

當幸福來敲門 -檢測妳/你的幸福指數

吳慈恩

幸福縣市

- 《天下雜誌》2005年首創「幸福縣市調查」，強調城市的競爭力，不能只著重經濟發展，還必須兼顧生活品質的提升與環境保護的重要。新時代的城市發展，必須具備生產、生活與生態的「三生」競爭力。

幸福縣市調查

- 2007年《天下》「幸福縣市調查」，分成相同比重的五大面向：經濟力、環境力、廉能力、教育力、社福力，共約三十七項指標進行評比。

綜合五大面向後所得總分，台灣二十三縣市中，幸福指數最高的前五名縣市依序為台北市、新竹市、台中市、嘉義市與台南市。

掌握幸福的「基本面」

- 《天下雜誌》對民眾進行「二十五縣市人民幸福調查」，結果發現，此刻，有七成以上的台灣居民是感到幸福的。不過，微笑背後，人們還是擔心未來。
- 經過調查團隊研究以及專家學者的建議後，《天下雜誌》選出：未來潛力、人民富足、友善婦女、年輕活力、生活安全、環境美感、老年安養、財政穩健等面向，為支撐人民幸福的八大支柱。



為什麼中年人如此憂鬱？

- 作者：謝明玲
出處：天下雜誌第391期 2008/02/27 出刊
- 四十不惑，五十而知天命，中年應是成熟有餘裕的年歲，卻可能面臨最大的快樂和幸福感危機。

- 2007年底，一項由英國華瑞克大學（University of Warwick）和美國達特茅斯學院（Dartmouth College）發表的研究顯示，他們分析全球的焦慮和快樂，發現人一生的快樂呈現「U」型，谷底則出現在中年時期。儘管各國有不同的年齡、男女分布差距，但四十多歲的男女，最容易出現憂鬱。

- 身體的退化是一個原因。台北市立聯合醫院中興院區精神科主治醫師詹佳真指出，記憶力、體力可能都在四十歲左右到達頂點。身體上的限制帶來不舒服的感覺，也意味著必須跟著調整經營人生的方式。

- 當生理狀況改變時，遇上人生的重大變故，例如婚變、裁員、父母離去，身心的復原彈性以及面對新挑戰的學習和競爭力，也可能不如以往。

- 中年過後，心理的需求和期待也改變了。萬芳醫院臨床心理師陳恩誠表示，中年後，人追求自我實現，期待自己給社會帶來貢獻或自我滿足。如果無法達到這個需求，只是還在追求愛與隸屬，甚至還只是在追求金錢的生存與安全需求，可能就不會快樂。

調查：小朋友幸福感比2007降1.1%

- 小朋友幸不幸福？講義雜誌社長林獻章九十七年三月十二日公布調查結果，2008整體幸福感佔受訪者百分之七十八點八，比前一年下降百分之一點一。



- 為瞭解小朋友到底幸不幸福，講義自2001年起每年連續舉辦「小朋友幸福大調查」，今年已邁入第8屆，依人口比例數抽樣，針對全國22縣市、40所國小3~6年級學童作問卷調查，採取開放式回答，不引導、不設限，讓小朋友自由發揮。
- 第八屆小朋友幸福大調查共發出2310份問卷，在回卷數2,160份中，有效問卷共計2,080份，有效回卷率高達90.04%，信心水準95%，誤差正負3%。

小朋友幸福大調查

- 小朋友幸不幸福跟父母和睦、家庭經濟有很大關連。父母的關心及溫暖的家最能帶給小朋友幸福。
- 因為缺錢、父母常生氣，有一半的孩子認為父母也不幸福。

- 調查顯示，2008年小朋友整體幸福感佔78.8%，較2007年略降1.1%，從2001年整體幸福感至今，共下滑5.4%。2008年東部地區的幸福感受比率是四區中最低的，佔72.8%，與北部81.8%相差約9%。
- 前國策顧問柴松林分析，東部地區小朋友幸福感受低主要是就業率低，父母需離家工作、隔代教養情況較多，經濟情況不好等原因導致。

- 由於物價上漲，22%的小朋友表示，同住的家人抱怨生活有困難，而南部地區更居四區之冠，每4人有1人表示生活有困難；此外，表示「繳費有困難」的小朋友也佔20%，即每5人即有1人繳費會感到困難，以南部地區的25%居最高，也就是1/4沒錢繳費。

- 至於小朋友感覺不幸福的原因？北部小朋友認為「被責罵」最讓他們感到不幸福，佔20%；東部小朋友最煩惱「課業問題」，佔20%；「被責罵」則是中部地區小朋友不幸福感的最大因素，佔19%，其次是「家人爭吵」佔16%，比率也不低。

- 父母美滿也攸關小朋友的幸福感受，調查指出，覺得父母親「不幸福」的前三大主因是「常吵架、打人、爸爸常喝酒媽媽生氣」佔24%，而「不景氣失業、缺錢、薪水少及花費多」，由2003年15.6%攀升至今年佔19.7%，「父母忙碌、工作辛苦」則佔19%。

- 值得注意的是，有超過5成的小朋友憂心校園安全，四區的小朋友都最擔心「暴力問題」；另有32%小朋友因身體過胖而感到不快樂，男、女生比較，男生約佔27%、女生則為36%，因為外形不好看、同學譏笑、行動不方便、身體負荷重等原因而相當困擾。

