



超營養幸福學分， 你 **Pass** 了嗎！

文／張靜安 圖／編輯部

腦海裡哪一個瞬間讓你感覺到幸福？

吳永秀：一家人坐著一起吃飯就是幸福

COVID-19 繼續蔓延的西元 2021 年，一部刻畫人性黑暗面的影集在全世界爆紅，劇中演員們各有令人印象深刻的角色

詮釋，娛樂版也開始挖掘演員的生命故事或八卦傳聞。其中飾演「1 號吳一男」的南韓資深演員吳永秀 (오영수)，在一次接受電視節目專訪時，被問到有關幸福的人生哲學，他回答：「家人坐著一起吃飯，各聊各的，應該是最幸福的吧！」。吳永秀認為人生最幸福的時刻就是和家人相

處，家人不用多，能坐下來吃飯，孩子聊孩子的、爺爺聊爺爺的，一家人在同個空間享受一餐中的悠閒時光就夠了，並不一定要有什麼特別的互動。專訪中樸實無華的誠摯分享，打動無數觀眾，也讓主持人流下感動的淚水。

什麼是幸福呢？有錢就幸福嗎？如果有錢就會幸福，那麼為何有些不那麼富有的人覺得幸福；而有些富有的人卻仍感到不幸？財富的確是大部分人的人努力追逐的目標，也是能獲得幸福的基礎之一，金錢很好用、很實用這一點毋庸置疑，雖然金錢不是萬能，但它能帶來許多效用，例如，讓你騰出更多時間去做想做的事情，但按照邊際效應遞減，金錢之於幸福並非是一個恆常的必然。

正向心理學有一個蠻引人深思的故事，是這樣的

正向心理學有一個蠻引人深思的故事，是這樣的：有個天使，遇見了一位年輕優秀的藝術家，他正值人生巔峰，不但長相俊美，才華橫溢且富有，妻子貌美、聰敏又溫柔。但他卻過得不快樂，天使問他：「你這麼不快樂，我能幫你嗎？」，藝術家對天使說：「我什麼都有，卻不覺得幸福，我希望能夠得到幸福嗎？」，天使想了想說：「沒問題！」。

瞬間天使把藝術家所擁有的一切都拿

走，天使阻斷了藝術家的才華，毀去他的容貌，奪去他的財產和妻子的性命，做完這些事後天使便離去了。一個月後，天使再回到藝術家的身邊，那時藝術家窮困潦倒，衣衫襤褸地躺在路邊挨餓受凍，天使把原有的一切還給他又離去了。半個月後，天使再去看藝術家，這次，藝術家緊摟著妻子，向天使道謝，經過此番失而復得的旅程，此刻他已從全新的角度珍惜看待人生中所有的一切，也真正感受到幸福。明明物質面並未增加一絲一毫，藝術家何以有這麼戲劇化的轉變？

心理學家們認為人的認知、情緒與行為會相互影響與產生交互作用，目前多數的研究認為，幸福感是一種主觀的心理感受，是人對於生活滿意度的主觀認知，也就是個人對於愉快、快樂、滿足等正向的情緒經驗；以及生氣、悲傷、不公平等的負向情緒經驗，根據自身所體驗到幸福程度作判斷。

從正向心理學的角度分析，如果一個人對於自己的生活現況滿意度越高，正向情緒愈多，負向情緒愈少，幸福感就愈高。因此，決定自己是否幸福的人不是別人，而是來自於自己的感受與判斷。

PERMA 五大元素，正向心理學之父教你掌握幸福的科學方法

賓州大學的正向心理學之父－賽里



格曼 (Martin Seligman)，在西元 2012 年的著作《Flourish》(邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習計畫) 中提出一套幸福模型，分別是正向情緒 (Positive Emotions)、全心投入 (Engagement)、正向人際 (Positive Relationships)、生命意義 (Meaning) 以及成就感 (Accomplishment)。Martin Seligman 將這些元素反覆驗證後，從個人為單位，甚至是整體國家的幸福感提升都可以看見模型的效果，他大力推廣並被廣泛地運用到教育、組織、媒體界等。

正向情緒 (Positive Emotions)

