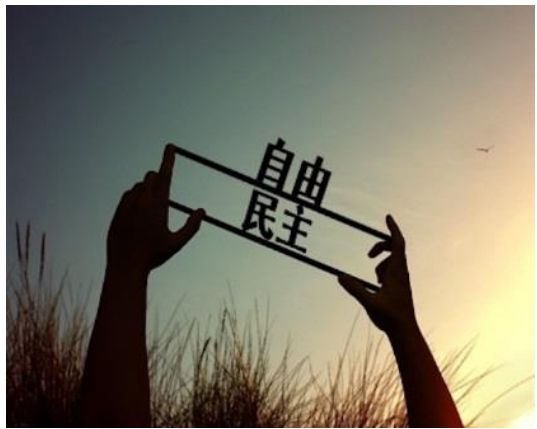


# 珍惜你的「台式幸福」

3月20日是「國際幸福日」，聯合國每年的這一天都會發表「全球幸福指數報告」，而根據2019年統計的156個國家中，台灣排名第25名，比去年上升了一個名次，是東亞的幸福冠軍。

不過身為台灣人的你，有覺得幸福、快樂嗎？在聯合國的幸福衡量標準中，原來不只限於經濟表現，主要還有：健康預期壽命、社會支持、信任、政府的貪腐程度、在生活上能自由選擇...等等。

而在這次的調查報告中，台灣的指數最亮眼的是「自由」，前美國在台協會辦事處長司徒文曾說，台灣的自由與民主絕對是良好生活品質的關鍵。我們的民主政治雖然還有許多可以改進的地方，但可以自由評論、投票選舉，不會有任何的書籍或電影被禁，這些對我們來說理所當然的事，很多地方卻沒辦法做到。能夠自由選擇，原來是件奢侈的事。



而台灣人的熱情友善、互助，其實也是幸福感來源之一；常說台灣最美的風景是「人」，互相幫助與彼此的信任感，也是聯合國幸福報告中的評斷標準之一。所以大概可以猜得到，為什麼GDP不如日本、韓國、中國的我們，可以得到東亞第一了吧！快樂或許真的無法用金錢衡量，而是包含了很多面向綜合而成。

~摘自 <https://buzzorange.com/vidaorange/2019/03/20/taiwan-eastasia-happiest/>~

身在台灣的人民，當遇到一些覺得不如意的政策或國家面向時，我們習慣抱怨、人云亦云，也常看到網路上會出現一些恣意攻擊的憤怒言論，卻忘了原來能自由選擇是件如此幸福的事。

在享有自由的同時，我們更需要學習思辨能力，以免無限上綱，將自由當自私，甚至危害到他人的權益。透過有邏輯、有條理的深度理性思考，妥善地辨明是非、做出正確選擇，才能共同守護「自由」所帶來的幸福。

輔導處輕鬆文學 107 學年度

第 2 學期第 2 期

刊於第九週、第十週