



第二屆基督徒
心靈健康研討會

和諧
香港

為何不和諧？

如何達和諧？

翁麗玉牧師

許志超博士

何麗乃宣師母

鄭健榮博士

日期：2018年7月9日

時間：晚7:30 - 9:45

地點：九龍旺角基督教大樓2樓

查詢：2771 9288 / 6573 7637

香港忠義事和中心
HK Ekklesia Ministry Centre

從個人內心角度看 不和諧並重建和諧

鄭健榮博士



分享內容

- 甚麼是個人內心和諧？
- 內心和諧重要的嗎？
- 甚麼原因引致內心的不和諧？
- 甚麼方法可促進內心的和諧？



快樂是甚麼？



frontiers
in Psychology

ORIGINAL RESEARCH
published: 26 January 2016
doi: 10.3389/fpsyg.2016.00030

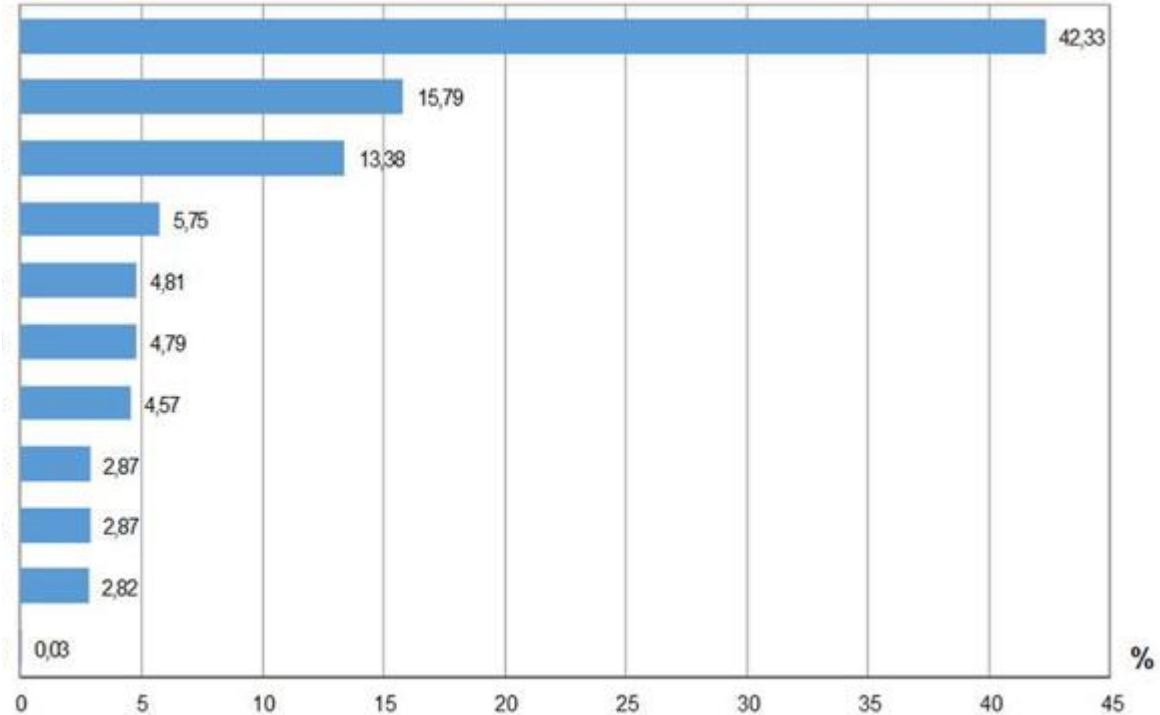
Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness

Antonella Delle Fave^{1*}, *Ingrid Brdar*², *Marié P. Wissing*³, *Ulisses Araujo*⁴, *Alejandro Castro Solano*⁵, *Teresa Freire*⁶, *María Del Rocío Hernández-Pozo*⁷, *Paul Jose*⁸, *Tamás Martos*⁹, *Hilde E. Nafstad*¹⁰, *Jeanne Nakamura*¹¹, *Kamlesh Singh*¹² and *Lawrence Soosai-Nathan*¹³

¹ Department of Pathophysiology and Transplantation, University of Milano, Milan, Italy, ² Department of Psychology, University of Rijeka, Rijeka, Croatia, ³ Africa Unit for Transdisciplinary Health Research, North-West University, Potchefstroom, South Africa, ⁴ School of Arts, Sciences and Humanities, University of São Paulo, São Paulo, Brazil, ⁵ Facultad de Ciencias Sociales, Universidad De Palermo, Buenos Aires, Argentina, ⁶ Department of Applied Psychology, School of Psychology, University of Minho, Braga, Portugal, ⁷ Estudios Sobre Equidad y Genero and FES-Iztacala, Unidad de Investigación Interdisciplinaria en Ciencias de la Salud y la Educación, Proyecto Aprendizaje Humano, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, Universidad Nacional Autónoma de México, Cuernavaca, Mexico, ⁸ School of Psychology, Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand, ⁹ Institute of Mental Health, Semmelweis University, Budapest, Hungary, ¹⁰ Department of Psychology, University of Oslo, Oslo, Norway, ¹¹ Department of Psychology, Claremont Graduate University, Claremont, CA, USA, ¹² Department of Humanities and Social Sciences, Indian Institute of Technology Delhi, New Delhi, India, ¹³ Anuraha Institute of Social Sciences, Madurai Kamaraj University, Dindigul, India