這也就是我們所感受到的各樣正向情緒，包含「感恩」、「熱情」、「好奇」、「滿足」、「充滿興趣」與「愛」等等。正向情緒是正向心理學之中的第一個元素，這

些情緒可以讓我們充滿能量，不但有助我們開發、經歷及延長正向經驗，更促進我們建立及發展其它幸福，邁向健康豐盛的生命的主要元素。且根據 Fredrickson 教授的擴大建立理論，正向情情緒可以讓我們擴大認知資源，且建立更多可用資源。一些透過她的理論以及實驗確認有此作用的情緒包括「快樂」、「興趣」、「滿足」、「樂觀」以及「愛」等等。正向情緒能夠強化在面對挫折、困頓或憂鬱時的抵抗力。

全心投入 (Engagement)

全新投入可以讓我們學習、成長，並且感受到一股無可比擬的快樂。在這種狀態下，我們會失去時間與空間感，眼前只有當下的任務，直到完成或是別人呼喚你，你才忽然發現時間已經過許久。適度選擇適合自己能力的任務，可以讓自己更享受

其中，並感受到自己存在的價值。

正向人際 (Relationships)

人類是群居動物。社會支援網路讓我們可以得到溫暖，渡過生命中的艱難時刻。感受到被聆聽、安慰以及鼓舞的好處，這些元素都是使我們感到幸福的關鍵。

許多研究都指出，親朋好友間的支持可以讓人對生活更加滿足，最終使人感到快樂的，並不是擁有多少財富、名氣，而是與身邊的人有多深多好的連結，這些連結的重點不在量，而在質。

人與人之間越是深刻的交往，帶來越多的滿足。

生命意義 (Meaning)

生命的意義讓人感受到一股比自我還要大的存在。具體的來說，就是願意付出的心。這種意義賦予生命的目的性，且大多都是「利他」的。也就是說人生最終的意義，回歸其本質，都會和幫助他人有關。

成就感 (Achievement)

當我們完成對我們來說具有意義的任務，會感到一股極大的成就感。而這種成就感為自我加值，認為自己是有用的人，可以讓我們對於自我價值更加滿意，在社會階層上奠定一定的份量。

王建煊夫婦喜樂無比的「第三人生」

那麼，該怎麼把 PERMA 運用於生活中呢？

曾被外媒封為亞洲最佳財政部長，以及民衆票選為最受歡迎政治人物的王建煊先生，不只在政治圈上有傑出的表現成績，還是出名的公益大使。他和妻子蘇法昭老師伉儷情深，這對剛慶祝完結婚六十年鑽石婚的大學校對今年已 83 歲。身邊的人仍常看見夫妻兩人間有說有笑，精神抖擻的模樣。

其實蘇法昭患有阿茲海默症及肌少症，而王建煊也因為攝護腺癌兩人都在追蹤治療中，他們卻笑著爆自己的料：「現在兩個人外出都要包尿布！」。蘇法昭說：「這是返老還童！」，這樂觀與豁達胸襟著實令人欽佩。

民國 103 年離開公職的王建煊，退休後的日子和妻子傾注心力於社會公益，沒有孩子的兩人多年來已陸續捐出一億家產做善事。創立五個基金會，包含 Renewal Foundation—財團法人愛心第二春文教基金會，致力投入花東原住民孩童的課後輔導；浙江省新華愛心教育基金會，發起「撿珍珠計畫」幫清貧但學業成績優異的高中生繼續升學等，以推動海內外「教育」的公益慈善。

民國 101 年底去緬甸訪問時，發現緬甸居民嚴重的飲用水問題，以及學童營

養不良導致在課堂昏倒的現象屢見不鮮，便結合緬甸當地熱愛公益慈善的愛心人士，於民國 104 年成立 CHIT MYIT TAR FOUNDATION。以便發揮更積極更及時的功能協助當地居民

民國 109 年，王建煊夫婦賣掉臺北長年居住的房子，將所得 1,300 萬成立無子西瓜社會福利基金會，口號是「讓無子變有子」，引進信託概念運用在基金會，照顧老人餘生，幫助沒有孩子的老人老有所居，無憂而終。

秉持「人去愛留」的理念，王建煊出錢出力期望建構不同于一般安養院的照護環境，他的拋磚引玉，讓東華書局創辦人卓鑫淼遺孀，人稱卓媽媽的劉慶弟深受感動，一口氣捐贈 3.8 億元讓夢想點石成金，今(民國 110 年)年 3 月 5 日於林口長庚紀念醫院附近動土，預計明年中落成，定名為「鑫淼天使居」。

