

澳門扶康會怡康軒

樂言

Hearty Words



一本快樂手冊



目 錄

樂言	01
生活滿意度量表	02
從快樂開始	03
重塑過去	04
樂在當下	06
觀望未來	08
更寬廣、更開闊的幸福	10
諾言	13
參考書目	14
樂在留言版	15
樂於介紹怡樂軒	16



樂言

你可以成為自己的廚師，烹飪美味
的佳餚。只要知道素材的質量，再現
廚藝，你就會品嚐到自己獨愛的菜餚。

謹記，沒有人比你更清楚自己的口味。

最後，您所預備的美食將會給予味蕾
最深的滿足 - 持久而豐盛。

生活滿意度量表

用1-7的分來形容你對每一條問題的同意程度。
7分是非常同意，而1分是非常不同意。

1. 我的生活很多方面接近我理想。
2. 我的生活狀況非常好。
3. 我對自己的生活感到滿意。
4. 到目前為止，我已擁有我想得到的重要東西。
5. 人生重來一次，我對生活不會作出任何改變。

總分：

- 30-35 非常滿意，比平均值高出很多。
- 25-29 很滿意，在平均值之上。
- 20-24 有點滿意，是美國成人的平均值。
- 15-19 有點不滿意，在平均值之下。
- 10-14 不滿意，明顯低於平均值。
- 5 - 9 非常不滿意，比平均值低很多。



從快樂開始

生命不斷流動，要擁有快樂的人生不只著眼於現在，過去所經歷及將來所期望的亦會影響我們的心情。

建立快樂從時間隧道開始 - 重新塑造過去，對未來抱有希望和品嚐眼前快樂。這樣，快樂的最高點便可隨手觸摸。

重塑過去
樂在當下
觀望未來



寬恕：鬆綁仇恨手銬

幸福不是必然。每一個人都曾遇到不好的人或事而受到傷害。我們無法選擇自己的遭遇，但可以選擇面對經歷後的態度——寬恕或緊抓著它。

不快樂的人會因為過去的傷痛而產生復仇念頭或忿恨感覺。真相是不能改變的了，唯有寬恕可將極壞的情緒轉至中性甚至正面。有研究指出，寬恕會帶領寬恕者到一個新的方向——從憎恨到寬容，從焦慮到放鬆，從衝突到合作。

當然，寬恕永遠是一個選擇，原諒與否是與個人的價值觀有關。有明顯數據證實，愈不會原諒別人，其生活滿意度亦愈低，過去的怨恨會一直在侵蝕現有的快樂程度。

仇恨·心之囚

三個戰後退役的士兵，某日在教堂前相遇：

甲：「你已經寬恕了那些抓你當俘虜、虐待你的人嗎？」

乙回答：「我永遠不會寬恕他們的。」

丙沈默了許久：「那，你仍然是個囚徒。」

（故事來源：網絡）



Past

感恩：放大好記憶

感恩是重要的課題，因為這是追求快樂及心靈健康的關鍵因素。'Gratitude' 源自拉丁文，有“恩賜”和“感激”的意思。即當我們回想美好事物，明白到所獲得的是別人真誠付出，無私給予，從而產生感激之情。

將感恩變成習慣後，會提高我們欣賞身邊的人或事物的能力，令我們時常想起過往和現在的美好事物。

常懷感恩心後，自然地會對生活抱有正面的看法，面對逆境會更具韌性，對人容易產生善行，因此對生活會有較高的滿足感。正向心理學家所做的研究已證實，感恩可令我們從抱怨中釋放出來，從而提昇我們的生活滿意度。

感恩心

當代傑出科學家霍金，因為疾病讓他永遠固定在輪椅上，無法開口說話。有一次他的學術會議結束，被一名記者問道：「霍金先生，是否認為命運讓您失去太多？」

寬大的投影幕緩慢地顯示出以下文字：
我的手指還能活動，我的大腦還能思想，
我終身在追求理想，有我愛和愛我的親
人和朋友，
對了，我還有一顆感恩的心……
(資料來源：網絡)

品味：融入快樂當中

現代人生活步伐急速，目的是為了更快策劃未來，因此，催促孩子快些完成功課，催促父母快行幾步，催促自己快看幾頁書，已成為「習慣」。可是，當每個人都急著品嚐(成)果子時，卻遺忘了欣賞現在的鮮花。

