

翠盟

翠盟

翠盟

社會福利署
Social Welfare Department

香港小童聯盟
The Hong Kong Children's Alliance



保良局
PO LEUNG KUK



基督教靈實協會
HAYEN OF HOPE
CHRISTIAN SERVICE

香港基督教護理安老服務機構
HONG KONG CHRISTIAN NURSING OLD PEOPLE'S AND CARE CENTRES

香港腦知障症協會
Hong Kong Aphasia's Disease Association

SKTKOWA

Stewards
香港神託會

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港耆康老人福利會
The Hong Kong Society for the Aged

「愉快一週」

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

心靈之旅小冊子



製作數量：2000份
2022年11月版

由「社會福利署」資助









如何使用·快樂啟航

- 以「好奇心」探索小冊子內容。
- 運用「判斷力」、「洞察」自己能夠實踐的「快樂點子」，成為「實踐目標」。
- 以「毅力」將「實踐目標」在生活中實踐出來，每天不少於2項。
- 每周循環實踐適合自己的「快樂點子」，培養快樂腦袋，樂享快樂人生。



快樂啟航·第1天

實踐·表謝意·讚一讚


-  發掘1個讓你讚美的大自然事物
-  在親朋身上發掘對方的優點予以欣賞
-  向服務自己的人表達謝意
-  向讓你感恩的人進行致謝探訪或聚會
-  睡前回想3件讓自己感恩的人、事、物
-  自訂目標：

快樂啟航·第2天



實踐·顧飲食、常運動

 安排自己進行充足的睡眠或休息

 配合體質進行1次不少於半小時的運動

 選擇食物時考慮營養價值

 進食蔬果類食物

 配合體質攝取足夠水份


 自訂目標：

快樂啟航·第3天



實踐·尋樂趣、鬆一鬆

 進行1項讓自己進入忘我境界的活動

 運用五感體驗「慢食」，享受食物1次

 學習1項新的知識或技能







 就發展個人興趣付出時間與心力

 安靜地細聽一首讓自己快樂的樂曲

 自訂目標：







快樂啟航·第4天

實踐·錫自己、打打氣

-  欣賞自己3項優點
-  訂定一個適合自己的座右銘（如未訂立）
-  實踐 / 體驗自己「座右銘」的意境 / 行動
-  閱讀自我激勵的句子 / 文章 / 故事
-  發掘自己的品格強項並予以實踐
-  自訂目標：

快樂啟航·第5天







實踐·幫緊你、幫緊你

-  捐獻金錢或物件予有需要的人
-  製作小禮品予有需要的人
-  向面對困難的人表達關懷
-  與親朋分享勵志的說話或心得
-  進行義工服務
-  自訂目標：

快樂啟航·第6天









實踐 · 多寬恕、少抱怨

-  實踐「理直氣和」的表達方式
-  寬容地回應生活上的小磨擦
-  接納了別人的道歉
-  察覺懷恨或抱怨情緒，以同理心分析處理
-  決定寬恕某人或事，並予以合適行動
-  自訂目標：

快樂啟航·第7天



實踐 · 幫家人、親一親

-  與家人擁抱 30 秒
-  對親朋的實質表現，具體地給予讚賞
-  與家人共同計劃一個共同參與的活動
-  親手製作小禮物予親朋
-  幫家人搽骨 3 分鐘或進行 1 項服務行動
-  自訂目標：

恭喜您!

您已完成 1 周的
「愉快一週」心靈之旅
小冊子。

鼓勵您按需要，
每星期循環應用小冊子
的建議，持續實踐適合
自己的快樂點子，讓
快樂成為習慣。



如想：
對「健康身心、樂融
人生」的目標有進一步
了解

尋找翠林邨內合適的
社會服務單位

請參閱
「翠林邨服務居民手冊」