癌症、失智擋不了我們！想活久一點，就能為社會多做一點

德蕾莎修女 (Teresa) 曾說過：「愛就是在別人的需要上，看見自己的責任。(Love is in the needs of others to see their own responsibility.)」，王建煊回首此生，感恩擁有友愛的兄妹，分工合作照顧母親；有同心同行的愛妻；以及公益路上許多美好的緣分促成了一樁樁美事。

在演講中他常引用曾擔任史丹佛大學校長 16 年、現任 Google 母公司 Alphabet 董事長的約翰·漢尼斯 (John Hennessy) 的著作，問觀眾一個問題：「餘生究竟想留下什麼？」，而今年已 83 歲的他的答案，就是期許多一點時間和體力，與妻子一起做好做滿「人去愛留」的事，便覺得真是幸福又滿足。而王建煊夫婦一路走來的幸福路徑，相當程度上巧妙地呼應了賽里格曼的這套 PERMA 模式。

一粒麥子基因會志工服務缺額，秒殺

如同王建煊夫婦那樣取之於社會、用之於社會的公益志願者始終絡繹不絕。

由台電贊助，提供華東地區學童課輔及老人愛心服務的一粒麥子基金會的「屋內線路檢測志工」招募志工缺額，在台電內部宣導不久就公告滿額。無償的志工名額，卻總要拼命搶才能報得上名，堪稱是公司全年度最秒殺的活動。

而其他開放給愛心民衆加入的華東地區志工服務，如：故事媽媽 (到校說故事、行動書車下鄉陪讀)、樂齡中心服務 (隨班服務、庶務協助)、愛加倍小舖 (義賣活動、物品整理、店舖工作協助)、社區老人服務 (訪視服務、活動協助、送餐服務)，同樣是一位難求，更遑論有些志工服務項目除了基礎訓練外，還需配合特殊訓練，其中不

乏熱心大專生、上班族、家庭主婦、銀髮族或職場退休者，傾己之力成就他人，回饋社會的同時，也得到難以衡量的滿足與快樂。

生活的小建議，讓你更享受當下

臺灣於民國 82 年成為高齡化社會，民國 107 年轉為高齡社會，少子化、高齡化的趨勢難以逆轉，國發會公布最新人口推估報告，預估民國 114 年臺灣就會進入進入超高齡社會，意即 65 歲人口占比超過 20%，到了民國 124 年，全國一半以上都是中高齡、超過 50 歲。

人口年齡結構快速高齡化，即將面臨初老族的青壯年主動尋求「第三人生」的幸福可能性，像王建煊夫婦那般以職場寶貴經驗與公眾人物的號召力，去推動公益事務，回饋社會是很棒的選擇。

也有人開始規劃年少未竟的夢想，或旅行休閒，或繼續進修，或挑戰自我等等。



意識到「想讓自己過得幸福」這件事很重要，那麼，接下來該怎麼做呢？

首先生活是有機的，不完全按照規劃來，記得！路途的本身就是最棒的風景，別執著於完成終點，再來用心去品味細節。帶著意識去察覺生活的美好，它可能來自一份有意義有成就感的工作；一頓賓主盡歡的尋常餐聚；一次簡單而美好的輕旅行；一場令你觸動心弦的街口音樂會。偶爾回顧一下生活的軌跡，靜下心端看自己「現在走的這條路」，最後通往會是遺憾？還是滿足？修正可能的遺憾，篤定邁向滿足的步伐，儘管它不是每一步都順遂。

最後，隨時展開生活的美好體驗，生命有限、青春更短，但將時間用在真心喜愛的人事物上，都不浪費。

生活的美就在咫尺，蔣勳的臺東體驗

知名美學大師蔣勳在民國 103-105 年到臺東池上足足住了兩年，擔任首位駐村藝術家他說：「我心中一直有想大幅創作的念頭，卻不確定能在哪裡作畫」，直到民國 101 年的池上「春耕」活動，在雨聲中，聽到自己內在的聲音。於是他下定決心遠離都市，民國 103 年順隨緣份接受邀請長駐池上，融入當地生活並開始創作。蔣勳在池上感受到那份與自然共處、天長地久的生活。兩年間他學會了用氣味分辨