這裡並不是告訴您如何製造快樂，但是，別讓當下的快樂輕易在眼前溜走，應該好好把握才對。這裡有五個方法提升當下品味的能力：

- 1. 與人分享。一件好東西與人分享後，就會變成兩件、三件、無數件，一起快樂亦是賞心樂事。
- 2. 建構記憶。眼睛為鏡頭，腦袋為底片，回憶就成為一張相片，放在心裡、腦海裡，可隨時駐足靜觀。
- 3. 自我慶賀。當辛苦得到成果後，嘗試給予自己獎勵，快樂的感覺自會加強。
- 4. 感知能力更敏銳。在享受快樂的事情上，不妨讓注意力集中在不同的感官上。嘗試閉上眼睛享受美妙的歌聲，或把視覺專注於精彩的魔術表演上。
- 5. 全神貫注。讓自己沉醉於當下，除了感受就是感受，沒有片刻的思想運作。



靜觀：提昇內在的觀察

一位苦讀三年的小僧侶來到老師面前，正等待老師去考驗他。

「我只有一條問題。」老師緩慢地說。
「門口之處，花是放在傘的左邊或是右邊？」
小僧侶慚愧地退出，再苦修三年。

對於每日面對的事或人，大多沒經腦袋，就會機械式地完成，當中曾有過的精髓都被忽略。

靜觀就是用心地觀察當下所發生的事或人。當只專注於此時此刻，便可減少由過去的懊惱及將來的焦慮所引致的思想干擾。

靜觀須要練習，當成為習慣後，我們的心靈會隨之放慢下來，心境自會轉而注意當下。

其中一個習作是先從關注身體各部分開始。先閉上眼，將注意力集中在緩慢而穩定的呼吸上，然後開始轉而注意雙腳，慢慢往身體每部分稍作停留，意識放在身體位置上，感受那些位置是僵硬或舒暢，當到達不適的部位時，想像自己透過呼吸將不適感釋放出來。在往來的過程中，我們對身體的感覺會愈來愈清晰。

最後，想請問您，
這本書的封面是甚麼顏色？

要令將來也快樂 增加樂觀和希望

提升樂觀程度，要先了解自己對事情的看法，帶有希望抑或絕望？

正向心理學家對於一般人所解讀事件的型態分為兩個向度 - 持久性和廣泛性。

持久性 - 時間的長短，分永久性或暫時性。

永久性

苦瓜乾 看待 壞事

眼前的好事會持續下去。

小天使 看待 好事

眼前的好事發生，全因我擁有某些特質所致，所以，只要有我一日，這件好事仍會出現。

悲觀
念頭

樂觀
念頭

苦瓜乾 看待 好事

眼前的好事是僥倖，並不可以時常延續下去，以及不會時常發生。

小天使 看待 壞事

眼前的壞事是偶然而短暫的，終究會過去的。

暫時性

要令將來也快樂 增加樂觀和希望

廣泛性-事情受衝擊的幅度·分普遍發生及特定情況

普遍
發生

苦瓜乾 看待 壞事

被眼前的壞事佔據著·再提不起勁去關注身邊其他好事·結果一件壞事便拖垮了全部的心情

小天使 看待 好事

好事是十常八九·在任何情況都會發生

悲觀
念頭

苦瓜乾 看待 好事

眼前的好事是因為我剛好有某個特質才造就出來

小天使 看待 壞事

眼前的壞事只影響特定的生活層面·不會影響其他層面

樂觀
念頭

特定
情況

如果您天生就是苦瓜乾·不要緊·先找出悲觀的想法·然後學習反駁它·拉開自己和悲觀念頭的距離·再用上述的方法分析您的想法是否正確·有效反駁悲觀想法·可改善令人消沉的念頭·讓自己變得更有盼望·

小天使常會在困境中看到天堂之門·

從前，森林裡住著一隻小象，因為牠體型龐大，時常為了找不到足夠的食物而挨餓。

「如果能找到每次都可以食飽的方法就好了！」

神可能聽到牠的心聲，就讓小象在湖邊找到了三棵樹，並對牠說：「如果你能夠寬恕過去曾經得罪過你的同伴及時常感恩，第一棵樹會長出蘋果。如果你能夠好好珍惜現在，第二棵樹會長出香蕉。如果你能夠做到對將來充滿盼望，最後一棵樹會長出火龍果。」小象知道要達成這三點很困難，但還是很努力嘗試及慢慢實行。

春去秋來，小象變成大象，三棵樹都不斷地結出果實。對大象而言，雖然快樂感覺仍時刻存在，但還是覺得生活好像欠缺了些甚麼似的？

直到某天牠在湖邊發現了一棵來歷不明的幼苗：望著它，大象不禁想：「我可以為它做甚麼呢？」最後牠決定，用自己的長牙翻土、鼻子澆灌，耳擋風雨、身驅遮艷陽，全心全意地栽種這棵幼苗，完全忘記時間的流逝及吃盡的苦頭。

