



## 本期摘要

七萬二千家房客

P. 4

蕭壽華少年十五二十時

P. 5

培養高EQ的靈命

P. 5

第 101 期 | 2008年 5 月

出版：基督教宣道會香港區聯合會 香港九龍彌敦道490-492號盤谷銀行大廈一樓  
電話：2381 3177 傳真：2380 5245 電郵：cmanews@cmacuhk.org.hk 網址：www.cmacuhk.org.hk



### 快樂的傳說

從前，喜馬拉雅山麓有個貧窮小國，國王決定以人民的快樂為治國之本，創立 GNH (Gross National Happiness 國民快樂總值)，取代 GNP (Gross National Product 國民生產總值) 來衡量國家的發展；人民從此快快樂樂地過活。

二〇〇六年，英國 Leicester 大學發表了一個「世界快樂地圖」，這個「童話」中的小國——不丹——排名第八，為亞洲最快樂的國家。

不丹的每年人均收入只一千四百美元（香港是二萬多美元），然而出國的留學生，學成後絕大部分選擇回國。其中一人說：真正有品質的生活，不是生活在有高物質享受的地方，而是擁有豐富的精神生活與文化；他認為不丹兩者都有了。

同是〇六年，英國一個基金會公布了另一項「快樂地球指數」，南太平洋一個島國居快樂榜首；這裡有颱風和地震的威脅，但居民容易心滿意足，社會並非消費導向，卻看重社區、家人和友善的關係。在基金會這項調查中，快樂指數最高的前十名，全是經濟水平較低的國家。香港排名八十八，遠落後於越南（排名十二）！地方富裕與人民的幸福感顯然不成正比。

近年香港經濟復甦，但本港嶺南大學發表的最新（〇七年中）港人快樂指數，反而下降。看來，我們的快樂狀況得被「把把脈」了。

### 快樂方程式

「聯合情緒健康教育中心」主席、也是臨床心理學家的湯國鈞博士，不時在講座、報章、電台和著作中推動情緒自助和正向心理 (positive psychology)。他觀察到港人的期望和欲望皆相當高，而兩者與現實自然有距離，人便容易不開心；此外，太多與人比較，成敗得失看得太重，人際與家庭關係疏離，都是導致港人不快樂的原因；雖然社會環境、貧富懸殊等問題令生活艱難的低下階層患抑鬱症的比例是中產的兩三倍，但中產人士的個人主義亦攔阻了他們與人建立良好的關係。

湯博士認為真正的快樂在乎過有意義的生活，能發揮所長，經努力後達到目標，及與人有好的關係。他說：「享樂 (pleasure)，可帶來即時的快感，但感官滿足只是暫時的。真正的滿足 (gratification)，是透過主動和努力地達到目標而獲得。再進一步，人若能運用自己的專長與美德，投身有意義和價值的活動，令他人都可受益，那就是真正的快樂 (fulfillment) 了。」

一些人的確天生較樂觀，但後天的選擇可左右一個人的快樂。正向心理學的始創人沙利文博士 (Dr. Seligman) 列出一條**快樂方程式**：

$$\text{持久快樂} = \text{天生快樂幅度 (50\%)} + \text{後天際遇環境 (10\%)} + \text{自主控制 (40\%)}$$

外在物質環境只佔 10%，一個人對處境的反應、態度、意志，更影響他的快樂感。

湯博士認為正面情緒可培養，而實際尋找快樂的途徑，他有以下建議：

1. 常存感恩的心。無論有沒有宗教信仰，知足感

恩是基本的健康思想心態。時刻回想值得開心和感謝的人生片段，找機會去感謝人生旅途上的恩師。

2. 發掘、運用、發揮自己的長處，可令人更自信和快樂。
3. 從美好的角度看事物，減少埋怨。
4. 建立良好的家庭和人際關係。
5. 定下有價值和意義的生活目標，可使生命更富動力。
6. 積極助人，可感受到自身的價值，提升快樂感。

