

心晴行動五週年慈善晚宴

5th Anniversary Charity Dinner of Joyful (Mental Health) Foundation



關氏伉儷慈善為懷，共襄善舉。

這位有心人，從心晴行動成立的一刻開始，一直對我們默默支持，至今十多年了。關景鴻博士，各國知名的「移民教父」，以他的事業王國，運用他的專業服務，為客戶達成心願和理想，成為行業翹楚；日理萬機之餘，仍不忘回饋社會，除了「保證申請成功，否則原銀奉還」這深入民心的承諾外，他還經常說：「希望每個人都關心慈善事業。」其關愛社會之心，溢於言表。

『我認為做慈善事業有兩個層次：一個是財富積累的再分配，把金錢積累起來，分配給一些需要關懷的人群；另一種是物質和精神同時傳遞，在這個過程中，我們也傳遞愛、責任、義務，傳遞了我們對生命中的價值理解。支持心晴行動，只是盡我微薄之力回饋社會，希望人人都能夠關心慈善事業，只要人人都獻出一點愛，世界就會變得更加美麗。』

景鴻移民顧問有限公司創始人兼董事長關景鴻博士於心晴行動5周年晚宴致詞

「選擇比努力更重要。」這是關景鴻博士的座右銘。究竟他在選擇資助慈善團體時，會考慮甚麼？「首先，組織的目標必須對社會有重大幫助，捐款一定要用於有需要人士身上，而經營者的心態亦非常重要。我比較重視機構歷史、慈善團體的宗旨及管理團隊。至於新成立的機構，則要視乎創辦者。」關博士明確表示。

大姐明是同行者

選擇支持心晴行動，除了因為關景鴻博士認同心晴的理念，也基於創辦人兼信託人林建明小姐與他的淵源，「大姐明是我公司的代言人，本來就與她有感情。」關博士憶述，「在1990年，我從加拿大回流香港創辦移民公司，當時業界存在良莠不齊的情況，我認為移民行業有必要採用具透明度的運作模式，建立公平專業形象；大姐明有情有義，為人公平公正，這與我公司的服務宗旨很匹配。經朋友介紹，她專程到我公司瞭解業務性質，並作出詳細評估，然後才答應成為公司代言人。她是個做事認真的人，這在感情上，她是我的同行者。」

關景鴻博士坦言，大姐明那輯廣告播出後，對他公司的幫助很大，樹立了十分正面的形象。「我後來才知道，原來她在拍攝廣告時，已經患有抑鬱症，其實是很不開心的，但因為她外表很強，我們無法看得出來。」

雖然大姐明當時受到情緒病困擾，但她保持一貫專業水準，答應了的事情便一定要做到，要全力以赴。「我覺得她真的很勇敢，因為很多人患了與精神和情緒有關的病，大多數都是不敢告訴人的，但大姐明卻站出來承認，更以她的知名度喚起香港人對情緒病的關注，鼓勵其他病人面對病患，不要逃避。」大姐明的正面態度，令關景鴻博士對她更為信任，所以當他知道大姐明成立心晴行動慈善基金，便二話不說，立即鼎力支持。



2004年，心晴行動慈善基金成立，於啟動禮上，創辦人林建明小姐感謝關景鴻博士鼎力支持。

關景鴻博士 源於感恩 施予回報

■ 訪問 心晴行動慈善基金善長 關景鴻博士



公司是社會的縮影

「其實每個人都有可能存在情緒或精神問題，我們是無法估計將來的，所以要防患於未然，教育十分重要。以我公司為例，有幾百位員工，所以在傳遞信息時，少不免也會出現誤差，本來很小的事情，有些同事可以演繹成大問題，令人感覺不良好，產生不愉快情緒，繼而在思想上鬥爭，對公司的指令究竟做或不做、為何要我等感到疑慮，又或者終日抱怨不快樂，如果不懂得處理，任由負面情緒積累，雖然未至於病，但也自然影響身心健康。」關博士作出譬喻，「以公司反映社會，有同事因為一些小事情突然不開心而辭職，或與其他同事起爭拗，所產生的不快情緒開始擴散向朋友、家庭、配偶，續漸蔓延，影響倫常關係，而其他人又觀察不到他在情緒上出現了問題，無從提供協助，結果便可能不堪設想。所以，即使我們身體如何強壯，但倘若精神不健康，一樣十分糟糕。」

關博士認為，「心晴行動的宗旨很好，很正面。除了教育外，還為有情緒問題的人提供心理輔導及轉介專業治療服務，對社會有實際幫助。希望大家能把心晴行動的服務告訴身邊的人，一傳十，十傳百，從而令更多人認識情緒病，造福社會。」

