

# 協和醫院

PACIFIC ALLIANCE MEDICAL CENTER  
回饋社會, 關心您的健康, 推廣社區教育節目

## "快樂人生"

.....由協和醫院教育部主任顧汪海瑚主講.....

自從9-11事件後，我們或多或少都受到壓力和影響，但我們對於是否要長期在惶恐和焦慮中生活，或者因此而變得更積極和更充實的過滿有喜樂的每一刻呢？這是我們自己可以選擇，並須努力爭取的。

美國心理學會的研究報告指出，一個人是否容易感到快樂，除了有些遺傳、加上一點運氣外，中國人講的大智若愚，凡是不太計較及不太聰明和鑽牛角尖的人是比較容易滿足和快樂，另一方面，開心和快樂亦是操練的。

首先是要有內心的平安，學習凡是看其好的一方，不要單是往壞處想，杯子裝了一半水時，你覺得它是一半空還是一半滿呢？大清早要起來塞車上班不是容易，但你又有沒有想到在這經濟不景氣的日子，有工作實在是一種福氣啊！

中國人的文化，甚麼「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」以及「居安思危」等等，都不鼓勵我們培養樂天性格。美國現在卻有不同的「快樂課程」，提供電腦網聯或實地參與學習，基本意念是每天睡前用一些時間反省 Self-reflection Exercise，專注在一些發生在自己身上，有積極、有意義和有建設性的經歷，包括人際關係的培養，工作的表現，甚而清潔車房，弄了一頓好吃的晚餐給家人分享。其實物質的快樂最容易退色，持久的快樂，多數是建於人際關係；不同的研究報告都表示，孤獨的人生是很難快樂的。此外，始源於印度，現在正開始在美國流行的「嬉笑俱樂部」Laughing Club，就是教導我們怎樣通過嬉笑去減壓，鼓勵深呼吸和強身健體。科學已證明，大笑時身體會分泌一些名為「Endorphin」的物質，它有治療及抗憂鬱的作用，並且增強本身的防疫機制。大家不妨多交換笑話，看一些笑片，並嘗試每天敞開心懷大笑，對自己 and 旁邊的人都有好處啊！

