

# 彩虹橋

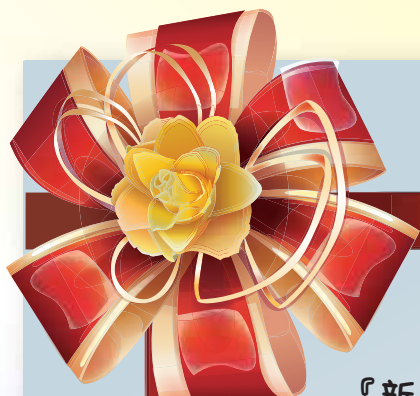


本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通

二零零九年十二月

第四十五期

衛生署學生健康服務出版



## 編者的話

『新年快樂』、『生日快樂』……都是我們日常對彼此的祝願。甚麼事情讓你感到『快樂』呢？相信大家都同意，金錢收入的多寡並不是快樂與否的決定性因素。試想想上一次感到快樂是甚麼情境？跟誰在一起？在做甚麼事？可能是與朋友真誠地聊天，也可能是在學業或工作上有了新的發展或成就。無疑，快樂與開心程度、生活滿意程度有關。我們時常看見『全球快樂指數』與『香港人快樂指數』等的報導，2008年香港大學民意研究計劃指出，被訪者大部分認同『開心係在於我如何面對生活』；今年嶺南大學的『香港快樂指數2009』調查顯示：最令港人覺得快樂的活動是工作、飲食和與家人共聚。可見快樂其實離我們不遠。不錯，人的個性、環境、際遇等都會影響著人對快樂的感覺，但我們仍然可以去尋求如何得到快樂的秘訣。今期健康專題的作者是我們學生健康服務的臨床心理學家，她為我們介紹如何提升正面情緒和增加快樂指數。希望我們尋找到快樂之源，為自己注入新動力，活出如彩虹般的一生。

## 編者的話



編輯委員會：唐雅穎醫生、趙惠芳護士、蔡賽鳳護士、樊秀敏護士、劉掌珠護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website.

# 打開快樂之門



衛生署學生健康服務  
臨床心理學家林梓君小姐

## 引言

你或身邊的人曾經有過以下的經驗嗎？

- 為一些生活上遇到的問題感到難過和困擾，覺得無法振作；
- 在經歷挫折之後覺得自己很失敗，比不上別人；
- 在家人和朋友的鼓勵之下，仍然失去做事的動力，提不起勁；
- 對未來感到悲觀，縱使有別人的幫助，仍然覺得無望和無助

相信不少人都曾經有過一些情緒低落的經驗，身邊也會接觸過一些受情緒困擾的朋友。你有沒有想過怎樣可以帶自己及你所關心的人走出情緒的低谷呢？

## 尋找快樂

快樂相信是每個人的心願，但我們每天都要面對不少生活壓力和挑戰，學業、家庭、工作以及人際關係上的問題往往令人透不過氣，要追求快樂人生似乎並不是一件容易的事。近年日益普遍的情緒病，包括抑鬱症和焦慮症等問題，已為現代都市人敲響警鐘。世界衛生組織預計到了2020年，抑鬱症將躍升全球排名第二的主要疾病，情況令人關注。要預防情緒病的困擾，我們必須為自己找到通往快樂之路。如何培育樂觀積極的新一代，更是許多家長和老師都關注的課題。

我們要改善情緒，首先要對自己的情緒有所了解 and 認識。「情緒」是一種與生俱來的自然反應，當中包括一些正面或負面的心理反應，例如快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝和厭惡。情緒往往會影響我們的行為和思想，持續的情緒困擾可以影響我們的身體機能和腦功能，降低學習和工作的表現，甚至造成心理或精神問題。假若我們能有效地處理情緒，我們就可以將負面情緒對我們的影響減至最少。



## 正向心理學

**傳**統心理學通常將焦點放在治療精神病及處理心理問題之課題，而對於如何引導人去尋找快樂而有意義的人生這個課題，卻甚少作有系統的研究。近年冒起的「正向心理學」(Positive Psychology)就正好填補了這方面的不足，它主要強調以科學而客觀的方法去研究正面的心理狀況和條件。「正向心理學」對於快樂這課題有不少研究，有助我們了解如何提升正面情緒，增加快樂指數。

