Rotary
國際扶輪3521地區
R.I.D.3521

台北天母扶輪社
ROTARY CLUB OF TAIPEI TIENMOU

社長 / 賴香光Hank　社長當選人 / 王國添Tim　副社長 / 張丁山Sam　秘書長 / 劉學昇Arch　社刊主委 / 陳坤濱K.P.

CREATE HOPE in the WORLD 為世界創造希望

第42卷25期
2023年12月28日

例會時間 / 每週四中午12:00-14:00
例會地點 / 大倉久和大飯店 The Okura Prestige Taipei
辦事處 / 105401台北市民權東路三段142號807室
電話 / 02-2713-5034　傳真 / 02-2713-4520
網址 / www.tienmou-ri3521.org.tw　電子信箱 / rtienmou@ms38.hinet.net

本週節目（第2049次例會）

第四十二屆第三次社務行政會議

本週喜慶社友（12/28~1/3）

張永明（PP Universal）生日快樂	1/1
賴聰穎（PP Smart）生日快樂	1/2
洪雯琦（Patrick社友）夫人生日快樂	12/29

▲ 上週喜慶社友Chris與AG Michael一同分享大家的祝福

上週出席報告（12/21）

社員總數	出席人數	補出席	出席率
74	27	8	74.47%

請假缺席19名　出國1名　免計出席27名
～出席是服務的開始，缺席不會產生友誼～

十二月份高球例賽成績表

總桿冠軍：Arch
淨桿冠軍：Andy
淨桿亞軍：Defender
淨桿季軍：Arch
淨桿殿軍：Ken
Lucky 7：Peter
B.B.：Call
友誼獎：John、Noar
跳獎第5名：TT
跳獎第10名：K.P.
跳獎第15名：Michael
跳獎第20名：Vance
N/P：Michael、Arch、George、Jalan
2nd N/P：Frank、Defender
3rd N/P：Vance、K.P.

元月份高球例賽通知

時　間：2024年1月10日（星期三）11:30開球
地　點：桃園球場
費　用：16人以上優惠價NT$2,850 all in
餐　敘：球場餐廳
※ 敬請各位高球隊友踴躍報名參加！

上週來訪來賓暨友社社友（12/21）

張靜軒 小姐－主講人
黃麗娟（Diamond）－台北北區社社友

下週節目預告（1/4）

主講人：陳雨鑫 先生
講　題：人在公門好修行
學　歷：政大企研所企家班第三屆
　　中興大學法商學院企管系
經　歷：行政院體育發展委員會 副主任委員
　　台中縣 副縣長
　　統一電腦股份有限公司 總經理
現　職：行政院體育發展委員會 委員
　　綠色和平電台-FM97.3董事長
　　永固便利停車股份有限公司 董事長
邀請人：Lawyer社友

How to be happier？遇見幸福心理學

主講人：張靜軒 小姐

各位扶輪先進，大家午安、大家好！

我今天要跟大家分享的主題是How to be happier？如何更幸福，然後用幸福心理學的角度跟大家報告。稍微簡單自我介紹一下，我叫張靜軒Michelle，我其實和扶輪社有一個特別的緣分——我是中華扶輪獎學金的前受獎生，非常感恩在唸博士的路上有扶輪獎學金的協助和支持。我現在主要是教育工作者，教授的內容都是有關於幸福感的。

幸福到底是什麼？法國哲學家阿蘭在他的《論幸福》這本著作中說到：「就像草莓有草莓的味道，生命的味道就是幸福。」法國哲學家伏爾泰則說：「幸福是人生唯一值得擁有的東西」。2012年，第66屆聯合國大會頒定每年的3月20日為「國際幸福日」，參與的193國的成員一致認同一個很重要的事情，就是追求幸福是人類的一項基本目標。換言之，不再只是追求身體健康、追求財富、追求權利，其實追求幸福對於我們現代人來說也很重要。

我想先來調查一下大家的幸福狀態如何，然後再來跟大家報告心理學者怎麼談幸福。請大家回想一下，從上個禮拜四開始到今天此刻，你覺得你對這個禮拜的生活滿意嗎？如果你完全不滿意就是0分，你很滿意就是10分。為什麼要做這個調查？其實各位如果想要更幸福，有一件很重要的事情，就是你要去覺察你的狀態，你要不時問自己：我現在的狀態有幾分？如果你開始覺得分數落在3～4分，有點悶悶不樂的時候，你就要開始去調整一下你今天的schedule，去調整一下自己的心情，讓自己恢復一個舒服的狀態，這就是你想要幸福的第一步。