快樂是甚麼？

1. 心理狀況
2. 家庭狀況
3. 人際關係
4. 健康狀況
5. 日常生活
6. 生活質素
7. 工作狀況
8. 靈性信仰
9. 娛樂休閒
10. 社區狀況
11. 教育狀況



N answers = 7551

12個國家怎看快樂？

	Portugal	Italy	Norway	Croatia	Hungary	USA	Mexico	Argentina	Brazil	S.Africa	N.India	S.India	N.Zealand	χ^2
心理狀況	85.65 (6.1*)	87.04 (6.5*)	58.33	46.30 (-6.7*)	59.26	53.70 (-4.3*)	62.04	76.92	70.37	75.46	48.61 (-6.0*)	61.57	85.12 (5.9*)	232.83**
家庭狀況	22.22 (-3.3*)	20.37 (-4.0*)	61.11 (9.4*)	40.28	47.69 (5.0*)	48.61 (5.3*)	18.06 (-4.7*)	10.10 (-7.2*)	33.80	21.76 (-3.5*)	29.17	37.50	30.7	243.33**
人際關係	46.3 (5.8*)	29.63	53.7 (8.3*)	31.02	28.24	28.24	13.43 (-5.3*)	6.25 (-7.5*)	31.48	28.70	10.19 (-6.4*)	23.15	46.51 (5.9*)	246.89**
健康狀況	17.59	11.57	26.39 (4.7*)	26.39 (4.7*)	24.07 (3.7*)	13.43	6.02 (-4.0*)	4.81 (-4.4*)	22.22	9.72	14.35	12.50	10.23	108.14**
日常生活	19.44 (3.5*)	5.09	28.24 (7.7*)	18.06	16.2	12.50	1.85 (-4.8*)	0.96 (-5.1*)	18.98 (3.3*)	9.26	9.26	2.31 (-4.5*)	12.56	164.35**
生活質素	8.800	2.78 (-4.3*)	26.39 (6.8*)	14.81	23.61 (5.5*)	10.19	7.87	2.4 (-4*)	7.87	10.19	13.43	6.48	20.47 (4.0*)	139.05**
工作狀況	2.78	1.39	24.07 (11.8*)	6.94	3.70	11.57 (3.7*)	0.46 (-3.5*)	0 (-3.8*)	3.24	2.78	0 (-3.8*)	1.85	18.14 (7.9*)	262.77**
靈性信仰	9.26	4.17	1.85	5.56	3.70	10.65	5.09	4.33	11.11	12.50 (3.3*)	1.39 (-3.4*)	15.74 (5.2*)	6.05	76.70**
娛樂休閒	9.26	6.48	5.56	5.09	3.70	7.87	0.93 (-3.7*)	0.96 (-3.6*)	3.24	2.31	12.04	22.22 (9.0*)	12.09	135.92**
社區狀況	10.19	8.80	14.35	17.59	10.65	9.26	6.02	11.06	19.44 (3.5*)	17.59	6.48	7.41	16.74	52.68**
教育狀況	216	216	216	216	216	216	216	208	216	216	216	216	215	

^aEach participant could provide more than one answer; Values in brackets represent significant adjusted residuals: Cut-off value = 3.29; *p < 0.001; **p < 0.0001.

