



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院

社
科
人
Societist

繁體版

WELLCATION

21

Day

Quarantine

Wellness Kit

“山不轉，路轉；
路不轉，人轉。
只要心裏能拐個彎，
路，就會隨心而轉。”



MENTAL
WELLNESS



夏偉立教授

香港大學社會科學學院院長

「我謹代表香港大學社會科學學院歡迎你。可能你現在會感到有點孤獨和被隔離的感覺，我們是知道的，我們想關心你的。我們想在未來的21天來陪著你度過。我的同事們建基於科學和同理心底下，設計了這套促進身心的計劃，希望可以幫助到你，祝你好運！」



何天虹教授

香港大學行為健康教研中心總監

「『生命裡沒有要畏懼的，只有要瞭解的，我們應該瞭解多一些，才能畏懼少一點。』（瑪麗·居里夫人，第一位諾貝爾獎得獎者）

在強制檢疫期間，除了會感到迷失之外，隔離也可能帶來一個改變的契機，學習與我們內心的自己更緊密聯繫，更富同情心和更關懷自己的時刻。

要運動、要玩樂、要聯繫，以及要健康！」



林一星教授

香港大學社會工作及社會行政學系系主任

「用21天的時間與自己度過一些美好的時光。吃得好，睡得好。透過實踐這21天身心健康計劃的建議，可使你身體和精神都健康。它會把這14天轉變為你人生中一次精神煥發的Wellcation」



謝家德博士

香港大學運動中心

「為期21天的Wellcation是一個協助你度過強制隔離的最佳工具。在當中，你會集中於社交和精神健康的主要元素上，此外，身體健康也是Wellcation旅程中重要的一環。請好好運用這些時間去維持或培養新的習慣，保持身體活躍，以提升你的體能和身心健康。」



葉兆輝教授

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心總監

「在強制檢疫隔離下，保持精神健康是我們首要關注的事項。其實感覺不好是可以的，是正常不過的。你不用孤身面對，你也不會被忘記，希望我們這個計劃能為你提供一點的支持。」

內容

簡介

P.4

使用方法

P.5



求助及支援熱線

p.100

我們都試過

強制隔離：

“Connecting with people regularly is extremely important to me. I had some of the most heart touching conversations with my close friends and family during the quarantine, which are the silver linings in that difficult time.”

Hong

a university student from mainland China

under quarantine in October, 2020

Because I was working on my dissertation back then and it kept me busy~ So I think keeping yourself busy is really important and makes time go by a lot quicker!

Yoyo Or

a University student from UK

under quarantine in April, 2020



When you arrive, treat the room like it's your home. You will be there for quite a while and spend many hours in there. Think about how you may rearrange things to suit your needs, e.g. creating some space for exercise, if the window allows -- a space for getting direct sunlight.

Also explore and become familiar with all the amenities and everything you have, or may not have. Make a list of anything you need.

Take the time to enjoy unpacking and organising your things. This is your universe for the next 2 weeks! Embrace it as much as you can!

Create a schedule. Set your eating times. Become acquainted with food delivery services and make a list of things you'd like to eat while you're there. This will create more of a sense of personal control over your time and environment.

Simon

a University student from UK

under quarantine in November, 2020



“21 days

Personally, I was very excited to spend time on my own, initially thinking “I can do this, this is going to be fun”. I was telling myself, “right, I better pick up a new skill, be active and read two books.” I woke up every day, thinking “I’m going to start today!” but ended up binge watched couple of Netflix shows, snacked quite a bit and stared into the air. In the end, I did finish a book, connected with couple of friends and worked out quite a bit (not any new skills whatsoever). My tips are, don’t be so harsh on yourself, have a flexible mindset as to what you want to gain out of this, stay connected with your close ones, count your blessings daily and treasure these two weeks of time to be solely with your thoughts and feelings. Because hey, a bit of self-reflection is the key to move forward, grow and bloom. Fingers crossed this will be your one and only time of quarantine (I did it twice).

Michelle

a UK university student return to HK

under quarantine in September, 2020



隔離期間每天定時測量體溫，對自己的身體症狀也變得格外注意。有時間做了一些平時一直沒來得及做的事，比如讀了幾本書，好好整理了房間，每天進行簡單的鍛鍊。原以為在家隔離會很枯燥，真正經歷過覺得時間過得很快，每過一天就感到輕鬆一些。

Wu

a university student from mainland China

under quarantine in July, 2020



Remember to book a room with a larger desk or you won't have enough space to work - this is especially important if you're sharing a room with your partner.”

