

# 快樂是， 快樂的方式不只一種

回首 2020 年，絕對是令人意料之外的一年，疫情令工作、上學、旅遊、日常生活也大受影響，當然最受影響的是心情，疫情初期要撲口罩，後來變成關心確診數字，居住大廈有否中招，WFH 總有各式問題出現，身為家長的更要安排停課子女在家上 Zoom，百般事情煩擾，心情難免忐忑。

今期《中大校友》專題因此以快樂為題，邀請校友分享快樂心得，幾位校友不約而同提到，遇上傷風感冒會看醫生，但情緒不穩卻從不求醫，呼籲大家要多關注精神健康。他們也無私分享個人心得，由洗車到跑步到放狗到睇相，各適其適應有盡有，總有一個方法合用。

本以為與森美訪問，會是平日節目中嘻嘻哈哈的氣氛，但憶及患抑鬱症的過去，儘管他以一貫輕鬆口吻描述，感覺還是蠻沉重。他提到喜劇演員如 Jim Carrey、Robin Williams、Rowan Atkinson 都曾患上抑鬱症，原因他們慣以演繹生活中荒謬及不合理的悲慘事，來引人發笑，腦內時常充斥這些事情，想開心也難。幸好森美最終找到方法走出困局，他特別推介唱歌，因為運動並非隨時可以做，歌卻可任何時候唱（前往會合森美做訪問時，的確聽到他哼着陳奕迅的《明年今日》），而且唱歌也仿如輕量運動，出了力發洩後感覺良好。

許珍珍的分享也很有趣，她說想全日工作有效率，最佳方法是回到辦公室時，不即時開工，花一小時令自己靜下來。聽起來不合邏輯，明明不夠時間用，還浪費掉一小時，工作豈不是更加做不完？習慣回到公司一輪衝鋒的我，也試着效法許校友的方法，神奇地真的有點效用，大家也不妨試試。

封面人物趙慧君對快樂也有她的見解，她說快樂的源頭來自工作與家庭，那一邊做得不好也會令她不開心，所以她做每樣事必定付出百分之二百的努力，務求在指定時間內完成，否則工作時間拖長影響了家庭時間，就會令自己及身邊人也不開心。她也慶幸有丈夫及家人在背後支持，才能放心去做研究。

說到互相支持，今期創新及科技系列的主角——麥騫譽及呂力君真的是難得好拍擋，一工一商的組合猶如一文一武，整個訪問麥校友因要專心趕工，呂校友就擔任嚮導帶我參觀，言談間得悉兩人多年來共同創業，從未試過有爭拗，最多只有一次為了增聘人手而各持己見，人生得一知己已是難事，還可以同心幹一番事業，我覺得真正快樂莫過於此！👊