

# 聯合國、台灣與國際幸福日

●李玉嬋／台灣醫療健康諮商心理學會理事長、國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系教授

## 壹、前言

倡議人人有機會平等共享幸福的三二〇國際幸福日（International Day of Happiness），是聯合國2012年頒布選定晝夜等長3月20春分日，以全世界能平等共享大自然陽光的幸福溫暖意象，提醒全人類追求幸福的共同目標，平等包容共享互助才是人類發展健康圓滿之幸福所在。

從2013年起，每年三二〇國際幸福日這一天，聯合國會公布《世界幸福報告》（World Happiness Report），以經濟指數、健康壽命、社會信任／貪污認知、主觀幸福感、社會支持、慷慨風氣六項指標，評比世界各國幸福指數排名，藉以強調幸福作為施政指標的重視。因此，本文介紹聯合國制定的國際幸福日由來、聯合國以世界幸福排名彰顯世界各國的幸福指數，以及《世界幸福報告》中台灣幸福排名高居全亞洲之冠，並逐步晉升至全世界幸福排名第二十五國家的努力與幸福樣貌；進而提出台灣民眾所需的心理健康幸福識能之建構，人人得以認識正向心理幸福感來源，攜手打造幸福共好社會。

## 貳、三二〇國際幸福日的由來

### 一、聯合國決議3月20日是國際幸福日

幸福快樂是人們衷心盼望的追求，卻沒有絕對唯一的幸福定義。聯合國2012年大會決議自2013年起，每年3月20日是「國際幸福日」，應舉辦各種幸福活動，強調幸福對每一個人重要性，倡議「追求幸福是人類的一項基本目標」，鼓勵分享快樂促成全球人人都享有幸福；並且「讓我們加強包容各方面可持續人類發展的承諾，重申幫助他人的許諾為公眾謀福利，並成為有善心之人，去幫助人們建設他們想要的幸福未來」（華人百科，2016）。

自1972年不丹（Bhutan）第四世國王旺楚克（Jigme Singye Wangchuck）自接任國王後便開始宣揚國民幸福指數（Gross National Happiness，簡稱GNH），並在1976年提倡

「國民幸福指數GNH 比國民生產毛額 GNP (gross national product) 是更重要的國家發展方針」，看重心的富足比物質面更重要之幸福概念，不丹乃成為以GNH為首的幸福度指標先驅者，且以全民幸福指數世界第一超越經濟大國而聲名大噪，影響先進國家開始衡量國民幸福之政策措施。因而在2012年6月28日紐約聯合國總部召開的第六十六屆聯合國大會上，成功獲得一百九十三個成員國一致認可，決議通過將3月20日定為「國際幸福日」，強調幸福和福祉是全世界人類生活中的普遍目標和期望，具有現實意義，應將「追求幸福是人類的一項基本目標」制定為公共政策目標，採取更包容、公平和平衡的經濟增長方式，以消除貧窮，促進全球幸福和福祉的永續發展。因而邀請所有會員國、聯合國系統各組織、國際和區域組織以及包括非政府組織和個人在內的民間社會，以適當方式為「國際幸福日」舉辦教育和公共宣導活動（華人百科，2016）。

選定3月20日「春分」做為國際幸福日，是因為這天的白晝與黑夜一樣長，象徵身分、貴賤、貧富、種族或有不同，都能共享太陽平等福澤光芒。各國紛紛仿效不丹王國將這天訂為政府節日，強調促進全人類幸福的看重。國際幸福日乃從2013年起，每年由聯合國帶動各國辦理各種不同的慶祝幸福活動，交流世界各國提升幸福的重視與多元性做法，並公布《世界幸福報告》做提升幸福的參考。

## 二、聯合國2013年首度國際幸福日強調幸福重要

聯合國秘書長潘基文（Ban Ki-moon）特別為2013年首度的國際幸福日致詞：「值此第一個國際幸福日之際，讓我們加強對包容各方面可永續人類發展的承諾，並重申我們幫助他人的許諾。在幫助公眾謀福利的同時，我們自己也更加充實；有善心者得幸福，也有助於建設我們想要的未來幸福。」（華人百科，2016）

例如在2013年的越南以「關愛與分享」為主題，為國際幸福日展開宣傳、集會、研討會、會議、培訓班、座談會、論壇、比賽、文化、體育和旅遊等活動，希望人民互相關愛，共同分享，攜手發展社會民生與人民幸福，關注自由、獨立，也保障人民过上富足、幸福的生活（越南之聲，2013）。

