

釋放正能量

(一) 如何提升正能量

1. 以正面態度接受不可改變的事實
2. 改善能夠改變的事情
3. 建造心靈綠洲

(二) 釋放正能量練習

練習一：每天感恩

由今天起開始每星期選數天，每天記下約 3 件令你感恩的事情/人物。當記下這些事情時，請懷著真誠感恩的心，並嘗試同時在腦中加以形像化以加深記憶。例如：寫下「與孫兒玩樂」時，想想他們的模樣；寫下「與朋友相聚」時，回想相聚時的感覺。

建議嘗試每星期練習數天，連續數星期，感受帶來的改變！

我今天的感恩名單

1. 我為 _____ 感恩
2. 我為 _____ 感恩
3. 我為 _____ 感恩

練習二：培養良好嗜好與回味生活

培養良好嗜好是指我們可以選出一些令自己進行後會感到快樂的事件，例如：每早與朋友一起耍太極、參加社區中心的義務工作或星期日下午專注於某種興趣，並持之以恆。當這些活動成為習慣後，你便會游刃有餘，樂在其中。

回味生活是指我們對快樂的覺察，及為延長這些快樂感覺而主動進行的行為。

(三) 回味生活之技巧

嘗試使用以下或其他你認為適當的方法，去「回味」你生活中的樂事：

	方法	例子
1.	分甘同味	與他人分享快樂的經歷，或說出你對有關經歷的感受
2.	建立寶庫	在腦海中盡力記下愉快的片段，保留相片或紀念品等實物，以便加深記憶。日後可以自我緬懷及與他人分享
3.	欣賞自己	告訴自己你在這些事情上表現得有多棒、及受人讚賞；提醒自己這些美好時刻是期待已久
4.	擇善而記	專注於經歷中某些美好的部份
5.	全神貫注	讓自己陶醉於快樂的情緒中，暫時將煩惱瑣事拋諸腦後

(四) 社區資源 - 輔導熱線

1. 人間互助社聯熱線 (電話：1878668) [一站式社會服務熱線轉駁系統]
2. 珍愛生命長者熱線 (電話：2382 0881)
3. 香港耆康老人福利會 - 護老專線 (電話：2439 9108)
4. 社會福利署熱線 (電話：2343 2255)
5. 醫院管理局精神科熱線 (電話：2466 7350)