

活得更快樂的彩虹七式： HAPPIER

許多現代人慨嘆，快樂難找。其實不然，快樂無處不在，並不難尋。快樂是一種生活的態度，操之在己。快樂的人身上，擁有七個必備特質，形成一道美麗的彩虹。作者刻意把這七個必備特質的第一個英文字母，組合成 HAPPIER，即「更快樂」的意思：



Identifying your life purpose

確認人生目標

人生沒有目標，如同船在大海中隨水漂泊，永不到岸。為自己訂立一個明確、有意義、能達成、有時間性的目標，便能使你有動力和朝氣渡過每一天的時光。

Powering up your mind

強化思維

我們不能改變天氣，但可以改變自己的心情。我們可以換個角度，運用正向思維來理解身邊發生的人和事，令每一天都變成你心中的晴天。

Enjoying simplicity

享受簡樸生活

生活節奏越來越快，繁雜的生活掩蓋了生命的真善美，導致緊張與焦慮。享受自己的簡約生活，不要盲目攀比別人，讓樸實的生活淨化你的生命，更多機會偷得浮生半日閒，成為你人生的加油站，帶來快樂。

Having a loving heart

心中有愛

愛是能夠常常忍耐，心性良善而且仁慈，不會妒忌別人、自大，能約束自己的行為，不會做一些傷害別人的事情，能夠與人分享，不會隨便發怒，不記仇恨，寬恕別人，喜歡一些正直的事情，包容自己和別人的不同處，心存希望，不輕言放棄。

Paying close attention to health

關心健康

身心健康和快樂息息相關，有了健康的身體，我們才有力量 and 心情去做喜歡的事情。建立良好的生活習慣，定時及適中地作息、飲食、運動、睡眠。有良好的生活方式，便會有健康的身體，生活才能過得更快樂。

Relishing your work 熱愛工作

快樂的人通常熱愛工作和學習，視其為一種挑戰，從中找到樂趣。工作和學習是要充實你的生活，而不是拖累你的生活。只知道工作，不知道休息的人，如同沒有煞車掣的汽車，非常危險。只知道休息，不知道工作的人，則好像沒有引擎的汽車，毫無用處可言。

Accepting that life is not always fair

接受人生不會總是公平的

這個世界不可能有絕對的公平，只可能有相對的公平。正所謂知足常樂，所以我們不用斤斤計較。

資料來源：關伯倫（2012）。《活得更快樂》，P.15。香港：匯智出版有限公司。

編輯：鄧詠梅姑娘、陳樂衡先生





快樂加油站

2015.4 月號

引言

你快樂嗎？每個人都期望得到快樂，但怎樣才能找到快樂，並將快樂感染到身邊的人呢？學校未來3年的發展計劃，其中一項目標是「建立正向氛圍校園」，期望能以「正向心理學」理論為基礎，開展一連串的項目和活動，如琛小生日之星、秘密天使、正向學習步道、正向班級經營、愛心點播站，「世界因你變得更美好」主題活動雙週，以及出版「快樂加油站」向全體師生及家長傳遞快樂感的訊息，讓校園充滿關愛和快樂。

心靈小故事

忘記蒼蠅

使我們不快樂的都是一些芝麻小事，我們可以躲開大象，卻躲不開一隻蒼蠅。

據統計，人生的重大變故事實上是甚少發生的。然而，對我們一生真正造成困擾的，反而是那些不斷產生的小狀況，這些小狀況就像一隻揮之不去的蒼蠅，不會對人造成大的傷害，卻侵擾不斷。

比如，為臉上出現終將消失的青春痘煩惱不已，整天對着鏡子唉聲嘆氣，對其他事情心不在焉，生活中的光彩彷彿因為一兩顆青春痘就完全消失了。



再比如，為早上擠巴士時被人撞了一下而悶悶不樂，懊惱不已：為什麼我沒有回擊他？我應該大聲斥責他？我是不是應該要他跟我道歉？種種想法在你已經到達公司，坐下工作的時候浮出腦海，於是一整天都無心上班，好像自己受了多大的侮辱。

其實這些生活中的困擾，就像不可能完全消失的蒼蠅一樣無法避免。我們應做的是改變心態。既然無法“殲滅”，就坦然受之，一兩隻“蒼蠅”對我们的生活不會造成大的影響，你苦為此煩惱反而會令生活變得更糟。

卡耐基



尋訪快樂的足跡

透過訪問師生和家長，分享快樂的點滴，尋找快樂的元素。

訪問房瑞鳴老師

小記者：2A 陳智樂 廖敏彤

問：做甚麼事情令你感到快樂？

答：能夠與朋友一起共聚，簡簡單單吃一頓飯，分享各人的近況，有講有笑的。最重要是能分享及感受彼此間的關愛。



問：請分享一次快樂的經歷。

答：每年的1月1日，我都會與教會的弟兄姊妹到大自然享受郊遊之樂。今年也不例外，我們駕車到大嶼山的欣澳野營。當天陽光燦爛，天氣好得無比，我們坐在海邊，欣賞上天所創造的美景，與好友共享美食，拍拍照，說說笑。能夠在一年之初有如此美好的經歷真的感恩呢！