快樂的心理狀況是甚麼？

內心和諧

有滿足感

正向情緒

正向狀況

積極樂觀

生活意識

冇負情緒

自我意識

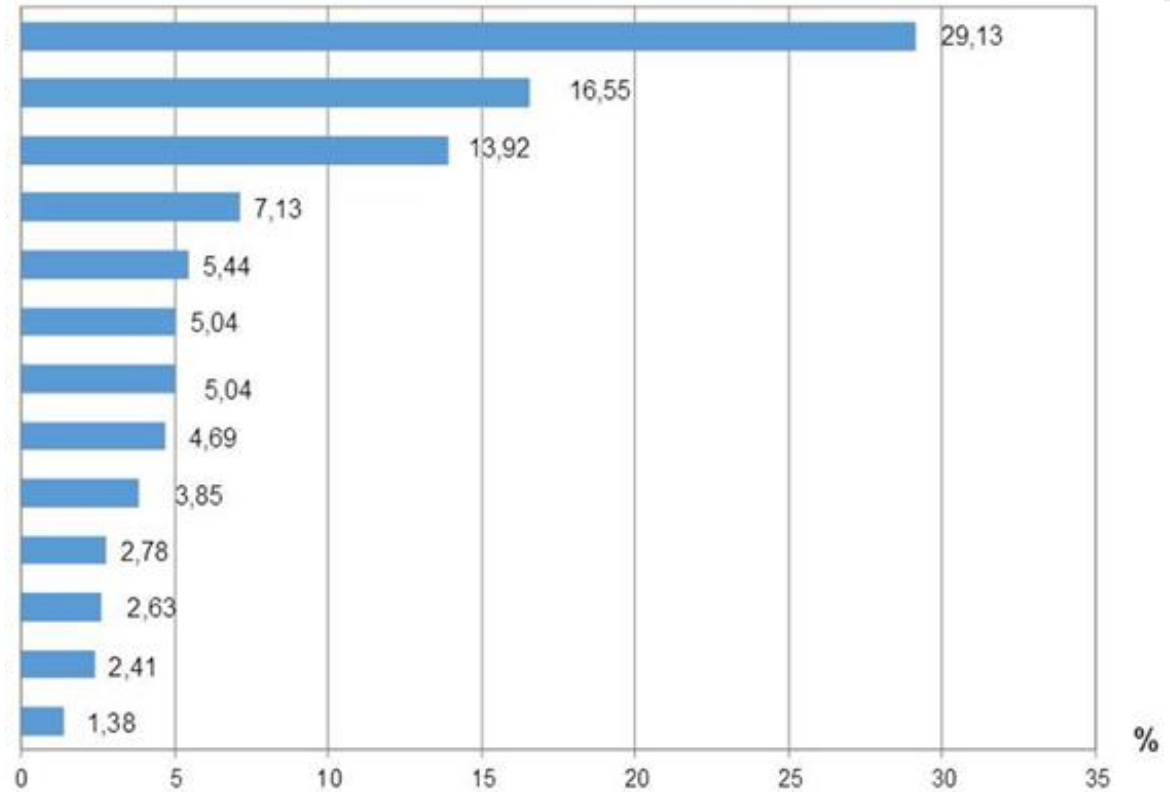
自治狀況

投入成長

掌控情況

目標清晰

自我實踐



N answers = 3196

12個國家看快樂的心理狀況是甚麼？

	Portugal	Italy	Norway	Croatia	Hungary	USA	Mexico	Argentina	Brazil	S.Africa	N.India	S.India	N.Zealand	χ^2
內心和諧	43.78	55.85 (4.3*)	31.75	25.00 (-3.4*)	57.03 (3.8*)	42.24	26.12 (-3.7*)	41.88	30.26	34.97	37.14	56.39 (3.7*)	42.62	82.25**
有滿足感	35.68 (3.5*)	27.13	7.94 (-4.6*)	48.00 (5.4*)	22.66	27.59	21.64	16.25	25.66	26.99	18.10	21.05	26.78	54.42**
正向情緒	28.11	13.30	24.60	15.00	15.63	19.83	17.91	19.38	22.37	33.13 (3.8*)	10.48	17.29	32.24 (3.7*)	71.88**
正向狀況	21.62 (4.3*)	7.98	11.11	1.00 (-3.5*)	4.69	8.62	7.46	0 (-4.9*)	28.29 (6.5*)	16.56	14.29	15.04	11.48	107.05**
有負情緒	6.49	6.38	14.29	11.00	5.47	15.52	1.49	1.88	3.29	9.82	8.57	4.51	14.75 (3.7*)	55.21*
生活意意	9.19	6.38	10.32	10.00	4.69	8.62	2.99	0 (-3.8*)	3.29	12.88	5.71	15.04 (3.3*)	10.93	46.03**
自我意識	5.95	10.64	6.35	9.00	4.69	6.03	6.72	18.13 (5.2*)	3.95	9.82	4.76	6.02	5.46	37.57**
積極樂觀	2.16 (-3.3*)	13.83	8.73	9.00	10.16	14.66	6.72	5.00	7.89	11.66	3.81	1.50	13.66	45.45**
自治狀況	2.16	3.72	12.70 (3.6*)	11.00	4.69	2.59	1.49	3.75	4.61	12.88 (4.2*)	1.90	1.50	9.84	60.14**
掌控情況	5.95	4.26	14.29 (5.6*)	2.00	2.34	5.17	0.75	0	0.66	6.75	0	6.02	7.65	61.90**
N participants ^a	185	188	126	100	128	116	134	160	152	163	105	133	183	

^a Each participant could provide more than one answer; Values in brackets represent significant adjusted residuals: Cut-off value = 3.29; * $p < 0.001$; ** $p < 0.0001$.

甚麼是內心和諧?

	Portugal	Italy	Norway	Croatia	Hungary	USA	Mexico	Argentina	Brazil	S.Africa	N.India	S.India	N.Zealand	χ^2
內心平安	24.69	60.00 (4.2*)	22.50	48.00	38.36	40.82	40.00	32.84	54.35	36.84	61.54	52.00	25.64	54.69**
內心平衡	20.99	42.86	70.00 (5.3*)	32.00	49.32 (3.3*)	20.41	31.43	44.78	36.96	17.54	7.69 (-3.3*)	8.00 (-4.7*)	32.05	91.38**
內心滿意	53.09 (5.4*)	6.67 (-5.2*)	7.50	0.00	4.11 (-4.7*)	55.10 (4.4*)	22.86	8.96 (-3.6*)	4.35 (-3.6*)	50.88 (4.1*)	15.38	58.67 (6.3*)	44.87 (3.6*)	196.14**
身心健康	16.05	9.52	15.00	24.00	20.55	0.00	8.57	19.40	17.39	10.53	17.95	0.00 (-3.5*)	15.38	32.46*
N participants ^a	81	105	40	25	73	49	35	67	46	57	39	75	78	

^aEach participant could provide more than one answer. Values in brackets represent significant adjusted residuals: Cut-off value = 3.29; * $p < 0.001$; ** $p < 0.0001$.