平衡身心的方法

首先，完成自己的工作。還有，認識更多朋友，學習分享。最重要的是，看更多美麗的人和風景。鏡頭本屬於自己的，鏡頭調較正確，就會開心，調較一個開心的模式去看事情，只是視乎心態。如果經常挑剔，應該重整鏡頭，令世界變得美麗。

EQ乃快樂之源

年輕人學懂如何做人，是一生人最大的財富。性格不好，即使很富有都不會快樂。EQ高的人不一定很精明和反應那麼快，但他們隨和，讓人覺得輕鬆。相反，那些要求高、經常計算、愛比較的人，長期累積成為病態，從而影響思維。EQ高代表懂得刪除不快樂的事情，留下快樂的事情，並懂得感恩。對於我身邊的人，我不期望他們聰明，但希望有高EQ，不要太計較，否則，做人會覺得不開心。



做慈善 莫計較

「既然今天自己已有穩定的生活，我應該還可以做多些好事，例如捐款，直接資助營運和服務經費。也許有人覺得花了錢沒有實質回報，甚至認為把捐款金額用於品牌宣傳上，收效更佳；但我卻認為不是這樣，做慈善，不應以數字計算的，計算反而令人不快樂。我們倒不如換個角度看，現在是心晴行動給我們機會，讓公司多做一些好事，回饋社會，令公眾知道我們不是只懂私人公司做生意賺錢，還會做關懷社會的事情，這是我們的福氣，這種回報是不能被計算的。有心行善，就別計較了。在我的小小字典裡，當人計較的時候，會產生不滿情緒的，那豈會開心呢？」對於捐錢做善事，關博士自有一番見解，「上天派你到來這裡，並給予你本錢，所謂本錢，包括財富、智慧、知識、能力等等，你便要好好履行任務，才不枉此生。你付出了，上天是會看到的，人在做，天在看嘛。」

修身齊家至天下

在社會上，除了生命很寶貴，生活溫飽外，精神支持亦十分重要。身體健康固然重要，但精神健康也十分重要。很多人不用擔心衣食住行，但對社會及其他事情不開心，釋放負能量。負能量影響身邊人，首先自己的同伴、家人、公司、社區，甚至整個國家。要令國家富強，教育很重要，國民的身心健康更重要。

減壓心得

時間管理好 壓力自然少

「當人太過空閒，便很容易出現問題。譬如一對夫婦，其中一位因為太空閒，導致整天不停追問另一半何時回家吃飯、和誰在一起等，無形中令對方感到很壓迫，自己也吃力，長期如此，更會產生很多猜疑，定然影響彼此感情。所以要適當地充實生活時間表，保持自己處於忙碌狀態，但當然不能過度，以免適得其反。至於本來已經非常忙碌的人，更要把時間管理得好，不要被事情支配，要自主善用時間，減輕工作壓力。」



心晴行動十周年晚宴，關景鴻博士在慈善拍賣環節中投得由林建明、汪明荃、鄭裕玲、毛舜筠等至八會女藝人共同為心晴行動繪製的畫作「八花齊放II」，關景鴻博士認為，這幅畫像煙花般燦爛，讓人感染到創作者快樂及開朗的心境；並呼籲大家一起支持心晴行動，一同推廣情緒健康。

人與人之間

「每個人都最好有傾訴的對象，相識滿天下，知己也總要有幾個。遇上不如意的事情，如果只把困惑隱藏在內心，這並沒有釋懷，而是壓抑，不是辦法的，要有適當的平衡才行，因此與人分享情感是需要的，但必須找到合適的人，假如選人不當，分享後反而衍生後遺症，可能會將你的問題四處張揚，導致更大的問題。所以，分享要找真正忠誠的朋友，能為你保守秘密，甚至提供可行的意見，不過又不可太直接指出你的不是之處，否則壓力會更大。倘若沒有合適人選，不分享也不一定是壞事。」關博士分析朋友之道的微妙。

「也不要奢求會有很多貴人幫你，我認為並不是每一次都由別人給予機會，而是需要自己努力實幹賺取回來，多做好事，多勞多得，上天才會賜予更多貴人扶持你。」在整個訪問過程中，關景鴻博士對林建明充滿感恩之情，「以我為例，認識到大姐明是重要的關鍵，她是我的恩人，在我的事業剛起步階段，能夠獲得這樣一位在社會上有高知名度的人信任我，加強了我的信心，給予很大的支持，推使我更竭力把公司宗旨做好，才有今天的成績。」關博士強調，「如果人不濟，家庭和社會便會紛亂，世界便沒有好日子過。希望社會上有更多好人，世界有更多身心健康的人。」

寄語

心大事小，心小事大。
一定要開心，
不要比較及計較。



心晴行動十周年，關景鴻博士與名譽會長杜振源先生一同出錢、出心、出席，為情緒健康注入正能量。