



### Words of Wisdom

A loving heart is the truest wisdom.

Charles Dickens

#### Inside this issue:

編輯人語	1
富裕心靈保養法	1-2
Amusement Corner 笑林閣	3
凡事都有兩個選擇	3-4
You can create your own reality	4
雪步	5
課程預告	5

### 編輯人語：

萬物循環不息，經過寒冬無數次的大雪紛飛，悄然間，春天又蒞臨了。看着旁枝慢慢地從樹幹中生長，草地經過春雨的灌溉，本來厚厚的積雪被大地吸收了，我們就知道加拿大人熱切期待的夏日，又指日可待。今期勵智天地的文章包括心靈保養，生活態度的抉擇和取向等。我們希望透過這些文章來讓讀者欣賞及反思。

勵智坊個人成長中心自成立以來，不斷提倡個人成長的重要性，強調人人均有成長與改善的空間。勵智天地電子季刊藉着文章分享來向讀者傳遞生活上正面的信息。

如欲投稿可電郵至：

[PositiveQ@rogers.com](mailto:PositiveQ@rogers.com)

### From Editor's Desk:

Having survived the cold winter and the almost record breaking snowfalls, spring has finally arrived quietly. It proves that there is an endless cycle of life. Tree branches, leaf-buds and lawns are growing silently after the thick layers of snow are absorbed and the earth has been nourished by the spring shower; this is how we know that the long-awaited summer days as anticipated by Canadians is just around the corner. Included in this issue we have articles on enriched spirit, personal choice of life attitudes and creating your own reality for readers to enjoy and reflect.

As Positive Quotient Inc. continues to promote personal growth and development, we welcome readers to contribute to our E-magazine, Positive Circle, through writings. To submit your article, you can email us or simply put it in postal mail.

### 富裕心靈保養法

方瑞芬

很多人，不論男女，總是花很多時間和金錢在自己的外表上。他們怕自己的容顏老去，怕自己看起來「老土」。但是，他們忘記了給自己時間，也沒有花什麼精神去保養或呵護自己的心靈；結果，他們的心靈老得很快。

心靈有「富裕」和「貧瘠」的分別。心靈富裕的人生活得很充實；他們對周邊的人觸覺敏感，懂得關心人，對事物的感悟性很高，凡事能從好處看。這些人無論處於危難、疾病或窮困中也很知道感恩，並且比較有把握去面對挑

戰。但心靈貧瘠的人，即使處於物質豐富的生活中，他們可能對周邊的人和事也好像沒有關連似的。他們眼中看到的盡是「不可能」，「不可信」和「不可行」。這些人總會從周圍的事物吸取負面的信息。

人怎麼能保養自己的心靈，不讓他灰頭土臉，而是讓他更富裕充實呢？第一，人要追求智慧。智慧與知識是有分別的。知識雖然可讓人認識更多的事物，學會如何判斷和分析利弊；但有時光有知識，祇會讓人活得苦澀，對人生產生無限質疑和恐懼。智慧卻有所不同。智慧超越了知識，是一個更高的層次。他對生活，對人性和對事物都能有一種更深層的體會和領悟。智慧讓人無論處在什麼境況中都比較有把握和有信心去應付面前的難題，讓事情能得到較圓滿的解決。進行廣泛性的閱讀，與不同階層，背景的人多接觸，並不斷的反省和思考，都可使人積聚智慧。



第二，人要追求美善。想心靈豐富，人必須尋求美事和行善。生活中總有如意和不如意的事，令人愉快和不愉快的事；人的眼光若只停留在負面的事情上，她/他就不會看見正面及美好的事物。尋求美事的意思是每天都去找出當天美好的事物，欣賞它，讚美它。除此之外，人還要學習善行，有仁愛的心，造就美好的事物，使別人也能尋見它，讚賞它。若有機會行善，不妨慷慨些。心靈越豐富的人，便越能積極慷慨地做美善的事。美善的事做多了，心靈就更豐富起來。

第三，人要追求和諧。和諧的生活包括與別人和環境都保持良好的關係。有好些人整天都喜歡與人較勁或操縱別人，這並非和諧相處的表現。人必須珍惜和尊重在我們周圍生活的人，甚至一草一木和一禽一鳥；與人相處是一門學問，若能少些計較，多些表達關懷，注重社區建設，追求社會公平和公義，和諧的生活不難實踐。想追求和諧的生活，快與身邊最親近的人開始建立良好的關係。

人生的道路很多時都不是平坦的柏油路，它若不是彎曲的，便可能是起伏不平的。身體倦了可以經過每天的休息來充電，給他營養素和維他命；但對於心靈的倦，我們必須每天讓他有適當調節和靜修的時間，按時給他補充精神糧食，保養他，滋潤他，使他能豐實和堅韌起來。別讓你的心靈蒙灰！

有時，心靈的倦需要一個生活導師或心理諮詢／輔導人員來協助你調息他和鍛煉他，使其恢復自信，強壯起來。不要忘記為你的心靈加油啊。

### 智慧箴言

一顆充滿愛的心是最  
真誠的智慧。

### Positive Quotient Inc.

#### 勵智坊個人成長中心

專業輔導，助您解困憂。

We connect people to the positive  
energy for change.

