

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



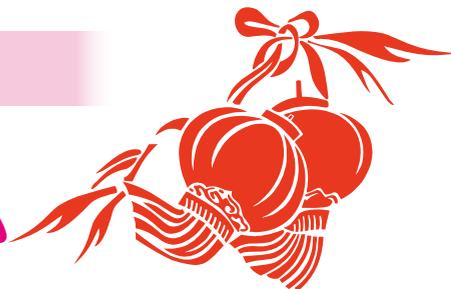
頭條

◆ 吳志東

聖雅各福群會綜合精神
健康服務計劃經理

快樂原來極簡單

六元素迎歡樂年



金錢 ≠ 更快樂

最近一間財務投資機構發表了一項調查報告顯示港人認為年薪要有一百五十四萬才會感滿足及快樂。彷彿「快樂」只是有錢人的專利！但數星期後國際性研究權威機構蓋洛普 (Gallup) 公布了全球一百四十八個國家及地區的幸福排名，本港排名第七十三，位處中游。祖國及台灣的排名分別為三十三及三十八，比香港更快樂。而排名居首的是兩個拉丁美洲的國家巴拿馬及巴拉圭。以巴拿馬為例，全年人均國內生產總值 (GDP) 只有約 1.4 萬美元，全球排名第 90 位；反觀人均 GDP 高達 5.9 萬美元，全球排名第 5 位的新加坡，於是次調查中排名榜末！透過實際調查，直接反駁認為收入愈高愈快樂的想法！

快樂的五項基本元素

根據蓋洛普的研究，它向受訪者提問五條與快樂有關的問題，這五項問題包括：(一) 是否經歷很多樂趣？(二) 是否覺得受尊重？(三) 是否休息充足？(四) 是否經常笑？(五) 是否做或學到了一些有趣的事？從這些問題當中我們可以了解到經常經歷樂趣、受到別人尊重、充足的休息、經常笑以及學習有趣新事物是快樂的五項基本元素。以下我們會逐一探討。

痛苦的來源

到底如何才能得著快樂？要得著快樂，首先，要了解何謂痛苦？佛家有所謂「七苦」，即是：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得苦。「生、老、病、死」，是從人身體變化而產生出來的痛苦，是無可避免的事。「愛別離」的苦，是當一些自己愛護的親人，出現生離死別的時候，我們會出現的痛苦。而「怨憎會」與「愛別離」就剛好相反，是一些互相憎惡怨恨的冤家，但偏偏要聚在一起。至於「求不得」的苦，是人們盡了力量追求財富和名位，但到

最後卻追求不到的時候，人們便會感到痛苦。

消除憂思更自在

痛苦與憂慮源自人們對於七苦的預期，很多人常常為未來感到憂慮。例如：憂慮自己將會患病，引來擔心和痛苦。那麼，人如何才能擺脫憂慮呢？以下一個「打的故事」希望有助大家有所領悟。

兩位離鄉別井到外埠打工的同鄉兄弟，辛勞工作一輩子，老年回家鄉享晚年。到家鄉村口遇到一個神仙，神仙告訴他們只有三天壽命，到

放鞭炮！神仙來到敲了三下銅鑼，但銅鑼聲竟被人群的熱鬧聲遮蓋了！幾天後，伯伯突然想起，為何神仙沒有到他家門外打銅鑼呢！

不要為明天憂慮

憂慮只會令我們迷失於驚慌失措之中，將我們推向負面，忽略了自己本身的資源和能力！聖經提醒我們：「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」

學習及經歷樂趣多

快樂研究的其中兩項指標是：

能控制別人如何對待我們，因此，我們就只可先從自己開始。譬如：我們可以多關心別人、彼此以禮相待、多欣賞別人的優點、用善意的提醒去取代批評的說話、以感恩的心去欣賞及讚美別人的恩待，相信這樣定能贏得更多友誼及別人的尊重，亦能讓我們獲得更多的快樂。

健康體魄，活出快樂

至於「有沒有足夠的休息？」似乎對長者而言是很容易，不用上班，應該有充足的休息才對，但實情並非如此！因為有很多長者受到失眠的困擾。失眠是一個很複雜的課題，一般來說，可以透過保持適量的運動、保持心境愉快，放鬆心情、日間多外出接觸陽光、保持飲食均衡以及避免飲用刺激性飲品，會有效改善失眠情況。有了充足的休息，人會更感健康，自然活得快樂。

笑一笑世界多件美好事

最後一項評估快樂指標是：「有沒有經常笑？」。笑是快樂的表示，人類感到開心或歡樂的時候便會自然流露笑容。笑容有助傳遞友善的訊息；笑亦是會傳染的，當一群人中大多數人在笑的話，身處其中亦會受到歡樂的感染！專家認為多笑能使面容更加年青！既然笑是一件易做又甚是美好的事，我們不妨多笑來提升香港的快樂指數！

知足常樂

除了快樂的五項基本元素外，其實還要認識「知足」的重要。俗語有云：「知足常樂」。「求不得」是痛苦的來源，亦是因為不知足而產生的。讀者們過往可能曾經歷過打仗、走難，甚至經歷過捱餓或食無人餵飯的日子，和過去作比較的話，生活上一定比以往富足。但對於現時的生活是否能夠感到知足？心靈上是否滿足及快樂？一年之計在於春，讓我們於此計劃一下如何讓我們在新的一年里生活得更快樂。



◆ 巧竹

第三天神仙會到他們家門外敲三下銅鑼，聽到第三聲銅鑼聲後，他們的壽命便會完結。

其中一位伯伯，感到十分害怕，慨嘆自己辛苦地捱了一世，最後竟然落得如此結局！回家後，意志消沉，以淚洗臉，甚至拒絕外出。到了第三天，神仙來敲了一下、兩下鑼，聽到第三聲鑼聲，伯伯便氣絕身亡了。

另一位伯伯想到同鄉生活貧窮，決定將積蓄造福鄉親，修橋整路，振濟貧窮人。到了第三天，同鄉們為感謝他紛紛擁到他家門口，敲鑼打鼓，

「是否學習了有趣的新事物」及「經歷很多樂趣」。現代社會的科技日新月異，透過學習，令我們能夠掌握到相關的技能及知識，能夠讓我們與時並進，亦大大地提高自信心和安全感。透過學習，我們亦認識到更多的朋友，有利於擴闊社交圈子，在參與當中經歷樂趣；學習亦有助減少天天在家中發呆或發愁的時間。因此，學習新事物亦能讓我們經歷參與樂趣。

以禮相待贏尊重

還有「是否覺得受尊重？」也是研究快樂的一項指標。由於我們不