



「美的」專欄

# 千禧頌十美

恭喜恭喜，我們跨越世紀，進入千禧；

千禧千禧，我們在千禧之年頌讚十美；

一美、二美、三美、四美、五美、六美、七美、八美、九美、十美、十全十美；

你全美、我全美、他全美、人人全美；

人人全美、歲喜樂。

\*\*\* \*\* \*

## 頌讚的十美：

**美心**——美的心靈：善良、慷慨、熱情、誠實；

**美性**——美的性情：溫和、體貼、凡事能替別人著想；

**美行**——美的行爲：日行一善、見義勇爲，以助人爲樂；

**美德**——美的德性：忠勇愛國、孝順齊家、老吾老以及人之老、幼吾幼以及人之幼；己所不欲、勿施於人。

**美言**——美的言語：不說虛偽矯情、尖酸刻薄的話；開口之前、不忘三思；避免出言不遜、傷了別人，嘉言美詞、人已兩利；

**美育**——美的教育：德育、智育、群育，是謂三育，我國教育目標強調三育並重；也有四育之說，這第四育就是美育，美育是提升審美觀念的一種教育；無論衣食住行生活各方面都需求合乎美的條件，我們的生活品質就提高了；

**美容**——青春的容貌，有自然美，不須借助塗紅抹綠，上了年紀以後，姿

色不再，這時善用人造顏色來修飾，如此無論小的老的都美麗好看了；

**美姿**：古語說行如風——快速，坐如鐘——穩重，睡如松——舒適，即是美姿；今人舉凡握手、行禮、出席會議、上台說話、起立坐下、舉手投足，在在需要注意姿勢，良好優雅的姿勢，使別人對你的評分提高一個等級；

**美身**：瘦不一定美、胖不一定不美，花巨款去瘦身，不智之至；聰明人不使自己過胖，所以用不著瘦身；注意飲食、睡眠、運動、保持身心愉快，則身體健康，身體健康，自然呈現出美；

**美文化**：當我們用心力行了上面九美，無論內在外在皆因氣質變化而達到美的境界；人人都臻於美的境界，就形成美的文化；一個社會一個國家展現出來的是美的文化，不必拜託，毋須票選，都會成爲令人尊敬的世界一流。

我們已進入千禧之年，十美若不容易同時修成，也可以分段實行，願全國同胞力修十美，光我民族，耀我中華。