

享受生活



1) 定期進行體能活動或身心運動
選擇並定期進行你有興趣的體能活動或身心運動。

2) 活在當下
留意和珍惜身邊令你感到愉快的事物。

3) 享受私人空間和時間
短暫的獨處可以令你感覺良好。

4) 學習新事物
學習一些令你感到有成功感和愉快的新事物。

5) 歡笑使你感覺良好

歡笑製造帶氧效
果有如進行體能
活動，歡笑也令
你感到愉快和放
鬆，多點笑吧!



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

健康自我 締造好心情



協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金

香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centers



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



引言

我們都會在生活中面對來自工作、家庭和社交關係等不同的挑戰或困難。為應付這些逆境，保持身心健康是重要的。

要保持心理健康並不困難，只要將「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的元素加入生活中，你的人生將會變得更健康、開心和充實。



正面思維

1) 以正面角度重新評估情況
注入正面思維和價值觀去理解不同情況，以正面思想重新評估。

2) 多留意自己
留意自己的心情並及早作出對應措施。

3) 重視和接受自己
每個人都是獨特的，你也不例外。學習重視自己和接受自己。

4) 訂立目標並付諸實行
訂立對你有意義和可行的目標，然後按計劃逐步實踐。

5) 心存感恩
珍惜你現在擁有的東西而非抱怨不足。



與人分享

1) 分享你的喜悅
跟他人分享你的好消息或發生在你身上的好事，跟越多人分享就越能使你快樂。

2) 以同理心幫助他人
積極幫助他人或以支持和關懷他人的方式與人相處。

3) 與人保持聯繫
跟投契的人在一起令人心情愉快。定期安排和朋友聚會吧!

4) 多與親人共渡時光
建立更良好緊密的家庭關係令人心情愉快。

5) 告訴別人你的感受和表達謝意
不要埋藏你的感受或謝意。