

走向幸福的路上

—《當個普通人也很自豪》閱讀心得

一開始看到書名，總覺得有點違和感，畢竟在台灣，大家如果說到自己很普通，通常會用的是謙虛含蓄、抑或是有點慚愧的語氣，並不會驕傲或是自豪的說出我就是普通人這種話，而專書側標也吸引人眼球，引起我的興趣，文中提到所謂幸福的定義越廣，獲得幸福的人越多，據聯合國最新發布的《世界幸福報告》調查指出，2024年世界最幸福的國家瑞典排名第四名，而台灣雖然是亞洲第二名，但總排名為第三十一名，是否因為在台灣從小就會被灌輸「不好好讀書，以後只能撿角」、「要努力上進工作，才能出人頭地，以後才會過上好日子」，從小被耳提面命的舊觀念，進而影響到台灣人幸福感的指數嗎？專書作者以在國外生活的所見所聞，記錄了瑞典和台灣不同的思考邏輯及社會現實，並解釋造成這些差異的緣由，期許不僅是處在金字塔頂端的少數人，處於大眾平均值普通平凡如你我，都可以走向幸福路上。

專書內容分成兩大部分，第一部份主要書寫作者在瑞典看到不一樣的公民社會。在 1900 年代初期，歐洲的貧富差距嚴重、工作環境艱困，而當時的瑞典面臨嚴重人口之外流，使得政府不得不正視現存及潛在的問題，開始進行改革措施，最重要的主張其一為人們

可以透過先天和後天的能力及努力追求致富，獲得更好的物質生活條件！經過人民努力及時代的變遷，終於走向現在所謂的北歐模式，每一個人都保有一定程度的「trygghet」，這個詞跟中文的「安全感」大致意義相同，但涵蓋層面更廣闊，對瑞典人來說是指「免於受到未知和焦慮煎熬」，這不僅是富人或是有權勢之人的特權，平凡的我能不能住得起房，看得起病，小孩的教育品質等等成了各種政策的出發點，解決這些憂慮煩惱，就是維持生活品質的一大關鍵，而活得有尊嚴、有樂趣，也是幸福的一重大指標，如何打造適合自己的幸福，認同自己的生活方式，更是一門重要課題。

對我最有共鳴的專書內容就是作者提到同事朋友常常抱怨工作量很大，但是他們的周末假期絕對不會犧牲休息時間去工作！假期和休息是瑞典人絕對不會妥協的一個底線，如果雇主給予的工作超出了工作期間可以負荷的量，就必須提出合理的加班費用和彌補方式；這對於在醫院單位算是中生代的我來說，除了日常臨床照護工作外，還身兼品管、單位指派業務、上課、協助同事、帶領新人等等業務，超時拖班，例假日用來做事情都是家常便飯，層層堆積事情壓垮肩膀，但「say no」卻是永遠的痛說不出口，無法灑脫到點下班，事情沒有完成不敢輕易出遊，跟作者文中瑞典人的底線相比較，根本就是沒有底線，而雇主的共體時艱要求加班、下班利用通

訊軟體交代工作，在現今台灣職場中比比皆是，可謂是「正常的現象」、「理所當然」，但是這樣的「正常」犧牲掉的是什麼？

現今社會中，前輩們或是長輩傳下來的話語或是觀念，真的是正確、正當的嗎？其實資訊爆炸的現在，就算沒有主動尋求，你也可以被動地從社群網絡上獲得許多不同於傳統給予你的教育及知識，這些訊息有好有或不好，有適用有不適用，但借鏡別人的經驗，「更新」自己的觀念及展開行動，不總在一個狹義的職場追求成就，拓寬自己的幸福來源，慢慢開始培養休閒娛樂，參與感興趣的議題或是活動，接觸不同的人群，從中獲得自我肯定，或許現在就從閱讀一本書開始。