台灣兒童幸福感受低 排名倒數第4

- 到底台灣兒童快不快樂？兒福聯盟最新研究發現，和二十二個先進國家比較，台灣兒童福祉名列第十二名，不算太差；不過兒童幸福指數吊車尾排名倒數第四，四成兒童沒有經常和父母一起吃飯，兩成兒童覺得自己很孤單。



- 兒福聯盟調查二十二個先進國家，發現瑞典、荷蘭、丹麥兒童最快樂，台灣排名第十二；台灣兒童健康表現最好，半數兒童每天吃水果，九成五都接種了疫苗，不過每四名兒童就有一人過胖，六歲以下小朋友更有八成都滿口蛀牙。四成台灣兒童沒有經常和全家人一起吃飯；二成二覺得自己很孤單。特別的是兒童安全指數也吊車尾排名倒數第六，五歲以下幼童死亡率偏高。大人帶小孩尋短、虐童頻傳都危害兒童安全。（記者何佩蓁、張政捷報導 2008/04/02）

討論題綱

- 妳/你認為幸福是什麼？
- 妳/你覺得家庭獲得幸福感的因素是什麼？

「幸福的家庭都很相似，不幸的家庭各有各的不幸。」

~~《安娜·卡列尼娜》~~

俄國的大文豪托爾斯泰(Leo Tolstoy, 1828-1910)

幸福是一種
主觀的感受



美國社會學協會第100次年會(The American Sociological Association's 100th Annual Meeting)上，賓夕凡尼亞州州立大學的格倫菲爾鮑(Glenn Firebaugh)和他的同事們提書他們的研究報告，他們針對20歲到64歲的族群、家庭收入和幸福感進行了調查，結論中提到：

「我們發現，不斷增加的收入並沒有使人們感到更幸福，而只是使人們投入到一場不斷的消费競賽中，每個人都不得不花更多的錢去消費，僅僅為了維持現有的幸福感。」



我們這個時代的尷尬

我們居住的房屋越來越寬敞，
家庭卻越來越小型化；
可以享受的生活便利日益增多，
屬於自己的時間卻日趨減少；
我們的專家越來越多，
問題卻也日漸增加；
藥物越吃越多，
健康卻每況愈下。

我們花錢太瘋，笑容太少，開車太快，怒氣太盛，
熬夜太晚，起身太累，文章讀得太少，
電視看得太勤，禱告做得太少。
我們不斷聚斂物質財富，卻逐漸丟失了自我價值。
我們的話語太多，真愛太少，謊言泛濫。
我們掌握了謀生手段，卻不懂得生活真諦；
我們讓年華付諸流水，卻不曾將生命傾注其中。

我們的住房越來越好，脾氣卻越來越糟；
我們行駛的道路越來越寬闊，眼光卻越來越狹隘。
我們付出很多，可獲得的很少；
我們購買了很多，可從中得到的樂趣卻很少。
我們能夠往返於地球與月球之間，卻不樂於穿過馬路向新鄰居問好。
我們可以征服外部空間，卻懾於走進內心世界。
我們可以擊碎原子，卻不能突破思想偏見；
我們寫得很多，可學到的很少；計畫很多，可完成的很少。

「要記得，幸福無關你身份如何或擁有什麼，端賴你想的是什麼。」

～～人際關係大師戴爾卡內基
(Dale Carnegie, 1888-1955)



「人間幸福與其說是一次難得的好運所帶來，不如說是每天生活中所出現的小好事所造成的。」

～～富蘭克林
(B. Benjamin Franklin,
1706-1790)



「幸福的生活有三個不可缺少的因素：一是有希望，二是 有事做，三是能愛人。」

《花香滿徑》

——英國愛爾蘭著名聖經註釋學家巴克萊 (William Barclay, 1907-1978) 博士



使徒行傳2:25-28

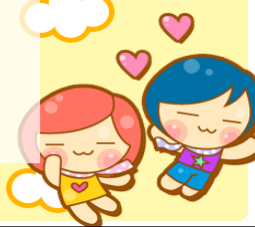
「我看見主常在我眼前；他在我右邊，叫我不至於搖動。所以，我心裏歡喜，我的靈快樂；並且我的肉身要安居在指望中。因你必不將我的靈魂撇在陰間，也不叫你的聖者見朽壞。你已將生命的道路指示我，必叫我因見你的面得著滿足的快樂。」

約翰福音15:11-12

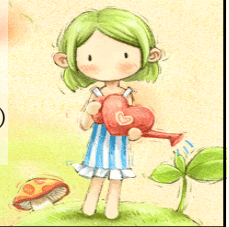
「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裏，並叫你們的喜樂可以滿足。你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令。」



喜樂可以滿足
就是幸福



「來自上帝的幸福」是你與神的關係，是無可取代的，是你專屬的。
「來自上帝的幸福」是「向內」尋求的，詩人說：「耶和華是我的力量，是我的盾牌；我心裏倚靠他就得幫助。所以我心中歡樂，我必用詩歌頌讚他。」(詩28:7)



聯絡方式

- 吳慈恩
長榮大學諮商中心主任
- 台南縣歸仁鄉長榮路一段396號
Tel: 06-2785123 ext. 1650
Fax: 06-2785750
Cell: 0929566019
Email: gracewu@mail.cjcu.edu.tw
Blog: <http://blog.yam.com/gracewu0126>

聯絡方式

- 張乃千
勵馨社會福利事業基金會南區辦事處處長
- 高雄市凱旋一路3號3樓
Tel: 07-2222605
Fax: 07-2238381
Cell: 0913882221
Email: ymcadavi@goh.org.tw