Dialogue in the Dark (HK) Foundation
黑暗中對話(香港)基金會

Inti Fu
Louis Hou

Dialogue In The Dark (HK) Foundation

- 社會上不同的殘疾人士 （如視障人士、聾人等），他們都擁有獨特能力，我們稱為**「多元人才」(PoDs, People of Differences)**，並予平台讓他們發揮所長。令「健全」的人重新認識「多元人才」及 自己並獲得新的知識及體悟。與「多元人才」攜手共創社會效益是我們的使命。

- 黑暗中對話（香港）基金會於2010年成立，致力透過創新對話體驗，為公眾、學界、企業及旅遊界帶來社會包容，多樣性和平等新視角。

**'People of Differences' means People with disabilities such as the blind, the deaf etc. All of them have different abilities or talent, we build a platform for them to showcase their abilities or talent.*

淺談感恩與快樂

傅提芬 Inti Fu

- ✓ 香港首位全馬拉松及奪國際性視障組賽事冠軍的全失明女跑手
- ✓ 16歲被確診患上青光眼，10年後完全失明
- ✓ 曾獲台北國際馬拉松視障組第一名及大連國際馬拉松視障組第二名
- ✓ 完成22個全馬，足跡遠至澳洲、美國、非洲等地。2016年更赴美參加全球最高規格的波士頓馬拉松，成為香港第一位完成賽事的全失明女跑手
- ✓ 香港第一位盲人考獲「保險中介從業員」資格，並成功獲上市金融集團聘用，自力更生
- ✓ 2012年遠赴紐約導盲犬訓練中心配對導盲犬Nana，成為香港首位導盲犬使用者之一
- ✓ 曾任康青會和失明人互聯會委員，協助殘疾人士建立自信心，鼓勵年輕人參與照顧殘疾人士的志願活動
- ✓ 現進修中醫營養學課程

侯仲銘 Louis Hou

- ✓ 20多年在電訊界的銷售及管理經驗,曾任本地龍頭電訊公司的副總裁一職
- ✓ 曾經轉到跨國公司出任亞太區副總經理
- ✓ 現職黑暗中對話(香港)基金會的同行首領
- ✓ 輔導員及遊戲治療師, 親子遊戲愛連繫協會行政總裁
- ✓ 同時在多個領域的NGO做義務工作, 涉及運動及音樂
- ✓ 香港棍網球總會創辦人,曾5次帶領香港代表隊出征世界錦標賽

快樂小統計

Rating happiness on a scale from 1 to 10

資料來源： Happiness On A Scale From 1 To 10 (How To + Implications)
By Hugo, Founder of Tracking Happiness and lives in the Netherlands
Updated on January 29, 2021

- 笑、情緒高昂和滿足
- 持久的快樂（sustainable happiness）

正向心理學家沙利文博士

- 感恩讓快樂持久

世界幸福報告

155

Countries/areas

HONG KONG? 71

1ST FINLAND

is …….

In addition to low crime rates, a beautiful natural environment, a strong sense of community and cooperation, and universal health care

世界幸福報告
(World Happiness Report)
為聯合國為衡量幸福的可持續發展方案

資料來源：World Happiness Report 2017

金錢可以買到快樂嗎?
Can money buy happiness?

如果明天中了八仟萬
的金多寶....

