



保良局
PO LEUNG KUK



我是「有品甲蟲 ~ 好奇心」。大家知不知道甚麼是「快樂七式」呢？
我搜羅了以下的展版，好讓你初步了解一下。同時，亦建議你抱持「好奇心」，
繼續透過不用的途徑探索下去，例如，在互聯網上尋找，又或，持續關注
「有品·蟲蟲學堂」的內容吧。



圖案及展板來源：由「保良局黃祐祥紀念耆暉中心」設計，歡迎借用，並請註明出處。

製作日期：2021年7月



「快樂」其實好簡單

「快樂」對任何一個年齡層的市民來說均十分重要，根據正向心理學的研究，是個人內在的正向動力，能促使長者感受更完滿的人生、家庭重建快樂的家庭文化、兒童及青少年發展正確的人生觀等。

普羅大眾對快樂有一些誤解，認為物質享受和享樂，可以帶來快樂，根據有關快樂的研究結果顯示，物質滿足或者享受只會為人帶來短暫的快感。研究發現身體健康、投入宗教信仰活動、適當消閒、美滿婚姻關係、友情、有適合自己能力的工作、樂觀外向的性格等因素，都帶給人長遠及穩定的滿足感。



快樂7式

第1式

感謝與讚美

感謝是一種特別有效的方法為自己帶來快樂，研究顯示當我們感謝人時會帶來生理反應，大大減低人的緊張和恐懼感。

研究指出每日花時間寫下生活中欣慰或感恩的事情，好像身體健康、其他人的關懷等，都會令我們好有滿足感。



你會如何選擇？

正面想法

每天抽時間將當天開心及感恩的事件寫下來。

正面情緒

今晚真係可以「懷昔夢甜」啦！

負面想法

成日記住啲唔開心事件！

負面情緒

越想就越唔開心，唉！今晚又會瞓得唔好啦！

快樂7式

第2式

健康樂悠悠

簡單的運動可以令人精神煥發，活得快樂和有自信。

每天找出一些讓自己更有動力的活動，融入自己的生活，例如：將車輛停在遠處，行路、多走樓梯少乘電梯、穿過公園，甚至熱誠的跟人說話，並且揮手臂打招呼，都可以燃燒熱量。



你會如何選擇？

正面想法

好彩感到牙肉痛楚，儘快睇牙醫啦！

負面想法

慘啦！有排都食唔到嘢啦！

正面情緒

好開心！醫好咪冇事囉！

負面情緒

有美食都食唔到，真係唔開心！

快樂7式

第3式

敬業樂業

只要是專心做好本份，在任何工作中也可獲得滿足感，尋到樂趣。

研究發現當工作的性質與個人能力相配時，工作上的滿足感將是最大。



你會如何選擇？

正面想法

我化妝其實都幾靚
啲！

正面情緒

我好開心有機會化
妝表演啊！

負面想法

唉~做小丑義工逼住
要化到鬼五馬六，
都唔知為乜！

負面情緒

越想就越唔開心，
唉！今晚又會馴得
唔好啦！

快樂7式

第4式

嘉言善意

有人連續兩星期，每日在早上花十分鐘時間背誦一些有正面訊息的句子，他們明顯比以前更快樂，背後的原理是：說話會影響我們的思想，而思想會主導我們的心情。所以要小心選擇用正面的方式思想事情，不要一面倒地往壞處想。



優點 缺點

你會如何選擇？

正面想法

我懂得欣賞自己
既有嘅特質，人
都精神啲啦！

正面情緒

日日開心笑，煩惱
自然少啦！

負面想法

唉！自己真係無
用，一啲可取之處
都無。

負面情緒

好唔開心，乜動力
都無呀。

快樂7式

第5式

為善最樂

在我們日常生活裡面，許多時都有幫助別人的機會，例如：向問路的人給予指示、幫助鄰居暫時看顧小朋友、到醫院探望親戚朋友……。

正所謂『助人為快樂之本』，每次當我們為人付出的時候，其實在心理上充實了自己、欣賞自己，令我們更加快樂。



你會如何選擇？

正面想法

我哋今日有機會做服務，大家加油啊！

負面想法

今日要幫忙做服務，好辛苦呀！

正面情緒

見到其他人咁開心，我哋辛苦啲都有問題啦！

負面情緒

見到其他人咁開心，但我哋就咁辛苦，唉！

心中常懷怨恨，容易影響身體健康。寬恕是放棄報復的一種態度，寬恕讓我們從仇恨中得到釋放，不受報復的思想所束縛。寬恕的精神強調：雖然我們不能控制他人如何對待自己，但我們可以選擇對別人所做的事和所講的說話作出什麼反應。



你會如何選擇？

正面想法

佢都無心踩我嘅，算啦！

正面情緒

我隻腳都無事，開開心心繼續排隊。

負面想法

有冇搞錯呀，都唔知係唔係有心踩我！

負面情緒

雖然隻腳唔痛，但係我都唔開心！

多些爭取共享天倫的時間，多些聊天，分享生活的體驗；互相欣賞，多點說『唔該』、『多謝』、『我很掛念你』等說話，家庭氣氛自然會和諧。研究顯示，如果想透過家庭生活，提昇個人快樂感覺，可以主動同親朋分享家庭活動的美麗片段，或者搜集家庭活動的照片或紀念品，並在休息時間回味這些活動片段。



你會如何選擇？

正面想法

老婆，多謝你關心
及一直照顧我。

負面想法

老婆，你唔好咁
囉嗦啦！

正面情緒

我覺得好幸福呀！

負面情緒

我覺得好煩呀！