



人物特寫

黃榎楠

中華民國山岳協會 理事長

幸福之路

每個人都是幸福的人嗎?答案"是"的話,感覺到幸福的是什麼?學業、工作、家庭、朋友、生活、信仰。也許正在等待幸福的來臨,如果心想事成的話,那是一份有遠景的工作,或購買好宅,或步入禮堂完成婚姻大事?在達到目標或取得心意的擁有後,都會感到快樂無比,但是這種感覺(如登頂成功)會持續多久?通常都是短暫的。

真正的幸福快樂是一種永續的狀態。幸福的程度,各有不同,有的大致滿意,有的深獲美滿,感到幸福的人,自然會期待再相會,長期與君相伴。

到底用什麼樣的態度來生活,才能長久持有幸福,如果心想等待某某的時刻才會幸福,那麼真正的幸福往往就會溜走。

其實,擁有幸福和持有健康是同一條道路。身心保持健康的狀態,需有良好的生活習性,如注意飲食、日常運動等,同樣想要擁有幸福,必備良好的人生準則,具備什麼樣的純全品格,才能走向幸福之路?

- 一、身心健康
- 二、知足付出
- 三、愛心寬恕
- 四、永抱希望
- 五、凡事感恩



◎身心健康

生活的品質因長期患病或殘疾而大受影響,使人失去了力量與勇氣,感到十分絕望,宗教領袖提倡醫食共一,中外皆然,因此必須...食有節制,吃對食物,排除惡習,珍愛自身,控制消極情緒,積極思想,促進閱讀,持續運動,日本人尊稱醫師為"先生"絕對錯不了,先生就是健康生活的尊師。

◎知足付出

人空手來到世間,同樣也不可能帶走什麼,只要有住、有衣、有食就該知足,知足的人有福,他不會抱怨、不會忌妒、不會因物質短缺產生憂慮壓力,俗說"知足常樂"良有以也。肯付出的人"施比受更有福", "助人為快樂之本",樂在付出會得到愛與尊重,結交真情朋友,真情是用錢買不到的,知足、付出是智慧的顯現,也能得到真正的幸福。

◎愛心寬恕

人需要有愛,有了愛就有友誼、婚姻和家庭,常常在婚禮中,牧師給予一對新人的優美祝福:「愛是長久忍耐、和藹仁慈的,愛不忌妒、不吹噓、不自大、不罔顧規矩、不求自己的利益、不輕易動怒、不計較別人所加的傷害、不因不義而歡喜,只因真理而高興,愛要凡事包容、凡事希望、凡事忍

耐，愛是永恆的。」永恆的愛，完善聯繫，相互的結合，這是至理名言。

寬恕意味著原諒犯錯的人，不再憤恨或心存報復，反映出一個人明白事理，來改善人際關係，幫助人對犯錯者表現出理解和同情，同時也要寬恕自己，凡事不必過於追求完美，要承認我們個人都會犯錯，但必在錯誤中吸取教訓，避免重蹈覆轍。

◎永抱希望

希望是信仰的基礎，希望是無助、孤獨和恐懼最好的解藥，希望是黎明前黑暗的燈火，希望是種子，有了希望，就有生命，就有思維，就有發明創造，永不放棄希望。

◎凡事感恩

凡事感恩的人，常樂在心中，如飽足的稻穗，都是低垂的，這是真誠謙虛，感恩的示現，對人、對萬物、對自然永存感念，才是和平的世間。

中華民國山岳協會傳承自日治時期之「台灣山岳會」這92年長期以來致力推展安全登山運動、服務山友為職志，公認是負有社會責任的服務社團，引導山友們走向大自然，分享大自然一切美好，鼓勵山友善盡人類的責任，守護環境、發心救助、自我提升，為下一代戮力營造一個美好的登山環境。

衛星電話使用心得分享

分享人／張琇惠

20180512前進畢祿山/羊頭山。首部曲。

為了要單攻畢祿山，做了一些功課與計劃，第一天出發的時間太晚了，天色變黑後才抵達登山口，漆黑一片，手機也沒有訊號，一切就緒之後，打電話回家報平安，在第一時間就報平安，安心的情況之下，整段行程都會是安穩的，不管是對爬山的人還是留守人，我也一直把這段費用當成是必然的，就像買保險一樣，帶著衛星電話出門也是一種保險!!!!爬山，除了地圖常識，裝備...等，還要有硬體設備GPS還有衛星電話~~~才是完整的!!雖然這次孩子有高山反應，不放棄的我們最後堅持到8.4K為了安全，在8.4K處折返，最後抵達登山口是下午的五點，每一次都是經驗質的累積!!能這樣樂活在山林裏2天也是很幸福的一件事!!也很高興能知道三聯科技這個單位，能讓我們更安全沉浸在大自然森林裏。