## 三、聯合國2014年二度舉辦國際幸福日鼓勵分享快樂促成幸福

2014年3月20日是聯合國設立的「國際幸福日」第二年。聯合國鼓勵人們在這一天分享快樂，辦理「人人生而自由，在尊嚴和權利上一律平等」攝影大賽，包括海地的孩子們從聯合國維和人員手中接過學校用品的幸福快遞，烏茲別克（Uzbekistan）首都塔什干（Tashkent）一個普通家庭全家在戰火中擁抱一起的幸福畫面；無論政要還是難民，經歷災難或平凡生活瞬間，都有著全世界人們共同渴望的幸福。呼應聯合國秘書長潘基文在國際幸福日說：「對於幸福，見仁見智。但有一點我們認同，即幸福意味著努力幫助諸多同胞，終結衝突、貧困和其他不幸境地。」可見聯合國邀請人們聚焦在幸福來慶祝這一天，更強調與他人分享快樂、互助助人，作為幸福的路徑（新唐人新聞，2014）。

#### 四、2015年國際幸福日強調全球人人都能享有幸福

2015年3月20日是聯合國確認的第三個「國際幸福日」。聯合國秘書長潘基文再度發表希望人類和這個星球均能享有永續發展之福，免遭氣候變化的災難性影響：「祝願世界各地每個人都能度過一個非常幸福的國際幸福日！追求幸福乃嚴肅之事，追求全人類幸福更是聯合國主要目標之一。」所以聯合國串流媒體音樂服務MixRadio合作推出快樂聲音Happy Sounds Like活動，秘書長潘基文還錄製多國語言說「幸福」的視頻，慶祝國際幸福日（大紐約新聞，2015）。

#### 五、2016年國際幸福日強調人人作綠能環保搶救地球

2016年3月20日第四年國際幸福日，聯合國找來人氣手遊主角憤怒鳥（Angry Birds）銳德代言2016年國際幸福日，希望透過憤怒鳥的高人氣和可愛形象，擔任綠色榮譽大使，希望吸引更多年輕人一起加入環保救地球：「我們現在該做什麼，很簡單！省水、節約用電、搭乘大眾運輸工具、種樹、資源回收。」還要讓憤怒鳥變成快樂鳥，喚醒更多年輕人關注氣候變遷與實踐救地球環保行動。因而促成全球熄燈一小時救地球活動，國際各大知名地標包括巴黎艾菲爾鐵塔（The Eiffel Tower）、東京鐵塔（The Tokyo Tower）、杜拜哈里發塔（Burj Khalifa）、羅馬競技場（The Roman Coliseum）等，全都熄燈串連響應「救地球一小時」活動（TVBS新聞，2016）。因為幸福需要每個人付出實際行動，才能拯救讓我們幸福的地球與同伴（李玉嬋、葉寶華、楊淑敏、周明芳，2017）。

### 參、世界幸福報告台灣的幸福排名

#### 一、聯合國首度公布世界幸福排名的六大評估指標

聯合國2012年公布第一份《世界幸福報告》是聯合國為衡量幸福的可持續發展方案，於網路出版的國際調查報告；由英屬哥倫比亞大學、加拿大高等研究院哈利維爾（John F. Helliwell）教授、開創「幸福經濟學」的萊亞德（Richard Layard）、哥倫比亞大學地球研究所所長教授、聯合國特別顧問薩克斯（Jeffrey Sachs）等人所編，開創全球性幸福狀態研究里程碑。2013年發表第二份，2015年發表第三份《世界幸福報告》，2016年作第四次更新。

2012年首份《世界幸福報告》指出：所謂的幸福是通過人們對他們生活的快樂程度來衡量的，這樣的調查報告引起國際社會之間的關注；報告中詳細描述不丹王國不以其其他經濟大國以GDP衡量國勢指標，而是以國民幸福指數（GNH）來衡量人民幸福與不丹國的發展，評估公平永續的社會經濟發展、保護生態環境、維護並推動傳統文化、良好治理等四個重點（經貿透視雙周刊，2014）。不丹以這樣的幸福指標，開啟了人民在經濟富足之外，對另一種社會心理面幸福感受之渴求與重要性。

