

劉校長分享

幸福快樂何處尋？(9)

自己製造生活情趣

在香港生活和工作壓力很大，也非常辛苦，大家似乎都是某類奴隸。

首先，我們的學生是考試升學的奴隸。甚麼新高中課程最終目的其實不也是為了考試升學，強調的祇不過是增加甚麼甚麼能力，將競爭由本地擴展至全球。

有樓一族其實是地產商的奴隸。可笑的是，即使明知要為地產商做奴隸，仍有大批人士在高樓價下爭相想成為「樓奴」。

不少香港人亦是工作的奴隸。香港以工作時間長而聞名，我們為老闆賣命，即使賺得了金錢及地位，卻犧牲了自己休息閒暇的時間。更甚者，還賠上了健康、家庭、親情和婚姻等。加上香港的環境質素欠佳，生活空間狹小，近年香港人的身心均出現問題如自殺個案增加、精神病患增加、社會貧富兩極化及家庭問題湧現等。難怪香港人壽命雖然長了，生活質素卻沒有得到真正的提升，活得也不快樂。香港人的快樂指數竟比不上一些發展中國家！可悲！

在這種惡劣的客觀環境下，要靠政府或議會政客幫助似乎不切實際。日子仍然要過，快樂與不快樂，我們是可以選擇的。求人不如求己，祇要我們自己肯做點事，一樣可以令自己快樂一些。

找點生活情趣吧！

尋找或者製造生活情趣不一定要花很多錢，也不一定要勞師動眾，祇要你願意，祇要你肯去找尋和祇要你肯花點心思，你一定會變得快樂一些。例如培養嗜好和嘗試新事物。正如正向心理學家 **Martin Seligman** 認為，快樂是要擁有嗜好，並要是付出體力及勞力的嗜好。當進行這些嗜好的活動時，我們的心情就會輕鬆一些。像近來我作了兩個新嘗試。我參加了繪畫班。雖然技法生疏，創意乏奉，但卻能享受繪畫過程中那份的閒適寫意，沒有任何壓力，可以自由發揮，樂在其中。此外，動手不廚，學學烹飪，也是不錯的嘗試。幾些時，我便曾嘗試製意大利薄餅和烘蛋糕。雖然味道一般，但烹調過程中相當好玩，烹調完成後又可嘗嘗自己親手烹製的「美食」，亦是樂事。這些就是生活情趣，相當易得，何必捨近圖遠？透過嘗試及接觸不同好玩新奇而有益的事物時培養出來的就是嗜好。現在，我正學習忙裏偷閒，嘗試培養和找尋自己的嗜好，為自己製造生活情趣，盡量擺脫奴隸的枷鎖。但困難是興趣太多，心大心細，時間不夠又太貪心，變成另一種負擔！