



## 目錄

1	半杯水的哲學 .....	1
2	步向快樂人生八大步 .....	2
2.1	回味快樂事 .....	3
2.2	知足者常樂 .....	4
2.3	感謝與讚美 .....	5
2.4	健康樂悠悠 .....	6
2.5	以愛善助人 .....	7
2.6	學會寬恕 .....	8
2.7	天倫常樂 .....	9
2.8	增強抗壓力 .....	10
3	建立正向思維 .....	11
3.1	感情性格 .....	12
3.2	行為方法 .....	13
3.3	思維方法 .....	14
4	暴雨後的彩虹 .....	15
5	鳴謝 .....	17

# 1 半杯水的哲學



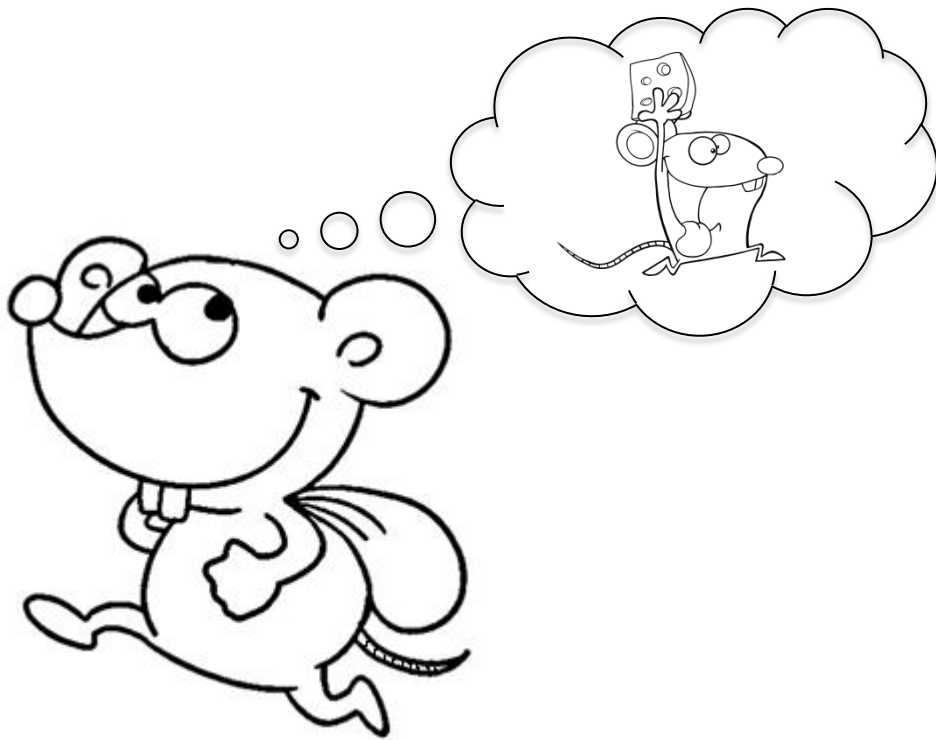
道德經曰：「大成若缺，其用不窮。」人生中總有快樂或不如意之時，一杯水，過滿或過少都不好。正所謂知足者常樂也，遇有不足或困難，經過努力所累積出來的經歷，才是最可貴；經努力換取回來的成果才是來得最快樂。

## 2 步向快樂人生八大步



## 2.1 回味快樂事

人生有着無限的片段，有苦、有淚、有樂、有笑。無論是平淡簡單的，或是棘途困惑的，這些經歷都是人生的一種鍊歷。經常回味一下快樂的片段，就算是平凡不過的樂事，均夠你內心得到滿足慰藉。時常回味快樂事，令你的生活充滿陽光，足滿歡愉！