問：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

答：要看看當時不快樂的程度，當我感到不快樂時，我會先讓自己坐在一個安靜的房子裏，向上帝禱告，訴說自的心情，談談那件導致自己不快樂的事情。盼望這樣的分享能平伏自己的心情。通常祈禱完我的心就能有額外的平安！



訪問張顯祖老師

小記者：3D 蘇希蕎

問：做甚麼事情令你感到快樂？

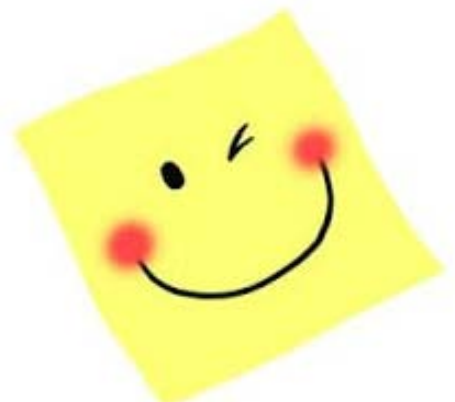
答：看到同學有改進令我感到快樂。

問：請分享一次快樂的經歷。

答：有一次，有一個同學想讀體藝中學，經過地獄式訓練，60米賽跑得到第一名，並成功讀到體藝中學，這令我很快樂。

問：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

答：當我感到不快樂時，我會想快樂的景像：聽音樂，去遠足、游泳及燒烤。





尋訪快樂的足跡

自去年開始，學校邀請了一些故事家長來到與低年級同學分享繪本故事，原來付出、分享也能從中找到快樂，讓快樂感染身邊的人。

訪問工友強叔叔

小記者：3D 蘇希蕎

問：做甚麼事情令你感到快樂？

答：吃東西，尤其是自助餐，因為可以選擇不同國家的美食。



問：請分享一次快樂的經歷。

答：我參加了一次三天美食團，嚐了很多不同款式的美食，令我十分快樂。

問：當你感到不快樂時，你會怎樣調整自己的心情？

答：我會做運動調整自己的心情，最喜歡的就是踏自行車。

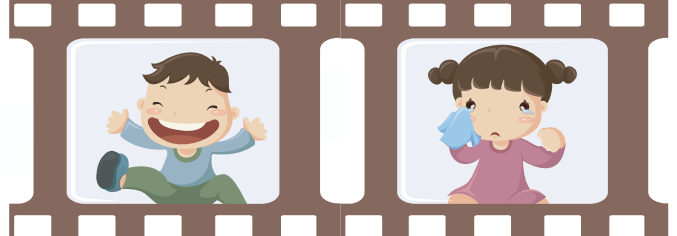


我喜歡到學校講故事，因為能夠與同學們一同成長，又能夠與其他家長分享，感到很開心。當我看到同學們能開心地聽故事，我也會感到開心。而且同學們都很聰明，能夠理解到故事內容，好像一同進入了故事的世界。

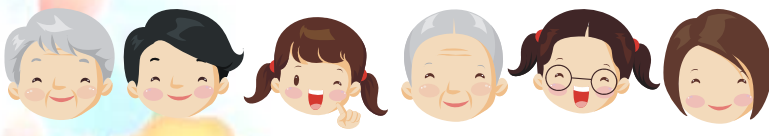
1B 洪麒凱家長

我喜歡到學校講故事，因為看到同學們開心，我自己亦被感染到，變得很開心。他們又表現得很專心聆聽，看到他們投入的表情和回應，說故事也變得有趣了。

2A 廖敏彤 5A 廖啓宏 家長



每個人都會有快樂、傷心、興奮、失望、滿足、憤怒的時候，也能用不同的方法去幫助自己調整情緒，你會用甚麼方法呢？老師、家長、同學的方法也適合你嗎？以下有另一個方法讓你找回快樂！



快樂人的心靈處方

快樂練習

1. 想想一些不難做到，卻會令你快樂的事情，然後將這些事情簡單地寫在白紙上。
2. 然後想想為甚麼這些事情會令你快樂，在這些事情之間有甚麼共通點？
3. 將這些事情整理在一張清單上，當你不開心時，便拿出來重溫一遍。
4. 回憶一些令你快樂的事情，你會發現，你也能擁有快樂！令你的心靈再次充滿力量，重新出發。



資料來源：關伯倫（2012）。《活得更快樂》，P.16。香港：匯智出版有限公司。