Wissen

a working adult from London

under quarantine in September, 2020



簡介

「強制隔離」代表了你將會踏進一個只有你，和你自己的旅程，亦代表了需要依賴他人去滿足你的一些基本需要。對於慣常一切掌控在手的你，可能會感到有點焦慮，或不安，正因如此，「Wellcation」的設計就是來陪伴你度過這趟特別的獨處時光。

01 02 03

我們，香港大學社會科學學院的團隊成員也曾有過「強制隔離」的經歷，同時，我們亦訪問了不少有相同經歷的人士去分享他們個人的感受和經驗。因此，Wellcation 是一個以實證為本，透過正向心理學的品格強項作為引旨，與你一同經歷的旅程。



04 05

06

07

08

我們想邀請你填寫一個不記名的前/後測問卷作研究用途。另外，除了每天需要量度體溫外，我們都邀請你量度自己的心情，當遇上負面情緒突襲時，如有需要支援，在最後一頁有情緒支援服務熱線提供。

09 10 11



Wellcation未必能讓你與朋友一起觀賞到香港的景色，然而，Wellcation 卻能成為一個心靈嚮導，帶領你體驗一趟滿足的旅程，尋找新的啟發或沉澱反思，以喚醒身心靈，精力飽滿地為重投生活作準備。

12

13

14



使用方法

這21天的Wellcation旅程會介紹正向心理學的「品格強項」，每天均有一個主題作引旨，內容分為三個部份，分別是激勵小故事、起來鬆一鬆，以及正向操練。



早安故事



起來鬆一鬆



正向操練



你不用一次過完成整天的日程，反之，你可按著個人的步伐，就如一日三餐般，可分成早、午、晚三個部份來完成。

只要以真誠的態度，與一個認識以久，但又帶點陌生的自己重新連繫，你將會發現有許多未曾體驗過的事情正等待著你！請注意，基於安全考量，做運動練習時請按自己身體狀況進行，或事前諮詢醫生之意見。

Wellcation 即將開始



第一天

只是一個善行也能改變一個人的世界。

—希瑟•沃爾夫

仁慈

“我樂於助人，
富有同情心，
經常為別人做些好事，
而沒有期望得到回報。”





在一個柔和的星期五下午，和煦的陽光照耀在那接連著煩囂市鎮和恬靜郊外上的交界處。在回家的路上，Desmond 看到一台名貴的車子停泊在路邊，旁邊站著一個中年婦人，徬徨地等待著什麼似的。

Desmond毫不猶豫下，就把自己那殘舊的車子停下來，想看看有什麼事情可以幫忙。

「您好，我叫Desmond Layton，我想來看看有什麼可幫手的。」他簡略介紹了自己。

可是，婦人滿腹狐疑的，因在過去數小時連一個人都沒有停下來幫忙，現在竟來了一個外型不討好，衣衫襤褸，外表粗獷的Desmond。婦人再掃視了他那輛舊車，心裡總不是味兒。對於婦人的猶豫，Desmond沒放在心上，只集中詢問她有關壞車的情況，幾經游說，婦人才勉勉強強的默許，Desmond就馬上鑽入車底去檢查，弄得原本已經破爛不堪的衣服更破爛更骯髒，雙手也沾滿了油污。

當他修理完成後，婦人帶有惡意地問：

「你要我給你多少錢才滿意？」

Desmond有點愕然，但依然溫柔地微笑著回答說：「婦人，妳可能誤會了，我不是來騙你錢財的，我是真心想幫忙，如果你想報答我，不如當你看到別人有需要時，主動給那人一個幫忙就可以了。」

婦人還未來得及反應，Desmond就轉身跳進他那輛殘舊的汽車緩緩駛走了。

當天晚上，那婦人偶然來到一間咖啡店，看到一個年輕的侍應正辛勞地抹地。當她走過來正想招呼那婦人時，就發現她原來懷了身孕，挺著一個大肚子工作。婦人在想，「為什麼這個柔弱的女子，不但辛勤努力地工作，而且還熱情地招待我？」。此時此刻，她想起了與Desmond的偶遇。

用餐過後，婦人付了五百元作晚膳費用，然後就匆匆離開，不給女侍應一個找續的機會，只在餐巾上寫下，「因為今天有人幫助了我，所以現在我想向你表達同一份慈愛。假如你想回報我，就請繼續將愛傳揚出去，不要停下來。」突然，她又再發現餐巾裡另夾著兩張五百元紙幣。