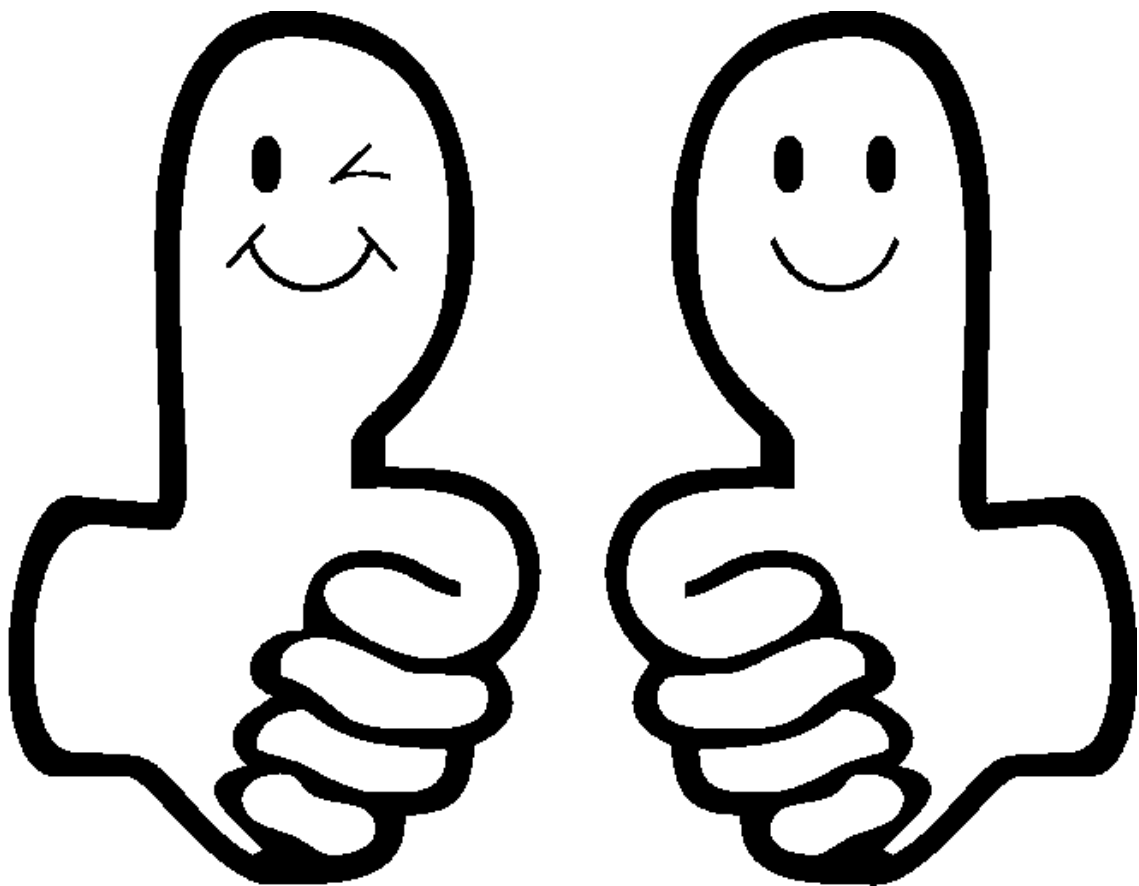
## 2.2 知足者常樂

俗語有云：「知足者常樂也」！每天令自己平靜坐下來，欣賞周邊的人和事，感受一下生活中的愛。原來平時繁忙中留意不到的平凡事，都足以令你感到喜樂，得到欣慰。人的慾望永無止境，知足已足夠你快樂了。



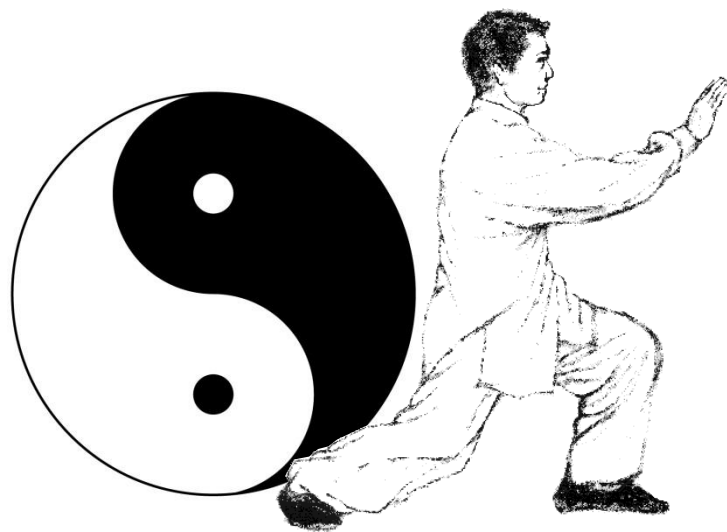
## 2.3 感謝與讚美

每個人都一定經歷過有形或無形的幫助和支持，也一定遇過一些令我們尊敬和欣賞的人和事，我們千萬不要吝嗇向他們直接表達感謝及送上關心。簡單如一個短訊，一通電話，一聲讚美.....不單令人與人之間建立和諧和關愛的關係，更令自己內心散發着喜樂的情操。



## 2.4 健康樂悠悠

保持健康的體魄和心理質素，以及有規律的生活模式，皆可以幫助我們保持心境開朗。每星期保持做適量的運動，就如快步行或簡單的健體操，養成良好的睡眠習慣，保持均衡飲食，定期作身體檢查等，正是預防疾病強體魄的最佳方法。





