
長壽和快樂的秘密就是沒有秘密！

余創豪 chonghoyu@gmail.com



筆者在大學教書，這個學期我任教的其中一個科目是發展心理學，最近我在課堂上對學生說了以下的笑話：某天一個惜身如玉的男仕到醫生的診所作例行檢查，醫生問他：「你近來好嗎？」他回答：「十分好！我的生活方式很健康，我在晚上十一時便上床睡覺；我從來沒有像自己的室友那樣熬夜看 YouTube 電影；我的室友到險峰遠足和到大海潛水，但我從不冒險，在周末只是留

在家中；我只吃健康而無味的食物，例如燕麥粉和沙律，我從不去麥當勞和肯德基炸雞等快餐店，我知道油炸的食物對身體有害！」醫生說：「那麼你做人還有什麼意思？」

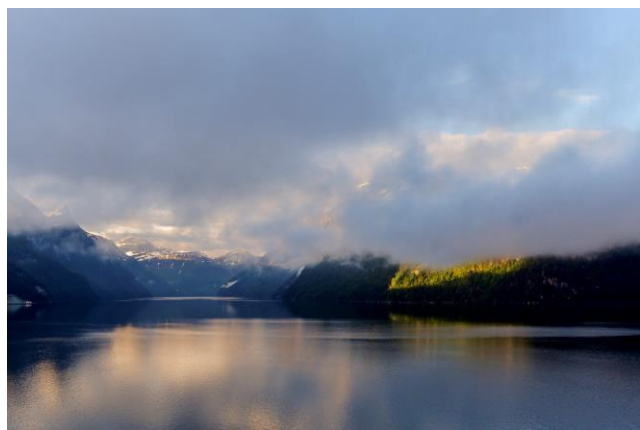
人生充滿矛盾，有時候，享受人生的代價就是損耗健康，活得長久的人未必會快樂。根據 2015 年世界衛生組織的數據，全世界人民平均壽命最高的國家是日本，日本女性的平均壽命是 86.56 歲，男性則是 80.91 歲；新加坡名列第四，香港名列第九，南韓排在第十四。但是，根據 2018 年世界快樂報告，在參與評估快樂指數的 156 個國家之中，日本的排名是五十四，南韓比日本更落後幾名，排在五十七，香港跟日本的距離更遠，排在七十六，星加坡不算太差，排名是三十四。

美國人的平均壽命在全球排名第四十三，女性平均可以活到 81.25 歲，男性只有 76.47 歲，但快樂指數算是不俗，在全球排名第十八，簡單地說，美國人的享受不錯，但可能不會活得長久。有人說：「人生就好像一齣電影，其價值不在乎長短，而是在乎內容。一部短小精幹的電影足以令你回味無窮，可是，如果一部電影的情節是不知所謂，但這部劣片卻長三個半小時，那麼觀眾就要受罪。」筆者同意這說法的下一半，但不同意上一半。不錯，如果生活得不快樂的話，那麼長壽便變成了度日如年的煎熬。然而，若果生活質素是優良的話，誰不願意將它盡量延長呢？前哥倫比亞廣播公司節目【六十分鐘時事】的主持人之一安迪·魯尼（Andy Rooney）在 92 歲時去世，他生前坦白地表示自己不想死，因為他的生活太好。

有趣的是，有些國家不但平均國民壽命很高，而且快樂指數亦很高，例如冰島、瑞士、加拿大、澳洲、瑞典、荷蘭、挪威。為什麼有些國家和地區無法同時得到魚與熊掌，有些則兩者兼得呢？這是一個十分複雜的題目，你大可以為此而寫一篇長達幾百頁的博士論文。

在這篇短短的散文裏面，我當然無法建構什麼宏大的理論，或者收集詳盡的資料，請讀者原諒我，在這裡我只是粗疏地提出個人的見解。筆者曾經到訪過或者住過日本、南韓、星加坡、香港，這些國家或者地區都有些共通點：大多數人民都是居住在人口稠密的都市，而且這些地方的工商業都是高度發達，一方面這些發達國家具有良好的醫療制度和安全保障，但另一方面人們需要承受沉重的學業或者工作壓力，無怪乎人們雖然高壽，但是活得不大開心。

筆者亦有幸曾經遊覽過冰島、瑞士、瑞典、荷蘭、挪威、加拿大、澳洲，這些國家有以下共同點：地廣人稀、山明水秀、生活節奏緩慢。而這些發達國家亦有優良的醫療系統和福利制度，也許這就是他們可以魚與熊掌，兩者兼得的原因。



在以上的國家中，令筆者印象最深刻的是挪威，在這個暑期，筆者乘坐遊輪瀏覽挪威的蓋朗厄爾峽灣（Geiranger Fjord），在夏天挪威是日長夜短，所以筆者在凌晨四點觀賞水峽谷的晨曦、薄霧、峭壁，讀者可能會這樣猜想：天天面對這種美景，難怪挪威人既長壽又開心。但不要忘记，在冬天挪威是日短夜長，而且奇寒刺骨，按照心理學推論，大多數挪威人

應該在漫長、黑暗、孤立的冬天裡患有季節性情緒障礙（seasonal affective disorder），但挪威人卻以「koselig」的生活態度去應對，「koselig」這個詞包含著自然、同伴、舒適的意思，在漫長的冬夜，家人和朋友會聚集在火爐旁邊，一起玩樂器、玩遊戲、吃東西、聊天。

原來長壽和快樂的秘密就是沒有秘密！就是這麼簡單！