

幸福時刻

達達的馬蹄聲漸漸遠去，溫順、文雅、平和的羊兒即將到來，在這馬年尾、羊年頭的幸福時刻，跟讀者們拜個早年，祝福大家新的一年吉祥如意。

喜迎農曆新年，上班族最期待的就是尾牙活動。尾牙怎麼過？總不離吃喝玩樂，只是排場大小有別而已。以健檢為主軸的聯安預防醫學機構，辦了一個很不一樣的忘年會（台灣醫學界的尾牙稱忘年會）：幸福時刻二日營。總經理李文雄說：「如果我們從自己開始，找到幸福的方法，也帶給別人幸福，我們就有很大的能量，帶給每天一百多位來做健檢的企業人士正面的能量，也帶給他們幸福。」

幸福的營隊怎麼辦？聯安幾位主管都曾參加過福智文教基金會舉辦的企業營，非常認同在營隊中學習到的理念，也希望長年一起打拚的夥伴能享有更美好的未來。所以，二〇一四年忘年會就敲定——用觀功念恩來「改寫生命帳本」！家家有本難念的經，人人心中幾乎都有本血淚交織的帳本，透由戲劇、影片、真人實事分享等生動活潑的方式，帶著大家一起尋找幸福時刻……最後，感動激起的美麗火花，變成邁向快樂人生的動力。精采內容請看本期〈幸福企業〉單元。

「三日入廚下，洗手作羹湯，未諳姑食性，先遣小姑嘗。」此詩刻劃了新媳婦初與婆婆接觸時的小心謹慎，也說明為了博得婆婆的歡心而顯露出的聰明和心計。過去婦女的生活重心是廚房，可是現代主婦，在家庭、事業兩頭燒的窘迫下，不是拒做羹湯，就是吃得單調，甚至很多新生代女性視廚房為畏途。福智精采人人生成長學坊的「樂活廚房」，開啓廚房新思維，把愛健康、愛自己也愛地球的樂活精神融入烹調，回歸採買與烹食的原點，品嚐飲食最初的樂趣。資深講師黃美英鼓勵學員：「做菜並不難，做了就不怕了。」許多五穀不分、果菜不識的年輕媽媽，及對做菜退避三舍的外食族，就在講師熱情的分享中燃起對做菜的嚮往。本期〈精采人生〉單元，幾位家庭主婦深情告白，分享突破侷限的過程，他們終於在熱鍋快炒中，享受結合味蕾與心靈的饗宴。

聽過「農夫學校」嗎？慈心基金會二〇一四年五月創立有機農夫學校，希望培育未來能直接經營管理有機農場的菁英。第一學年有八位學員，展開為期五個月的學習後，他們交出了亮麗的成績單。其中，梁嘉豪為了實現父親的理想，從馬來西亞來台學習有機農業。他的父親說：「馬來西亞的土地幾乎都過度開發，而且蔬果農藥用得很重，一顆高麗菜就用了三十幾種農藥，農友不敢吃自己種的菜……」認同父親的理念，他放棄美國的工作回到家鄉輔導農友及銷售有機資材。因沒有實際農耕經驗，農友提出問題，只能上網找資料，話講得很虛，在深感無力之際，得知「慈心有機農夫學校」的訊息，他把握這個好機會來台學習。本刊特別向他們邀稿，拿鋤頭的手，拿起筆來也虎虎生風，且看本期〈新科農夫〉的心路歷程。

最後，推薦本期〈開卷有益〉單元——《親愛的孔子老師》，本書作者選擇以子貢為敘述者，從一個一個故事中，用當代人容易接受的方式介紹孔子，讓讀者直接領略孔子非凡的智慧；夫子教育弟子的過程，不僅讓人沐浴在春風化雨的潤澤中，也一次又一次帶領大家走出知識分子的象牙塔。子貢的十堂智慧課，打破古人與今人之間的那堵高牆，讓我們看見不一樣的孔子老師！