## 二、幸福報告逐年彰顯心理健康是提升幸福感的關鍵

2013年第二份《世界幸福報告》顯示各國幸福感顯著變化，發現心理健康是一個人是否幸福的唯一最重要因素。報告撰寫人之一Jeffery Sachs教授說：越來越多國家決策者將提升人民的主觀幸福感作為擬定國家政策的重要方針，政策要讓人民有幸福感也是現在的世界潮流。然而，即使在富裕國家，仍有不到三分之一的憂鬱症、焦慮症等精神病患者接受治療，若這些病患能更廣泛地獲得治療，則世界的幸福將可大幅增加。2013年調查出世界上最快樂的國家，台灣幸福排名位居世界第四十二名，比2012年前進了四名；而台灣幸福感位居亞太地區第四名，輸新加坡、泰國、南韓，小贏世界排行四十三的日本和第六十四的香港（《The News Lens 關鍵評論》，2013）。

2015年第三次《世界幸福報告》中，除了公布瑞士是全世界最幸福的國家，台灣則在一百五十八個國家幸福排名第三十八，比2013年上升四名（鍾玉珏，2015）。編纂者Nicole Fortin、John Helliwell和Shun Wang特別提醒，主觀幸福感會因性別、年齡和地區而有所不同，而且幸福是可以藉由神經科學做出調節重塑：一個人若能保持持續積極情緒、有效處理消極情緒、同情、利他主義、正念等，有助於產生幸福感；研究也支持心理健康的可塑性，即使訓練短短兩星期，也可以誘導出可測量的大腦變化，更突顯主觀幸福感是可以通過培訓來加強的。因此訓練民眾保持正向積極情緒、學會處理負向情緒、保有同情同理利他的慈心善行、正念心理技能，可強化國民心理健康幸福感。

到了2016年《世界幸福報告》反映了全世界對利用主觀幸福感作為人類發展質量主要指標興趣；許多政府和組織正用幸福數據和主觀幸福感作為實現支持更好生活的政策；並特別發現兩個幸福向度－評價和情感：（1）評價幸福，指透過坎特里爾階梯量表（Cantril ladder）去評價自己的整體生活品質，量測自己在一個時間點的正面和負面情緒之波動程度；（2）主觀幸福感：可透過培養價值觀、習慣、態度和美德等來提升主觀幸福感，且將重點則放在性格調整、正念培養和心理健康等思維態度上。因而評價與感受正向幸福感都很重要。

## 三、冰島經濟破產卻依然幸福主因是高度社會支持互助結構

冰島金融危機大大打擊國家經濟，卻沒影響幸福排名，仍在2016年《世界幸福報告》排名全球第三幸福國家。Eric Weiner（2016）教授採訪發現，經濟破產下的冰島民眾深深相信：「如果困在雪地中，永遠都會有人停下來伸出援手」，擁有這樣高度社會支持生活環境，足以使冰島破產仍維持排名全球第三幸福。當幫助別人成為社會公民重要價值並形成為一種社會風氣，應能作為人們藉由助人獲得自我重要價值感與內心滿足快樂的幸福作法。可見，抗衡經濟困境的持久幸福泉源，正是來自人際間友善社會支持互助常保幸福安康。

比對前述四年的《世界幸福報告》可以看到幸福國家排序各有消長，冰島靠著高度

社會支持環境，在經濟飄搖之際，仍能穩站第三名幸福國家；反觀希臘的幸福指數在《世界幸福報告》中歷經最大跌幅，因為希臘太脆弱的社會互助結構，經不起危機衝擊，失去幸福感。