甚麼是內心和諧？

自我接納/包容不足

- 我是一個自我接納的人。
- 我能夠包容自己過去或現時的不足之處。

相關的反義詞

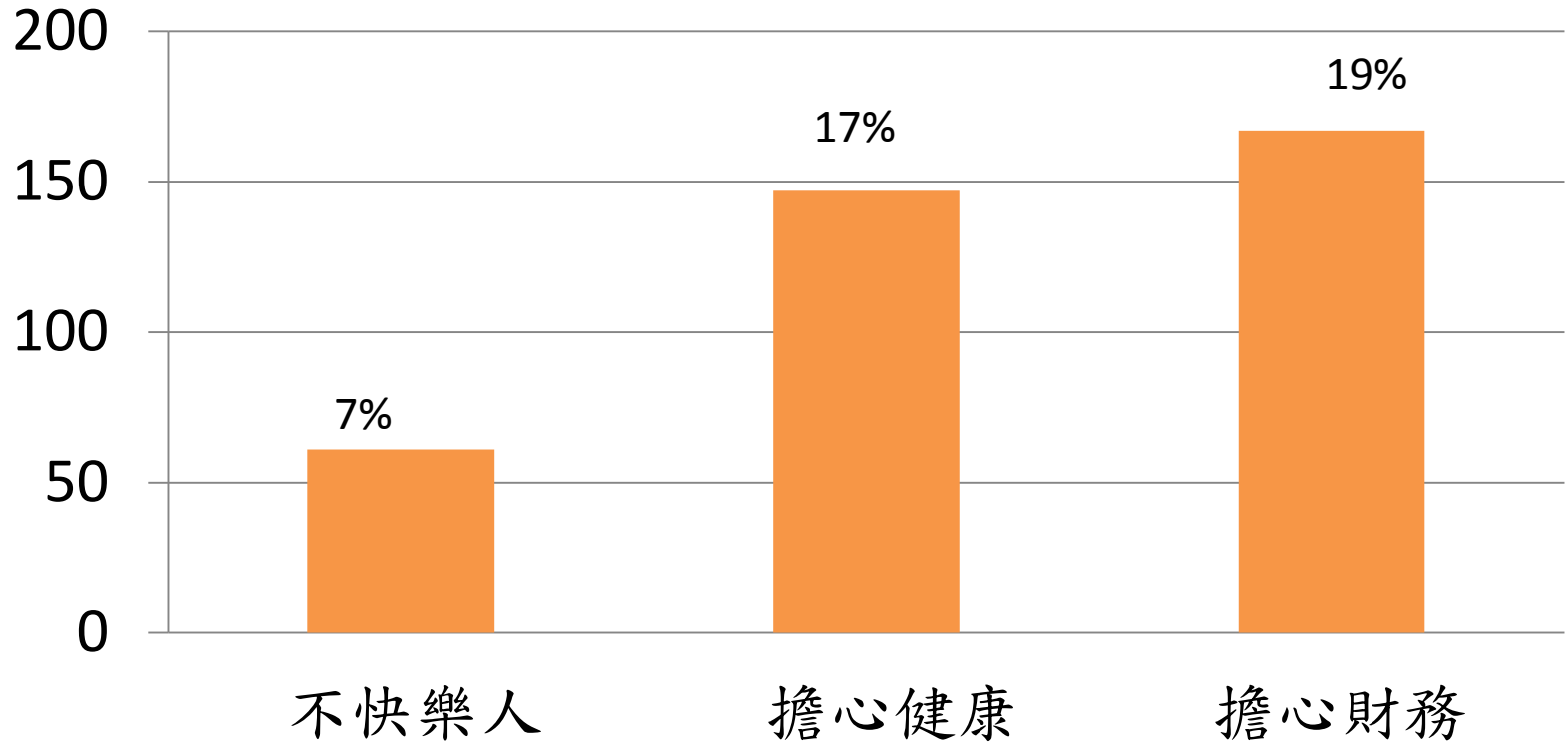
- 不能接納、無法包容、無平安的、不平衡的
- 不滿意的、有矛盾的、有錯謬的、須批判的
- 不完美的、不可愛的、有衝突的、不配得的



