



「幸福需要教育，教育是為了幸福」

讓我幸福， 不如陪我變得幸福

甚麼是「幸福」？聽過關於「幸福」的不同說法：幸福，其實不是「有」，而是「無」。人們總把幸福解讀為「有」：有車、有房、有錢、有權。但幸福很可能是「無」：無憂、無慮、無病、無災。「有」，多半是做給別人看的；「無」，才是你自己的。

曾有人說：「幸福不是你能左右多少人，而是有多少人在你的左右；幸福不是你開多豪華的車，而是你開着車平安到家；幸福不是你存了多少錢，而是天天身心自由，做自己喜歡的事；幸福不是你的愛人有多漂亮，而是你愛的人笑容有多燦爛。」也有指「小時候，幸福是一件簡單的事；長大後，簡單是一件幸福的事，幸福可以是一件簡單的事，但能夠幸福卻非一件簡單的事。不同的人對「幸福」也有不同的想像及解讀，然而「教育」與「幸福」有甚麼關係？

從國際層面而言，這些年歷經新冠疫情衝擊、全球環境經濟劇變，「幸福感」(Well-being) 成為全球組織到各國學

校最關注的關鍵詞。經濟合作與發展組織 (OECD) 頒佈了「2030學習羅盤」(Learning Compass 2030)，這個指南為未來教育提供了學習框架，提出教育的最終目的是培養孩子成為「幸福」的人。

與此同時，在亞洲層面而言，與香港鄰近的台灣，去年教育創新國際年會的主題為：「一起為幸福而教」。當中探討下一代幸福的定義、思考如何在科技世代下為幸福而教、共創彼此想要的未來，從而讓每個孩子擁有追求幸福的能力。由此可見，亞洲地區相當關注孩子在逆境下的「幸福」狀態。

而對香港來說，共創幸福回憶有助促進親子關係。

調查一：香港家庭教育學院在2023年8月公布「復常後的親子關係及精神健康」調查，發現親子關係平均分為3.63(5分最高)、家庭快樂指數平均分為3.65(5分最高)。復常後學校追趕課業進度，可能令子女壓力累積，親子亦有機會因課業問題而發生衝突。

調查二：香港中華基督教青年會在2023年3月公布一個有關「穗、港、澳、台」四地親子關係、父母管教及子職角色需求的調查顯示，香港青少年與家長的親子關係相對較其餘三地為差，親子衝突為四地中最高。逾四成香港受訪父母的管教類型屬於「忽視冷漠型」，即較多父母採用溝通及管教相對較少的教養方式。

有見及此，復常後的親子關係，值得社會各界關注。因此，讓親子間建立幸福的回憶，相信有助改善緊繃的親子關係。

「幸福」是命中註定，還是人生選擇？

當世界急劇改變、疫症反覆未息、各行各業飽受重創、社會常常傳來令人難過的消息時，要在當下感受幸福，似乎有點強人所難。然而，正因感受幸福很艱難，感受幸福的能力顯得更形重要——幸福不是理所當然，在艱難中仍能幸福，是一種祝福，更是一種能力。在艱難的時代下，我們不得不堅強，不得不在日常生活中累積力量，例如幸福的力量。

哈佛大學的《幸福課》風靡全球，這門課的心理學教授泰勒·本·沙哈爾(Tal Ben-Shahar)認為，「幸福」取決於我們「有意識的思維方式」。故此，自小培育孩子的「幸福思維」對其成長具正面的深遠影響，誠如科學家牛頓所說：「先有幸福的想法，才会有幸福的生活。」

生活中的幸福或不幸福，外在環境的確佔了一定比例，但能否在生活中感受幸福，更取決於我們「選擇看甚麼」。我們能否在習以為常的每天生活中，選擇找尋到當中值得微笑和感謝的地方？我們能否在困難、逆境、挫折、失敗中，選擇看到當中的意義？選擇在「好」中看見「更好」，在「不好」中仍能看見「美好」。簡言之，to see the good in every situation。幸福是一種選擇，選擇看甚麼，這就是我們所理解的「幸福思維」。



●今年10月舉辦的【幸福的模樣：幸福照相館】，希望帶出「讓我幸福，不如陪我變得幸福」信息。



香港有專為「幸福」而設的課程嗎？

我們與大埔浸信會公立學校，自2020年起，連續四年以「幸福」作為主題，推動小一親子生命教育體驗活動，藉以推動香港的「幸福教育」，目的是希望讓親子在體驗及互動中，共同培養「幸福思維」及「成長思維」，栽培孩子成為幸福與優秀的新世代人才。

2020年【幸福方程式：幸福存在家，幸福存在「加」】

●信息：「幸福的奇蹟，不斷的累積」

2021年【幸福失敗日：幸福銀行】

●信息：「失敗中有幸福，幸福能帶來成功」

2022年【幸福的滋味：幸福食堂】

●信息：「以食物承傳愛，以愛成全幸福」

2023年【幸福的模樣：幸福照相館】

●信息：「讓我幸福，不如陪我變得幸福」

透過學生主題活動、家長體驗工作坊、親子互動等環節，期望帶出「幸福」與父母正向教養的關係，使孩子自小在「幸福」的家庭環境中成長，從中提升「感恩力」、培育「恆毅力」、生出「夢想力」，以「幸福」來應對幻變的挑戰及考驗。

幸福之道：加減乘除

「幸福」可以是四個數學符號。

「加」：每天把快樂、值得感恩的事情，點點滴滴累積疊加，儲存起來。

「減」：放下一些我們改變不到的過去、不屬於我們的人事物，從而減輕生命中的重擔。

「乘」：當自己快樂的同時，慷慨地把快樂跟身邊人分享，獨樂樂，不如眾樂樂，「樂樂」便會因而無窮無盡的。

「除」：除非我們自己放棄幸福，否則沒有人能奪去我們的幸福。

願我們每天學習在日常生活中，收集及感受微小而確切的幸福——不是因為生活變好了，你才幸福；而是因為你先幸福了，生活才變好。☺

PROFILE

生命教育機構Why Not Education 創辦人及「失敗教育」發起人。香港中文大學新聞與傳播學院及教育學院畢業後，踏上教育路途，自此愛上孩子，相信教育。後來發現世界很大很美麗，教育其實可以很好玩，於是外出闖蕩，與不同學校及單位積極開拓各種教育的可能性。



●林秋霞