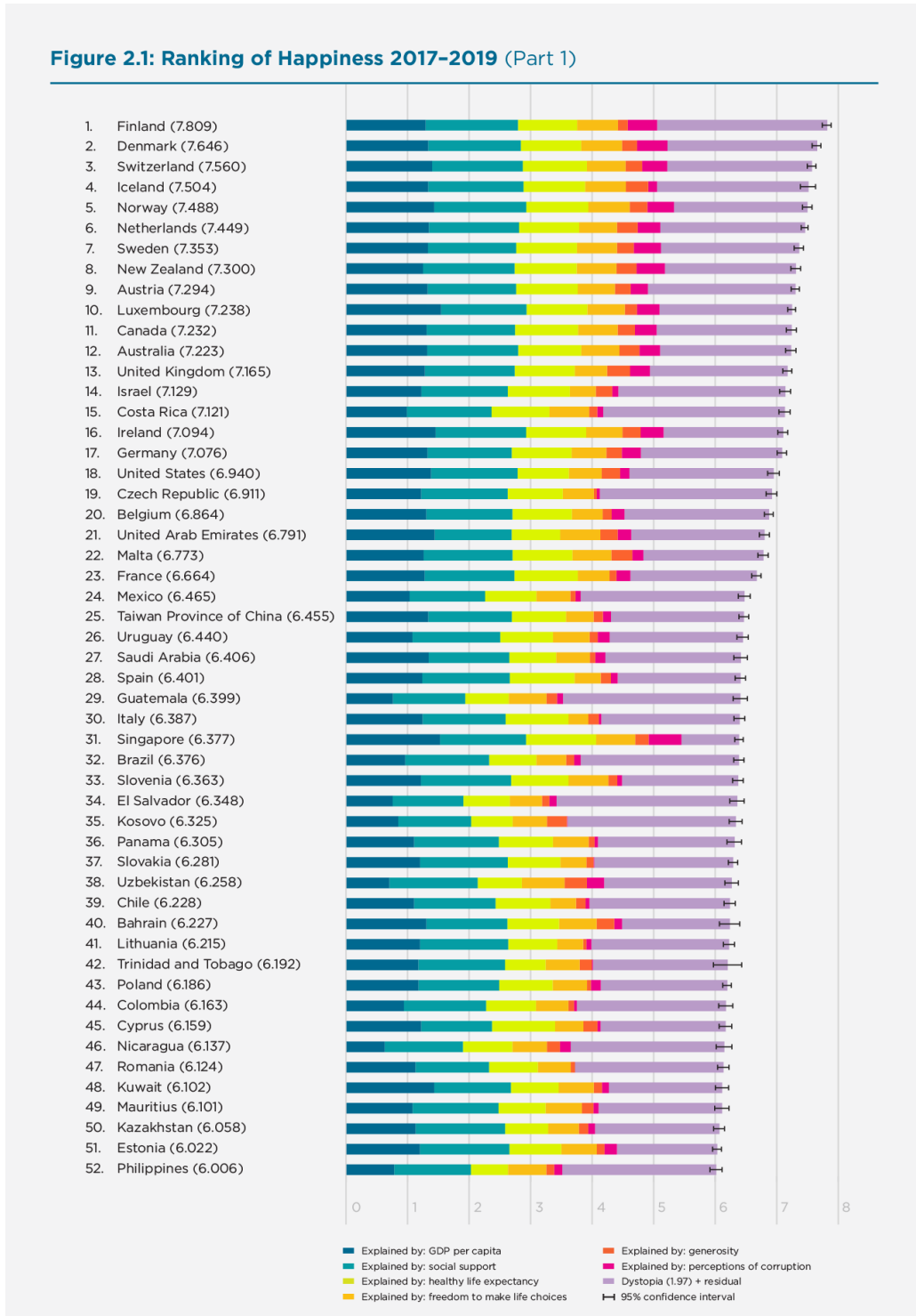
#### 四、台灣世界幸福排名從第四十二進步到第二十五的台式幸福

台灣的世界幸福排名，與紛擾起落的他國外排名相比，仍能逐年提升世界幸福排名，在2016年變成第三十五名幸福國家，2017年又進步到第三十三名幸福如同2017年3月20日聯合國再度發表的《世界幸福報告》所言，挪威等北歐小國蟬連世界最幸福國家的關鍵是：關懷、自由、慷慨、誠實、健康、收入、善政、工作競爭壓力小、失業有良好保障等綜合幸福元素。台灣的世界幸福國家排名逐年提升成為亞洲幸福冠軍；美、德、英、日、韓、中國從未進入全球前十大，僅分別名列全球幸福排名第十四、十六、十九、五十一、五十九、七十九名，缺乏社會基本幸福來源之中的健康壽命、工作機會、自由、收入、社會互相信任支持的體制（李玉嬋、葉寶華、楊淑敏、周明芳，2017）。

細究台灣如何能在2018年《世界幸福報告》上排名，在一百五十八國中晉升到全亞洲第一、全世界排名第二十六的幸福國家，主要表現在：人民平均生產總值、健康壽命長、自由、慷慨、社會支持度高、政府中低度貪腐，或台灣民眾評比有高度主觀幸福感。相較於全球最不幸的非洲國家，未能改善非洲的貧窮、人口過剩壓力、缺乏教育機會、疾病無醫療、低收入，有待人道援助，才有機會擁有幸福。

2019年《世界幸福報告》中的台灣世界幸福排名再上升至全球第二十五名（表一），也保持東亞第一幸福國家；獨特的東亞「台式幸福」，除了健康長壽、社會信任支持安全、政府貪腐程度中低度，尤其以生活上很能自由選擇是最奢侈的幸福，可以自由評論、選舉投票、無禁書禁播、友善又熱情互助，成就出台灣最美的風景是「人」。尤其在2020年全球疫情大爆發後，台灣仍蟬聯東亞幸福冠軍，並一路從2012年世界幸福排名四十二，八年後上升到第二十五名，穩定持續擁有高幸福，而且是令人稱羨的幸福台灣人。