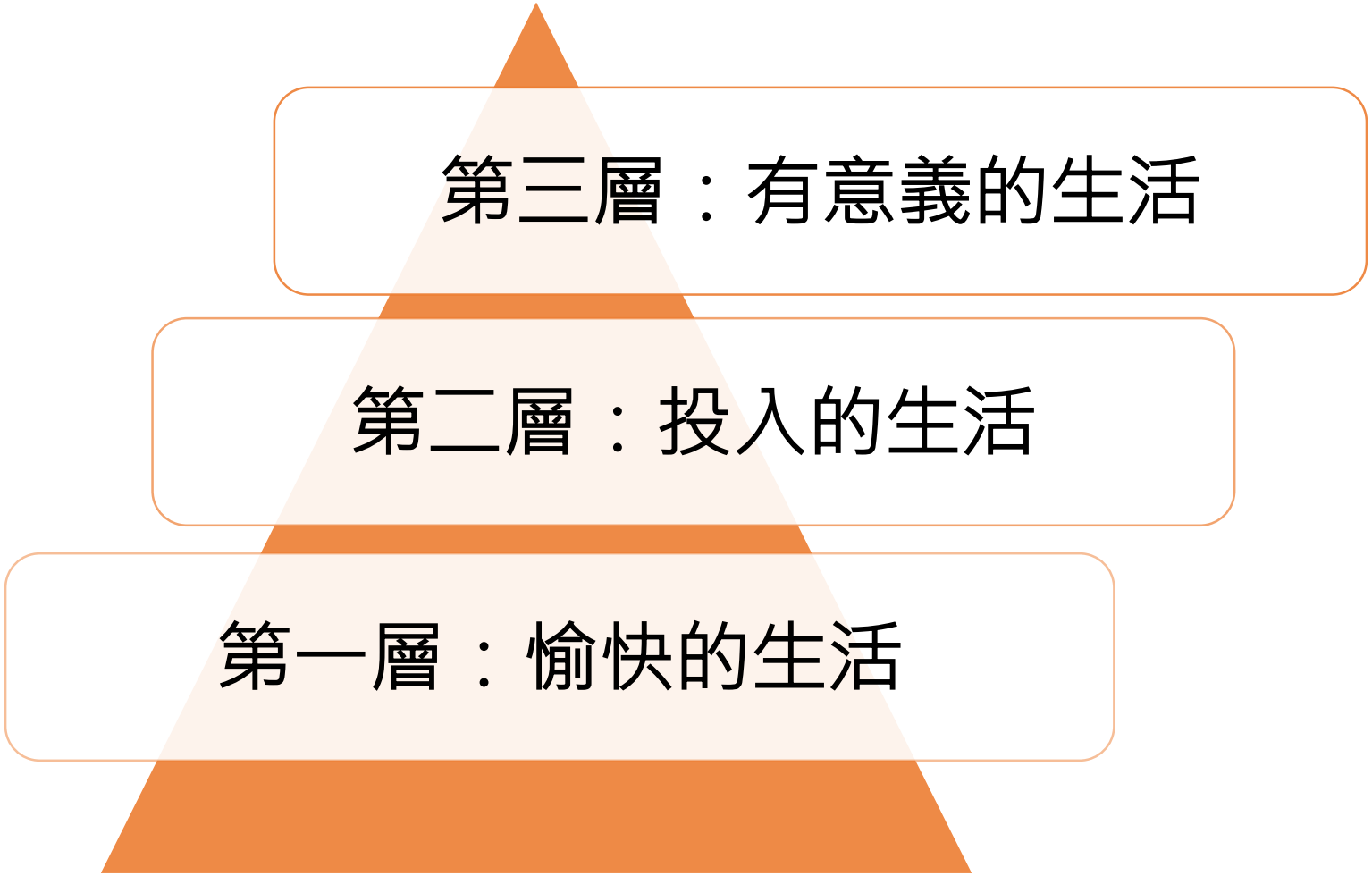
快樂的三個層次

「工作的意義到底是什麼呢？」
「快樂的生活又是什麼樣呢？我現在算快樂嗎？」
「為什麼我不缺錢，但還是感到不快樂呢？」

那些「快樂的人」到底有什麼特質，
是自己所沒有的呢？

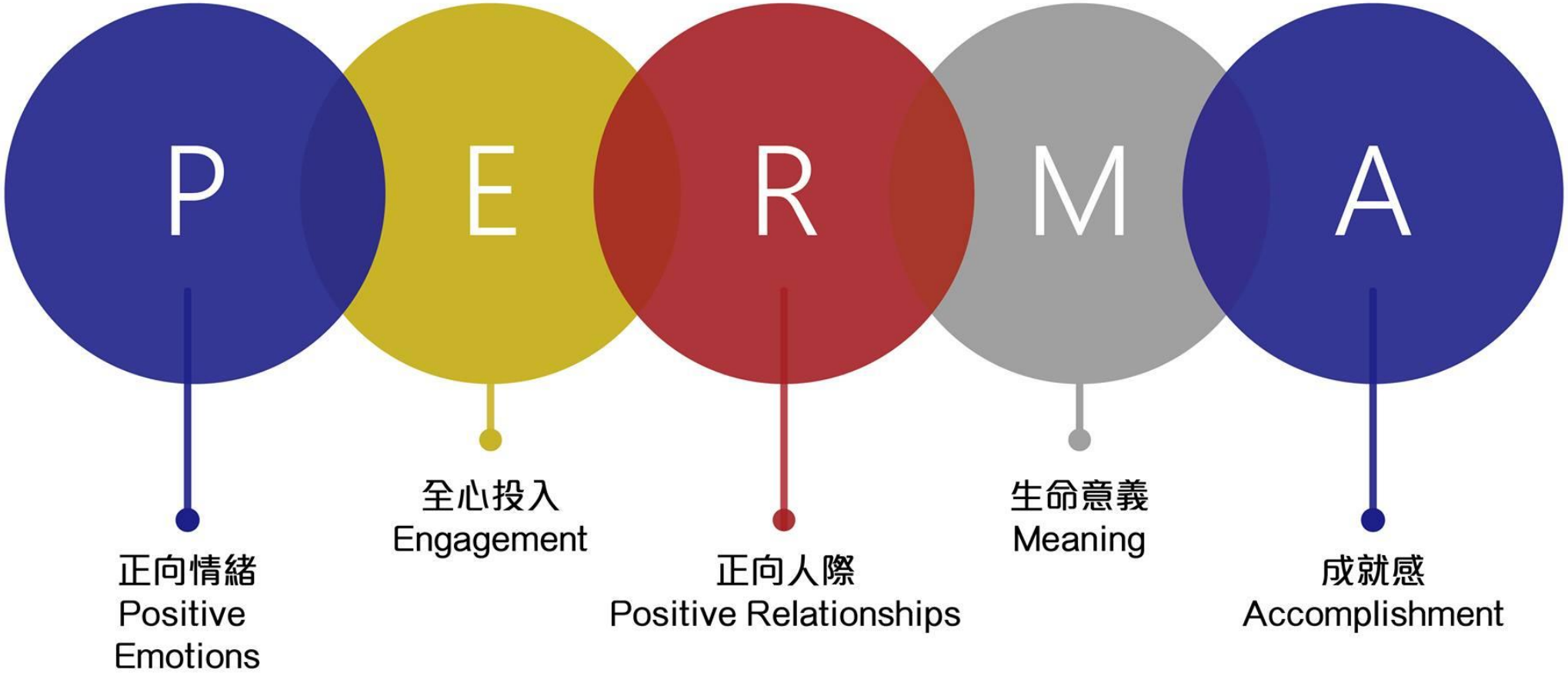
資料來源：正向心理學之父 Martin E. P. Seligman 著作《真實的快樂》（Authentic Happiness）

快樂的三個層次



資料來源：正向心理學之父 Martin E. P. Seligman 著作《真實的快樂》（Authentic Happiness）

