



我经常听来求诊的妇女说：“做女人真难！”，做女人是否真的越来越难？女性是否越来越不满和不快乐呢？

“脱口秀皇后”奥普拉（Oprah Winfrey）有一次在节目中讨论了欧美一份综合性社会调查。这份调查从70年代便跨国进行，数据来自近130万男女，报告显示现今女性自己评估的快乐指数，与40年前比较已大幅度下降了！

70年代，女性的社会地位比不上男性，但快乐程度远超过当时的男性；在男女平起平坐的今天，女性的快乐分数也和男性接近平等了！

在这短短40年来，女性所获得的医药照顾、教育程度、职业选择、经济能力、生活水平等，都已突飞猛进。随着社会地位提高，决定权提升、购买力增强，一切都似乎掌握在自己的手掌心里，然而，为什么女性的快乐指数却一代不如

一代呢？

世界卫生组织（WHO）把忧郁症（Depression）列为影响女性第二大的医药问题（排第一的是冠心病），但它只在男性榜上排第十位。服用缓解忧虑和忧郁症状药物的女性比男性超出一倍！

调查显示，男生的快乐随着经济能力提高而逐渐增加，女生却往反方向走，无法让快乐和资源相等。也许女性为平等、地位、物质、选择所付出的“代价”远超过回报？也许社会的进化带来太多的压力、烦恼与力不从心的疲劳和厌倦？毕竟女人一般比男人更会自我挑剔。

难道我们必须使社会退化，恢复过去女人只能千依百顺成为男性的附属品、只有资格在家生儿育女的“社会角色”吗？为时已晚吧！

虽然快乐指数滑落了，并不代表每个女性都不快乐。

蔡扬专栏
活到老，乐到老

Dr Chua Yang是妇产内外科专科医生，也持有针灸执照。她坚信人人有选择健康快乐的可能性及权利。



每个人对快乐所下的定义都不同，重点是对自己坦白、不苛求、不要自讨苦吃！

如果不能自我开解，争取快乐及幸福的人生，又怎能带给身边的人积极正面的人生观呢？我们又凭什么教导下一代如何活得精彩、漂亮呢？

就以为人母亲为例，一位女性必须先了解自己想做全职妈妈或上班族妈妈？如果选择当全职妈妈，却老觉得被剥夺了与外人沟通的空间，或因家庭收入削减而满腹怨言，这不行啊；如果想上班，又老觉得放不下心，上班时心不在焉，还把做不完的事搬回家，叫孩子别吵闹影响自己工作，这也不行啊！

全职妈妈应把脑力用在教导孩子，想点子让他们在快乐、安全及呵护备至的环境中学习做人的道理，亲眼看着他们慢慢成长懂事，那种苦尽甘来、温馨的快乐是金钱所买不到的！

如果决定上班，便应全力以赴，以最高效率、最尽责地把工作按时做好，放工回家再享受那张盼着你回来的脸，让孩子也感受到你惦着他的心情。那就算当“兼职妈妈”，也能两全其美。

每个人的处境不同，如有“隔壁草原比自家碧绿”的人生观，永远不会满足快乐。

快乐由自己下定义，由自己争取，更由自己努力维持。