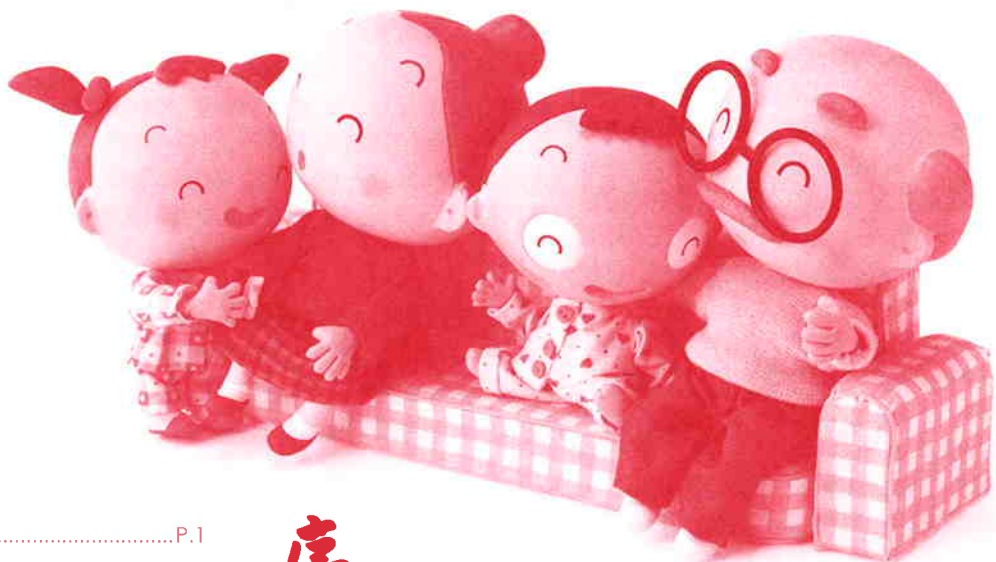




生命交流

一個快樂的傳說



目錄

序 P.1

主題內容

甚麼是快樂 P.2

從逆境中也能見到快樂 P.3

快樂測試表 P.4-P.5

如何把快樂傳播 P.6

會務消息

公開培訓

活動回顧及最新動向 P.7

熱線中心

心靈關顧服務日 P.8

自殺危機處理中心

活出彩虹服務、輔導因錢債困擾而具自殺危機人士服務 P.9

生命教育中心

第十七期珍惜生命大使招募、心悅舍產品推介 P.10

關懷身邊人基金

「活出SUN命」全港短片創作比賽、捐助計劃 P.11

捐助呼籲、機構服務單位通訊資料、編輯委員會名單 P.12

序

曾經看過一齣意大利電影，故事內容是關於二次大戰時一對猶太人父子被德軍送進集中營的事。在很多人的角度去看這種囚徒生活都是淒慘和灰暗的，可是故事中的男主角卻很特別，他用樂觀態度去面對一切未能控制的逆境，並將難能可貴的快樂帶給同在集中營生活的小兒子。而這齣榮獲1999年奧斯卡最佳外語片的電影就是《一個快樂的傳說》(Life Is Beautiful)。

男主角追求的「美好人生」是取決於心態，快樂其實可以很簡單。在生活中我們面對順境也遇到逆境，得到一些東西也失去另外一些。如果我們生活順意時不懂知足，而在失意時又不會振作，這就是自己放棄了「美好人生」。

今期《生命交流》我們要將《一個快樂的傳說》的精神傳播給大家，探討快樂定義之餘更測試一下大家的「快樂指標」，好讓大家認識到自己的幸福之同時，也跟各位分享一些排除萬難的抗逆故事。快來揭開下頁，由這一刻走進「美好人生」。