我想在座的每一位其實都是生活的心理學家，一定有您自己生活的一些哲學觀和想法，現在我就想邀請大家來想一想，就你自己的生命經驗，你覺得幸福是什麼？請大家給我五個關鍵字，就是你覺得幸福的要素。正向心理學之父Seligman認為幸福的五要素是PERMA——Positive emotions正向情緒、Engagement全心投入、Positive relationships正向人際關係、Meaning生命的意義、Accomplishment成就感。

舉凡讓你感覺到開心、很有希望感的狀態都叫做「正向情緒」，其實正向情緒跟我們的身體健康很有關係。台灣的癌症關懷基金會當癌友做完治療之後，都有專業的營養師團隊幫癌友量身打造他的食譜、進行食療，希望他的身體更健康，除此之外，裡面的老師會規定所有的癌友每天都要笑，笑不出來怎麼辦？就用你的兩隻手指頭把你的兩個嘴角往上頂，做出微笑的動作，有學者就發現當我們去改變我們臉部肌肉的時候，我們的情緒狀態也會逆轉。保持正向情緒會幫助你幸福感的提升，你可以試著在你的日常生活裡面隨時讓自己嘴角上揚，你會發現自己的心情也會越來越好。

第二個要素叫做「全心投入」，心理學有一個專有名詞叫做「心流flow」，它有時候也會翻譯叫做「心盛」，就是茂盛的盛，心花朵朵開的狀態。心流就是你完全沉靜專注在某一個活動時，你全身的心智狀態可以達到一種振奮的感覺。例如說打高爾夫球的時候、彈鋼琴的時候，或者從事任何活動，只要能讓你覺得進入到一個忘記時間和空間的狀態，這就叫做心流，那個狀態會讓你幸福感最高。心流構成的要素是你必須要能力不錯、技術不錯，而且挑戰的任務難度要夠高，例如一個技巧很好的小提琴家，如果要他去拉一首歌小蜜蜂，他就會覺得很無聊，可是如果去拉莫札特或其他等級很高的曲子，他技能又可以搭配的時候，他就有機會在這個過程中進入到心流的狀態，然後達到最大的幸福感。所以大家可以去思考一下你生活裡面有沒有什麼事情，你能力不錯，然後它也有一點挑戰性，你就會在這個過程裡面不停地享受那種成就感，還有控制感，而且還能不停地給你一些正向的回饋。

會幫助我們幸福的第三個要素叫做「正向的人際關係」。目前最新的數據統計，台灣使用抗憂鬱症藥物的人口數是165萬人，而且這個數字逐年攀升。雖然現在憂鬱症的人口有年輕化的趨勢，但最多的仍是老年人口；台灣國家發展委員會已經推估台灣在2025年就會進入到超高齡的社會，換言之，五個人中就有一個人是65歲以上的老人，可見得憂鬱人口絕對會越來越多。老年人口的憂鬱症，很大的一部分原因是他們很需要陪伴，其實就是要有正常的人際關係。所以各位要幸福的話，從此刻開始，真的要好好地去建構你的人際關係、多跟人互動，你可以享受你自己一個人的時間，可是你也別忘了要來參加例會，因為扶輪社就是一個很棒的正向人際關係的一個團體。當你開始交朋友、一起做一些有意義的服務，真的會讓你幸福起來。

「生命的意義」也會幫助我們幸福。什麼是生命的意義？《湯姆歷險記》的作者馬克吐溫說：「生命中有兩個日子很重要，第一個日子是你出生的那一天，第二個日子便是你明白了你為什麼要出生的那一天。」當你開始明白你的人生是有意義的、你是有使命的，當你可以去理解這種生命的意義，你能以更超越的態度去看待你生命的時候，你就會開始慢慢的走向幸福。最後一個「成就感」也會讓我們幸福。我想大家都可以理解吧，做一些事情你覺得很有意義、很有成就，然後你覺得效能提升，這種狀態也會讓我們幸福。

說完了五個幸福的要素，接下來跟大家報告下一個學者的觀點。魯伯米爾斯基教授把幸福變成是一個圓餅圖來談，她認為幸福50%來自於你的遺傳基因，基因不只會遺傳身高、智力，情緒的狀態也會遺傳，憂鬱症會遺傳，躁鬱症比憂鬱症更會遺傳，所以你的父母親是屬於比較樂觀