第一部分內容裡還引用了電視劇內容來說明階級焦慮，在瑞典及台灣會形成兩種完全不同的背景及結果，一個注定悲劇引發省思，一個是力爭上游、愛拚才會贏的勵志故事用來激勵人心；哪一種才會引起你的省思呢？其實不管每個國家都會有不同的階級，不同的背景跟生命經驗養成不同的生活情趣，根本沒有必要去互相比拚，這些東西不分高下、沒有優劣，大家彼此互相尊重，自我認同自己的生活方式並應為此而感到自豪。

閱讀內文，最感概的是這一段書寫瑞典的日常話題開場白通常是討論讀了哪本書？要重視的社會現象，甚至是生態保育、自然永

續問題，有別於台灣人打開話匣的柴米油鹽醬醋茶，但這代表我們落人一等嗎？並不見得，作者就舉了一個例子，某年情人節她跟先生因氣氛渲染，心血來潮買了一束玫瑰，卻有兩位年輕人向前詢問他們是否了解歐盟玫瑰養殖產業的勞工處境嗎？筆下這種立於知識和資訊道德制高點的做法，是否常讓人感到掃興及心理不舒服呢？作者表示後續舉了「用溫柔的方式一起變好」、「我們的原意都不是想傷害別人」；有多少人在享受生活的當下，會想到這些物質生活是多少人的汗水堆砌及辛勞努力而來，可以同理他們？有誰會注意到這群人的努力背後是否有得到應有的酬勞及回饋呢？當你被提醒告知時，你的感受會是如何，是感到羞赧、想要反駁，或是生氣憤怒嘲諷回去？還是冷靜下來以理性的觀點去討論，並也將其納入自己關注的議題！在這裡我有一個類似經驗，小時候容易邊吃飯邊玩耍，父親就會以唐詩中的詩句「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」來告知每一粒米飯都是農夫勞動而來，尤其農稼子弟的我們，更應該珍惜勿浪費，當時只知道要感恩萬物得來不易，但如果不是現在社會文化的改變，就算生長在農村但是不務農的我，應該也不會去思考農民們的付出，靠天吃飯的他們，是否有得到適當的回饋，還是付出的勞動被低價收購所打發，反而無法獲得溫飽？以前沒有想到的，現在再去重視思考行動應該也不會太慢，多一個

人就多一個需被重視的聲音。而現今台灣生活中，其實不難發現慢慢地改變了，你去到一個氛圍不錯的咖啡店，他裡面可能販賣的是公平貿易咖啡，店內陳列著公平貿易相關條文；在你生活周遭，越來越多的非營利組織團體在如環保、婦女、勞工、人權等不同領域，堅持信念奮戰爭取權益，除此之外，耳邊常常聽到或是新聞雜誌上也常出現的公平正義，青年覺醒等字眼，都代表著文化社會結構有所改變，身為正在覺醒的一群人，或是選擇待在舒適圈中人們，立場不同，但應不互相干預，持著好奇及接納異議的柔軟共存。

文章第二部份描述在瑞典生活不一樣的公民文化，從瑞典式的選舉不是選賢與能，是根據政黨方向跟價值、政見發表來做選擇，經由媒體和輿論文化、教育等多面向來培養全民參政的風氣；利用時事來對比法治社會及人治社會的差異，左派右派的思想及訴求，各種制度規範都不是完美的，制度會影響文化，也影響每個人對於家庭、世代、教育、工作的思考模式，只希望這些是正面的影響。

我很喜歡裡面的一句話，「改革不是對立，是對體制的深刻反省和長遠規劃」，在尋求目前體制中的不足，通過制定有效的措施來解決問題，以實現社會進步及發展，這過程中一定會有不贊同及反對的聲浪，如何和諧取得平衡及進步，才是最重要的，就以台灣來說，台灣是一個民主自由的社會，人民享有選舉自由及言論自由，政黨