編輯委員會員

林慕華

甚麼是快樂

你覺得快樂是甚麼？原來大家對快樂的感覺是……

- Ellen：「休息、旅行，不用工作，做自己鐘意的東西，我就覺得快樂。」
- 譚太：「最開心就是仔女生性、與家人一齊去玩。」
- 阿偉：「能夠做服務、幫助老人家、看見老人的笑容，發覺自己的小小付出能幫助他人，很滿足、很快樂。」
- IRIS：「經歷人生的旅程，自己能得到別人的認同及讚賞，這是我的快樂。」
- 美美：「無論在什麼地方，能同喜歡的人在一起，這就是快樂。」
- BONIA：「快樂是一種滿足感、輕鬆的感覺，能幫助別人，在生活上得到滿足，就很快樂。」
- 卓卓：「每天可以睡多15分鐘，感覺最快樂。」
- EMMA：「可以無拘無束生活，有朱古力食，由心發出的感覺就快樂。」
- LOBE：「見到子女平安健康，我最快樂！」
- 如魚得水：「快樂…？是自找的。選擇了快樂，才能體會快樂。看到半杯水，會因為得以解渴而感恩。看到人們歡笑，會感到彼此距離很短，學懂珍惜。看到山林鳥獸，會歌頌萬物生生不息。看到藍天白雲，會感到逍遙自在。」
- 阿明：「家人身體健康，工作順利。」
- 阿忠：「能夠多些時間與孩子們見面。」
- 亞芬：「自己身體健康，能夠自我照顧，無需子女擔心。」
- 阿B：「有喜歡的玩具；同朋友玩；爸爸媽媽有時間陪我玩。」

快樂，真的要計算出來那麼複雜嗎？法國攝影師 Yann Arthus-Bertrand 進行工程，在世界各地訪問了不同年齡、不同種族、不同階層的人士，請他們分享他們的經驗及看法，以下節錄了網站的部分內容，看看他們對快樂、對理想的不同經驗吧！快樂其實可以好簡單。

西非馬里：我這生覺得最快樂的事，是父親某天告訴我，我選了這個女孩作為你的妻子。「你已到了適婚年紀了，我已為你選了這位女孩。」

歐洲法國：我最快樂的事，是我考到車牌的那一天。那時很年青，期望了很久，拿到車牌很高興。

亞洲中國：我覺得最愉快的事，是我懷孕了。我的朋友們都問：「你一天到晚都在笑，笑甚麼啊？」我告訴他們：「我懷孕了！」

東非坦桑尼亞：我這生覺得最快樂的事，是在我離家七年後首次回家的那天。之前，我並沒有告訴家人我會回去，很開心回去後見到所有家人仍然活著。

南美巴西：最開心的事，是能夠與孩子一起玩耍，一起跑。大家在一起，就已經很開心了。

南印度：我是一個農夫。當下雨灑遍田野，正是神賜恩典給我們，身為農夫，最高興的就是這樣。

南非：你知道嗎？音樂最能令我快樂。我覺得，最快樂的事，莫過於聆聽音樂。音樂就是有一種秘密，讓你快樂。當我遇到問題，每聽到音樂，我就會打從心底內得到安慰。

蘇丹難民營：能夠在這裏，繼續呼吸清新的空氣，已經是很令人高興的事。在這裏，不會聽到槍聲，孩子與我們一起，我的內心就已經很平安了。當想起從前艱難的歲月，就覺得現在已經很滿足了。

「6 billion others」的網站：
<http://www.6billionothers.org>

不同的人對快樂都有着不同的定義，根據英國心理學家阿諾爾博士（Dr. Cliff Amall）所設計的「快樂方程式」：

快樂 = O + N × S + Cpm / T + He

其中O代表處在戶外或從事戶外活動，N代表自然，S代表社交互動，Cpm代表童年時的夏天和美好的回憶，T代表溫度，He則代表假日或期待休假的心情。

另外，正向心理學的始創人沙尼文（Seligman）在他的名著「真正的快樂」（Authentic Happiness）裏列出了一條快樂的方程式：

H=S+C+V

（Happiness 快樂指數 = Set range 天生的快樂幅度 + Circumstances 後天際遇 + Voluntary activities 自主及控制的範圍）

