



JOYFUL 好心情@HK

全城FUN享正能量

活出好心情攻略
青少年篇

青春期是一個心理、生理、社交和智力發展都有明顯改變的階段。你可能會感到恐懼或擔憂，亦有可能經歷情緒急促起伏或偶生負面情緒。然而，你毋需為此擔心，因為這些都是人生一部份。

「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」是三套實用而簡單的攻略，能令你的青春期變得更健康、開心和充實。它們也可幫助你克服人生路上的挑戰，和令你心理更健康。



馬上就讓「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」為你帶來好心情吧！你可在進入好心情@HK網頁 <http://www.joyfulathk.hk> 後許下承諾，並隨時隨地與人分享你的好心情。

facebook: [fb.com/joyfulathk](https://www.facebook.com/joyfulathk)

2016年製作



與人分享

- 1. 感謝或讚賞他人**
每當你受助時只要向對方道謝或讚賞別人，可將快樂產生的好處散播開去。



- 2. 善待和幫助他人**
善待和幫助他人會令你快樂。



- 3. 與朋友見面交流**
與值得信賴的朋友分享你的困難和快樂。



- 4. 與人訴說以獲取支持**
遇到不如意事要找父母、老師、社工、心理學家等幫助和支持。



- 5. 多與家人相處溝通**
建立更良好緊密的家庭關係令人心情愉快。



正面思維

- 1. 懷有希望**
保持樂觀思維有助你解決困難，甚至會改善健康。保持對負面思想的警覺性，並嘗試於困境中尋找希望。



- 2. 留意自己**
定期探究和留意你的感受和需要。



- 3. 相信自己**
把所有給你成就感的事記下來，然後肯定自己的優點和技能。
在不同的領域上，善用自己的優點。



- 4. 設定目標**
按自己的能力設定目標，然後按照計劃去實行。



- 5. 心存感恩**
當面對困難或感到不足而想抱怨時，想想現在擁有的東西。



享受生活

- 1. 發掘和培養興趣**
發掘和參與有興趣的活動，並將之培養成為一種嗜好。



- 2. 留意身邊事物**
保持好奇心和多留意身邊事物，你便會發掘到身邊更多美好事情。



- 3. 享受獨處**
短暫的獨處可以让你放鬆心情。



- 4. 進行體能活動**
適當體能活動不但可以令身體更健康，也可舒展身心，讓你更易於應付壓力和提升學習表現。



- 5. 參與活動以發揮潛能**
參與能夠發展你長處或天賦的活動以充份發揮你的潛能。

