

美麗心靈手冊

之 心 靈 滋 補



衛生署

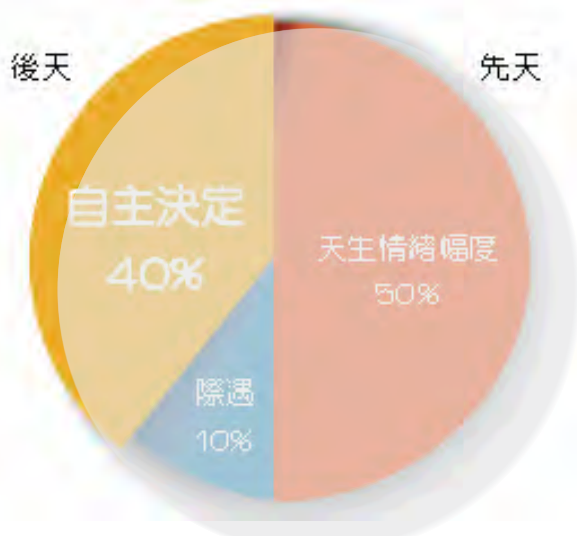
快樂由什麼決定？

你認為快樂是由什麼來決定？

- ⚙ 是先天因素？ - 有些人天生比較容易快樂，另一些人天生比較容易情緒低落？
- ⚙ 是後天因素？ - 際遇好就自然快樂，最好是收入高、身體好、事業有成、家庭美滿.....？
- ⚙ 是後天因素？ - 由自己決定，自己可以選擇生活過得更快樂？

以上三者都正確！但它們各佔的比例不同¹：

快樂感 = 天生情緒幅度(50%) + 際遇(10%) + 自主決定 (40%)



原來，快樂取決於先天和後天的因素各佔一半。特別值得注意的是，我們的自主決定對我們的快樂感有40%的影響力！這本小冊子綜合了正向心理學的研究發現，提供了4個滋補心靈的方法，讓大家善用後天的40%影響力，培養一顆美麗的心靈。