內心和諧重要的嗎？

- 與「幸福指數」有關嗎？
- 幸福指數
 - 情緒健康
 - 身體健康
 - 財務健康
- 其他因素與「幸福指數」的相關

幸福指數

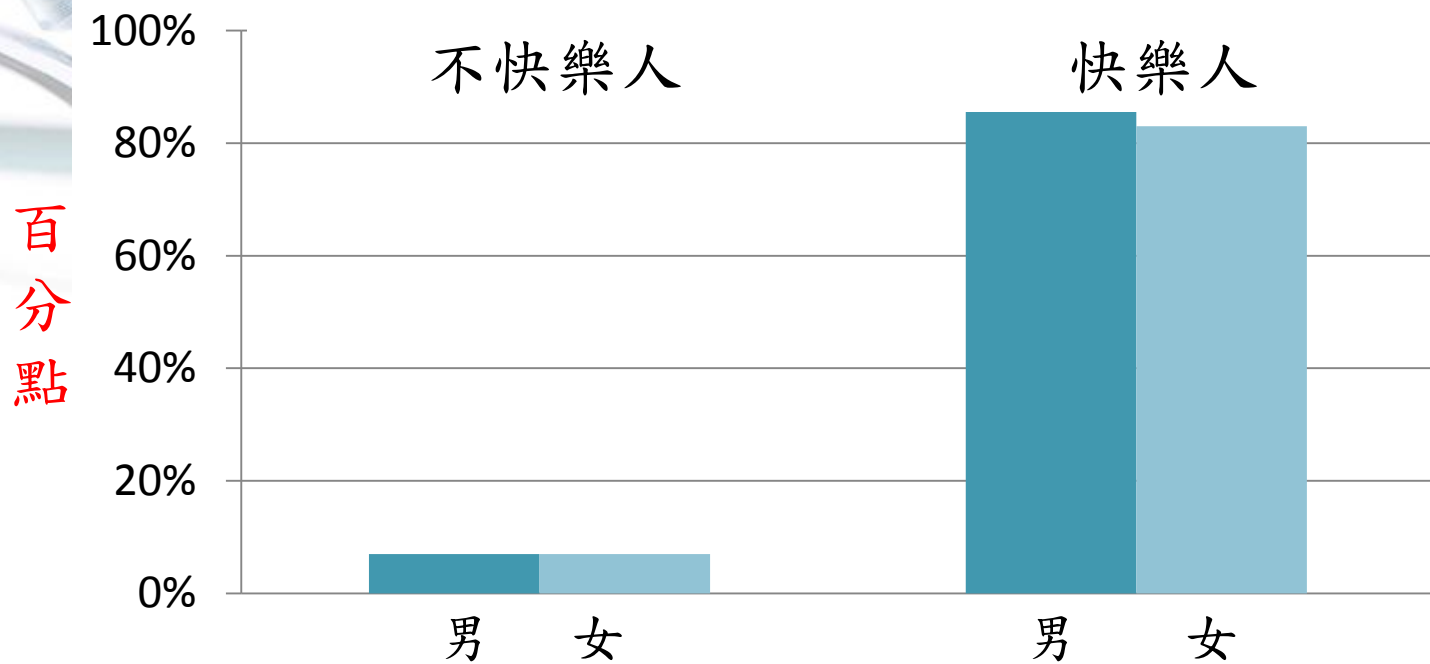




個人因素與幸福指數

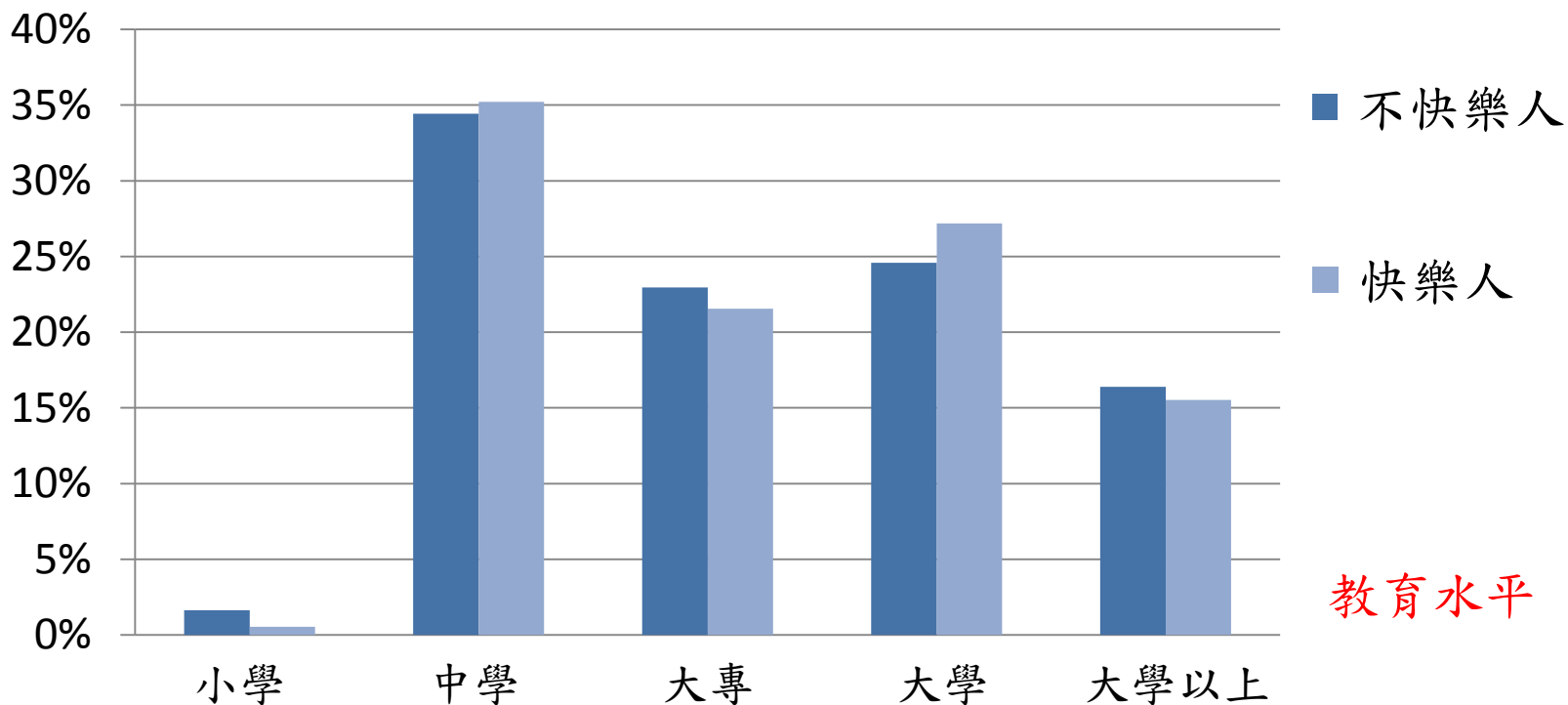
- 年齡：越年長，情緒、身體、財務稍佳
- 性別：男性者，身體、財務稍佳
- 婚姻：已婚者，情緒、財務稍佳
- 教育：越高者，身體稍佳
- 宗教：無關係