輪替頻繁，執政黨及在野黨應各司其職，互相監督推動法案及政策的可行性及合法性，但近幾年政壇卻淪為政客作秀的舞台，空洞的口水戰、假新聞、抹黑，上演全武行的立法院場面舉凡皆是，陷入泥沼般的法案通過率，感覺整個社會陷入空轉，每當出現重大問題，所謂的責任政治就是找個主事人道歉下台，但是制度的漏洞依舊存在無法解決，留下來的讓攤子要讓誰收拾，但人民是健忘易被轉移注意力的，時間一久就淡忘了，這樣互相拉扯及對立，沒有改革沒有進步，看不到改變。

其實閱讀完全文，可以看出關鍵在於公民社會的建立，公民意識提升，和公民參與的重要性。公民社會是由圍繞共同利益、目的和價值上的非強制性的集體行為所組成的一種共同狀態，它不屬於政府的一部分，也不屬於企業的一部分，換言之，它是處於傳統意義上區分的「公」與「私」之間的一個領域，通常而言，它包括了那些為了社會的特定需要，為了公眾的利益而行動的組織，諸如指慈善團體、非政府組織、社區組織、宗教團體、專業協會及工會等等，公民社會是「民主」憲政體制的重要成分，而「民主」憲政也為公民社會的正常運轉提供制度保障；公民意識則是個人與某個地理區域（如一座城市、一個國家或民族）之間的身份認同以及個人在一地工作、生活與參與政治的權利；以台灣來說，因其地理位置、

歷史演變，經歷過威權統治、民主化過程，投入教育知識的培養，鼓勵及提供公共參與的機會，可以觀察到民眾的公民意識其實是有差異與轉變的。

但受到經濟、政治、社會、個人等因素所影響，每個人的公民意識是有差異的，據內政部調查，台灣人民在國家公民意識上的分歧是比較嚴重的，主要問題出在在國家定位上，包含對國號、國旗、國歌上的不同意見，以及國民對憲法、兩岸關係、國族歷史文化等國家認同上的歧異，而每每到選舉季節，一定會出現的政治黨派之爭、族群之爭、南北差異之爭，甚至獨立統一等議題，亦在在阻礙了具整合性、包容性的國家公民意識的發展。

即使台灣擁有民主的政體，但並非生活中充斥民主選項，例如職場階層鮮明，資訊不公開透明，僅小眾人群擁有絕對決策權，延伸至政黨也是如此，雖然小黨林立，政權輪替，但是在決策上總是無法向大黨抗爭或是需要依附他們，這樣其實是不民主的！所以保持社會階級的流動性（Social Mobility）非常重要的，否則當階級固化愈來愈嚴重，不僅容易造成對立偏頗，社會的創新力量亦會大幅減弱

本來以為這是一篇輕鬆的文章，可以當初睡前小短文閱讀，以為提升幸福感只是需要一個轉念的契機，調整好心態當個普通人也

可以很自豪，孰不知擴寬幸福的寬度，是如此嚴肅的議題，牽涉是整個社會體制、教育推廣、文化及人民素養建立及架構而得來，人民或是政府的冷漠與不作為只會讓狀況越來越糟，既然愛著這塊土地，生活在這塊土地，那就去關懷自己所處的土地與世界的脈動，凝聚力量，對的事情，就值得大家共同堅持繼續做下去，也許每一個人都可以幸福是太宏大的目標，但就從我們這群普通人先來改變吧，不管需要花費多少的時間，期望生活在台灣，可以讓最多人，得到最大限度的幸福。

參考資料

1. 江明修（2020 年 9 月 23 日）。重尋草根力：臺灣公民社會的現況與未來。指南新政電子報雙周刊第 6 期。檢自：
<https://css.nccu.edu.tw/%e6%8c%87%e5%8d%97%e6%96%b0%e6%94%bf/>
2. 徐明莉、莊文忠（2020）。臺灣民衆的公民意識與公民參與。人文及社會科學集刊，32(3)，333-366。
3. Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). World Happiness Report 2024. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.