

快樂自尋

快樂除了指感到歡樂和滿足外，還有對整體生活感到幸福、滿意和有意義等。快樂不僅促進精神健康，也在其他方面帶來莫大裨益，例如：

- 有正面的自我評價，做事較有動力
- 令自己保持樂觀，積極處理壓力和面對挑戰，有助解決問題
- 增強免疫力，減低患病風險，促進健康長壽
- 容易建立和維持良好的人際關係
- 有較好的工作表現

人哋可以咁開心，
我點樣先可以開心？



快樂由誰作主？

有研究顯示，雖然快樂可能與一些生理和生活環境因素有關，但亦取決於個人想法和行爲。

主動尋求快樂的人，會較容易感到快樂。在想法上，即使是同一事情，若從正面的角度思考，較容易培養正面情緒；在行為上，多做自己喜歡的事情，便會感到更加快樂。由此可見，能否活得快樂的關鍵，在於主動調適思想和行為。

自尋快樂的方法

要讓自己活得健康，時刻感到快樂，可從以下三方面著手：

1 調節心態，從容面對生活

• 學習感恩，知足常樂

要培養正面情緒，可多欣賞身邊的人，向他們傳達謝意，並多留意習以為常的事情，反思和珍惜生活中的美好。大家可在晚上回想當天遇到的好事，例如美好的天氣、得到同事的幫忙或與親友相聚。把感恩培養成生活態度，凡事留意美好的一面，有助提升對生活的滿意程度。

• 培養樂觀心態，積極面對挑戰

感受往往取決於對事情的看法。多從正面和積極的角度思考，有助培養正面情緒。這在面對逆境時特別奏效，例如：

- 「困難和逆境是學習的機會，可鍛鍊解決問題的能力。」
- 「即使遇上挫折也不用氣餒，只要繼續努力，人生或成長也會有所得著。」

保持樂觀不但能減低壓力和紓解負面情緒，而且令心情愉悅，讓自己活得自在和充滿希望，更有動力和能力想出對策，增加解決問題的方法。



2 坐言起行，活出生活智慧

• 訂立和追求目標，尋找生活意義

訂立個人目標，把精神和時間投放於自己熱衷的事情上，為此持續努力，能增強對生活的控制感，提升自信和成就感，令自己更快樂、生活更有意義。大家不妨立即付諸行動，在感興趣的事情上訂立具體可行的目標，例如每星期聯絡一位很久沒聯絡的朋友，加強社交聯繫，或者報讀進修課程，增進知識或學習新技能。透過定時評估進度及調整目標，大家可認清自己的進步或成就，從而肯定自我。

• 實踐健康生活，促進身心健康

良好的生活習慣不但促進身體健康，還增強對生活的控制感，有助穩定情緒，提升紓緩壓力和負面情緒的能力。例如：

- 因應個人能力和喜好，選擇適當和適量的運動，恆常鍛鍊身體
- 均衡飲食，讓體重維持在適當水平
- 避免喝酒；不要吸煙、濫用藥物、沉迷上網或賭博等

恆常進行鬆弛活動(例如深呼吸練習或靜觀)，有助紓緩壓力，鬆弛身心。

3 善待自己和他人

• 活在當下，創造生活喜悅

全情投入自己喜歡的事情，往往能帶給自己喜悅和滿足感。大家可多做自己感興趣的活動，例如聽音樂、閱讀，專注其中，盡情享受箇中樂趣；亦可嘗試培養有益身心的愛好，例如學習園藝或新語言，活得更加充實，對生活感到更滿意。

• 改善家庭和社交關係

正面的人際關係對建構快樂尤其重要。若能與家人或親友維持穩定和親密的關係，便容易感到歡樂、溫暖和有歸屬感。促進人際關係的方法如下：

- 多與親人或好友相聚，例如聊天、做運動或做大家都喜歡的活動，共享歡樂時光
- 多聆聽和尊重對方的想法，有助彼此接納
- 多讚美和欣賞對方，營造愉快的相處時間
- 多主動以言行表達關懷，例如慰問、擁抱或準備對方喜愛的食物
- 避免批評或指責對方

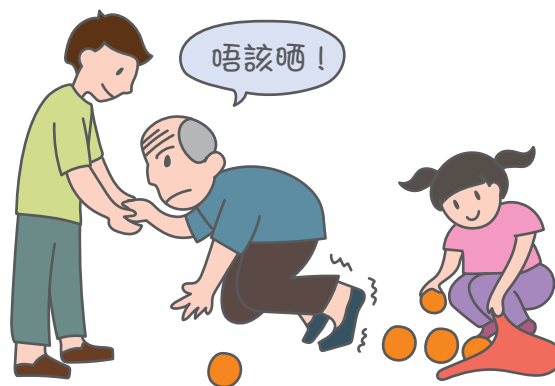


• 培養熱心助人的習慣

向有需要的人士伸出援手，不但能改善對方的處境，還能令自己感到滿足和快樂，提升自我價值。

大家不妨在日常生活中關愛他人，例如：

- 攙扶或讓座給有需要的人
- 主動關心長者
- 協助別人開門
- 捐款或捐贈物資
- 做義工，關懷弱勢社群



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/>



精神健康 快樂自尋



快樂自尋三步曲



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署

Department of Health