**正**向心理學的始創人沙利文博士(Martin E. Seligman)曾在著作中提出一條「快樂方程式」： $H=S+C+V$ 。他指出快樂指數(Enduring Level of Happiness)主要受到我們固定的情緒幅度(Set Range)、現實環境和個人際遇(Circumstances)及自主的活動與思維(Voluntary Activities)三種因素所影響。我們是否一個容易快樂的人，部分與先天遺傳因素有關，根據研究所得，我們的快樂指數約有50%受制於我們與生俱來的「情緒幅度」(S)。現實環境和個人際遇(C)對於快樂指數的影響就約有10%，而透過自主的活動與思維(V)提升快樂指數，就大概有40%的影響力。

**情**緒雖然是與生俱來，但亦受後天經驗所影響。要提升快樂指數，我們未必能夠改變先天因素和客觀環境，但要透過改變個人行為與思想去追求快樂，卻是我們自主的選擇。能否做一個快樂的人，視乎我們的行動和決心。要幫助青少年成為樂觀的新一代，父母和師長的模範和引導都是非常重要的。要和年青人一起成為快樂的人，我們可以先從改變自己的行為和思想開始做起。

### • 常存樂觀積極的信念

樂觀積極的想法可以幫助我們在面對挫折時仍能抱著希望，並覺得目前困難的情況是會有轉機的。要做一個樂觀的人，我們需要改變負面的思想，我們也應該鼓勵年青人學習從新的角度去看事情。一些負面的看法，例如：「我注定失敗」、「我永遠都不會成功」、「所有人都不會喜歡我」，可以以一些比較正面和客觀的想法如：「我可以嘗試解決問題」、「逆境可以令我成長和進步」、「我身邊其實仍然有一些關心我的朋友」代替…只要一轉念，就能在困難挫敗中重新為自己注入新的動力。

### • 學會知足和感恩

在日常生活中，我們可以嘗試多發掘美好的一面，對於過去曾經有過的愉快經驗、現在所擁有的、身邊支持我們的，我們心存感激。我們可以嘗試數算一下自己所擁有的美好事物：父母的照顧和愛護、朋友的支持和關心、健康強壯的身體、一些學習和成長的機會…我們也可以對曾經幫助過我們的人表示感激，親自向他們說聲「多謝」，或者送上一張感謝咭，透過實際行動去表達謝意。當我們的注意力由生活中的遺憾轉移到一些正面的經驗，嘗試將「埋怨」變成「知足」和「感恩」，我們的情緒也會隨之而趨向正面。當我們不再常常抱怨，身邊的人也會更加樂意接近自己。



## ● 學會欣賞自己

「正向心理學」強調個人優點的培養和發揮，能夠在有意義的事情上發揮自己，有助改善情緒。好奇、有創造力、勇敢、仁慈、正義、克己、追求美善…對於這些我們可能本身已有的優點和美德，我們會否一直以來都忽略了？在日常生活中，我們有否讓年青人有機會將自己的優點充分發揮？

不快樂的人習慣批評了自己，用放大鏡去看自己的缺點和不足之處，令自己陷入自卑和自責之中。學會認識自己的優點和長處，欣賞自己的努力和獨特之處，可以幫助我們在失意的時候重新振作，為自己打打氣：「雖然我在比賽中落敗了，但我知道自己曾經努力練習過」，「我在學業上雖然不及身邊的同學，但我有其他方面的長處，也受人歡迎」。父母和老師對年青人多加鼓勵，能幫助他們發掘優點，肯定他們的努力和進步。

## ● 活在當下

當我們將注意力過分集中在過去一些令人不快的事情上，抱怨自己得不到最好的，容易讓我們忽略眼前一些美好的事物；對將來未發生的事過分憂慮，常常擔心不幸的事會來臨，也會為自己帶來不必要的煩惱。過去不可追，未來不可知，與其將思想集中在「過去」與「未來」，我們不如專注於「現在」。活在當下，做好眼前的事，工作時工作，遊戲時遊戲，休息時休息，不去多想「已發生」或「未發生」的事。當我們能放下過去和將來的包袱，不被雜念所干擾，自然就能重拾內心的寧靜和喜悅。



## ● 投入快樂行動

全情投入自己喜愛的活動，有助從負面的情緒中抽離。我們可以發掘一些新的興趣和嗜好，參與一些有益身心的活動，例如聽音樂、做手工和郊遊等，都可以讓我們暫時忘憂。許多愉快的經驗，都是透過群體生活與人接觸而產生的。要對抗負面的情緒，可以嘗試安排一些能夠和朋友一起參與的活動，例如：和朋友一起遊戲、做運動、參加文娛康樂活動等，讓自己投入其中，也為自己製造多一些和別人分享快樂的機會。