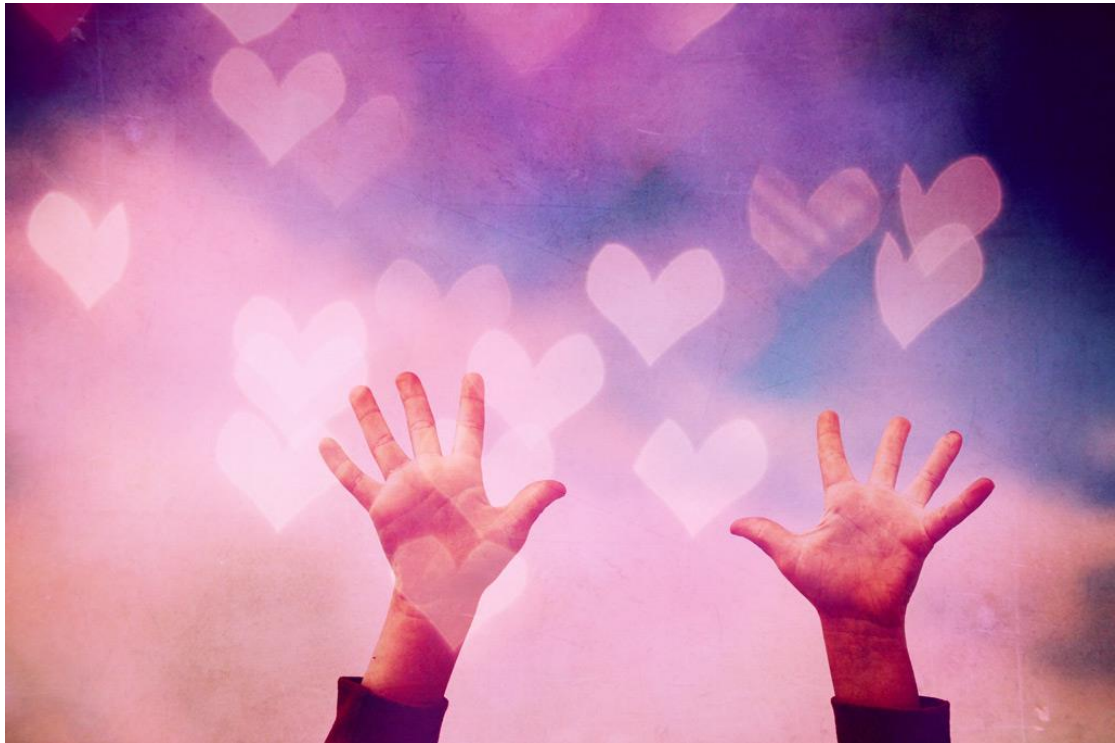
## 2.5 以愛善助人

俗語有云：「施比受更有福！」多為社群出一分力，主動參加群體活動，發掘自己的長處及智慧去幫助有需要的人。令自我價值及信心不然其地散發出來，所得到的快樂，才是真正的快樂。



## 2.6 學會寬恕

人都曾經受過不同程度的傷害，從而不期然地產生恐懼和仇恨，這種心態會令人容易出現報復的心。活在當下之時，要學會寬恕。將仇恨放下，多與自己信任的人傾訴，學習代入別人的處境去體會別人的行為。學會寬恕，從傷痛中了解自己，讓心胸豁達開朗，開心快樂地生活。



## 2.7 天倫常樂

擁有良好的家庭關係，就是快樂的泉源開始。珍惜與家人的共處時間及家庭聚會，多關心家人，尊重及注重別人的感受和意見，從而一起解決困難。此外，亦當與信任的家人及朋友傾吐心事，尋求支援，擴闊社交圈子。在互相欣賞的相處下，自然會給你帶來快樂和幸福。



## 2.8 增強抗壓力

人生變幻無常，總有高低起跌。所以應當在逆境到來前，先訓練自己應付壓力的能力。平時擴闊生活圈子，與家人及朋友保持良好關係，鍛鍊良好體魄，身心得以健康，才可以積極正面去面對困難。這樣，在壓力或困難到來時，不致手足無措，無所適從。



