



天空海闊家友站  
Fans@Beyond Bounds

第 4 6 期 會員 通訊



東區尤德夫人那打素醫院  
Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital

眨眼間，又踏進2021年! 2020年是不一樣的一年，有人說過得很快，有人說過得很慢，每個人都經歷生活、工作、學習及人際關係的不同轉變，就是我們常掛嘴邊的「新常態」，當然其中滋味各有不同，有開心、興奮、雀躍、失望、沮喪、沉悶等等。在新一年，邀請你好好計劃及訂下目標，重新起步! 甚至不妨多想一想如何加添多一些正能量，使你在轉變或不似預期的經歷中不容易放棄。

中心在去年10月，曾舉辦過小組活動，當中有參加者積極參與，在新常態下，培養對編織的興趣，更參考網上的資料，甚至把製成品送給親人。參加者表示十分享受編織所帶來的快樂及樂趣，她相信這種滿足感可以與其他人分享。

這個經歷令筆者想起原來快樂可以很簡單，專注在培養自己的興趣，發掘潛能，與人分享，甚至可以做一些有意義的事。相信大家都有自己感到快樂的事情、經驗，今期通訊正想跟大家重提一下讓自己快樂的方式，同時，我們邀請了七位朋輩義工分享他們各自的快樂心得，如何在患病的日子或疫情下仍積極、正面地過有意義的生活。希望他們的故事能鼓勵大家在新的一年，試著去創造屬於自己的快樂生活。

在新年之始，祝福大家在新常態下身心安康，繼續抗疫的同時，也繼續活得快樂、精采。

# 讓快樂重現

# 快樂七式 • 細聽朋輩義工的分

心理學家馬丁·沙利文提出正向心理學，教人尋找快樂而有意義的人生。而快樂七式是從正向心理學引申出來的七種快樂訊息，以下是中心義工如何在生活中實踐積極、快樂的生活。

## 第1式 感謝與讚美

- 透過不同的方式向別人表達謝意
- 數算和回味愉快的經歷
- 常存感激的心



「我在中心教病人重溫八段錦，曾經開解過一位病人，令她肯定自己，有能力幫到別人很开心。」

疫情下，感恩我多了時間照顧貓貓和在家栽種小蕃茄，培養我的興趣。」

BB cat

### 人生座右銘

活在當下，給自己放鬆的時間，不被逆境困擾。

「我跳了排排舞2年，能強身健體和增加安多酚，令心情輕鬆愉快，不用吃安眠藥。」

我不吃油炸食物，喜歡吃麥皮、奇亞籽、糙米。」

太后

### 人生座右銘

健康在我手，也在你的手，大家齊運動，大家齊健康。

## 第2式 健康樂悠悠

- 多做運動
- 注意飲食均衡
- 充足睡眠



## 第3式 敬業樂業

- 培養個人興趣
- 發掘潛能
- 與人分享快樂

### 人生座右銘

好好照顧自己，保持社交生活，擴闊視野。

「我喜愛與朋友行山、去郊外地方呼吸清新空氣。享受計劃行山路線，沿路也會拍下美麗的風景照，與朋友分享行山的樂趣呢！」

大文



## 快樂記憶小祕訣

① 回憶過去的一件快樂事

② 每年去一個你從沒去過的地方

③ 回憶去過的一個好地方

④ 從不自覺哼起的一個旋律

⑤ 吃過難忘的食物

⑥ 記下自己的快樂感覺

⑦ 有放下手機的時候

⑧ 多一點幽默感

⑨ 遇到困難時繞個彎而行

⑩ 與別人分享快樂經驗

## 第4式 嘉言善意

- 培養樂觀的思想去面對困難
- 積極尋找解決的方法
- 多以正面的說話鼓勵自己及別人

「我曾經在精神科門診當值遇見一位年老伯伯推著輪椅，陪伴家人覆診，我鼓勵他到中心接受照顧者的支援服務，伯伯返回門診感謝我的善意。」

秋芷



### 人生座右銘

好好照顧自己，特別在疫情下，保持平常心，有信心會等到曙光的。

「我曾經在長者院舍義剪。因長者體弱，外出剪頭髮很困難，我很開心能幫到他們。另外，我在中心也有教玻璃畫小組，看見組員的改變和投入。記得有一天，我在門診遇到一位組員，她叫了我一聲老師，令我感到很窩心呢！」

喬

## 第5式 為善最樂

- 主動關心身邊有需要的人
- 參與義務工作、善事
- 助人為快樂之本



### 人生座右銘

發展所長，又可以幫到人，自己又開心。

## 第6式 常懷寬厚

- 寬恕別人
- 接納對方所犯的過錯



「我80多歲的媽媽經常忘記東西，我有時都會動怒，作為女兒，我會包容媽媽的缺點，畢竟她年紀已大。另外，我喜歡繪畫和諧粉彩，欣賞自己的創作之餘，也讓身心靈得以放鬆。」

Joy

### 人生座右銘

寬以待人，讓別人愉快，自己也輕鬆。

「我的兒子，會陪我去超級市場購物，他幫我拿一些重的食物，也會陪我去飲茶。增加親子的相處時光，我感到快樂。看似微小的經歷，但都不是必然的。」

談美

### 人生座右銘

親情不是必然的，不要讓其貪瘠。我們努力栽種施肥，才能開花結果。

## 第7式 天倫情話

- 保持與家人良好的溝通
- 花點心思安排家庭活動
- 將特別的時刻拍攝或錄影留念



# 哈佛大學推薦：20個讓人快樂的習慣



詳情請參考資料來源：  
<https://web.cheers.com.tw/issue/2017/happiness/article/27.php>

## 書籍推介



「如果一個人的性格傾向樂觀，連結感較強；正向情緒比較豐富；他們不容易被打倒及精神會更為健康。」

正向教練學  
 作者：陶兆輝 劉遠章



「沒有人永遠快樂地生活，也沒有人一生被煩惱所困，因此大家要學習的，是如何平衡自己的生活和情緒。」

多一分鐘樂觀，少60秒煩惱  
 作者：蔣慧瑜



「當我們認識自己的興趣、性格和能力，並常常運用和發揮這些個人的優點，便會在日常生活中獲得更大的滿足感。」

你也可以快樂喔！  
 作者：張建華



「怡情養性的活動比比皆是，拾手可得。實踐生活美學，抒解令人不適的情緒。」

好心情療癒你  
 作者：和田秀樹



借用手則：1. 免費借閱，借用期為4星期 2. 借閱地點：本院東座一樓 精神健康資源中心 3. 借閱詳情，可致電2595 4008查詢

只要利用智能手機掃描以下這個二維條碼，亦能夠馬上在手機看到家友站的最新動向！  
 或直接於瀏覽器程序輸入[http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond\\_bounds](http://www.healthykec.org/prc/pyneh/psychological/beyond_bounds)