而快樂有五成來自天生的情緒，一成受環境因素影響，四成是自主能力及主動參與活動。



從逆境中也能見到快樂

四川之旅

馮耕屏

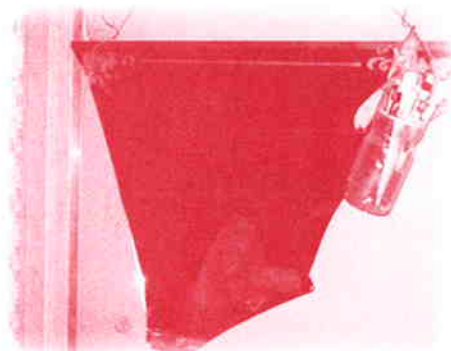
能夠親身前往四川地震災區，為512地震的災民表示自己的關懷和支持，對我而言是很有價值，但又絕對不能說是做了件怎樣偉大的事情。因為其一，身為中國人，看到同胞在苦難中而去伸出援手是理所當然的事。其二，我能做到的只有這麼丁點的小事，又何足掛齒！其實我兩次到擂鼓鎮能夠付出的不多，但個人收穫卻很豐盛。

回想第一次到四川災區，我是參與無國界社心靈天使服務隊的。因當時正值春節，所以我們的工作除了家訪外，也舉行了大大小小的團拜活動和老人服務。這次旅程令我們認識到四川人民對生命的熱切、對命運的尊重和對別人的友善及誠懇。

我探訪的其中一個家庭，長子就讀於北川中學，在地震中校舍倒塌時去世，兩夫婦同在地震中受傷。家中的財物毀壞得無法保留，只能在瓦礫中找回一面破了的鏡子。現時那面破鏡他們仍好好的放在板房（政府建給災民的臨時住所）中繼續使用。我相信在物質豐盛的香港這事是很難想像的，但對他們而言破了的鏡仍是有用的鏡；不完整的家仍是可親的家。

在團拜活動中，居民最熱烈及雀躍的就是拍照。他們渴望與家人朋友拍照留念。看到有些家庭能存活下來的就只有一兩個，但他們仍緊緊的依靠在一起。他們沒有忘記去世的摯親，且更懂珍惜現在仍能擁有的點滴。

總結兩次到四川擂鼓鎮的服務，我對這群朋友的印象是：失去的多，埋怨卻少；得到的少，感恩卻多。他們能擁有這種高尚的人格特質，實在值得我好好學習，這也正是深深吸引著我要再次前往災區去支持他們的原因。



海嘯捲走我的金錢，
卻令我得到更多。

退休人士

雷曼兄弟，金融海嘯，在這數月間一直不停出現於報章雜誌，以及各種傳播媒體間，對於一些不受影響的讀者，可能會感到煩厭，但是對一些受到牽連的人（包括「我」）來說這卻有錐心之痛的感覺。

我是一個踏入快將退休年齡的人，對於每一個儲蓄或投資計劃皆會小心處理，不容有失，因此我先將各項儲蓄及投資細心研究並作出比較後，才會決定把部份積蓄投放在那些被認為「固若金湯的雷曼債券」上，再把其餘資金投資在實力雄厚的藍籌股票。我如此小心，是可以相信穩健的組合應可應付未來的退休日子。可是，這一個雷曼兄弟再加上一個金融海嘯，不但把我的積蓄吞噬，也把我的美夢打破。它使我漸漸地變得煩躁不安，晚上也睡不安穩，做事變得沒精打采，對周邊發生的事皆不感興趣，每天只在怨天尤人。

一天，我拖著疲憊的身軀回到家中，女兒拿了一張旅行社的單據給我，還告訴我和家人已為大家報名參加一個東歐的旅行團，而且所有的團費亦已繳清，所以叫我不必費心於整個旅程的費用上，我見女兒一番好意，我亦知道她希望可以藉這個行程讓我把一切煩惱統統都放下，再者她也是為我的退休生活做準備，其實我也不必過份擔心。

在這一刻，我方驀然醒覺，雖然我損失了金錢，但卻沒有失去工作，更重要的是仍有環繞在自己身邊，比金錢還要寶貴的親情。這場海嘯，讓我體會到親情的可貴。這可謂塞翁失馬，焉知非福。

走過了方知
生命中的甘甜、生活中的幸福

幸福快樂的聰明傻瓜

三年前，我是一個毋須做家務，但會從早忙到晚的家庭主婦。日復日，我照顧兩個兒子的功課、打點家中大小事務、做義工、跑超市、逛街、購物、唱K、看電視、看影碟……忙個不亦樂乎，亦常因不捨寧靜的午夜至兩三時才去睡，但內心深處時有一角不明所以的虛空。

