



問 樵 98 期

發行人：陳漢銘
本期主編：林志欣
編輯小組：輔導室
期別：106 年 9 月
本月主題：服務學習
輔導工作委員會

想快樂一輩子，就去幫助人

作者：楊定一 文章出處：康健雜誌 177 期

英國萊斯特大學社會心理學家懷特 (Adrian White) 2006 年訪問 178 個國家，約計八萬多位民衆參與受訪，推出全球首張「世界快樂地圖 (World Map of Happiness)」，其中台灣排名第 63，自此之後「快樂」成為衆人關心的顯學。

究竟該如何營造快樂的正向情緒呢？美國賓州大學馬汀·塞利格曼教授 (Martin Seligman) 便曾分享：「想快樂一小時，就去睡午覺；想快樂一整天，就去釣魚；想快樂一個月，就去結婚；想快樂一輩子，就去幫助人。」助人，確實是把開啓快樂的鑰匙。

俗諺說：「施比受更有福！」這充滿智慧的古諺完全經得起科學驗證。研究證明，當人們在無條件的關懷或付出時，無私奉獻確實比獨自享樂更能帶來幸福感。當我們因助人而獲得滿足感時，大腦會分泌令人愉悅與放鬆的「腦內啡 (endorphin)」，這是由「endo (內在)」加上「morphin (嗎啡)」，意為大腦自行製造、類似嗎啡一樣幫助緩解疼痛與鎮靜作用的天然止痛劑，且能夠帶來歡欣感。即便只是事後回想這助人的經驗，回想的過程也會刺激大腦分泌腦內啡而帶來幸福感受。

除了「腦內啡」，研究還發現助人時唾液中的免疫球蛋白濃度會增加，且體內會分泌「催產素 (oxytocin)」，是雌性哺乳動物生產時大量分泌的荷爾蒙，又稱為「擁抱荷爾蒙」，能降低因壓力產生的「皮質醇 (cortisol)」而幫助紓壓、並帶來歡欣感。特別的是，愈是無私的奉獻行為，其滿足快樂的生理回饋愈能持久，可說是「利人又利己」。

世界的運行如同是個圓，在助人時所激發出的良善能量終究會回轉到自身，可說是自耕福田。也許有人會覺得忙到沒時間行善，其實哪怕只是傳遞一個微笑或俏皮的表情，都能為周遭的人帶來美好的一天，也能體驗這良性互動。當然，健康改善並非幫助人的出發點，因為付出不應預期任何回報的。

《聖經》說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」如何保有喜樂、研究最佳心理運作狀態已正式成為一門學科，就是 1998 年由馬汀·塞利格曼教授開創的「正向心理學 (Positive Psychology)」，目的在研究人們如何活得更幸福與提升生活品質，重視以樂觀、勇氣、包容等正向心態與良好情緒智商面對人生際遇，甚至逆中求勝。

美國史丹佛大學的一個寬恕相關研究計劃，透過認知理解、引導想像、授課、寫日記與討論方式進行，參與寬恕學習計劃的受試者，有七成因而減輕心中受傷的感受，兩成三的人舒緩了壓力帶來的生理不適如疼痛、或暈眩，還有一成三的人降低了憤怒感。經過學習釋放怨懟、妒忌的參與者表示，寬恕讓自己增加信心與樂觀，未來會更願意寬恕他人的過失。

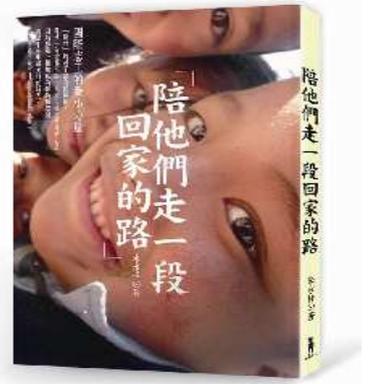
事實上，唯有寬恕與放下，我們的心靈才能得到真正自由。如此我們才能昂首闊步向前行，也才能放過自己。

快樂雖是個人的主觀感受，但人生境遇對快樂的影響遠小於我們所想像。人生際遇好壞其實源自內心的認知與詮釋，取決於我們看事情的觀點而非事件本身。

有時要提醒自己離開當下念頭的框架，不要被念頭帶著走，覺知念頭的來去但不被牽動或評斷。生活挫折難免，快樂的方法也很多。除了助人與寬恕外，我要提醒自己，也要提醒大家，浮生若夢，如能意念轉變則無處非天堂。

好書推薦

書名：陪他們走一段回家的路
國際志工的微小力量



作者：朱永祥

出版社：木馬文化

出版日期：2014/09/24

我們還可以做些什麼？

讓我們成為彼此生命中無法取代的過客。

國際志工到底在做什麼？為什麼要去幫助外國人？短短幾天能幫助什麼？

什麼樣的人適合當國際志工？「眼睛看見的，不代表就是如此；看不見的，也不代表不存在。」

作者擔任國際志工服務近 20 年，這段期間，他碰見形形色色的人，遭遇各式各樣的問題，處理過太多龐雜不同的狀況。書中將他這些年遇過的大小事件精華作一整理，以真實故事性的方式呈現，對國際志工所產生琳瑯滿目的疑惑一一解答。你能從這故事中找到答案，也能因此了解：什麼才是真正的「服務」和「給予」。藉著書中一些真實故事，你也像是跟著國際志工曾走過的足跡，看見許多不被看見，那微小的角落。

「或許我們沒辦法在這個世界上做什麼偉大的事情，但是我們可以帶著一個偉大的愛，去做一些小事，然後相信這件微小的事情可以在你的看顧下成就一件偉大的事。而我們就像是一群微小力量的夥伴們，期盼能喚醒自己和角落的人們看見存在的價值，成為彼此生命中無法取代的過客。」

活動花絮