性別與情緒狀況



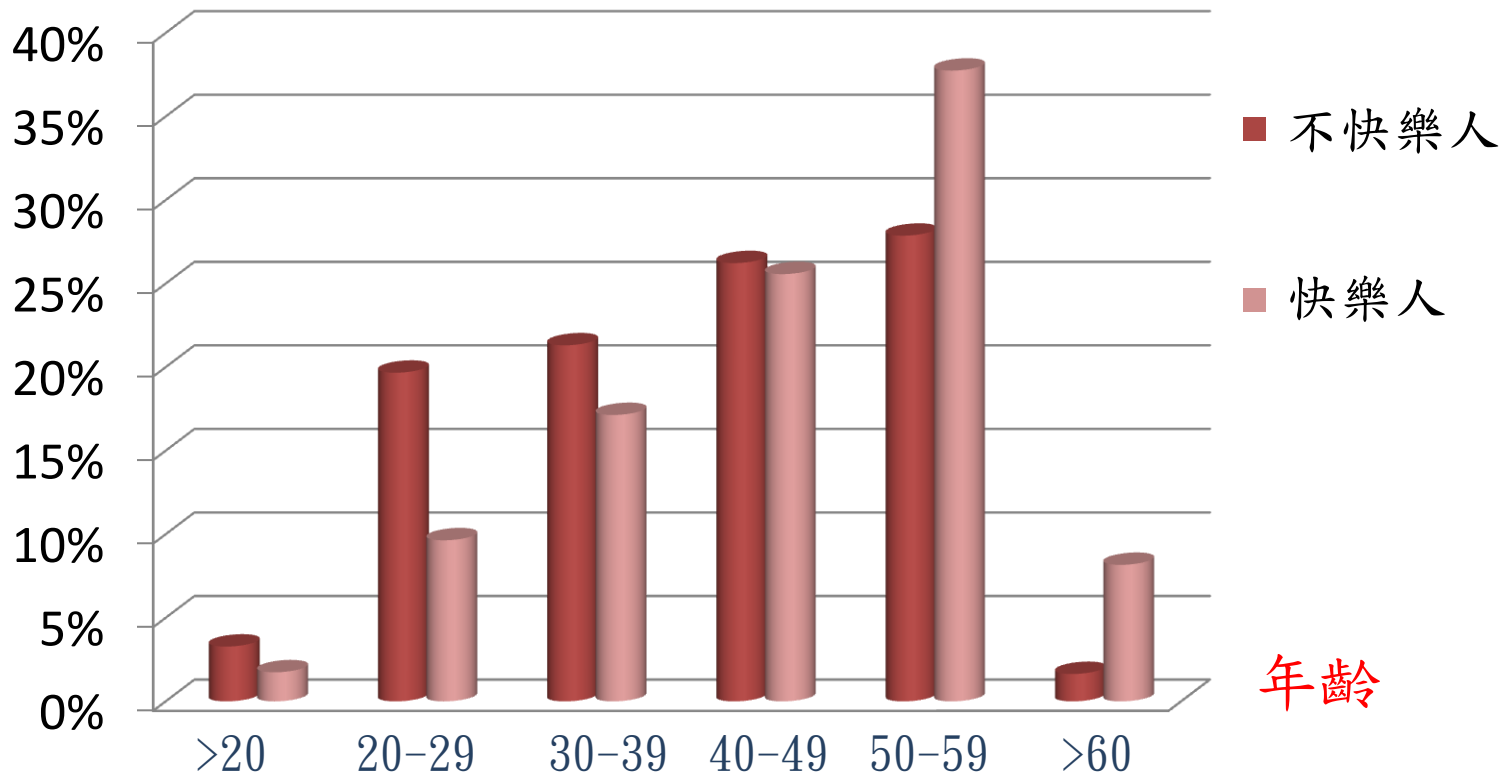
教育與情緒狀況

百分點



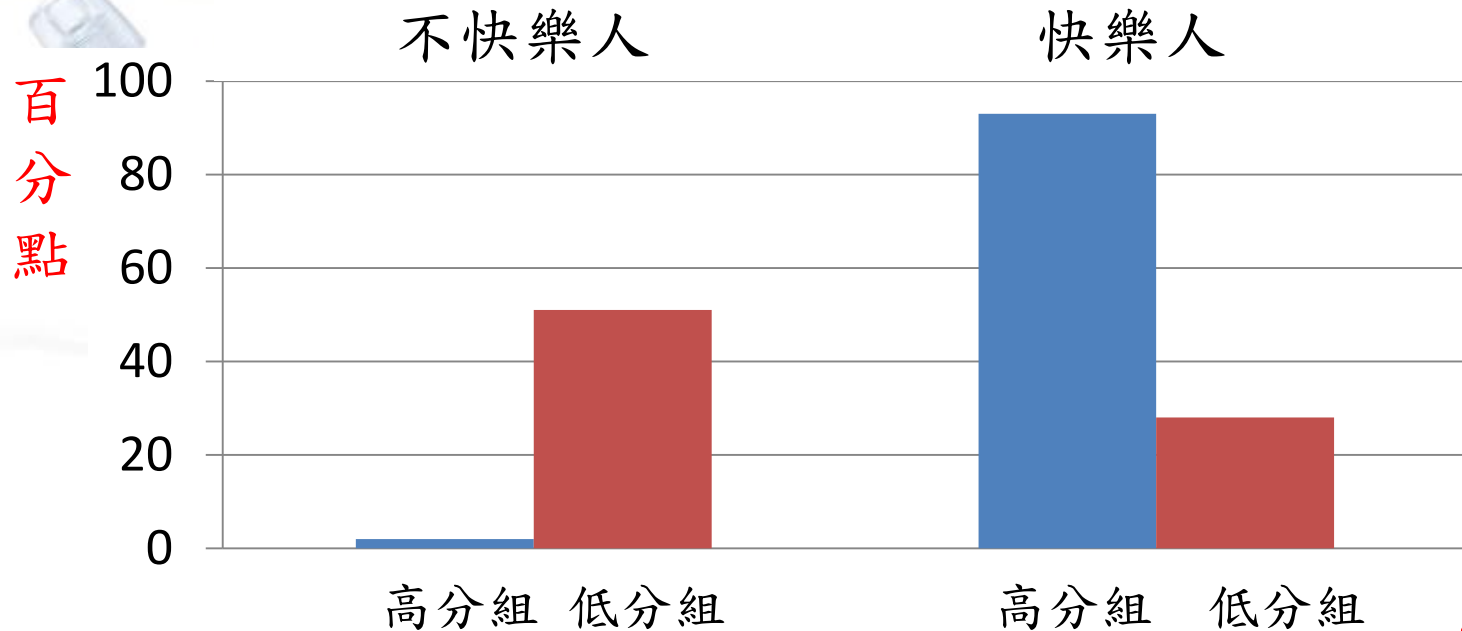
年齡與情緒狀況

百分點



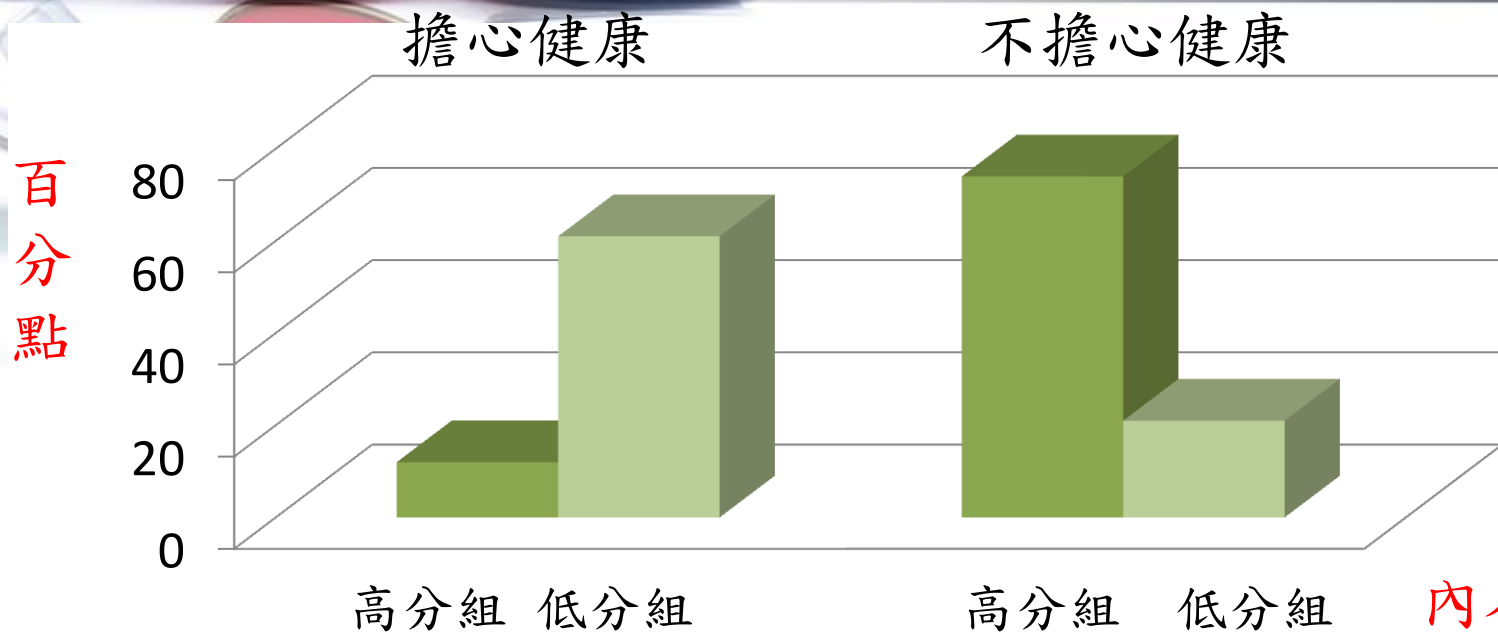
年齡

內心和諧與情緒狀況



- 低分者較高分者多24.5倍的機會是不快樂人
- 高分者較低分者多2.3倍的機會是快樂人

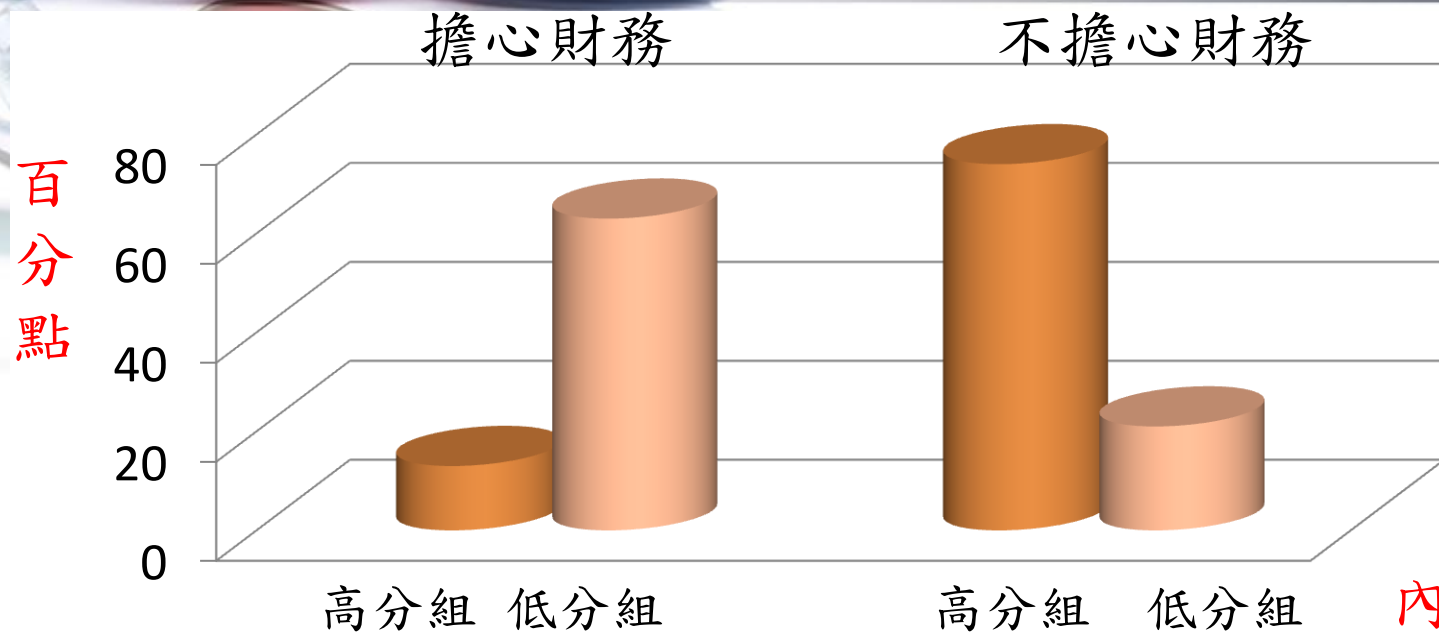
內心和諧與身體狀況



內在和諧

- 低分者較高分者多**4.1倍**的機會擔心健康
- 高分者較低分者多**2.5倍**的機會不擔心健康