## • 訂立目標和方向

為自己訂立目標和方向，並坐言起行，努力去實踐，有助我們激發鬥志。好好計劃一下每天要做的事情，為自己訂立時間表，讓自己每天也有一個可以努力的方向。就算是生活上一些簡單的小事，也可以是我們為自己訂立的目標，例如：每天協助家人完成一件簡單的家務、閱讀十五分鐘，或做半小時運動。每當達成一個小目標的時候，要鼓勵自己繼續努力，不要放棄。這些點滴累積的成功經驗能為我們帶來愉快的感覺，有助建立信心，增加生活上的滿足感。



## • 關心和幫助別人

將時間和精力花在須要關心的人身上，有助減輕個人的煩惱。當我們發現原來自己也有力量為別人付出的時候，我們同時也會將焦點由個人煩惱轉移至一些更有正面意義的事情上。在日常生活中，我們可以嘗試多關心家人和朋友，和別人多分享，或嘗試參與義務工作，幫助有需要的人。

## 總結：步向快樂之門

我們每一個人都有成為開心快活人的條件和潛質，只要我們用心發掘和好好發揮，要感受真正的快樂，其實並不是一件太困難的事。每天細心去留意和感受身邊的人和事，總會發現一些生活上的驚喜。要做個快樂的人，原來方法可以很簡單，視乎我們的選擇和嘗試。正向心理和生活方式是可以學習和培育的，要引導年青人步向快樂之門，其實是有法可依，有路可循的。讓我們踏出第一步，用行動去實踐，尋找快樂之門的鑰匙。

### 參考資料

世界衛生組織網頁

[http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/definition/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/)

Seligman, M, E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. N. Y.: Free Press.

◎ 方案：借助煙、酒或毒品來應付精神壓力，只是一種逃避的方法，非但幫助不到解決問題，還會對身體構成莫大損害。

做個快樂人不但令自己身心健康，也可以將快樂與人共享。今期我們收集了很多同學的快樂秘訣，在這兒與大家分享。當中有些是對事物的看法，有些是實際的行動…可知快樂是這麼廣闊的！或許我們在不同的時候，會發現一些建議會比較適合自己，另一些卻並不適用。不論如何，每個人都有自己的快樂之道！

## 我的快樂秘訣……

# Be happy for what you've got!

我很開心，我只是近視，不是散光。希望不會有散光。

樂天下三樂，笑口常開、助人為樂、知足常樂。

踢足球就很快樂，和朋友一起玩有快樂的心境。學業：盡力而為，問心無愧。

發現一些知識。

Love your family as much as you love yourself, be kind to everybody. Forgive everyone even if they've done something wrong. Lastly, be grateful at all times.

祈禱、找別人聊（家人、教友、同學）、做運動、睡覺。

盡量抽空做自己愛做的事。

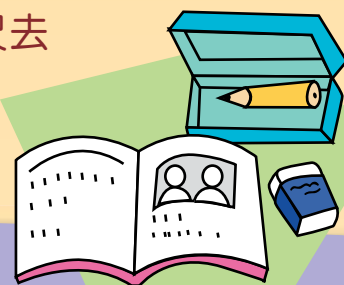
看笑話。

寬恕別人，原諒了別人才能心境開朗，因為在仇恨別人的同時，自己也痛苦。

Be happy for what you've got!



快樂對每一個人來說感覺並不一樣，亦很難用尺去量度。要打開快樂之門，不應執著過去不快之事或常抱怨自己做得不好，應以樂觀和積極的態度面對。與其存有負面和偏激的思維去衡量事件，不如心中常存知足和感恩。這樣快樂也許不難找尋。



親愛的家明同學：

多謝你的來信。你在信中說自己常常一個人，很想別人關心你，聽你講心事；家人忘記你的生日，令你很失望。我很明白你的感受。很多父母都為了養活家庭而忙碌工作，有可能忽略了子女的需要。然而從另一方面看，子女不妨用積極的角度去看，嘗試明白父母的情況，亦可和他們談談自己的想法，坦白說出感受，透過溝通可以使大家更瞭解對方，增進親情。

