

主動尋求快樂的人會較容易感到快樂，大家不妨以「從容面對」、「活出生活智慧」、「善待自己和他人」三方面著手，以達到健康而持久的快樂。

1 調節心態，從容面對生活

- ✓ 多留意身邊美好的人、事物和環境，發掘和欣賞生活中的美好
- ✓ 不追悔已失去或得不到的，珍惜現在所擁用
- ✓ 少跟別人比較，輕鬆又自在
- ✓ 保持樂觀，多從正面角度思考

今日，我吃了一頓美味的早餐，又收到舊同學來電問候，真好



「進修令我得著好多，除咗學到新知識和技能外，仲可以識到好多志同道合嘅朋友！」



2 積極行動，活出生活智慧

- ✓ 在自己熱衷的事情上，訂立具體又可行的目標，積極達成
- ✓ 培養良好的生活習慣，例如：做適量運動，促進身心健康
- ✓ 充足的休息和恆常地進行鬆弛活動，紓緩身心壓力

3 善待自己和他人

- ✓ 多做自己感興趣的活動，盡情享受當下的樂趣
- ✓ 培養良好的嗜好，建構多彩人生
- ✓ 多讚美和欣賞自己及他人
- ✓ 多與親人和好友聯繫，建立良好的家庭和社交關係
- ✓ 幫助有需要的人士，關愛他人

如欲了解更多相關的資訊，可瀏覽「精神健康之快樂自尋」專題報導：
<https://shallwetalk.hk/zh/news/mental-health-and-happiness/>



快樂自尋三步曲



精神健康 快樂自尋