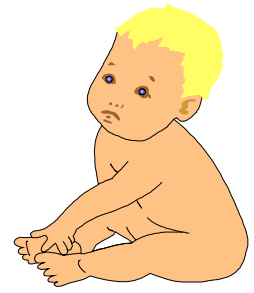
[www.PositiveQuotientInc.com](http://www.PositiveQuotientInc.com) 905-480-0400

## Amusement Corner

## 笑林閣

From an Airlines employee....

"Welcome aboard Flight XXX, to YYY. To operate your seatbelt, insert the metal tab into the buckle, and pull tight. In the event of a sudden loss of cabin pressure, oxygen masks will descend from the ceiling. Stop screaming, grab the mask, and pull it over your face. If you have a small child traveling with you, secure your mask before assisting his. If you are traveling with two small children, decide now which one you love more."



## 凡事都有兩個選擇

## 明言

曾經看過一個故事，內容關於人可以如何選擇自己所要過的生活。以下是故事的大概內容：

利文是一個餐館經理，他常常帶着愉快的心情過日子。當別人問候他時，他常這樣回答：「我很好，若有比我活得更美好的，這一定是我的孖生兄弟！」每當利文轉往別間餐館工作時，他的部屬往往會跟着他轉工。為甚麼呢？因為利文是一個天生的推動者。

當別人遇到不開心的事情，利文會站到他們的一方，指引他們把目光投向正面的處境看。利文樂觀的性格常常使一些人起了一點疑心。有一天，有人對利文說：「利文，我對你有點疑惑。豈有人能常擁有完全樂觀的心境，你是如何做到的？」利文說：「我每天早上都對自己說，今天我有兩個選擇，我可以選擇在好或不好的心境下過活；而我往往選擇前者。每一次當有不好的事情發生時，我可以選擇做一個受害者或從事件中學習過來；我常常選擇後者。每一次當別人來到我面前投訴時，我可以選擇去接受他的投訴或替他指引出生命中正面的方向；我常常選擇從正面方向看每一件事情。」



讀到這兒，可能你會說：「生命不是這樣簡單吧?!」利文的故事會告訴你生命就是一條滿有選擇的道路；當你將枝節省畧了，每個處境就是你的選擇。你必須選擇怎樣面對不同的境況，選擇是否讓別人來影響你的心情，選擇要在好或壞的心情下生活。你的選擇就奠定了你每一天所過的生活。讓我繼續利文的故事吧。

在一個早上，三個持械的賊人進入利文工作的餐館打劫，當他打開收銀機時，因手氹動得太厲害，耽誤了一些時刻，賊人在吼叫慌張時向他開了槍。幸運地，他及後被送到醫院，經過了十八小時的手術和無數星期的深切治療，利文終於可以出院了。不過，他身體仍殘留着槍彈的碎片。

幾個月後，他又回去工作。以前曾經置疑他的那人問利文：「你現在活得怎麼樣？」他回答：「要是比我活得更美好的人，這一定是我的孖生兄弟！你想看看我的疤痕嗎？」那人問利文當賊人持槍指着他的時，他心中想着什麼？他說：「第一件事在我腦海閃過的是我應該把後門關上。然後，當賊人向我開了槍，我躺在地上時，我想起我有兩個選擇：我可以選擇想活着或死亡。我選擇了活着。」那人問：「你

要立即採取行動。」那人問：「你做了甚麼？」利文回覆：「一個護士叫喊着問我，你有沒有對甚麼東西敏感的？」我說：「有！」這時醫生和護士都停頓片刻，等候我的答案。我深深吸入了一口氣，說：「子彈！」在他們的笑聲中，我說：「我選擇繼續生存，請視我為一個活人來救活我罷！」

當然利文能夠繼續活着，是要感謝醫術高明的醫生和照料他的護士，但他所以能活着也因為他的積極生活態度救了他。從利文身上，我們要學會每一天去選擇享受生命或厭惡生命。祇有我們自己能負責自己做人的態度，沒有人能左右我們的決定。如果我們能夠作出正確的選擇，生活上會遇到的任何問題也變得容易應付。*你的選擇是甚麼呢？*

---

---

## You Can Create Your Own Reality

Josephine Fong

I read a story about how a young man copes with his exploiting employer and learns from his experience. Although I do not agree with his initial response to the problem, I can appreciate the wisdom he tries to share with others.

