

## 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](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

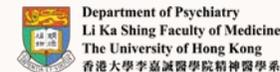
查詢電話  
3917 9559



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  
早期精神病基金會

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。