



香港學生輔助會有限公司

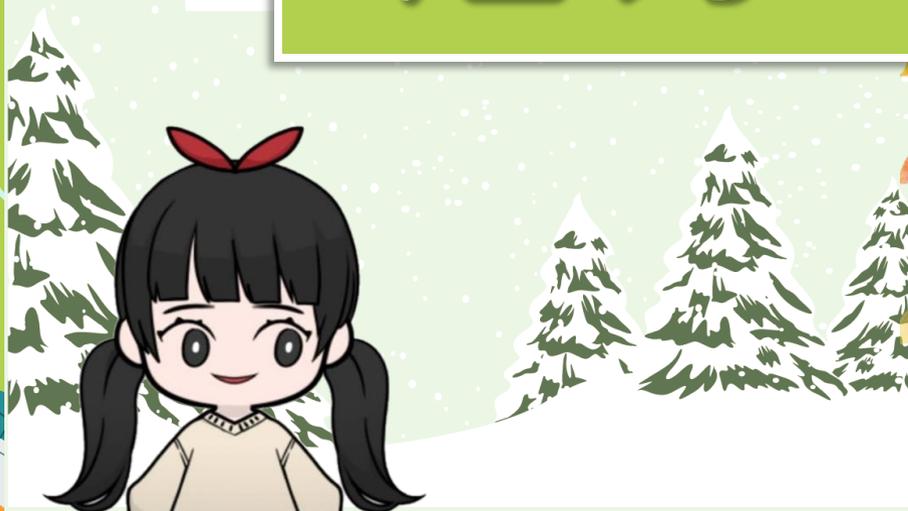
《家庭能量》



傾注正能量



活好每一天





## ♥ 健康生活清單 ♥

健康生活對身心健康和增強免疫力都十分重要，試試每天完成以下項目吧！

1. 用心喝水：每天至少喝**8杯水**

2. 享受**食物**：進食多種類食物，減少鹽、脂肪攝入

3. 居家**運動**：每日運動最少30分鐘

4. **睡眠**：每天至少睡7小時

5. 每天想3件讓你**感恩**的事

6. 每天花一小時與**家人/朋友**相處



# 故事分享

## 幸福及希望在那裡？

一只小狗好奇地問狗媽媽：「幸福及希望在那裡？」  
媽媽說：「幸福及希望在你的尾巴上」

於是小狗每天試圖看見及捉住自己的尾巴，  
結果一直在轉圈，怎麼努力也看不見亦捉不住。



「寶貝，只要抬起頭向前走，幸福及希望就會一直跟著我們。」

**向前走，憂鬱苦惱便會退後。**

# 正向第一招

## 快樂七式

尋回快樂的每一天，  
實踐正向心理學的  
快樂7式





## 1. 感謝與讚美

研究證實持續地「祝福」及「感謝」別人，能有效提昇個人的快樂程度及減少憂鬱症狀。

行動：感謝家人在疫情間的互相照顧及願意減少外出，保護家人

## 2. 健康生活

健康和快樂是唇齒相依，互為影響的！

行動：讓自己睡得好、勤做運動及選擇有益的開心食物(請參考本期的健康食物)