型的還是比較悲觀型的，影響了你幸福狀態的50%。影響幸福10%的要素來自於外在環境，因為快樂是會適應的，我們人其實是一個適應性的動物，當你的生命裡面發生一些很辛苦的狀態，日子拉久了、拉長了，其實你也會恢復到你本來的狀態，就像失戀的當下你確實很痛苦，可是真的過了20年後，你可能早就已經忘記這件事了，也就是人其實會去適應那個苦難；換言之，人也會適應快樂。按照這個論點，我們的幸福有50%來自基因、10%來自於外在的境遇，等於有60%都是不可控的因素，不過你也不要太失望，因為還有40%是來自於你的一些想法以及行動，於是學者就去研究了那些幸福的人，看他們到底都在想什麼、說什麼、做什麼才能讓他們幸福的，然後我們可以一起來跟他們學習，所以接下來就要跟大家報告12個幸福的習慣，幫助我們去掌握那40%我們可控的幸福要素。

1. **表達感恩。**表達感恩會幫助我們幸福是因為當你開始去想感恩的事情的時候，其實你會再次掉入那個正向的情緒狀態感受，而且你也會看到你平常看不到的一些細微的事情，我們人其實有一種人性叫做認為理所當然，可是當你開始在表達感恩的時候，其實你是在逆著這件事情走，當你開始去看這一些你原本沒有留意，但好值得感恩的事情時，你會再次經驗到那種正向的感覺。
2. **培養樂觀的心態。**什麼是樂觀？樂觀其實就是面對負向的世界，你還是能夠正向積極的去面對。其實樂觀心態是有時態的，包含過去、現在、未來，樂觀的心態面對過去是你對你的過去是寬恕的、是原諒的；樂觀面對現在，就是面對負向的事情時，你是積極的去因應；樂觀的心態面對未來，就是對於未來，你是充滿期待感的，你是有希望感的。
3. **避免想太多與社會比較。**想太多會阻礙我們幸福，因為心理學有個專有名詞叫做「憂鬱反芻」，我不知道各位有沒有這樣的經驗，當你想一件不好的事情，你越想越多，因為你會一直節外生枝、鑽牛角尖，你會進入一個負向的循環，那種狀態就會讓你遠離幸福。如果你真的很愛想，你就給自己一個時限，譬如5分鐘亂想完之後，就要去做下一件事情。如果限時還不能改善，那就轉換你的環境，這樣也可以幫助你停止這件事情。此外，學者們還告訴我們，如果想要幸福就要避免社會比較，有人或許會說那比上不足、比下有餘，不要往上比，改成往下比不就好了？其實連往下比都不會幸福，因為當你往下比的時候，你內在會有一種叫做guilty罪惡感的情緒出來。所以學者們告訴我們，請你連比都不要比，不要往上比也不要往下比，這樣才會幫助你幸福。如果你真的很愛比，我建議去比你有沒有把你的今天活得比昨天更幸福？
4. **行善。**幫助別人、利他也能讓你幸福。學者們發現甚至還沒有真的行動，光是你起心動念在想的時候，你大腦的催產素就會開始帶動多巴胺、腦內啡的分泌，幫助你感到幸福。剛剛PP Michael也有跟我分享，他在做幸福巴士的時候，發現自己好快樂，可能比出國旅行還快樂，就是這個道理。
5. **培養人際關係。**其實剛剛Seligman教授已經有提到正向的人際關係會幫助我們幸福，可見已經有兩個學者在背書正向人際關係的重要性，所以大家記得要來例會，要好好重視你身邊的夥伴。學者們甚至建議如果真的要幸福，你生命中至少要有三個信賴的朋友。
6. **發展因應策略。**什麼是發展因應策略？大家去想一下你平常在面對挑戰、解決問題的時候，都是用哪種方法解決問題，是先解決問題本身？還是先解決情緒？跟大家報告，如果你是問題解決派的，很棒，你就是解決問題，但是別忘了，其實你在處理問題的時候，你內心還是有情緒的，只是當下你很理性的可以壓抑，記得就是解決完問題之後，好好再回頭照顧一下你的情緒。情緒解決派的沒有問題，好好的解決情緒問題後，你才能把問題解決得更好。如果你還不知道你是什麼類型的，你要開始練習去發展你的因應策略，學者們的意思就是要你對你的生活更有方法、更有條理、更清楚怎麼樣解決問題，你就會幸福。
7. **學習寬恕。**寬恕是當一個人傷害你，你能對他放棄報復的權利，而且對他有超越的正向思考、認知行為。寬恕其實很難，我之前帶過一個團體，成員是16個已婚婦女，丈夫全部外遇，如何談寬恕？所以寬恕是一個歷程，它不是說我原諒就原諒，但是我們要先回頭來跟自己和解，這個過程會提升你自己的自我價值感，也會幫助你幸福。
8. **增加心流體驗。**剛剛已經跟大家介紹過心流，現在又有一個學者背書。
9. **品味生活的樂趣。**什麼是品味？品味真正的意思是你去延長那個正常的感受，去延長正常的那個快樂也會幫助我們幸福，所以慢慢的去享受你的日常生活。
10. **設定及追求人生目標。**你要知道你為什麼而忙、為什麼而活。
11. **信仰宗教或培養靈性。**很多時候我們盡了人事，在聽天命的時候是很難熬的，如果你有一個更大的系統、超越的系統陪伴你，其實也會幫助你的身心健康。
12. **照顧身心（冥想、運動）。**這其實非常簡單，就是吃好睡好，然後該運動的時候運動，包含現在很流行的meditation，也就是不只是睡覺，真正生理的休息，而是心靈上面的休息，也是冥想的一種追求。