在回家的路上，女侍應左思右想：為什麼那婦人好像知道她和丈夫正面對財政拮据，同時，孩子又就快要出生，她倆口子更是徬徨恐懼。她感動得把整個經歷的來龍去脈告訴了丈夫，並囁囁細語的在他耳邊說：「一切事情將會好起來的，我們定必可以渡過此難關。我愛你，Desmond Layton。」



反思問題：

01

回想你上一次展示你的慈愛是什麼時候？你對上一次接收別人的慈愛又是什麼時候？你感覺如何？

02

你對那一組群的人較容易付出？陌生人、朋友、還是親人？為什麼？

03

用同等的慈愛善待自己有困難嗎？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練

三個祝福

過了漫長的一天，你可能會感到特別疲憊，但是你值得有一個好好的休息。不論今天有多混亂，心情有多起伏，請給自己一個寧靜的空間去放鬆和休息。心理學家認為讓我們尋回寧靜的其中一個好方法就是回顧我們的一天，尋索生活中的美好。

隨著夜幕低垂，請在房間裡取出紙和筆，或運用智能記事簿，然後，在一個舒適的角落去進行今天的回顧。給自己片刻時間去沉思今天所發生過的事情 - 你今天遇到什麼好的人和事呢？有什麼值得感恩的地方呢？



寫出 3 件今天發生過的好人好事。

希望你喜歡這個練習。在這星期，你可以繼續每天記下 3 個好人好事。現在，請帶著這三個祝福入眠，好好享受一個甜睡。





務實小貼士

趁剛到埗，嘗試暫把這房間變換成你的「家」，因為這個「家」會陪伴你好一段日子，讓「它」反映出你的個人特色，例如，稍為移動擺設，製造運動空間，又或者，製造一個有陽光照射到的舒適位置，成為專屬你的沉思角。



下一天 >

第二天

失去耐性就等於輸掉戰鬥。

—聖雄甘地

自我約束

“

我能夠管理自己的感覺和行動，

並且紀律嚴明，

能夠自我控制。

”



自我約束



早安故事

小瑩和小妍兩個在學校食堂一起吃午餐。小瑩點了一碗炒飯，而小妍只吃了一杯乳酪。

「你確定這夠吃嗎？」小瑩問道。
小妍揉著咕咕叫的肚子，說：「我...我在週末期間吃了太多垃圾食品和甜點。我實在有點內疚，所以，我想彌補一下。」

「糟了！平時的你很節制，發生了什麼事，怎麼會這樣呢？」小瑩追問道。

「前幾天，我和家人吵了一架。這讓我非常生氣，所以我一直吃，令自己感覺好些。」小妍嘆了口氣，「我感到挫敗和壓力大，幾乎完全沒有為近在眉睫的考試溫習。我計劃通宵溫習，但也擔心會無法抵擋電視的誘惑。還有，我根本沒有時間做運動，所以今天我不得不在健身房多做五個小時的運動來彌補。」

「這樣做不是太好了！你可以選擇更好的方法去達成目標。就如感到生氣時，給自己一點空間，然後作深呼吸。」小瑩建議道，

「如果真的有衝動想透過吃東西來減壓，不如嘗試將薯片和糖果放在看不見的地方！」

「這些都是不錯的建議，聽起來也是我有能力做到的事。我還可以將電視遙控器藏在無法輕易拿到的地方。」

「至於溫習，你也可以使用獎勵來調節自己的溫習進度。每讀完一課書，就給自己一份小食。」小瑩解釋道。「別忘了要紀錄進度並相應地調整溫習策略，要是你能善用時間，也許就不用通宵了！」

「太棒了。」小妍笑著回答，「我很期待在日常生活中都能應用這些自我約束的技巧。」



反思問題：

01

你有沒有試過像小妍一樣，因為缺乏自我約束而養成了壞習慣或不健康的傾向？

02

你在日常生活中應用過哪些自我約束的技巧？

自我約束



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 細味

我們經常在用餐時分神做其他事情，很少把注意力放在面前的食物。研究指出專注當下對精神健康有莫大裨益，以下簡單的練習可以訓練我們的專注力，把身心帶回當下。



為自己泡一杯熱茶，然後找一個舒適的角落去享受。如果你想，你可以把茶几佈置成自己喜歡的模樣，讓自己享用這個屬於你的空間。

仔細觀察這杯剛泡好的茶 - 留意蒸氣從杯邊緩緩升起，茶杯抱在掌心中的溫度，茶的顏色和氣味變化。淺嚐一口，不要急於吞嚥，讓茶水留在口腔一會，細心留意嘴唇和舌尖的感覺，讓茶香在口中慢慢散開。