內心和諧與財務狀況



內在和諧

- 低分者較高分者多**3.9倍**的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多**2.5倍**的機會不擔心財務



內心和諧與幸福指數

- 內心和諧可能影響你是否一個快樂人或憂鬱人
- 內心和諧可能影響你的身體及財務狀況
- 內心和諧越高，幸福指數便越高

甚麼原因令你不能自我接納/包容?

原因=2.8個

自我接納/包容者	2.7個	不自我接納/包容者	3.5個
1. 負面思想	29.4%	1. 自卑, 自我形象問題	49.1%
2. 壓力事件	26.9%	2. 負面思想	45.6%
3. 別人的說話	24.1%	3. 抑鬱情緒	40.4%
4. 與其他人比較	23.9%	4. 過度自我要求	26.3%
5. 過度自我要求	22.9%	5. 過去的個人失誤	26.3%

甚麼方法能助你自我接納/包容？ 方法=3.3個

自我接納/包容者	3.2個	不自我接納/包容者	3.5個
1. 宗教信仰	51.4%	1. 宗教信仰	40.4%
2. 建立健康思維	37.2%	2. 改善情緒問題	31.6%
3. 不與別人比較	26.3%	3. 建立健康思維	29.8%
4. 得到親人關懷	21.8%	4. 得到朋友關懷	28.1%
5. 發掘自己長處	20.7%	5. 合理自我要求	22.8%

提昇內心和諧的要訣

1. 建立健康的人生信念
2. 糾正無助的負面思想
3. 相信並發掘自己長處
4. 積極地處理情緒問題
5. Have a Nice Talk !

