



JOYFUL  
好心情@HK  
全城FUN享正能量

**好心情@HK**是一個為期三年的全港性心理健康推廣計劃，目的在於提高市民參與推廣心理健康和增加他們對心理健康的了解。

心理健康有很多種形式，其中一種常見定義是感覺良好並能夠應付生活。心理健康是整體健康不可或缺的一部分。健康的心靈能幫助我們面對挑戰、解決難題、達成目標和更享受生活。一個心理健康的人患病風險亦較低，壽命更長。

人生旅途上，面對心理健康挑戰可說是平常不過的事，你我都不能忽視它。一項2014年進行的本地調查顯示，約有八成18至64歲的受訪者在過去三十日內曾出現過一定程度的精神困擾徵狀。

要保持心理健康並不困難。只要將「與人分享」、「正面思維」和「享受生活」的元素加入你的生活中，你的人生將會變得更健康、開心和充實。

活出好心情  
小貼士



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。

## 與人分享

1. 和他人分享  
生活中的點滴。



2. 與社會上的  
其他人建立和維持關係。

3. 多欣賞、讚美  
和鼓勵別人。



4. 善待他人  
並給予幫助。

5. 多與親人共渡時光。



## 正面思維

1. 保持開放思想讓  
自己易於接受新事物。



2. 回憶一些  
令你快樂的事情。

3. 面對壓力時  
保持正面思想。



4. 留意自己的情緒變化。

5. 放下身邊的煩惱，  
放鬆心情並保持  
樂觀思維。



## 享受生活

1. 參與和享受你感興趣的活動，  
然後培養它們成為你的嗜好。



2. 定期進行你有興趣的  
體能活動或身心運動。

3. 保持好奇心及  
多留意身邊事物。



4. 學習你喜歡的  
新事物。



5. 參與能夠發展你長處或  
天賦的活動以充分發揮你的潛能。

