

# 學習快樂 活出快樂

每一次《更快樂營》結束後，我總會精疲力盡地提醒自己，沒有下一次了。但和每位參與者交織出的學習、啟發及分享，總帶給我滿懷的感恩與成就感。於是，一年又一年，《更快樂營》一直辦下去，而我也不斷在辛苦中，收穫更多。

撰文／陳郁敏·視覺／Lala·圖片提供／陳郁敏·Shutterstock





剛

剛辦完台東都蘭山下第五屆的《更快樂營》，心裡有很多感恩與喜悅。這是我為體驗營寫的介绍：

停下腳步，  
活在當下，  
做真實的自己，  
創造更快樂的人生。

練習正念，  
學習正向心理學，  
認識自己，也認識新朋友，  
讓大平洋的微風撫慰您的心，  
讓都蘭山用療癒的力量環抱您的人，  
工作與生活合而為一。

這是有好奇心、有探險精神的您所特別設計的都蘭之旅：

沒有奢華的排場，有的是簡樸的住宿與當地特有的熱情；

沒有貼身的照料，而您的參與能讓這趟旅途回味无穷；  
沒有無時無刻的服務，由您去探索，認識新朋友。

我辦《更快樂營》的目的很簡單：通過體驗都蘭山獨特的生活，讓參與者認識在地的朋友，更瞭解台灣多元的原住民文化，同時在這獨特的環境下探索自我、他人，以及環境之間的關係。更深层的使命，是為台東創造更多有意義的體驗營和就業機會。歷屆參與的朋友，常因《更快樂營》與台東的自然人文有更深刻的連結，我也常聽到他們帶家人和舊識，再訪台東及這邊的新朋友。

一句話一個行動  
可能成為一生的幸福

「很多人在談快樂，我看過很多老師只是在講理論，但是在這裡，我看到如何真的活出快樂。」這次有位參與者這麼告訴我。也有來自台東的參與者，欣喜地在她的圖畫中告訴大家，「我找到一個新的角度去欣賞都蘭的美、台東的好。這三天的活動，在大家的心中種下快樂的種籽。」也有幾位在事業上極有成就的參與者，受到都蘭樸實、多元又國際化的活力啟發，思索著如何開啟回饋社會的人生階段。我同時也很開心有參與者為自己立下目標，「回到原來的生活，我會將這次學到的實踐快樂的方法，運用到工作與人際關係，我也很樂意分享我的進展。」

在這屆參與者中，有位香港朋友的分享格外讓我感動，她是Angel。第一天大家一同分享人生的關鍵時刻，她拿出我十年前前講課的講義，上頭還留有她洋洋灑灑的筆記。她說那時上我的課，給她很深的印象。課後她深受鼓舞，更加想赴英國深造。如今，她不但在英國完成了博士學位，也在一家工程公司從事她喜愛的地質工作。十年後，我們在台東都蘭再見，得知自己在她人生的關鍵時刻有些許正向的影響，讓我感受到一股難以言喻的感動。這也是我為何提倡「漣

漪人」這個概念，我們的一句話一個行動，都可能影響別人。真的，一句話，一個偶遇的連接，可能影響一天的歡樂，也可能是一生的幸福。

謝謝所有的工作夥伴：Regina、小Jay、古拉斯，蘇以農，還有許多都蘭的好朋友。更謝謝十二位參與者，願意投資時間到都蘭（特別是幾位從上海和香港過來的朋友們），學習和體驗更快樂的生活方式。