以上這12個習慣都會幫助我們幸福，我要請大家好好思考一下，在你接下來的生活裡面，你想要為你自己做些什麼，好讓自己幸福？最後，我想將一句法國哲學家沙特的話送給大家，他說：「人是自己行動的總和。」也就是今天你為什麼是你，其實來自於你的行動。我曾經做過一個獨居老人生活的研究，我們發現他的一天就是他的一生。各位，你的一天也是你的一生喔，一日一生，你每一天的行動就構成了你的一天，你每一天的行動構成了你的一生，如果你開始在你現在的生活裡面為你自己多做一些幸福的行動，你就有機會邁向一個幸福的人生。今天的分享就到此結束，謝謝各位！

2023 Ladies' Night女賓夕翦影

一年一度的Ladies' Night已於2023年12月17日（星期日）假南港甫開幕的台北漢來大飯店3F宴會廳圓滿舉行，社長還特別情商天明合唱團擔綱獻唱，氣氛熱鬧溫馨。

例會捐款報告（12/21）

甲、一般捐款（紅箱收入）

IOU	12,000
承上期	811,266
合　計	823,266

乙、社務費用

承上期	401,208

總　計：1,224,474

丙、高球捐款

承上期	69,588

丁、獎助金捐款

IOU	5,000
承上期	135,888
合　計	140,888

戊、美哉・福爾摩沙捐款

IOU	1,000
承上期	229,888
合　計	230,888

△ 歡迎主講人張靜軒小姐蒞社演講，精彩可期！Chris、Cory、Hank、Ken、Michael、Porcelain、Sam、Taipei George

△ 純歡喜：Adam、Arch

△ 恭賀本週喜慶社友及夫人生日快樂、結婚週年快樂：Cory、Eason、Hank、Jake、Porcelain、Sam、Taipei George

△ 歡迎張博士蒞社演講，大家一定要幸福哦！幸福巴士加油！出入平安！Bruce T

△ 感謝各位社友的祝福，生日與結婚紀念日同一天，代表小弟的生日已不重要了，結婚以後太太最大：Chris

△ 祝幸福巴士大成功：Chris

△ 天冷了，請社友們注意保暖，身體安康：Eason

△ 天氣變冷了，社友們注意保暖！Jake

△ 一年又過了，謝謝大家陪伴一起度過精彩的一年！愛你們喔！Joe

△ 天氣溫度低，請大家注意保暖：Sam

△ 祝大家聖誕快樂，補回國禮物代金：Steven

※ 獎助金捐款：

△ 天氣冷，請注意保暖：Ken（NT$5,000）

※ 美哉・福爾摩沙捐款：

△ 謝謝天母扶輪社社長及社友們贈送內人淑華一束非常美麗的花：Taipei George（NT$1,000）

4大考驗

是否一切屬於真實？　是否各方得到公平？　能否促進信譽友誼？　能否兼顧彼此利益？