

快樂七式

快樂的人在身體、心理和社交方面的健康
普遍較佳。大家可實行以下方法
來體驗和滋養快樂。



培養興趣，
多做自己喜歡的事，
令生活更充實和快樂。

2

多對身邊的人微笑，
多留意別人的優點和
日常生活中的美好，
可培養正面情緒。



3

養成有規律和健康的
生活習慣，有助穩定
情緒、紓緩壓力和
促進身體健康。

4

原諒他人，放下怨懟，
身心會更舒泰和自在。



5

主動關心或幫助社會上
有需要的人士，藉以建立
關愛社會，共享快樂。



專注和享受當下，
有助放鬆身心，
減低焦慮和壓力。



恆常減壓能令身心舒暢，
使工作更得心應手。

如欲了解更多相關的資訊，可瀏覽「實踐」快樂 專題報導：

<https://www.shallwetalk.hk/zh/news/practice-makes-happiness/>



「實踐」快樂



陪我講



衛生署
Department of Health

二〇二三年製作