

感興趣或提升正向情緒的活動

- 買一樣小禮物給自己
- 享受美食（例如吃一塊奶油蛋糕）
- 穿一件喜歡的衣服
- 看喜愛的小說
- 收拾房間／改變房間格局換下心情
- 露營、行山
- 繪畫
- 看一部感興趣的電視劇或電影
- 逛逛文具店
- 找一片形狀特別的樹葉做書簽
- 看看天邊的晚霞／為天邊的雲彩拍張照
- 去坐巴士/電車，沿路看風景
- 做一個手工／設計一個小飾品
- 唱一首新歌
- 在涼爽的傍晚進行一次慢跑
- 去寵物店看看可愛的小動物
- 拼 LEGO 或拼圖
- 重溫一部最愛的卡通/動漫
- 聆聽下雨的聲音
- 拉好窗簾睡個午覺
- 在沙發上來一個輕鬆躺
- 放空

與人／動物聯繫

- 認識新朋友
- 參與團體活動
- 與朋友分享心事
- 發送短訊關心家人朋友
- 寫一張卡片給朋友
- 打電話給一位老朋友
- 給家人朋友一個驚喜
- 相約朋友行山
- 與朋友打一場羽毛球
- 和喜歡的小動物進行互動

實踐正面價值觀

- 堅持完成一件事
- 協助老師／朋友完成工作
- 跟一位朋友或家人表達感謝
- 參與義工服務
- 對人友善
- 鼓勵自己／他人
- 慶祝最近獲得的小成就
- 把煩心事寫下來再撕掉，然後對自己說自我激勵的說話