你說你的人緣不好，心情也不太好。我相信你很想與同學建立友誼，這是值得鼓勵的。我建議你學習瞭解自己，表達自己的意見和感受。坦誠和朋友相處，若朋友有困難，應伸出援手、誠意幫忙。你也可以嘗試主動尋找機會向同學表達你關心和重視他們，並希望與他們做朋友。交友之道在乎坦誠溝通，彼此尊重，不在乎外表和學業成績，希望你明白。歡迎參閱我們的網頁，取得有關與朋友相處的資訊([http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/resources/resources\\_bl/resources\\_bl.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/resources/resources_bl/resources_bl.html))。

家明，多謝你向我們傾訴心事，除了寫信給我們，你也可以致電設有熱線的專業服務，例如香港小童群益會「童心線」(電話：2520 6800 服務時間：星期一至五下午五時半至七時半及星期六上午十時至中午十二時) 及香港青少年協會「關心一線」(電話：2777 8899 服務時間：星期一至六下午二時至凌晨二時) 傾訴心事。

祝你尋找到快樂與友誼之道！

健康通訊站

2009年12月21日

健康通訊站：

您們好！我是一位中一的學生，功課忙碌之餘，心情亦有些不開心，我覺得這個世界上不會有人願意聽我的心事，小學時人際關係不錯，自從升了中學後，人緣不像以前，有時分組活動我也是自己一個人。

前幾天正是我的大日子——生日，但是沒有一個人記得，包括我的家人，他們把我的生日拋諸腦後，我很失望。

他們全都只顧自己利益，完全不會替我想，我覺得自己全不被重視。在學校沒有人會理會我，回家一樣。

我的學業全都比不上其他同學，每天都背著無形的壓力，我的不快是不會有人理解的。

無論如何，我也很多謝你看我的信，聽我的心事。

家明上



# 有趣健康常識 Q & A

問：應付精神壓力，以下都是良方，除了：

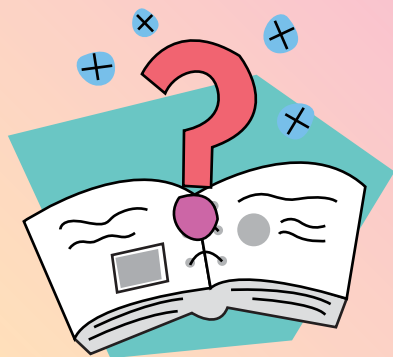
- a. 凡事要抱積極樂觀的態度，不要只往壞方面去想。
- b. 認識自我，按部就班凡事要量力而為，認識自己的長處和短處，不要勉強自己做一些超乎本身能力的工作。處理工作時，應將工作的重要次序排好，按部就班。
- c. 借助煙、酒或毒品來逃避現實。
- d. 遇有問題，嘗試打開心窗向家人與摯友傾訴，均有助解決問題，亦可找專業輔導求助。



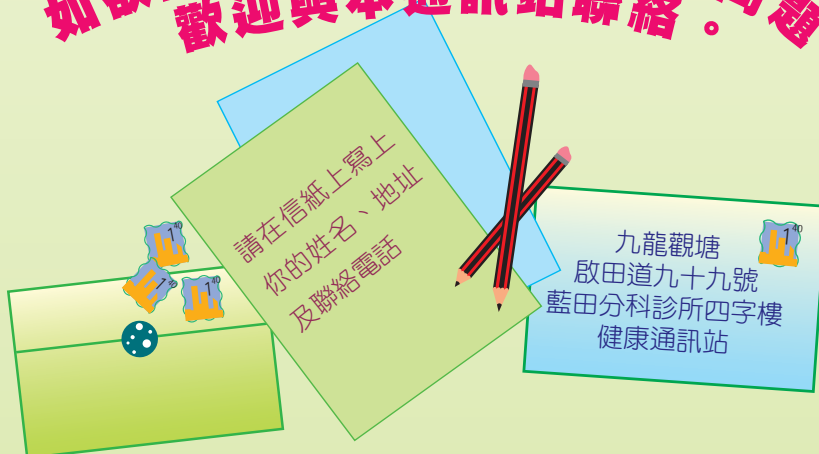
(答案：在本刊物內尋找)

## 健康小貼士

把自己的優點和幹得出色的事情列一張清單，放在容易看見的地方，以作鼓勵及肯定自己的價值。



如欲查詢有關學生健康上的問題，  
歡迎與本通訊站聯絡。



九龍觀塘  
啟田道九十九號  
藍田分科診所四字樓  
健康通訊站