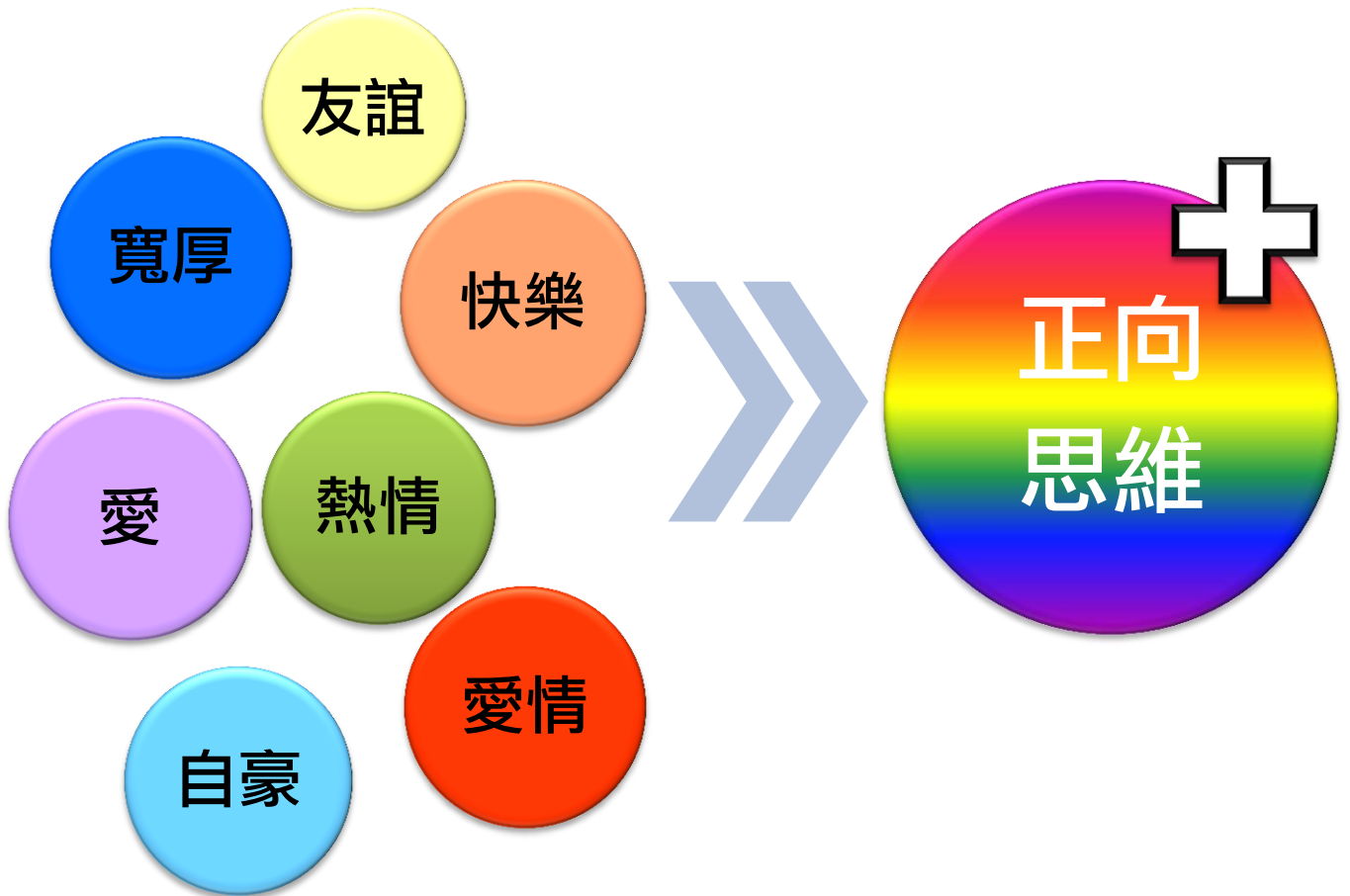
# 壓力

### 3 建立正向思維

思想決定個人態度，態度決定行為、行為決定行動、行動決定結果。正向思維是透過有價值的目標，訂定策略，制定計劃，提升個人及同儕的動力，以樂觀的態度將問題解決。



### 3.1 感情性格





## 3.2 行為方法

### 正向思維



- 獨立
- 自行負責
- 積極
- 廣交朋友

### 負向思維



- 依賴
- 受制於人
- 消極
- 缺少朋友

### 3.3 思維方法

#### 正向思維



- 開放
- 接受變化
- 前進
- 發展

#### 負向思維



- 封閉
- 抵制變化
- 固步自封

總括而言，正向思維促使自己欣賞自己的長處，強化積極正面的信念，有着和諧的人際關係，保持良好的身心狀態去處理生活中的挑戰。

## 4 暴雨後的彩虹

每逢暴雨後，天晴又會再重現。幾許風雨，一道七色彩虹又再現，高高掛在天空中。無論經歷了多大風浪，總會再見到跨過困難的時刻。所以，今日遇上不如意之事，應以正向思維去面對，平時養成快樂人生的生活模式，再遇到多大挑戰時，必能坦然面對。事實上，機會總比困難多。共勉之！





## 5 鳴謝

東華三院黃大仙醫院

全力支持

<<2017年10月初版>>

 黃大仙區健康安全城市



版權所有 不得翻印