正向心理學強調的，不少是我們信仰中已有的元素。不過湯博士從臨床經驗，發覺無信仰的抑鬱者往往較難找到人生意義。本身是播道會會友的湯博士，相信基督教信仰是人生最終的出路。

### 快樂倒金字塔

但環顧教會，卻有不少不快樂的基督徒啊！

鄭炳釗博士十年前寫《從聖經看如何活得更快樂》，重申、肯定基督徒應該快樂，因為這是聖經的吩咐（太五 12；羅十二 15；林後十三 11；腓三 1；腓四 4；帖前五 16），又是神的旨意——「要常常喜樂……因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意」（帖前五 16-18）；而且，快樂對我們及我們的親友都有益處。

那麼，基督徒為何不快樂呢？鄭博士認為有這些原因：

1. 單在理智上認識神，少了感受神。（鄭博士鼓勵信徒透過靈修多經歷與神一起、到神面前的快樂。）
2. 隨著整個世界趨向自我中心，不容易愛人如己。
3. 被世界的標準牽著走，追求的事物與世人無異。（鄭博士提醒我們是天上的國民，要思念上面的事；多想神的事、神的國，我們會更快樂。）

他強調感恩：「任何研究都發現，一個感恩的人，較容易快樂。猶太人每早禱告：『神啊，多謝你，因為我能活著，能看見，能活動四肢，能思想。』我們每日可刻意去留心值得感恩的事，睡前起碼為三件事感謝主！」

他也綜合了一個「**快樂倒金字塔**」：

信靠 + 知足 + 分享 = 多快樂

信靠 + 知足 = 頗快樂

知足 = 小快樂

對神信靠，自己知足，與人分享，是個無往不「樂」的鐵三角！

而知足的生活可以既簡樸又充實。建道神學

院的甘汝誠老師住長洲，種植花、果、菜，不刻意打理，收成就分贈各人；過剩就做果醬、花茶，派街坊。多人嗜過他烤的麵包、蛋糕、批、撻，回味無窮。每次烹調他都嘗試創新。你吃過用玫瑰花瓣做餡料的湯圓嗎？

他曾當輔警二十一年，服務九龍及長洲。他一家四口去學書法，不計較成績，志在全家活

# 快樂有良方!

● 編輯室

cmanews@cmacuhk.org.hk

動。家中收養了兩頭狗、三隻龜，還招待了許多飛鳥來果樹上開餐，從鳥的鳴叫可聽出偶有新品種的來客，平凡的生活中一樂也！

### 回到誠命去!

其實，眾多的快樂途徑，鄭炳釗博士都歸納為簡單直接的一句：「回到誠命去！」

**他相信遵從最大的誠命——愛神愛人——會帶來真正的快樂。**

「我們不快樂，往往因為憎恨和懼怕。憎恨一個人，那人就霸佔了我們的心，你看多不值！快樂的『處方』就是愛人和愛神。愛人會減少憎恨，令我們重獲自由快樂。而多親近神，對神的信心加強了，憂慮懼怕自然減少，人自然快樂些。」

如何愛神、親近神呢？鄭博士認為離不開靈修、讚美、感恩；經文自然會成為我們的幫助。有些人在大自然或音樂中特別感受到神，各人可找適合自己的方式。近年，鄭博士對快樂這課題已有不同看法，多了思想那種他暫稱為「較深層的快樂」，就是透過親近神而享受的快樂。他下一本著作會以此為主題。

至於如何愛人？「不一定做得很多，」他說，「要接受自己一些限制，可從身旁一兩個人開始。有智慧地去愛，不放鬆、不呵護備至而成為對方的倚賴，而是為了被愛者的好處。漸漸到了一個地步，快樂是我在幫助、祝福人的過程中的副產品，不是我的目標。」

總結而言，快樂無「秘」笈，無論是我們金科玉律的聖經，還是心理學有關快樂的書籍，道理都簡單清楚，在乎實踐。要尋求快樂？無須往不丹或南太平洋，樂土就在心中，就在腳下。☪