



## 快樂是甚麼？

蔡瑞珍 心理輔導員

我喜歡中文詞彙的多樣變化，尤其是形容喜悅心情的詞語，其中“快樂”廣為人用。再環顧這個世代，人們所感受的“快樂”似乎建基在金錢和權力之上，不過一些有趣的研究結果則與這個觀念背道而馳，例如英國一項有關全球快樂指數的調查結果顯示，被訪的九十八個國家及地區中，亞洲窮國不丹人民的快樂指數位居全球第八，他們的年均收入大約一千多美元，相較一些先進國家人民的快樂指數排行更高；另外，多年前在美國一項針對中獎人士的研究發現，中獎人在贏得獎金一年後，並沒有比未中獎的人快樂。那麼，“快樂”怎樣維持呢？一些具體的行為習慣或想法，可以幫助我們享受長遠的“快樂”：

1. 感謝讚美：抓緊任何向人表達謝意的機會，用適合自己的方式示意，例如：探訪、請客、發短訊或電子郵件、培養寫日記的習慣、記下每日值得感恩的事等。
2. 保持身體健康：身體和心靈的健康是相輔相成的。為此，我們應多做運動，因為運動有助燃燒過多的壓力荷爾蒙，幫助大腦釋放安定情緒的安多芬，減輕焦慮，令身體放鬆；早睡早起，保持充足的睡眠；飲食均衡，多吃不同顏色的蔬菜，少吃肉；定期檢查體格。
3. 投入工作：當我們認同自己的工作時，便應秉持“敬業樂業”的精神，專心地全力以赴，深入探索當中的學問，這樣，既能避免閒暇煩悶，也能發掘自己的優點和潛能，驅動我們主動學習新知識，令自己進步。
4. 謹慎理財：儘量把金錢用於日常生活所需，該用則用，勿借錢或亂花錢充“闊佬”；了解自己的財務狀況，可以利用一些多餘的金錢作為娛樂或投資，但須衡量風險的承受能力，量力而為。



## 快樂是甚麼？

5. 應對難關：人生難免遇到困難，嘗試從過去的經驗中發掘可控制的元素，正面解釋以往的失敗，檢討錯誤，從失敗中汲取教訓，從而減低失敗帶來的痛苦，增加繼續向前的動力。
6. 待人寬厚：若我們眼中只看到別人如何傷害自己，就看不見其他可以改善關係的方法；因此，避免自己陷入受害者角色，不宜將別人的錯誤傷害自己。
7. 幫助別人：助人也是自助，奉獻金錢或參與無報酬的義務工作，將資源與真正需要幫助的人分享，讓自己感到有力量助人，營造善意的氛圍，令身處的環境有正面的作用。

只要大家願意學習，努力尋找，我們都能夠和值得享受這種打從心底發出、長遠而持久的“快樂”。

心理輔導員：蔡瑞珍 ( Doris )

服務時間：正常辦工時間

聯絡電話：87997690

電郵地址：scchoi@fsm.gov.mo