表一、2019年《世界幸福報告》中台灣排名再上升至全球第二十五幸福國家



欣喜之際，卻不能掉以輕心，世界幸福排名有些國家名次大幅更迭。

不丹從2012年頂著全世界最幸福國家光環，吸引前往朝聖觀光的外來人潮與經濟發展，卻因網路手機等文明夾帶物質濫用、犯罪、貪腐、失業、家庭分裂、城鄉差距、憂鬱等不快樂元素，讓不丹在2017年掉到全世界幸福排名第九十七名，震驚全球。原來最幸福國度名聲帶來高度經濟發展與減少貧窮，卻意外瓦解不丹人驕傲全球的單純幸福。不丹需要痛定思痛，尤其人口販引誘不丹人出走到國外謀求高報酬卻也遭遇高風險的夢幻工作，竟成人民虛幻的追求，重重擊落不丹人民的幸福。當生活愈改善，更多人愈不滿足，易把心力放在新目標慾望上，忽略了當下享受，因而與知足快樂絕緣，自然會失去真正生活意義感（Csikszentmihalyi, 1990）。所以不丹重啟規劃，以心理幸福感、生態、衛生、教育、文化、生活標準、時間使用、社區活力、良好管理狀態等九大區塊的七十二項幸福指示器，希望重新找回不丹知福惜福的幸福驕傲。

2021年3月20日聯合國剛出爐第九年的《世界幸福報告》，疫情肆虐全球下的幸福排名有許多變化，台灣2021世界幸福排名上升到全球第十九名幸福國家，比過去第二十四名幸福排名更優，也持續蟬聯亞洲第一幸福國家，似乎疫情讓台灣更互信、更幸福。這也讓聯合國在調查國去年《世界幸福報告》中，大篇幅探討亞洲尤其是台灣，盛行的幸福課程與社會互助連結，如何超越COVID-19造成全球死亡威脅，改變人與人之間的信任、連結、工作與幸福感，很希望學習獨特的東亞「台式幸福」。

解析聯合國歷年《世界幸福報告》，可發現台灣符合健康長壽、社會信任支持安全、政府少貪腐等幾項國際幸福指標，更以生活自由選擇是為最奢侈的幸福；可以自由評論、選舉投票、無禁書禁播、友善又熱情互助，成就出最美的風景是「幸福台灣人」。回顧2013年第二份《世界幸福報告》就已經發現，各國幸福感顯著變化的重要因素其實是心理健康與主觀幸福感，可以訓練提升幸福。

「國際幸福日論壇～幸福養心善終之社區心理衛生亮點」在3月20日舉辦，欲對應衛生福利部心理及口腔健康司謹立中司長宣布，台灣將建置未來四年七十個、十年一百個的社區心理衛生中心，服務社區，等於每二十五萬人佈建至少一個，希望超越憂鬱或精神疾病，知道如何自主管理心理健康幸福有感。尤其台灣在2016年亞太十五個國家精神健康和社會融入指標評比第三名（80.1分），次於澳洲的94.7分、紐西蘭的92.2分，特別落後於社區心理健康與社區精神醫療據點的佈建。台灣需將現階段以醫院住院精神醫療為主的型態，轉型到社區精神醫療照護與國民心理健康防護上，促進民眾心理健康與精神病人重返社區共融生活。在人人共享幸福三二〇國際幸福日裡，點亮幸福共好社區心理衛生大未來。（台灣時報，2021）。

## 肆、台灣人民自主管理主觀幸福感心指標

### 一、民眾需要主觀有感且可自主管理的幸福心指標

台灣主計處2013年首度公布台灣人民總體幸福指數，以經濟合作暨發展組織（OECD）「美好生活指數」作跨國比較，指標包括：整體幸福程度、家庭關係、經濟收入、工作狀況、交友和社區生活、健康狀況、宗教信仰、政治權利、政府施政，對自己未來發展狀況等十個幸福客觀指標，評比結果卻無法讓民眾有感，不認同這樣評比每人平均房間數、無基本衛生設備的比率、預期在校年數，以及受雇者工時過長比率等客觀指標，可以衡量國民生活幸福感，無法從心感受到物質條件就是幸福的理由，更彰顯主觀幸福感的重要性。如同台北市民對天下雜誌幸福城市大調查評比得第一的結果也無感。可見每個人皆有自己的幸福定義和條件，需要有助於培養主觀幸福感受的幸福心指標。