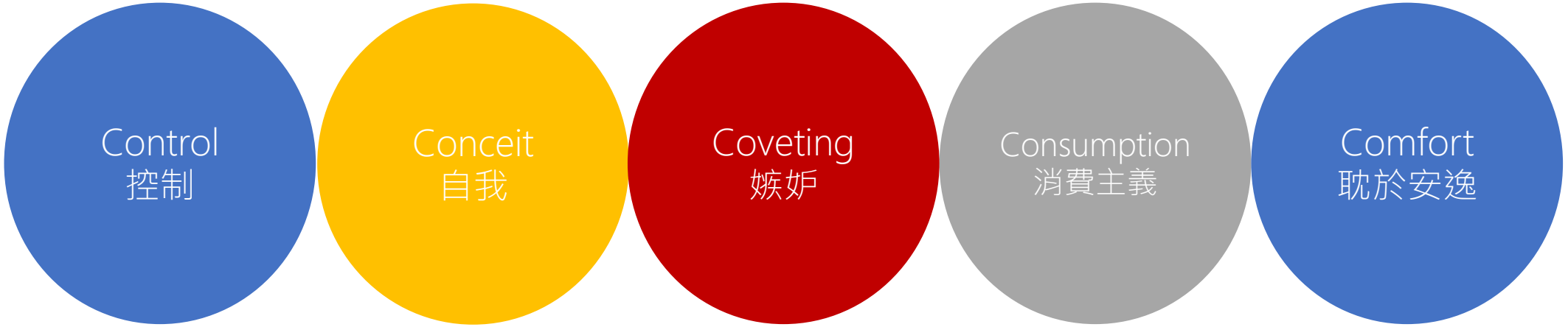
PERMA幸福五元素



資料來源：正向心理學之父Martin Seligman

快樂的5個小偷

資料來源： **The Five Thieves of Happiness**
作者 John Izzo Ph.D. (Author)



捉賊秘方：
即不執於控制，心境平靜

捉賊秘方：
看見自己只不過是世界一部份，而樂於分享

捉賊秘方：
一顆感恩的心

捉賊秘方：
知足,看自己所有的(而不是沒有的)，滿足你所擁有的

捉賊秘方：
踏出嘗試新事物

真人圖書館

- 欣賞自己
- 欣賞別人
- 表達感恩

‘這個世界不是缺少美，而是
缺少發現’

羅丹
法國名雕塑家

‘這個世界不是缺少**幸福**，
而是缺少發現’

感謝聆聽