



親愛的夥伴們：

今天我想分享一些美好的事給你們：我最喜歡的一群人，是打掃的阿姨。

在學校裡，常常可以看到一群打掃的阿姨出現在各樓層的資源回收區，低頭整理著垃圾。一開始我試圖想跟她們打招呼，可是發現她們頭都低低的，好像有點刻意避開大家的注視。

有一次，我看到一個阿姨蹲著在做紙類分類，面對牆壁，一樣頭低低的，努力工作，也努力「很低調」。那時我忽然決定，這次一定要「鄭重地」表達我的謝謝。於是我走過去，直接蹲在她旁邊，問她：「阿姨，這些紙那麼多，你們之後都會怎麼處理啊？」阿姨抬起頭瞪著我這年輕小夥子，我立刻對她笑。「噢！學校有合作的資源回收場啊！我們送去垃圾場，他們會有車子來把它們運去回收。」「這麼多紙，很重耶，你們都要這樣運去垃圾場喔？」阿姨開始笑了，問我：「你是教授還是學生？」我說我是學校的專案助理。阿姨說：「你長得很帥耶，談吐好又有禮貌，一

定很多女生喜歡！」這是我第一次「搭訕成功」。本來是要給「看來不太有自信」的阿姨打打氣，出乎意料地，最後竟然是——我被阿姨照顧了。

從此之後，只要在學校裡遇到任何一個打掃的阿姨，我都跟她們問好，她們每一個人都回報我溫暖的微笑。昨天下班，一進電梯，發現三個打掃阿姨已經在裡頭。她們勞動了一天，也正要下班。「你們永齡希望小學是做什麼的啊？」其中一個阿姨問。我很驚訝，我從來只說自己是專案助理，她們怎麼知道我在做希望小學。我沒有問出這個問題，只是簡單地把希望小學介紹給她們。一樓到的時候，三個阿姨一起跟我揮手說再見，一樣帶著溫暖的微笑，走進夕陽的微風裡。

我看著她們那知足安穩的神情，忽然覺得，那真是學校裡我所看過最美的容顏。那種神情，是在別處是看不到的，它只專屬於辛勤工作的勞動者。那是一種很深很深的喜悅——你知道自己今天「有盡力」，是坦蕩的、是沒有遺憾的、是對得起自己的。

夥伴們，人生最深的喜悅，不是贏得別人的證明和肯定，而是有一天你會明白，原來辛勤工作的自己，盡了力的自己，是那麼地美、那麼地踏實、那麼地讓自己感到驕傲與安心。

——節錄自黃憲宇部落格：《站立者說》，〈打掃的阿姨〉



### 與你談心

很多人都認為，大事、重要的事才需要盡心盡力去做；小事、不重要的事，有做、做完就可以了。但其實，你知道嗎？盡力是一種做事的習慣，而養成凡事盡力的習慣，最快、最簡單的方式，就是從小事開始。讓我們一起從盡力做好每一件小事開始，感受無愧於心的坦然自在吧！



一、職業沒有貴賤之分，每一個用心、認真工作的人都值得我們尊敬。你的父母或親戚從事什麼職業呢？你以後又想從事什麼職業呢？請按照提問回答。

例子

稱謂：姑姑

從事職業：賣包包

詳細的工作內容：

商品的整理與陳設，顧客銷售服務、售後服務，結帳、盤點等。

對社會的貢獻或吸引人之處：

能幫助顧客買到最合適的包包，服務就是快樂。

稱謂：\_\_\_\_\_

從事職業：\_\_\_\_\_

詳細的工作內容：

\_\_\_\_\_

對社會的貢獻或吸引人之處：

\_\_\_\_\_

稱謂：\_\_\_\_\_

從事職業：\_\_\_\_\_

詳細的工作內容：

\_\_\_\_\_

對社會的貢獻或吸引人之處：

\_\_\_\_\_

我以後想從事的職業：\_\_\_\_\_

詳細的工作內容：

\_\_\_\_\_

對社會的貢獻或吸引人之處：

\_\_\_\_\_



二、盡本分、負責任，做好自我的管理，生活就會過得踏實而且快樂。想一想，在生活中或學習中，應該主動做好的事情有哪些呢？（例如：整理自己的房間、認真完成學校功課……）

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

三、「盡了力的自己，是那麼地美、那麼地踏實、那麼地讓自己感到驕傲與安心。」當你盡力完成該主動做好的事情時，你的表情一定是喜悅的、坦蕩的！請你把這樣的表情畫下來。