As a fresh graduate, this young fellow was hired to be a TV host for a TV station. Because of his good writing skill, he was also assigned an extra role as a screenwriter. However, when the payday came, his supervisor only paid him half of what he was promised by making up some slam excuses, and yet persuaded him to sign for full receipt of his salary. Worrying about losing his job, this young man did not protest or appeal his case to the higher authority. He just thought that one day he would get even with this corrupted supervisor whenever he could spread his wings. With his talent and hard work, this young fellow did excel in the field and was appointed by another company with a much higher position and better pay. He continued to run into his former supervisor in different business occasions where the supervisor often looked embarrassed and tensed.

Did this young man take revenge years later when he was in power? No. In an interview with another young professional who is also exploited by his boss, this young man said, “When I was about to report this supervisor to the management, my friend reminded me that I could not have become what I am today without working with him initially. He offered me the opportunity to work in the field and to prepare myself for a better career path. With his embarrassing and shameful look, I am sure he must know what he did to me was wrong and his guilt feeling must be consuming him anyway. Why do I need to do more to get back at him?” The interviewer uttered, “My boss offers me less than average salary, asks me to do more work and delays my application for the green card, don’t you think I should do something about it?” This young man replied, “Yes, you could quit your job and try another employer; but you could also work very hard to learn everything from your current employer to prepare yourself for a big jump to another company.”



Basically, the story of this successful young man tells us that there are always two sides to a coin. When you meet someone who makes your life miserable, you can choose to live miserably or bitterly to feed into the perpetrator’s appetite or you can take advantage of the opportunity for personal growth and smile at the perpetrator to let him/her know that s/he has no control over you. When you meet someone who betrays you, you can choose to feel angrily and resentful to the traitor, thus hurt your psyche, or you can learn from the incident and gain as much, if not more, as the traitor does in the situation. **You can create your own reality with your determination.**

## 雪步

謝蘇麗

「春天將到」這句話能使任何人都變得雀躍萬分，我卻想起一個初春的早晨。前一夜，在半睡半醒間總擔心枕邊人會因貪睡而忘記早起剷雪，誤了上班時間。當陽光從睡房的百葉簾縫穿射到面上來時，我感到絲絲暖意，忘掉了雪暴留下的抑鬱，又忽然興致勃勃地想在朗日當空之際到屋外走走。

跨出了家門，看見四週的陽光從雪堆中反射出刺眼的光芒，我戴上太陽眼鏡，沿着被雪堆密封了的前院邊緣走向屋前的行人路。眼前所見的是一條延綿不絕的白地毯，軟綿綿，亮閃閃。我每走前一步，就留下一個雪窩腳印在路上。八字的腳步看來很滑稽，不過，只要走得安全，我還管它什麼姿態。一路上，只見披着雪衣的大樹，在日光的映照下，儼如一幅幅在向路人招手的黑白畫。

未能及時清理的積雪，任由路人重複地踐踏，變成了泥漿雪地，混雜着厚厚硬滑的冰塊，使行人如米高積遜般舞動着來走路，以保持身體的平衡。正當我裹足不前之際，看見幾個人妄顧安全，竟然左閃右避地走在已剷了雪的車路上；那無疑是一個折衷辦法去躲避滑倒和骨折的危機。於是，我也鼓起勇氣來，步他們的後塵。隨後的行人，有些緊迫着我，有些急不及待想超越我，便走得更貼近車輛，弄得險象環生。那些重疊的影子令人眼花；那些嘈吵的車聲也令人納悶。我還是趕快返回行人路上慢慢的掙扎。

雪路上依然是凹凸不平，窒礙人前進。不過，「路是人行出來的」這句勉勵說話，忽然浮出腦海。眼前這雪地，因着行人的腳步開出了一條狹長的，僅能容納一雙並排鞋印的雪路。你曾嘗過行走這種冰路的滋味嗎？雖然有些行人兩手攜着購物袋，也有些拖着兒童，在路上走得左搖搖，右晃晃，或是前衝後仰的；不過，他們大部份都在扮鬼臉，藉此嘻哈大笑一番，輕輕鬆鬆地走出這段必經之路。這正說明行走生命的道路，也要同樣的勇氣。不畏艱辛，不怕跌到，並且還要帶着輕鬆的心情處理沮喪的事情。

於是，我繼續走一會又歇一會，不知不覺間便走到一個車站；對自己挑戰完畢後，我決定坐巴士回家。

## 勵智坊課程預告

- ◆ 與生命相約－靜觀減壓：『七月五日至八月十六日 (逢星期六) 下午三時至五時半』
- ◆ OMEGA與你健康講座『五月二十四日 (星期六) 下午二時至四時』
- ◆ 貝拉提斯健美操 - 舒展筋肌、放鬆身心『五月二十四開始 (逢星期六) 上午十時至十一時』
- ◆ 危機處理『六月七日至二十八日』(逢星期六) 下午二時至四時』

Editorial committee: Andrew Chan; Helen Tsui

創 助  
造 你  
積 自  
極 勵  
人 增

勵智坊個人成長中心

Positive Quotient Inc.

80 Acadia Ave., Unit 311, Markham, Ontario, Canada L3R 9V1 (Tel:905-480-0400)