

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

例如:愉悅、有趣、溫暖、感恩



正向情緒

■ 正面和負面的比率(2.9:1)

■ 建設性，效率提高，主動解決困難

■ 感染他人



練習方法

記錄三件「小確幸」和發生的「原因」，持續六天。

感恩記錄練習

時間	好事	發生原因
星期一	★身體健康 ★好的晚餐 ★精神好	★有執行衛生習慣 ★出門前提醒家人準備 ★昨晚早睡
星期二	★打籃球 ★提前完成作業 ★忘記了	★增強球技、愛籃球 ★上課專心聽講 ★不要太執著
星期三	★自動溫習功課 ★午睡 ★又忘記了	★開始自律 ★善用時間，懂得休息 ★留白凡事不用太完美
星期四	★慢慢享用早餐 ★捷運讓座給需要的人 ★親自下廚給家人吃	★早15分鐘起床 ★做個善心人 ★母親節
星期五	★好友來電問好 ★見到彩虹 ★褲子發現有鈔票	★互相關心 ★好運氣 ★又是好運氣
星期六	★提早上床睡覺 ★成績進步 ★跟家人出遊	★明天是段考 ★自己努力 ★假日家庭活動

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康



找到意義

- 某些超越自身的原因，目的、價值(例如擔任班上幹部記嘉獎，同時也服務他人)
- 目標，方向，動力
- 自發努力，克服困難，充實和滿足



練習方法

回顧過去一星期的好事記錄，刪去較次要的，直到只剩下三項。

找到意義的練習方法
回顧過去一星期的好事記錄，刪去較次要的，直到只剩下三項。

時間	好事	發生原因
星期一	<ul style="list-style-type: none"> ★身體健康 ★好的晚餐 ★精神好 	<ul style="list-style-type: none"> ★有執行衛生習慣 ★出門前提醒家人準備 ★昨晚早睡
星期二	<ul style="list-style-type: none"> ★打籃球 ★提前完成作業 ★忘記了 	<ul style="list-style-type: none"> ★增強球技、愛籃球 ★上課專心聽講 ★不要太執著
星期三	<ul style="list-style-type: none"> ★自動溫習功課 ★午睡 ★又忘記了 	<ul style="list-style-type: none"> ★開始自律 ★善用時間，懂得休息 ★留白凡事不用太完美
星期四	<ul style="list-style-type: none"> ★慢慢享用早餐 ★捷運讓座給需要的人 ★親自下廚給家人吃 	<ul style="list-style-type: none"> ★早15分鐘起床 ★做個善心人 ★母親節
星期五	<ul style="list-style-type: none"> ★好友來電問好 ★見到彩虹 ★褲子發現有鈔票 	<ul style="list-style-type: none"> ★互相關心 ★好運氣 ★又是好運氣
星期六	<ul style="list-style-type: none"> ★提早上床睡覺 ★成績進步 ★跟家人出遊 	<ul style="list-style-type: none"> ★明天是段考 ★自己努力 ★假日家庭活動

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康

■ 出色、進步、突破



練習方法

回想別人自己的認同

例如：家人讚賞菜好吃，繼續下廚發揮。

爭取成就

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康



全心投入

- 沉浸在活動中，忘卻時間流逝
- 全神貫注，屏除雜念，專注當下
- 回想時感受到有挑戰並能發揮所長，持續性的自我滿足



練習方法

找出個人興趣或所長，多作發揮。

幸福五元素

在疫情中找到幸福、保障精神健康



正面關係

-  親密的家人與朋友，經常共處
-  愛的賀爾蒙
-  感覺到溫馨、關愛、信任、忠誠、互助的人際關係
-  回饋別人的幫助，分享自己的經歷，助人為樂



練習方法

默想一位幫助過自己的人，認真道謝。

WS文中悄悄說Line官方帳號



- 有任何困擾令你持續無法解決
- 經常令你記掛著很不開心，很擔心
- 不要猶豫，請找人聊聊
- 持續多於1週，請掃描左方QR CODE加入
- 服務時段：08:00-17:00