請享受這份「細味」





務實小貼士

探索及了解這裡的設施，以及你自己擁有的物品，或你所需要的東西。如果可以，你也可以安排酒店/中心服務員為你作額外的預備，就如每天送上水果和小吃，我們亦建議你可以請他們為你提供信紙、信封、郵票，及顏色筆。



下一天 >

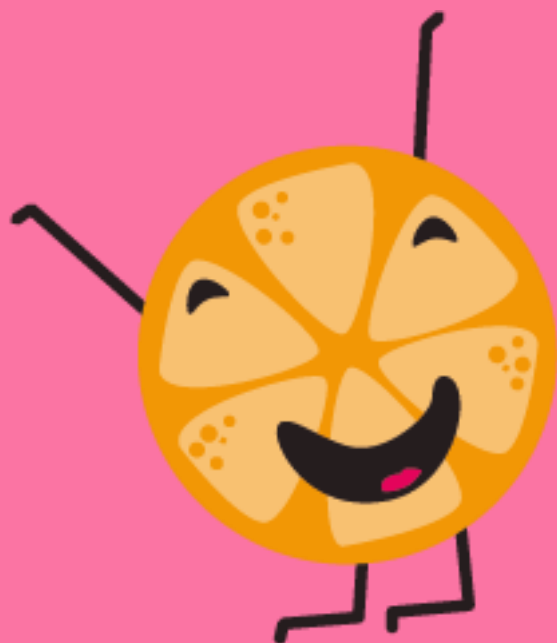
第三天

熱情與生活的關係，就好比飢餓與食物的關係

—伯特蘭·羅素

熱情和幹勁

“我感到生機勃勃，充滿活力，
我對生活充滿活力和熱情。”





早安故事

重返台北的一刻，小君在高架橋遠眺著台北車站，百感交集，因為她正緬懷著往年剛實現了的夢想。

於中學時期，因為沉醉於台灣文化，她在網絡發現了一個台灣男生寫的部落格，內裡記載他由北京騎單車至巴黎的日記，還有個人感受及旅程中的趣聞逸事。小君一面追看，內心就一面湧起一股熱忱，她喃喃地跟自己說：「我都可以像他！」自此，她對單車旅行有著莫名的憧憬，想騎車旅行的渴望縈繞不散。直至高考完畢，她打算展開一趟台灣環島之旅，可是，身邊的家人及朋友都異口同聲地說：

「不要啊！太危險了！你一個女孩子怎可以這樣做！」他們的顧慮和擔憂彷彿就像「一盆冷水照頭淋」，因小君當時還未成年，她也無奈地先把這份熱忱埋藏在心底，再者，她的而且確也沒有騎單車的習慣，怎可能不被父母阻擋呢！

就因為對單車遊的熱忱，小君在大學期間，有機會到德國旅居時，都刻意以單車代步，同時，她每次出國遊覽都會為自己安排一整天的單車遊，體驗一下在異地騎單車，並累積單人匹馬換車胎的經驗。她也翻閱過很多有關單車的書籍，以增進對單車保養的認識，她亦諮詢過不少有環島遊經驗的同路人。六年後，她的夢想旅程終於來臨，在出發到台灣時，小君也曾懷疑自己能否完成這次冒險旅程，儘管她有多麼的好動，體能鍛練得有多麼的好，小君還是懷著戰戰兢兢的心情踏上征途。幸好，環島期間大致上都相安無事，她成功完成了一千多公里的路程。這場歷險為小君帶來了無限朝氣及活力，亦讓她想起舞蹈家林懷民的一席話 -- 「年輕的流浪，是一生的養份」。現在，她的熱忱還在燃燒著，期待另一趟旅程的展開！



反思問題：

- 01 你認為環島遊有什麼吸引著小君？
- 02 有什麼東西會激勵到你，引發到你的熱情？
- 03 你有什麼新嘗試打算去做？



起來鬆一鬆 ▶

—— 正向操練 —— 訂立目標和計劃

踏入這趟旅程的第三天，讓我們為未來的十多天訂立一些簡單的目標和計劃。



研究指出訂立目標和計劃
有助提升主觀幸福感。

我們可以先為接下來的日子列出 3-5 個目標，這些目標可能有關工作，或學習，也可能有關個人的，就如運動、飲食、閱讀、致電家人朋友等。同時，請給予自己空間去制定一些持久的計劃，或審視過往的目標。

