





























製作數量:2000份 2022年11月版

由「社會福利署」資助

使用。

- 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。

快樂的航·第1天

實踐・表謝意、讚一讚



發掘 1 個讓你讚美的大白然事物



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





快樂啟航·第2天

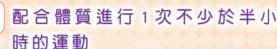
實踐·顧飲食、常運動



實踐・尋樂趣、鬆一鬆



安排自己進行充足的睡眠或休息





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:



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







快樂啟航·第4天

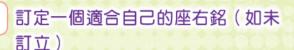
實踐·錫自己、打打氣



實踐·幫緊你、幫緊你



欣賞自己3項優點





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:



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





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:



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



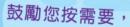
幫家人揼骨3分鐘或進行1項 服務行動





恭喜您//

您已完成1周的**。你快一週」心靈之命



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」