因此，李玉嬋（2016）以心理學家角度提出關切台灣社會民眾心理健康的正向「心理健康BMI友-情-義」幸福心指標，包括友善互助（Be-friends）、情緒正念（Mindfulness）以及意義認同（Identity），一個比照台灣國民能以身高體重簡易換算身體質量指數BMI來監控體重與身體健康的做法，也以監控自主管理心理健康BMI三大幸福感來源做為全民心理健康識能，以成為擁有友善互助、情緒正念、意義認同的友-情-義之幸福人（李玉嬋，2016）。

這也符合國際正向心理幸福學者Keyes（2003）提出「心理健康操作型定義（Operational Definitions of Symptoms of Mental Health）」的幸福感架構，將心理健康歸納為三個幸福感的概念層次，分別是：社會幸福感（social well-being）、情緒幸福感（emotional well-being）、心理幸福感（psychological well-being），組成正向心理三大核心幸福來源。

### 二、幸福從心開始心理健康幸福養心行動

幸福可從心開始來檢視、監控、促進自己的心理健康幸福感，呼應聯合國以強調人人平等共享幸福的國際幸福日，以平等包容共享互助持續人類幸福。近年哈佛、耶魯大學風行全世界熱門幸福學課程，教導幸福知識與力量，讓幸福成為有心人可以自主營造的社會氛圍（李玉嬋、湯發鉅等，2020）。但台灣民眾難回答「什麼是幸福？」，卻能侃侃而談「什麼事情可以引發幸福感覺」（施建彬，1995；陸洛，1998）。幸福定義因人而異，幸福感來源卻大同小異。

將2016年台灣民眾七類十九項幸福感來源（蘇雅靜，2016），對應李玉嬋（2018）心理健康BMI三種幸福指標，包括：1. 友善互助（B）～人際互動、外在環境來創造個人的社會幸福感來源，例如「社區歸屬感」、「家庭關係和睦滿意」、「親友社會支持滿意」、「慷慨友善互助風氣」、「人際互信不貪」、「活得比旁人好」、「世代共



融」、「政通人和」。2. 情緒正念(M)～身心平穩、正向情緒、休閒活動來創造情緒幸福感，例如「心理健康滿意」、「主觀幸福感(做出生活決定的自主自由)」、「平靜安適快樂」、「正念感恩」、「心靈信仰依靠」、「外表滿意」。3. 意義認同(I)～自我成長及未來發展(自我效能自信感與及對自己未來發展價值感)、生活滿意(過去、現在與未來生活滿意)、生命意義感的心理幸福感，例如「對經濟財務滿意度與金錢追求、財務及收入滿意度」、「對健康滿意度」、「工作成就感」、「對未來生活樂觀有信心」、「生活價值成就滿意度」、「生命有意義」。

美國學者Keyes(2003)正向心理健康的社會幸福感、情緒幸福感、心理幸福感，也說明何以聯合國的國際幸福日指標中，社會支持、慷慨風氣、少貪污、主觀幸福感，能抗衡經濟與壽命壓力，帶給世界各國幸福。用幸福感來評估與設計個體正向心理健康「BMI幸福心指標」，練習以經營人際關係的友善互助(B)、選擇心念保持感恩幸福情緒正念(M)、設定發揮自我價值圓滿人生目標(I)，從心開始營造自己幸福感(李玉嬋等，2016)。請對以下列三個心理健康B、M、I三題目，評價高低程度來感受、監控自己的心理健康幸福感：

(一) 我能友善結交至少一位至親好友互相支持親密陪伴程度0-10分有幾分？

能掌握七成以上的人際親密感，就擁有三分之一的正向幸福感。哈佛大學年長期追蹤七百二十四人七十五年的快樂來源，不在財富或努力工作，卻在人關係中；透過與他人連結建立友善好關係可以讓人們生理及心理皆感到快樂，並且與他人維持良好關係的人們普遍活得比較長，可見與人建立友善連結關係能保護人們的身體健康，也可以保護人的頭腦使記憶更加清晰；相較於社會支持較為薄弱者更加幸福、健康與長壽，而無法與人建立良好人際關係會陷入孤單而對人們生活與身心健康負面影響。然而「相較於朋友數量，關係品質對身心健康與幸福感影響更重要」，不僅可保護我們身體、頭腦、記憶力，比名氣、財富、成就讓人感到更幸福、更滿意生活。