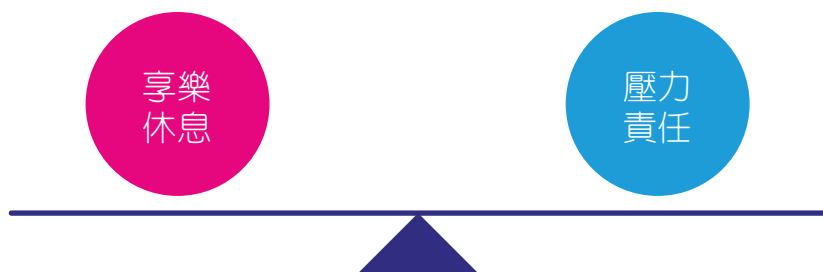
¹ 這是正向心理學的大師沙利文博士提出的快樂方程式。

如何滋補心靈？



(一) 正面積極生活

在生活上我們必然會遇到壓力，因此我們要多安排享樂和休息來保持平衡，使壓力維持在適中的水平。



⚙️ 照顧自己，每天或每星期抽點時間做自己喜歡的活動！

有什麼活動可以令你身心舒暢、忘卻煩憂？

請✓出你喜歡的活動。



- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 睇書 | <input type="checkbox"/> 嘆咖啡/奶茶 | <input type="checkbox"/> 跑步 |
| <input type="checkbox"/> 睇報紙 | <input type="checkbox"/> 食 tea (下午茶) | <input type="checkbox"/> 游水 |
| <input type="checkbox"/> 睇電視 | <input type="checkbox"/> 煮餐飯 | <input type="checkbox"/> 散步 |
| <input type="checkbox"/> 聽音樂 | <input type="checkbox"/> 整甜品 | <input type="checkbox"/> 行山 |
| <input type="checkbox"/> 聽電台節目 | <input type="checkbox"/> 去酒樓飲茶 | <input type="checkbox"/> 跳舞 |
| <input type="checkbox"/> 睇電影 | <input type="checkbox"/> 學習新事物 | <input type="checkbox"/> 耍太極 |
| <input type="checkbox"/> 織冷衫 | <input type="checkbox"/> 照顧小動物 | <input type="checkbox"/> 行公園 |
| <input type="checkbox"/> 閉目養神 | <input type="checkbox"/> 上網 | <input type="checkbox"/> 跳健康舞 |
| <input type="checkbox"/> 唱粵曲 | <input type="checkbox"/> 玩手機遊戲 | <input type="checkbox"/> 踩單車 |
| <input type="checkbox"/> 做手工藝 | <input type="checkbox"/> 行街 | <input type="checkbox"/> 去旅行 |
| <input type="checkbox"/> 園藝 | <input type="checkbox"/> 買件靚衫 | <input type="checkbox"/> 做 gym (健身) |
| <input type="checkbox"/> 敷 mask (面膜) | <input type="checkbox"/> 去教會 | <input type="checkbox"/> 打麻雀 |
| <input type="checkbox"/> 化個妝 | <input type="checkbox"/> 見朋友 | <input type="checkbox"/> 參加社區活動 |
| <input type="checkbox"/> 按摩 | <input type="checkbox"/> 傾電話 | <input type="checkbox"/> 做鬆弛練習 |
| <input type="checkbox"/> 整頭髮 | <input type="checkbox"/> 做義工 | <input type="checkbox"/> 開工 |
| <input type="checkbox"/> 沖熱水涼 | <input type="checkbox"/> 與家人一起 | <input type="checkbox"/> 其他： |

你有留意到嗎？以上的活動有動有靜，有個人進行的，也有群體進行的。其中大部份也不一定需要花費，亦可以在短時間內進行。婦女往往因記掛照顧別人而忽略了自己，因此，你更應該要每天抽點時間好好愛惜自己，做自己喜歡做的事！自己心靈強壯才更有力量照顧他人！

⚙️ 肯定自己的能力和長處，為自己定目標！

看看以下有什麼是你能夠做到的？能夠做到的話，加 ✓！

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 煮嘢食 | <input type="checkbox"/> 行得走得 |
| <input type="checkbox"/> 煲湯水 | <input type="checkbox"/> 搭車認路 |
| <input type="checkbox"/> 打理家務 | <input type="checkbox"/> 做手工藝 |
| <input type="checkbox"/> 照顧小朋友 | <input type="checkbox"/> 格價 |
| <input type="checkbox"/> 照顧小動物 | <input type="checkbox"/> 扮靚 |
| <input type="checkbox"/> 用智能手機 | <input type="checkbox"/> 修理物品 |
| <input type="checkbox"/> 用電腦 | <input type="checkbox"/> 其他： |



看看以下有哪些句子能形容你自己？能形容你的話，加 ✓！

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 我喜歡學習新事物 | <input type="checkbox"/> 我關心社會 |
| <input type="checkbox"/> 我喜歡提供意見 | <input type="checkbox"/> 我著重原則 |
| <input type="checkbox"/> 我會堅持自己的目標 | <input type="checkbox"/> 我喜歡做領導者 |
| <input type="checkbox"/> 我不怕困難 | <input type="checkbox"/> 我為人謹慎 |
| <input type="checkbox"/> 我做事盡心盡力 | <input type="checkbox"/> 我重視紀律 |
| <input type="checkbox"/> 我守信用 | <input type="checkbox"/> 我能知足 |
| <input type="checkbox"/> 我喜歡幫助別人，照顧別人 | <input type="checkbox"/> 我喜愛欣賞美麗事物 |
| <input type="checkbox"/> 我喜歡認識新朋友 | <input type="checkbox"/> 我有幽默感 |
| <input type="checkbox"/> 我容易明白別人感受 | |



你在以上的清單中一共有多少個✓？你有留意到以上所列的都是一些才幹和美德嗎？你的✓就代表你的能力和長處！發掘了自己的能力和長處，就要好好運用！

心理學研究指出，若我們的長處得到發揮，我們對生活便更感到滿足和有意義。到了中年，家庭事業漸趨穩定，又隨著子女長大，你或者會有更多時間做你喜歡做的事情，實現你的夢想。以下是一些例子：