不必訂下一些過份困難或艱辛的目標和計劃，只需要是你有興趣去做的，並堅持著，那就是一個好的目標了。





務實小貼士

如果你還未整理好行李箱，先利用房間的設施把衣物處理好。因為這個房間暫時就是你的「全世界」，嘗試花一點時間去探索這個特別的「世界」。



下一天 >

第四天

成功方程式裡最重要的單一
元素是知道如何與人相處。

—西奧多·羅斯福

社交智慧

“ 我知道並理解
我的感覺和想法，
以及周圍人的感覺。 ”





早安故事



有兩位自小相識的好朋友，承諾彼此總要有一天一起出遊去。然而，日子一天一天的過去，大家都為各自的生活奔波。直到多年後的今天，他們終於排除萬難，兌現了一直以來的承諾。

他們來到了一個陽光明媚的沙灘，途中卻為著瑣碎小事而吵起架來，其中一個更一怒之下把對方推倒在地。被推倒的那位頓時覺得非常委屈，默不作聲，淚水忍不住滾滾流下，沾濕了衣襟，他默默無聲地在沙灘上寫上：

「今天我的知己好友把我推倒在地。」

縱然環境多麼優美，怒氣足以打消了他們欣賞美景的雅緻。兩人互不理睬下，各自跳入海中，一個向左游，一個向右游，總之就不要看到對方。

突然，海中掀起巨浪，一下子捲起了那個被推倒的，即使他泳術有多高明，也敵不過巨浪的吞噬。在電光火石之間，有人奮力迎救，讓那差點淹死的能及時被救起。那逃過一劫的撿起沙中的貝殼，在岩石旁邊刻上：「今天我的知己好友救了我一命。」

「為甚麼我之前把你推倒，你就寫在沙灘上；現在卻刻在岩石上呢？」知己好友充滿疑惑的問道。

「朋友的傷害要寫在易忘的地方，因為隨風吹散；朋友的幫助卻要刻在無法抹滅的地方，因為時刻銘記。」那人面帶微笑，振振有辭的說道。



反思問題：

- 01 有什麼阻隔了你和朋友的聯繫？
- 02 當面對朋友間的傷害和幫助，你有什麼信念及態度去面對和處理？
- 03 有沒有方法讓自己的焦點多投放在朋友的幫助上，而非傷害上？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練

發掘個人品格強項

一個有關價值觀與個人強項的研究指出，能夠認識我們自身的品格強項，並把它應用在日常生活中，有助提升整體的幸福感。



心理學家訂定出24個基本的品格強項，而每個人都以不同程度地擁有這24個品格強項。請根據你的情況，為下頁每一項描述評分：1-3 分 (1表示不太適合，2表示一般適用，3表示非常適用)

當你完成後，請你選出五個填上「3」的個人品格強項，它們其實是你較為突出的強項。花點時間回想在日常生活中，你能如何運用這些突出的品格強項？你也可以嘗試在接下來的日子，應用出來，並列舉出可以發揮到它們的活動。