### 3. 嘉言善意

研究證實如果我們每天可以用正面的說話鼓勵自己，快樂程度可以提高25%。

行動：多用正面的說話鼓勵自己及別人，例如：「無論情況如何，我都可以好好照顧自己！」；  
「你做得很好，感謝你！」



## 4. 常懷寬厚

善待自己及寬恕別人同樣重要，特別是面對我們的家人；寬恕就是愛，能令他人改進。

行動：疫情期間，與家人相處的時間多了，容易發生衝突，緊記要以愛和寬恕，耐心處理

## 5. 敬業樂業

一種全情投入於有難度但自己有興趣的工作或活動時的狀態，這時，我們不會受外間環境影響，全神貫注，使我們領略到自得其樂的人生高峰經驗。

行動：視生活中的困難為挑戰，主動發掘解決方法；重拾興趣，專注及投入，使自己樂在其中





## 6. 為善最樂

「施比受更為有福」，主動關心別人的需要，並提供協助。

行動：打電話關心有需要的人，如長者、確診的朋友等



## 7. 天倫情話

與家人維持良好溝通，向信任的家人/親友傾吐心事，尋求情感上的支持，有助面對生活的困難。亦可以花點心思安排家庭活動，共創美好回憶。

行動：花時間與家人對話或一同活動



## 故事分享

### 裂縫水桶的價值？

每天管家用一個有一條小裂縫的水桶打水回家。

有一天，這個有缺陷的水桶對管家說：

「我感到非常過意不去，每天你打的水都是從我身上漏掉一半」

管家指著路邊說：

「你看路旁長滿漂亮的鮮花，

這些都是從你裂縫中撒下的水所灌溉而成的」



縱然水桶有它的缺陷，但一樣能為世界帶來價值，

問題在於怎樣去把它的可用之處發揮出來！

快樂及價值取決於你自己的心態。

## 正向第二招

# 每日哈哈

# 大笑20秒



專家研究，指出無憂無慮的小朋友每天約笑四百次。

健康的人每日約笑二十次；而每次哈哈大笑二十秒就等於划艇一次，它可以製造出維持兩天的免疫力。



# 大笑的好處

## 增強免疫系統

大笑還能促進免疫細胞生成、增加抗體，進而提升免疫力

## 釋放壓力

大笑可降低壓力荷爾蒙 (Cortisol, 又稱皮質醇)，同時能分泌腦內啡 (Endorphin, 又稱胺多芬)，讓人產生愉悅的感覺。因此大笑能減壓及讓緊繃的身心都放鬆

快樂是陽光普照的清晨；  
快樂是流水美妙的音韻；  
快樂是尋找天際的星辰；  
快樂是回憶沙灘的足印；  
快樂是離開都市的煙塵；  
快樂是回家往浴缸一浸；  
快樂其實分分鐘把您等  
只要您識得點去搵

歌曲 - 快樂 (詞、曲及主唱：許冠傑)



## 正向第三招

# 建立理性思維

我們偶爾出現  
非理性的想法也是人之常情，  
但當意識到非理性思想的出現，  
便要立即告訴自己：「停下來轉念」

**你做得到!**

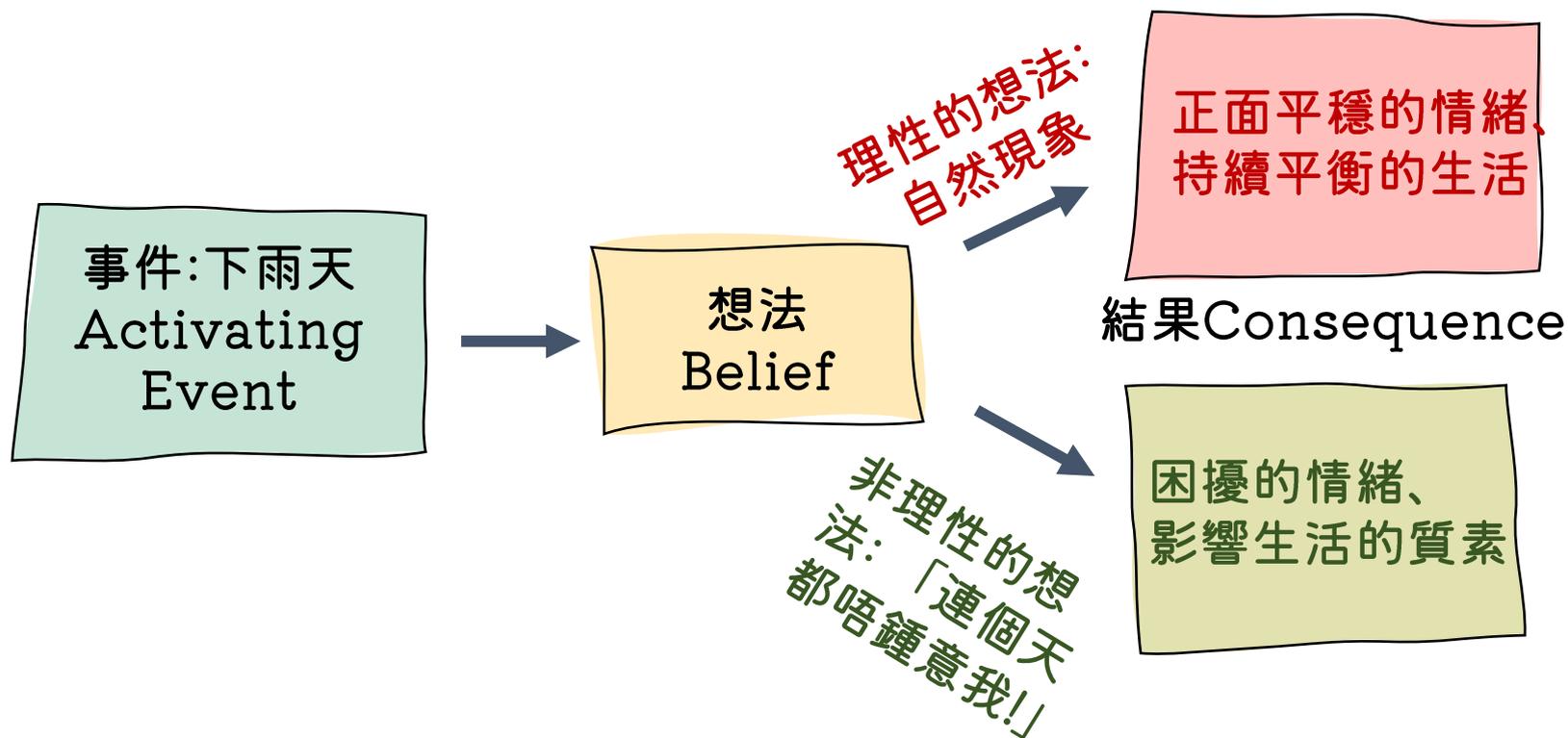
問題本身  
不是問題，  
如何面對  
才是唯一的問題。  
(美國心理治療師Virginia Satir)