Be-friend! 友誼帶來心靈富足的人際幸福秘方，就是普世平等分享快樂與共享幸福，最能助人符合國際幸福日強調全球人人享有的幸福。而且關係滿足是身心健康幸福元素，包括關懷、自由、慷慨、誠實等，擁有良好關係人際連繫可使人保持幸福感與身心健康。美國《華盛頓郵報》2016年評選世界十大奢侈品中有四個人際關係項目，包含「一顆自由喜悅愛的心」、「彼此相愛的靈魂2017)。所以心理健康BMI幸福心指標中，人際支持親密感為指標之首(李玉嬋，2016)。這也與2016年《世界幸福報告》中發現利他可提升心理健康可塑性的說法近似，相信一個願意信任人、會為他人成就而欣喜、願意付出服務、支持他人面對生活逆境、與他一起貢獻社會，最能贏得友善互助的幸福。

## （二）我能掌握自己內心想法和心情並維持情緒平穩安心程度0-10分有幾分？

能安心看待當下每一意念流轉來掌握七成以上的情緒平穩度，就擁有第二個三分之一的正向幸福感。正念減壓法源自東方禪修，能做為抗壓止鬱平心靜氣讓自己快樂的方法。Mindfulness！情緒正念的力量來自「選擇」正念與快樂，當憂鬱愈盛行愈要靠心念掌握穩定情緒的正念幸福感，以抗衡世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）預估到2020年全球十大「疾病與傷害」第二名的憂鬱症（聯合新聞網，2017）的殺傷力。

幸福感其實包涵快樂正向情緒與生命意義兩個重要內涵（Ryan & Deci, 2001）。一個人認為自己生活過得很好，就是構成美好生活要素，這種界定美好生活取向，即主觀幸福感（subjective well-being），俗稱為快樂（happiness）（曾文志，2007）。Veenhoven於2008年指出快樂者免疫能力強，有較高自我控制與自我調節能力；問題解決能力、創造思考能力、成就表現、適應負向經驗、人際與婚姻關係等，皆有較佳的表現，並且活得長壽（林玟華、陳志軒、徐畢卿，2017）。因此，掌握當下每一刻幸福正念，學習情緒管理能力，掌握自己選擇主觀快樂情緒來體驗幸福，讓自己擁有較多積極情緒、較少消極情緒而擁有更高的整體生活滿意度（Diener, Oishi, & Lucas, 2005）。

學習正念減壓法，有意識集中注意力於當下經驗感受，不批判地開放接納態度覺察，練習將變化視為生命整體一部分，而非幸福威脅，減少變化產生壓力衝擊健康幸福（陳志芳，2015）；是自動化思考，促進覺察接納人的自由性、選擇性、整合性，提升對環境敏感來開放接收新資訊新觀點，擴展多元方法，以增加健康適應的回應能力，減少心理耗竭（竇金城，2014）。人人可累積各種情緒管理方法，例如轉念、感恩、助人、信仰、運動、相信好事發生、未來有期待、快樂運動、放鬆靜心等穩定情緒方法，掌握正向幸福感受情緒。

## （三）我能認同自己的價值和自己生命有意義的幸福圓滿程度0-10分有幾分？

能認同自我價值並掌握生命意義感七成以上，就擁有第三個三分之一正向幸福。

心理上能認同自我價值與生命意義而覺得我此生功德圓滿的狀態，是台灣社會常聽見的人生圓滿境界。漸凍人物理學家史蒂芬霍金說：每個人都能有他自己可以做得很熱切且成功的事！縱使是老人甚至殘障弱勢族群都可能有自己的價值定位，人生價值與生命意義來源；尤其認同投入有意義價值也對社會有所貢獻的事，就能重新建構出生命意義來（李玉輝等，2012）。例如《世界幸福報告》日漸顯示，支持互助或慷慨可帶來極大快樂滿足與價值感，可作為認同自我價值感的重要來源。

Identity！認同生命意義自我價值的幸福感，不因慾望刺激而迷失自己。2017年澳洲研究三百五十名18~25歲美澳女性，發現花越多時間看社群網路上身材健美「網路女神」照，會對自己身材更嚴厲批判不滿甚而心情低落，忽略自己真實價值而物化自我，

無法信任自己，錯誤連結自己這個人的價值與生命意義。科技文明入侵世界最幸福感的不丹國之後，幸福排名掉落到世界第九十七的震撼，讓人重新省思不丹的幸福經濟如何保持，莫讓自我價值生命意義湮沒在追逐世界進步中。