直至某天，我的生活突然必須慢下來。因為我患了淋巴癌，據統計，只有三十巴仙的淋巴癌患者以存活超過十五年，面對此病，我選擇了正面及樂觀的態度。當然我間中會哭，我哭不是因為我害怕或擔憂，只是單純的對身邊人及這個世界的一份不捨。但哭過後我又笑着站起來，繼續向前走，去細味生命中的甘甜、生活中的幸福及其他所有的一切。

在此我要謝謝這些癌細胞，因為原來我的心可以這麼充實，內心那一角不明所以的虛空感已不復存在。我感受到家人、朋友及同事原來這麼愛我；我感受到吃能下嚥原來是這麼好；可以暢順地呼吸、可以悠然地散步、可以自如地思考……原來已是一種幸福。



快樂測試表

「我快樂嗎？」這個問題對某些人來說，可能想也不用想，即能肯定地答「是」。從以下的「快樂測試」，或許可讓我們發現身邊事實上有不少值得我們快樂的事。

- | | 是 | 否 |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我每星期都會有最少一次家庭聚會。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我享受與家人一起相聚的時間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得家人能明白我的需要。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我覺得每個家庭成員都有自己的發言空間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我能向家人表達發生在自己身上的事情。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我每個月最少收過一次朋友的電話/短訊來問候我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得我的朋友都喜歡我，身邊的人都關懷我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我每天都遇到熟悉而友善的面孔(同事/鄰居/家人)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我享受與朋友聚會的時間。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我每年跟最少一個朋友聯絡過。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我的工作環境舒適安全。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我的同事與我相處融洽愉快。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我的工作適量，並有能力應付這些工作。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我的收入穩定，不用擔心生活。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我的生活富足。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我經常都能吃得飽。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我居有定所。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我四肢健全，能走能跑。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我每天都能看到蔚藍的天，聽到各式音樂。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 我昨夜能夠安睡。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 我覺得社區設施一應俱全，城市交通便利可達。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 我享受活在青山綠水，與自然生活為伴。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 我在香港生活感到安全與自由。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 我認為社會是有公義的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 我可以自由地選擇自己的信仰或信念，暢所欲言地表達意見。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



請計算左頁回答「是」的題目，每題1分。

16-25分

你十分快樂。不論在健康、家庭、生活，你都樂觀富足。完成測試後，或許你會察覺，快樂之道，存乎一心。請繼續保持快樂的生活，並把你的快樂感染更多的人，讓更多人與你有同樣的快樂。

6-15分

你的生活很快樂。快樂何處尋？原來身邊一直擁有的，哪怕是如何細微的事，都已經值得我們快樂。每天想着失去的有多少，但往往看不到我們現正擁有的一切。天上的鳥、海中的魚，牠們沒有想到自己是否快樂，能夠活著，有空間想想自己是否快樂，已經是一件值得我們欣慰的事。

1-5分

你的生活還是不錯，借用歌詞，可以說是「原來我非不快樂」。在世界上不少地方，有很多人還活在顛沛流離的苦難之中，能夠有1-5分，表示你還是快樂的。有很多身邊事，還待你去欣賞，細細察覺。

0分

你能完成這個測試，證明你對生活還是有着好奇。請繼續努力，找尋你認為的快樂之源！

如何把快樂傳播

頑皮的傑仔今天又被班主任召見了，正想着班主任會說甚麼的時候，班主任笑咪咪地跟他說：「傑仔，你這次考試的成績很好，我要送一份禮物給你。」傑仔打開盒子一看，原來是一條很普通的藍絲帶。班主任把這條藍絲帶珍而重之地綁在傑仔的手上說：「傑仔，這條藍絲帶是代表你在老師的心目中是重要的，你也可以把這條藍絲帶送給你認為重要的人。」傑仔馬上想起了他的哥哥，因為自從父母離世後，他哥哥不僅要擔起這個家，還要供書教學，於是傑仔就把藍絲帶送了給他，哥哥非常感動。哥哥又將藍絲帶送給幫助過他、給他工作機會的經理，經理又將藍絲帶送給她一向不大關心的兒子，一個一個的，把這份被重視的快樂傳播開去。

