

# Take5

為促進情緒健康



**Making life better,  
together**

*Belfast Strategic Partnership*

給予



活躍



聯繫



不斷學習



注意



大多數人都確知自己的精神和體質在於良好狀態，但有時還需要多一些額外支援以保持健康。

# Take5

為促進情緒健康

有五項簡單行動可幫助你保持和改善日常生活的情緒健康。你不妨致力把這些行動融入你的日常生活，視這些為你的「日常實踐五項行動」，藉以保持情緒健康。



## 聯繫

在你的家裡、工作場所、學校或你的當地社區與你周圍的人、家人、朋友、同事和鄰居保持聯繫。你應視這些聯繫為生活中的基石，並投入時間加以培養。締造這些聯繫可給你帶來支援，使日常生活更充實。



## 活躍

你不妨散散步或跑步、走出戶外、騎自行車、玩遊戲、栽培花木或跳舞。做運動會令你覺得開心。最重要的是找出一項你喜愛的體力活動，符合你的行動能力和健康狀況。



## 注意

保持好奇態度、留意美麗事物、觀察奇特東西、注意變化的季節。珍惜當前的一刻，不論你正坐在一輛巴士或的士上、用午膳或跟友人聊天，應注意到周圍世界的細節，又你有什麼的感受。對你自己的體驗加以反思有助於你賞識與你有關的事物。



## 不斷學習

不要害怕嘗試新玩意、重新找出舊嗜好或某種興趣。擔當一項不同的責任、修理自行車、學習一種樂器或製作你喜愛的食品。制定一項你想克服的挑戰。除了是一種樂趣，學習新事物還有助增進你的信心。



## 給予

你不妨為你的朋友或陌生人幹一樁好事、對某人道謝、微笑、騰出時間幹些義務工作，或者考慮加入一個社區群體。留意外邊也看看一下自己，你從廣泛社區得到的愉快會是一種莫大報酬，搭造你與周圍的人之間的聯繫。

由新經濟基金會倡導以促進情緒健康的五個方法

[www.makinglifebettertogether.com](http://www.makinglifebettertogether.com)