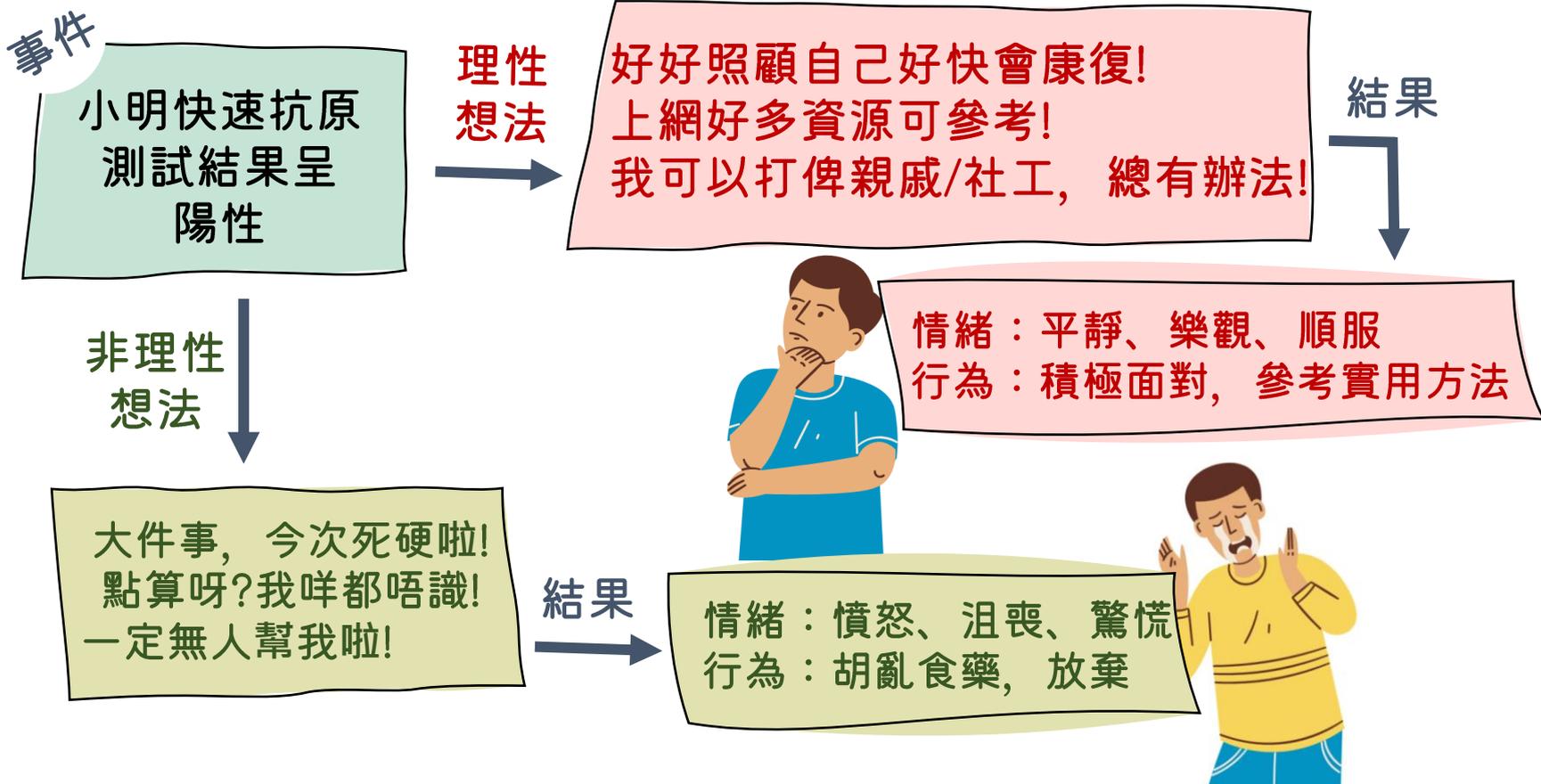


下雨天，有人悲傷並埋怨，亦有人快樂及享受。  
真正影響我的不是任何人或事物，

而是我如何去理解「它」



一同來參考小明的例子，並學習把理性思維靈活套用到自己面對的大小事件上，無時無刻為自己轉念：



# 故事分享

## 勇敢地面對？

一位癱腳的老翁來到教堂祈禱  
其他人說：「難道他祈求長出一條腳？怎麼可能發生。」

癱腳的老翁開始了他的祈禱：  
「上帝呀，祈求你幫助我，在失去一條腳後有信心  
繼續好好過未來的日子！」

難過是正常的情緒，掉淚也是很好的發洩，  
同時過後我們需要勇敢地面對。

學習為仍然存在的、仍然擁有的感恩，  
不管在什麼時候都繼續**努力**活出自己的價值及美好的明天。



# 開心食物

許多食物當中都富含維他命能促進我們體內的快樂荷爾蒙分泌，下列的食物都可以讓心情變得愉悅，改善身體及心理狀況！

## 低脂牛奶



鈣的攝取可以使人較不緊張、暴躁或焦慮。

## 深海魚



含有Omega-3脂肪酸，改善血管健康及認知功能。維他命B12和B6能減少憂鬱的。

## 黑朱古力



含有N-脂肪酰基胺，會刺激我們的腦內啡分泌，提升愉悅的情緒。

## 堅果和種子類



含有抗氧化成分，可降低腦內氧化壓力，減少憂鬱症發生的機率。

## 香蕉、奇異果



含有色胺酸，可幫助血清素合成，改善情緒。

## 牛油果



含有Omega-3脂肪酸及維他命B3，會促進血清素的分泌，改善情緒，有助大腦健康及情緒管理。

## 車厘子



含有花青素，具備了抗發炎和阻止心情低落的功效。

## 菠菜



含有鎂，對體內的血清素有正面影響，有助改善情緒。



# 安靜情緒小貼士



## 放慢

欲速則不達，善用疫情中多了的時間，慢慢處理各樣事情。

## 放鬆

每天為自己定一個安靜時間，好好放鬆身體及思緒。

## 放開

人生無常，對我們最重要的是什麼呢？其他的，為何不可放開？



香港學生輔助會有限公司

《家庭能量》



我們一直都在，  
你並不孤單。



## 推介網站



<https://howareyou.msf.hk/>

[無國界醫生心理健康網站 - 你點呀?](https://howareyou.msf.hk/)

<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/>

[Mind Hong Kong \(Mind HK\) - 精神健康不同主題](https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/)

<https://shallwetalk.hk/zh/>

[Shall We Talk 陪我講](https://shallwetalk.hk/zh/)

[https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/recipes.aspx?recipesCat2=-1&three\\_less2=1&fruit\\_and\\_veg2=1&threeless\\_and\\_veg2=1](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/recipes.aspx?recipesCat2=-1&three_less2=1&fruit_and_veg2=1&threeless_and_veg2=1)

[衛生署 - 有營食譜](https://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/recipes.aspx?recipesCat2=-1&three_less2=1&fruit_and_veg2=1&threeless_and_veg2=1)



# 情緒支援熱線

明愛向晴熱線  
18288

生命熱線  
2382 0000

香港心理衛生會  
『疫』有需要  
情緒支援熱線  
2528 2997



香港紅十字會  
Shall We Talk  
心理支援服務  
(Whatsapp)  
5164 5040

撒瑪利亞會熱線  
2896 0000

香港紅十字會  
抗疫同行熱線  
3628 1185