牧靈心語 10/25/2026 梁德舜牧師

幸福感 (Sense of Happiness/Well-being)，是指一個人在生活中感受到內心的滿足、喜樂、平安，以及生命有意義、有價值的感覺。

簡單來說：幸福感不一定是擁有很多，而是對自己所擁有的感到滿足；不一定是沒有困難，而是在困難中仍然有盼望。

幸福感的五個主要來源：

1.身心健康：身體得到適當照顧，內心有平安。

2. 良好的人際關係：有家人、朋友關心，感受到愛與被愛。

3. 生活有意義：知道自己為何而活，仍然能夠貢獻社會。

4. 知足與感恩：欣賞自己所擁有的，不經常與別人比較。

5. 信仰與盼望：相信人生有方向，在逆境中仍有依靠。

聖經所講的福樂，不單是物質豐富，更是與神建立美好的關係。

1. 幸福來自敬畏神

「敬畏耶和華，遵行他道的人便為有福！」(詩篇 128:1)

2.幸福來自知足

「然而，敬虔加上知足的心便是大利了。」(提摩太前書 6:6)

3.幸福來自施予

「施比受更為有福。」(使徒行傳 20:35)

4.幸福來自神所賜的喜樂

「我將這些事告訴你們，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」(約翰福音 15:11)

我們可以藉著以下生活態度提升幸福感：

1）每天感恩，數算神的恩典。

2）保持適當活動，照顧身體。

3）維持家庭、朋友和教會的關係。

4）繼續學習，保持好奇心。

5）分享人生智慧，鼓勵年輕一代。

6）在能力範圍內繼續服事神、幫助別人。

恩浸人，我們靠著主耶穌一定可以每天享受這美好的幸福感！