



宣道會宣愛堂週刊 〈宣道會北角堂分堂〉

Christian & Missionary Alliance Sun Oi Church

使命宣言：活出使人作門徒的生命

二〇一〇年教會主題：
內外兼備．差傳人生

牧者心聲

二〇一〇年一月二十四日

做個開心快樂人

陳潔儀傳道

美國心理學家 Seligman 在《真實的快樂》一書中指出，真實的快樂來自能夠做、應該做和值得做的事情，人在這些事情能夠全情投入、盡展所長，並且對於自己的過去、現在和將來的人生，都抱着正面和積極的態度，就是真實的快樂。Seligman 認為，真實的快樂在於追求有意義的人生。

另一方面，曾立煌在《快樂軌迹—10 個正向心理學的生活智慧》一書中（頁 11）指出，近年一些關於「快樂」的研究顯示，有多種因素影響快樂。其中，先天性因素佔四成、環境和個人際遇佔兩成，而餘下的四成則是個人能夠控制的因素。換句話說，人原來可以選擇去做令自己開心或不開心的事情，個人的信念、對事情的理解、思想和行為模式，及解決困難的能力，都可以決定一個人是否快樂。而且，快樂似乎跟金錢、年齡、性別、教育水平和外表吸引力沒有太大關係。研究又發現，快樂的人傾向樂觀、開朗、令人愉快；有親密的朋友或滿意的婚姻；有能夠施展才華的工作；擁有富意義的宗教信仰；高自尊；以及睡眠質素好、積極鍛煉。

區祥江在同一本書中則建議十種獲得快樂的生活習慣，包括：在過去方面，數算恩典、回味無窮；在現在方面，樂而忘返、樂在當下；在將來方面，有樂觀感、標竿人生；在自己和社群關係方面，知足、不比較；在自己和朋友關係方面，有滿足的關係；在自己和親人關係方面，寬恕；在自己和別人關係方面，助人為快樂之本。

事實上，聖經指出，快樂的源頭是上帝。多處經文指出，我們要以神為樂（伯 22:26；詩 37:4；路 1:47；羅 5:11），祂用喜樂油膏人（詩 45:7；來 1:9）。所以，當我們的生命有神的時候，我們就自然活得快樂。其中，最大的喜樂莫過於知道人得救和回轉歸向神（箴 29:2；路 15:32）。此外，我們毋須將眼界集中在多變的環境中，反而要仰望神、靠主喜樂（詩 32:11；腓 4:4）。例如使徒保羅，即使在患難逼迫中，仍然經常靠主喜樂（林後 7:4；西 1:24），因為他看到的是屬天的盼望。讓我們一同學習經常數算主恩、享受神所賜給我們的一切，以及盼望天家的福樂，活出快樂人生。

本堂傳道：阮成國牧師（堂主任） 蔡康怡傳道 陳德晶傳道 陳潔儀傳道 袁熙群傳道
本堂幹事：李國明弟兄 行政助理：殷宇軒弟兄 青少年活動幹事：蔡恩健弟兄
教會地址：新界將軍澳唐俊街 6 號 電話：2274-4003 傳真：2274-4005
本堂網址：www.sochurch.hk 電子郵箱：sochurch.hk@gmail.com