人生各階段有不同風景與任務，從信任→自主→進取→勤奮→自我認同→親密→創建傳承→圓滿統整，終究要能活出精采的自己，被自己認同此生有意義幸福圓滿。發掘能自我認同的獨特價值與生命意義所在，成為「真正想成為的人」。選你所愛，愛你所有，讓人活出自己的生命最獨特的意義與價值，將熱情投入去完成讓此生圓滿幸福的理想與目標。期待每個人都能持續發掘自身生命意義與價值，知道自己是誰，勇於成為獨特自己，自信往自己的天命邁步。掌握意義認同的秘訣，包括：（1）欣賞肯定自己的獨特性～每天找一件事感恩欣賞自己；（2）發揮創造自己的價值～每天做好一件事強化自我價值；（3）建構自己的人生意義～每天朝一個有意義的目標前進。

## 伍、結語

慶祝3月20日國際幸福日致力提升整體國家幸福排名之外，也強調個人主觀心理健康BMI三項幸福技能來提升主觀幸福感。而BMI友-情-義三向度正好呼應《共好》一書，鼓勵人人能像野雁鼓舞他人的天賦B、像海狸掌控完成目標的方法M、像松鼠作有價值事的精神I，從心打造B（Be-friends）-「與友人共好」、M（Mindfulness）-「與自己情緒共好」、I（Identity）-「與生命意義共好」，天天就都是充滿幸福評價與感受的幸福日。

### 【參考文獻】

- Csikszentmihalyi, Mihaly, 1990. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Diener, Ed, & Oishi, Shigehiro. 2005. "The Nonobvious Social Psychology of Happiness," *Psychological Inquiry*, Vol.16, No.4, pp.162-167, <[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604\\_04](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04)>.
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J., 2017. *World Happiness Report 2017*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Keyes, C. L. M., 2003. "Complete Mental Health: An Agenda for the 21st Century," In Corey Lee M. Keyes and Jonathan Haidt, *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, pp. 293-312. Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C. L. M., 2009. Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). Retrieved from <<http://www.sociology.emory.edu/ckeyes/>>.
- Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. 2001. "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being," *Annual Review of Psychology*, Vol.52,

pp.141-166.

- 李玉嬋，2016。〈國民心理健康BMI〉，《諮商與輔導》，第369期，頁50-55。
- 李玉嬋、湯發鉅、楊淑敏、陳芝仔、劉士銘，2018。〈幸福共好從心開始之心理健康養心計畫（上）〉，《諮商與輔導》，第388期，頁48-56。
- 李玉嬋、湯發鉅、楊淑敏、陳芝仔、劉士銘，2018。〈幸福共好從心開始之心理健康養心計畫（下）〉，《諮商與輔導》，第389期，頁52-56。
- 李玉嬋、湯發鉅、劉士銘、潘玉如，2020。〈心理諮商作為心理健康超前部署防護精神疾病的健康醫療網絡〉，《諮商與輔導》，第418期，頁43-47。
- 李玉嬋、葉寶華、楊淑敏、周明芳，2017。〈從聯合國國際幸福日談正向幸福心指標的國際視野〉，《諮商與輔導》，第374期，頁48-54。
- 林玟華、陳志軒、徐畢卿，2017。〈正念在快樂與心理健康促進之應用〉，《護理雜誌》，第64卷第4期，頁97-103。
- 陸洛，1998。〈中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討〉，《國家科學委員會研究彙刊C：人文及社會科學》，第8卷第1期，頁115-137。
- 曾文志，2007。〈大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究〉，《教育心理學報》，第38卷第4期，頁417-441。
- 竇金城，2014。〈正念在增進心理健康上的機制〉，《諮商與輔導》，第343期，頁14-17、26。
- Eric Weiner著，錢莉華譯，2016。《尋找快樂之國》（*The Geography of Bliss One Grump's Search for the Happiest Places in the World*）。台北：天下文化出版社。
- 李玉嬋，2018。《幸福共好心書》。台北：國立台北護理健康大學（未出版）。
- 李玉嬋、湯發鉅、幸福研究與編輯小組，2017。《幸福小書》。台北：社團法人台灣圓緣慈善推廣協會（未出版）。
- 施建彬，1995。《幸福感來源與相關因素之探討》。高雄：高雄醫學大學碩士論文。
- 蘇雅靜，2016。《華人的幸福感來源與其結構分析之初探》。台北：國立台灣大學博士論文。
- 張添福報導，2021/03/20。〈台灣2021世界幸福排名第19 因疫情更互信更幸福 320國際幸福日論壇~養心善終之社區心理衛生亮點登場〉，《台灣時報》，<<https://www.taiwantimes.com.tw/app-container/app-content/new/new-content-detail?blogId=blog-263fddb-f64a-4e54-9fd1-2d95c811dcbd&currentCategory=101>>。◆