終於，昔日的幼苗長成美麗的向日葵，大象望著自己栽種的花朵感到無比滿足。突然間，牠覺得生活再沒有欠缺，反而心中充滿了更寬廣更開闊的幸福。

神微笑地同意：「在過程中你找到自己的特長並盡情發揮，你已享有真實的快樂人生。」

24個優點¹

個人優點是要被自己發現、加強、然後擁有它。
 在生命當中好好將之發揮，幸福的人生將會展開。

智慧與知識

好奇心
 喜愛學習
 開明的思想
 創造力/靈巧性
 社交智慧
 洞察力

人道與愛

仁慈
 愛與被愛

修養

自我控制
 審慎
 謙恭/謙遜

超越自我

對美麗和卓越的欣賞
 感恩
 希望/樂觀
 靈修性/意義追尋
 寬恕與慈悲
 幽默感
 生命力

正義

公民感
 公平/公正
 領導才能

勇氣

勇敢
 毅力/勤奮
 正直

<http://www.authentichappiness.org> 可進入該網頁，
 填寫價值觀(VIA)突顯優點調查以了解自己的長處。

當我們所擁有的快樂情緒(過去、現在、未來)已經達到最高點時，心靈仍會繼續追求，去尋找一份更深層、更持久的幸福感覺。

正向心理學之父Dr. Martin Seligman認為，我們必先了解每個人的優點/長處，然後在生活中各層面盡量發揮，當我們完成挑戰後所產生的那份滿足，就是持久而深層的幸福感覺。

彼得是一位極具創造力及毅力的糕點師傅，擅長烘焙漂亮又美味的蛋糕：喜歡運用不同的材料，鑽研新穎的款式為別人帶來驚喜。但是他最喜歡的，還是每個蛋糕在自己花盡心思傾力製成時，心靈所感受到的那份無比滿足，以及內在發光的感覺。

當一個人運用自身的優點去做一件事，就會出現忘我狀態(Flow)，也就是全情投入，感到活力和享受的過程，當中並帶有奇妙的寧靜，就好像時間停頓了一樣。

所以當彼得全心全意地做蛋糕，他會完全沉醉其中不受干擾，沒有意識也沒有情緒，全然進入忘我境，時間變成永恆，直到蛋糕完成，滿足感隨即出現，那是一份源於他心靈深處恆久而豐富的滿足，也就是我們一直期待的真實快樂和幸福感覺。

「人們決心要多快樂，
就能有多快樂。」
林肯總統




諾言

快樂就如一道佳餚，當您懂得運用感恩、靜觀、忘我等素材，並實踐所長後，快樂的感覺會慢慢湧現。

謹記，快樂必須由自己建立，唯有你才懂得如何讓自己快樂起來。

最後，真正的幸福感覺可以達到心靈深處，持久而豐盛。

這是給予您的一個承諾。



1. Robert D. Enright, Richard P. Fitzgibbons 著·林維芬·張文哲·朱森楠譯 (2008)：《寬恕治療》。台北：洪葉文化事業有限公司。
2. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
3. 沙利文 (Martin E. Seligman) 著·洪蘭譯 (2003)：《真實的快樂》。台北：遠流出版社。
4. 李焯芬 (2009) 著：《輕安自在》。香港：三聯書店(香港)有限公司。
5. 園祥江 (2009) 著：《快樂軌跡 - 10個正向心理學的生活智慧》。香港：突破出版社。
6. 達賴喇嘛 (Dalai Lama) 著·周和君譯 (2004)：《愛心》。台北：遠流出版社。





留言

澳門扶康會怡樂軒

一直以來，我們積極推動市民關注身心健康，並樂於分享提升健康的方法。

在支援精神康復人士方面，我們提供一站式外展支援服務，直接走入社區與康復人士接觸，協助他們在社區繼續生活。

服務目標

- 我們致力推廣精神健康教育，加強預防工作；
- 協助精神康復人士過獨立生活，以達至融入社區。

我們的跨專業團隊

當中包括顧問、社工、輔導員、職業治療師、護士，為社區人士及精神康復者提供優質服務。

歡迎瀏覽 www.fuhong.org.mo

電話：(853) 28261004

傳真：(853) 28261005

編輯小組成員名單：

編輯：陳愛碧小姐（經理）
內文編撰：陳淑儀小姐（社工）
 鄺家傑先生（輔導員）
美術設計：楊永康先生（社工）
圖片輯錄：林燕君小姐（護士）

書名：樂言
編者：澳門扶康會怡樂軒
出版：澳門扶康會
 澳門沙梨頭南街及飛喇士
 街363，381及403號寶翠
 花園利星閣地下
印刷：偉圖印刷廠
 澳門提督馬路163-165號
 合和工業大廈8字樓A座
出版印刷：2010年10月
版次：第一版
印次：第一次印刷
發行數量：1,500冊
 （非賣品）

第一版



贊助