二月的苦楝，七月的薑花，以及茄苳樹結籽的林道，無比滿足。清晨與黃昏，漫步在稻田、山底、雲下以及老街的小吃店，完成了心念的創作，好不快活。

民國 105 尼伯特瞬間 17 級的強颶，在臺東地區帶來嚴重災害，蔣勳立即捐出這兩年間的畫作義賣近五百萬元台幣，支持當地受災慘重的藝術家度過難關現在只要有空，蔣勳也會回到池上作畫。他的文字紀錄《池上日記》，被當地人形容為「池上的文化風景」。

77歲開始畫畫，80歲開個展，100歲鼓勵了渡邊淳一的摩西奶奶

美國知名的俗人自學畫家，人稱摩西奶奶的 Grandma Moses（西元 1860-1961 年）更是如此，她出身於貧窮農村，77 歲才因關節炎無法刺繡而拿起畫筆嘗試閒暇創作，無師自學的她創作出風格純粹、令人眼睛為之一亮的農村描繪，筆觸下那一幅幅生動，樸實與溫潤氛圍滿滿的作品讓世界驚艷一生從未接受過正規繪畫培訓之下，竟然開辦了 15 次個人展覽，創作超過 1,600 幅作品。

西元 1960 年，當時的摩西奶奶 100 歲了，她收到一封來自日本的粉絲來信，

這位日本年輕人說自己在醫院工作，卻一直想要當個作家，眼看就要 30 歲了，他不知該不該放棄收入穩定的職業去從事念念不忘的寫作？摩西奶奶在寄回的明信片上回答他：做你喜歡做的事，上帝會高興地幫你打開成功之門，哪怕，你現在已經 80 歲了。這個迷茫的年輕人，就是後來的文學大師渡邊淳一。

生活裡隨遇的美好緣分與交集，每時每刻都等待你我的發掘。

華盛頓郵報評選的年度「十大奢侈品」，你入手了幾項？

回過頭來看西元 2017 年《華盛頓郵報 (The Washington Post)》評選年度「10 大奢侈品」：

1. 生命的覺悟與開悟
2. 一顆自由、喜悅與充滿愛的心
3. 走遍天下的氣魄
4. 回歸自然
5. 安穩與平和的睡眠
6. 享受真正屬於自己的空間與時間
7. 彼此深愛的靈魂伴侶
8. 任何時候都有真正懂你的人
9. 身體健康，內心富有
10. 能感染並點燃他人的希望

名單中盡是生活與生命，竟無一項與物質有關。每一樣看似簡單，卻只有經過歲月洗禮的人們都知道，這些都是彌足珍貴的「人生奢侈品」，得之不易啊！

細數生活中的美好，挖掘屬於自己的幸福法則

幸福是什麼，隨著不同的年齡與狀態，回答會是各式各樣的：對準備學測的青少年，幸福也許是做完厚厚的模擬題庫的爽快，是饑腸轆轆時抽屜摸到的一碗湯杯麵；對出外工作的遊子，幸福或許是除夕早晨睡到自然醒，迷糊著雙眼走出房間，看見媽媽在廚房忙乎著包餃子，燉滷肉，立刻過去往嘴裡塞下那一口香噴噴的肥豬肉。

而幸福也可能如日常般簡單，某日前往聚會的途中，秋老虎在空中熱情地照耀

大地，此時公車窗外一輛灑水車經過，細微的水珠在太陽照射下形成一道彩虹，轉瞬即逝，於是你想起學童時打掃活動時水柱裡乍現的彩虹。多少美好的回憶啊！這一秒真令人感到無比幸福與滿足。能為自己或為重要的人努力，同樣都讓人感到無比幸福與滿足。

吳永秀在訪問的最後說到：「無論大小，回顧這一生我已得到了不少，現在反而會想把一切美好保留下來，例如在路徑上看見美麗的花朵，年輕時的我會想摘走，但到我這個歲數，會更希望它能在那裡維持原貌，而我可以有機會再去欣賞它。」。

歲末年終，願你我共同細數生活中的美好，勇敢追求、也珍惜擁有，挖掘屬於自己的幸福路徑。源