Type 1



Type 2



Type 3



Type 4



你有沒有想過，你也可以傳播快樂？
希望這個遊戲，
可以為你提供一些傳播快樂的方法吧！

公開培訓 --- 活動回顧 & 最新動向

09年香港面對的挑戰可說一浪接一浪，由金融海嘯引起的衝擊到新型流感H1N1的影響，讓大家在工作、生活以至到情緒等各方面都變得愈來愈緊張焦慮，相信大家都希望找回多一點快樂的感覺。這一期的主題期望能為大家提供一些快樂的心得，同時我們亦不要忘記「助人為快樂之本」。學習如何助人、並發揮所學幫助別人也是一種快樂和福份！早前，一眾區議員和助理便與我們一起學習關顧支援街坊鄰里的秘訣，那麼正在閱讀這份會訊的您，又會不會考慮成為助人而得到快樂的一份子呢？

1) 「自殺危機處理」區議員訓練工作坊

本會於3月13日為民政事務總署，順利舉行了「自殺危機處理」區議員訓練工作坊，講者為本會自殺危機處理中心主任雷黃恩芳，參與對象為各區區議員及議員助理。每位參加者在過程中均非常投入，除課堂的活動和講授內容外，他們更踴躍地提出曾接觸過的困難個案，詢問講者意見及一起討論，氣氛十分熱烈。最重要的是，他們透過當中的體驗活動和練習，辨清了一些對自殺問題的概念和處理手法上的迷思，以及更為掌握在面對情緒受困或身處危機中的居民時，如何了解他們的需要和介入要點。



2) 第六屆「輔導及防止自殺專業證書課程」快將招生

第五屆證書課程已於5月順利完成。是屆報名及參與人數均為歷屆之冠，實在感謝各界朋友對本課程的支持和參與。最令我們一眾導師和職員欣慰的是，同學除了透過課程將知識和技巧應用於助人工作外，更對個人的成長、處理問題的觀點及與人溝通的方式均有助益。我們將於7至8月再度招生，如您有興趣報讀本課程，請致電2790 8844留下聯絡資料(個人姓名、聯絡電話及電郵地址)或向培訓主任查詢。



內容概要：心理學導論、基礎輔導知識與技巧、熱線輔導專題研習，包括自殺危機及常見來電處理，此外更設有多節由資深熱線組長帶領角色扮演的實務練習。

上課時間：晚上七時至十時(共20節)

上課地點：本會白田中心

如欲了解更多課程內容請瀏覽本會網頁

www.sbhk.org.hk

「講座及工作坊」訓練委託服務

本培訓及發展部歡迎及接受各社會福利、公、商營團體之訓練委託，提供專門題材或針對單位需要而設計的講座/工作坊/培訓課程系列，以往曾合作的機構包括民政事務總署、醫院管理局、澳門衛生局社會工作部、香港紅十字會、香港單親協會、新時代卡拉OK有限公司等，如有興趣或查詢，歡迎與本中心培訓主任聯絡(2790 8844 / 6446 7749)。

熱線中心

心靈關顧服務日

近年，本港受到金融海嘯之影響，社區瀰漫著一遍緊張的氣氛。逆境當前，不單低下階層市民，中產階級同樣受到影響。普羅大眾的心理健康，亦受到一定程度的困擾，對家庭及整個社會，都帶來衝擊。

熱線中心希望透過「心靈關顧服務日」，為社區注入正面關懷的訊息，鼓勵社區人士學習正向思維。同時，在服務日，我們到處廣泛宣傳有關精神及心理健康的知識，由此提升他們的精神健康，鼓勵他們樂觀，好好積極地生活。

過去半年，熱線義工已經到訪了幾個不同的屋苑提供服務，活動內容包括：介紹本會服務、展板陳列、認識個人情緒、派發及講解有關減壓方法的單張、為有需要的人士提供即時情緒舒緩服務，以及舉辦有關如何面對情緒及壓力之專題講座等。

曾推行服務的地點及時間：

彩虹邨 - 30/11/2008

上環荷里活華庭 - 28/3/2009

屯門景新臺 - 18/4/2009

堅尼地城觀龍樓 - 2/5/2009

黃大仙龍翔中心 - 13/5/2009