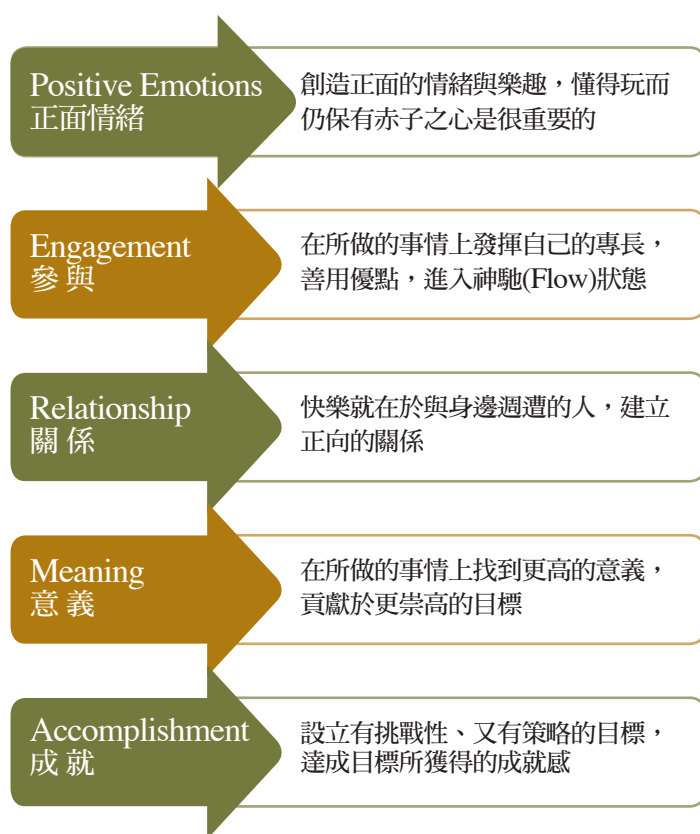
### 追尋幸福的模式 真正活出快樂

所謂的成就感，在正向心理學教授馬汀·塞利格曼(Martin Seligman)提倡的PERMA幸福模式，是需要付出才能夠獲得的。在《更快樂營》的時間，我實踐的PERMA是：

- 正面情緒(Positive Emotion)：整個週末，儘量以創造正面情緒和正能量為目的，慢慢學習細味(savouring)美好的事物。
- 參與(Engagement)：這個活動讓我利用自己身為一位教練的強項，發揮所能，創造一個有啟發性的互動。
- 關係(Relationship)：不只是認識很多新朋友，能夠幫助他們成長，也從他們身上學習，是多麼快樂的事。
- 意義(Meaning)：透過《更快樂營》為台東創造就業機會，為別人更快樂的人生提供一些幫助，有能力分享都是極有意義的事。
- 成就(Accomplishment)：這來自挑戰自己，樹立目標，面對過程中的各種困難，最後成功達成目標。

能夠在所做的每件事中，活用正向心理學提倡的PERMA幸福模式，就是我活出快樂的方式。

## PERMA幸福模式





### 陳郁敏

- 企業教練，《漣漪詞》作者，《漣漪人基金會》共同創辦人
- 美國賓州大學正向心理學碩士 MAPP
- 漣漪人相信「先改變自己，讓自己成為漣漪的中心點，成為正面積極思考的人，漣漪的效應就會發生，這社會、世界也會因此而改變。」不只擁有正向思考，我們還必須學習方法，在行動中實踐自己所想要看到的改變，才會產生真正的漣漪。
- 漣漪人專頁 [www.facebook.com/lianyiren](http://www.facebook.com/lianyiren)
- 更快樂體驗營 (Happier Retreat) [www.dulanretreat.com](http://www.dulanretreat.com)



My mental pattern is positive and joyful.  
Everything in my life is a mirror of  
the mental pattern that is going on inside of me.  
我的心智習性是永遠積極正面及擁抱快樂的。  
我的人生一切，  
都像鏡子一樣反映出我內心的心智模式。

[www.ripplecards.com](http://www.ripplecards.com)

### 家庭作業Assignment

- PERMA是馬汀·塞利格曼(Martin Seligman)在其新書Flourish 提倡五個幸福元素的字母組合。這本書也有中譯本《邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習計畫》。我鼓勵大家看這本書，並且寫信給我，與我分享你的PERMA運用計畫。
- 我邀請所有《魅麗雜誌》的讀者寫信給我。不管是問問題也好，或是分享你的意見，我都期待與歡迎。有互動就有參與，我們一同參與實踐幸福快樂的人生。

E-mail: [lianyici@gmail.com](mailto:lianyici@gmail.com)  
漣漪人專頁 [www.facebook.com/lianyiren](http://www.facebook.com/lianyiren)