美琪喜歡學習新事物，
又喜歡手工藝



了解到自己的興趣和優點，她現在每星期都跟朋友一起學習編織，閒時大家又會一同練習，彼此分享經驗、交流心得。

倩欣擅長煮食，又關心
社會



發揮她的長處，她參加義工隊，為長者預備食物。

(二) 正面感覺

從生活細節為自己製造快樂，讓快樂隨時就在身邊！

⚙️ 享受五官帶來的快樂

善用我們與生俱來的感官系統，發掘一下如何在生活中增加利用感官帶來的快樂，以下是一些參考例子：



視覺

在辦公室或家中擺放一些你喜歡的圖片、植物或小擺設，細心觀察它的顏色和美麗之處



聽覺

抽一段時間聆聽你喜歡的音樂，細心聆聽旋律節奏的變化



味覺

挑選一款食物慢慢地咀嚼，或者你會發現平時因趕忙吞食而錯過了的味道



嗅覺

擺放鮮花，噴噴香水或點上香薰，閉上眼睛，專注享受你喜歡的氣味



觸覺

享受按摩、溫水浴或抱著軟綿綿或溫暖的物件(例如毛公仔、暖水袋等)所帶來的舒適感覺

⚙️ 常存好奇心，多留意細微的事物

提醒自己對任何事物都抱有好奇心，並用心留意日常生活中的細微事物，可能你會發現原來你平時錯過了許多美好的時刻。例如：看看路旁的小花，欣賞沿路美麗的風景，抬頭看看每時每刻都有變化的天空……身邊其實充滿著許多值得欣賞的事物。



⚙️ 全情投入、細意品嚐、好好回味

如果你想再進一步加強正面的感覺，你可提醒自己，在日常生活中，選擇放慢一點去經歷不同的活動，尤其是自己喜歡的活動，例如慢慢地吃自己喜歡的甜品。提醒自己在過程中要全情投入地去享受，要將愉快的感覺深深印在腦海。你又可拍下照片，或利用一些小物件提醒自己經歷過的美好時刻，讓自己日後可以好好回味。

(三) 正面思想

凡事都可以看得更正面！

⚙️ 接納限制，學習樂觀

樂觀是可以學習的！合理地為自己訂下期望，有彈性地接納現實的限制。樂觀的人看逆境是暫時性的，他們認為困難總會過去，亦看逆境只影響生活的一部分，不會過度地擔心逆境所帶來的負面影響。另外，樂觀的人明白逆境的出現源於許多控制不到的因素，因此要彈性地接納和面對。以下是一些例子：



悲觀想法

「年紀大，體力下降，
個人越來越冇用。」
(悲觀者認為壞事會一直
維持，甚至越來越差)

「老公好冇自己睇法，
完全溝通唔到。」
(悲觀者將壞處擴展，
看事情完全沒有出路)

「子女未結婚，擔心佢哋
搵唔到對象；又擔心佢哋
做嘢壓力大，而家搵錢好
艱難，仲擔心……」
(悲觀者將擔心擴展到所有
範疇)

「屋企人有病痛，我時時
都好掛心，好唔安樂。」
(悲觀者時時刻刻都被壞
事籠罩)



樂觀想法

「年紀大咗就係咁，要學
習慢落嚟。」
「唔需要勉強自己，需要體
力的工作交給後生做。」
(樂觀者接納年紀增長所
帶來的限制，調整心態)

「老公好冇自己睇法，唯
有盡量搵適當時機同佢表
達自己的意見，不過有時
都係要遷就佢。男人有主
見都好嘅，總好過唔出
聲，唔負責任。」
(樂觀者尋找轉機，轉換
角度理解事情)

「子女都咁大個，佢哋要
為自己打算，做父母點都
要放手，幾多擔心都好，
都養到咁大個，有困難都
總會過。」
(樂觀者接納限制，凡事
向正面看)

「屋企人有病痛，我更要
照顧好自己才有精神和心
情照顧佢哋。」
(樂觀者接納無可避免的
困難，調整心態)

⚙️ 學習欣賞與感恩

你有沒有發現，其實在日常生活的細節和習以為常的經驗中也可以找到值得欣賞的地方？以下是一些例子：

- ❖ 今日一出門口就有車，出街都醒神啲。
- ❖ 真好！今日啲菜特價，可以蒸番條靚魚。阿仔最鍾意食魚。
- ❖ 我冇大病痛都算係咁。
- ❖ 有間屋住都算唔錯。

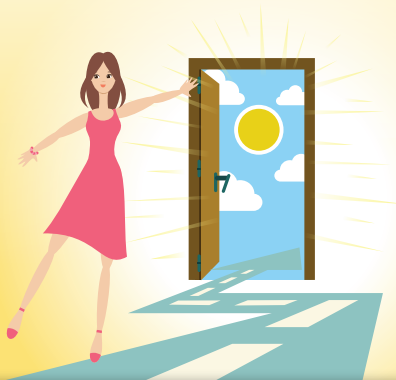
研究顯示懂得感恩能提升心理健康，懷有感恩的心的人亦有更健康的身體。感恩幫助我們專注於事情的好處，減少著眼於事情負面的地方。當我們習慣了從欣賞的角度出發，我們便會發現許多好的事情都並非必然，平凡的事物中也充滿值得感恩的地方。

⚙️ 從負面的事情找意義

除了學習欣賞平凡事，我們也可學習欣賞負面的事情。回頭看，你有沒有發現人生中許多困難的經驗都幫助你成長？其實，我們在任何再負面的事情也可以嘗試找好處。以下是一些例子：

- ❖ 雖然阿仔考唔到大學，但早啲做嘢令佢個人成熟咗。
- ❖ 雖然樣樣指數都超標，但早點知道身體的警號就可以早點照顧好自己，避免日後身體有大問題就更痛苦。

一扇門關了，總有另一扇窗會為你打開。若你碰到面前的門關了，嘗試轉個角度，看看在哪裡為你開了一扇窗。或許，從這扇窗看出來的風景會更美麗。



(四) 正面溝通

良好的人際關係可以帶來許多快樂！要擁有良好的人際關係就要多運用正面的溝通技巧。

🔧 在日常溝通中給予更多主動有建設性的回應

看看以下不同的回應如何歸類：

例子：老公告訴你：「老婆，我加咗人工！」

沒有興趣回應，唔望老公，轉話題：「幫手攞碗啦，開飯喇。」

表現平靜，並說：「哦，加咗人工幾好吖。」

面露不滿，並說：「加幾多都無用，而家買咩都貴！」

擁抱丈夫，並說：「恭喜你，我都覺得好開心！」

主動、
有建設性

被動、
有建設性

主動、
有破壞性

被動、
有破壞性

我們都希望在跟別人分享時可以得到認同和接納，因此，當別人跟我們分享時，若我們能給予主動而有建設性的回應，便可增強正面的人際關係。



主動而有建設性：熱情地對事件表示真正關心；對方會感到被認同和接納

被動卻有建設性：默默的支持，只顯示疲弱的感受；對方會覺得自己不重要

主動地帶來破壞：總是會找到正面事情中也有負面的地方，加以批評；對方會感到尷尬、被侮辱、憤怒

被動地引致破壞：表示沒有興趣，表現冷漠；對方會感到失望

讓我們回顧一下培養美麗心靈的方法：

《心靈滋補》

安排活動並善用技能使生活「正」面積極
細細品嚐不同感官給自己的「正」面感覺
學習樂觀發掘感恩之處建立「正」面思想
給予主動有建設性的回應作「正」面溝通

期望你能持之以恆地運用這本手冊所介紹的「滋補」方法，
祝福你的心靈一天比一天更美麗！



家庭健康服務

網頁：www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線：2112 9900