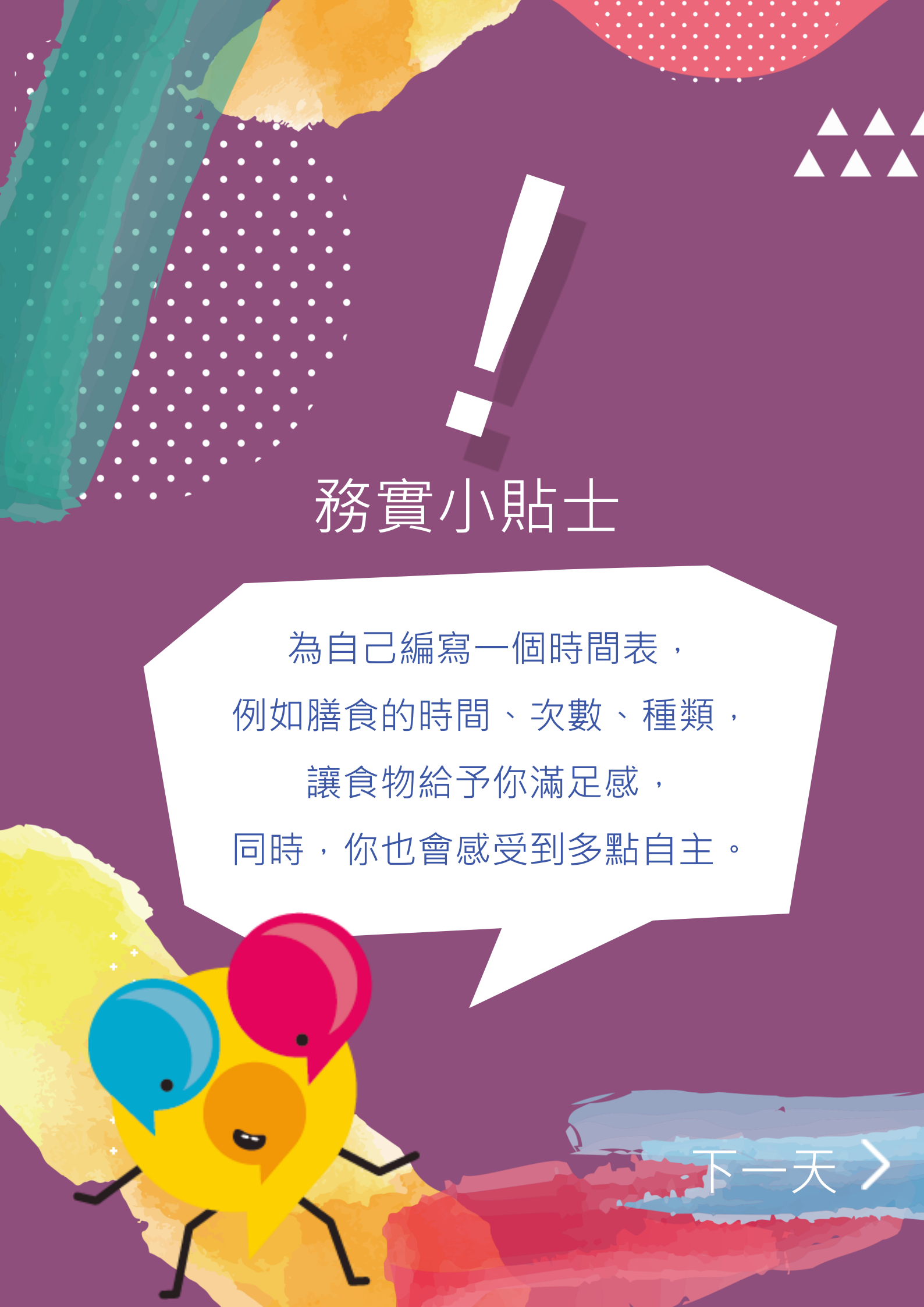


如果你希望認識更多有關個人品格強項的資訊，你可以在 Wellcation 的資訊平台完成一份詳細的問卷。



24個品格強項

	品格強項	定義	自我評分 (1-3)
1	欣賞美麗與卓越	能洞悉生活中大小事物美麗和卓越的一面，並對萬物充滿讚嘆	
2	勇敢	遇到恐懼、挑戰、困難時不會畏懼，並根據自己的信念而作出行動	
3	創造力	日常生活中，會多嘗試用新方法去處理事情	
4	好奇心	喜歡探索和發掘新事物，對大部分事情感到好奇或興趣	
5	公平	表現不偏不倚的態度，不會因個人感情而作出偏差的決定	
6	寬恕	寬恕別人，給別人機會，選擇慈悲而不是報復	
7	感恩	欣賞別人的幫忙及身邊的好事，對人、事、及環境都存感激之心，並能表達謝意	
8	真誠	誠實，以真誠真摯的態度生活和處事	
9	希望	即使經歷到失敗和挫折，也能表現樂觀，相信只要努力，事情便能有好轉之勢	
10	幽默感	喜歡把歡笑帶給別人，在任何情況下，你都嘗試看事情輕鬆的一面	
11	仁慈	樂於助人，對人表現仁慈和寬宏，利他主義	
12	領導能力	籌劃和實踐活動方面表現良好，能推動自己及別人做好團隊工作，維持團隊和諧	
13	愛與被愛	重視與別人的親密關係，能夠對朋友及家人表達自己的愛，同時接受別人的關懷和幫助	
14	愛好學習	喜愛學習新事物，並深入認識不同的課題	
15	謙遜	能表現謙虛，即使有成就，也不追求別人的注視	
16	判斷力與開明的思想	要做決定時，會客觀探索，理性考慮其他意見和證據作良好的判斷	
17	堅毅	即使面對困難和費時的任務，亦能堅持完成下去	
18	洞察力	深入觀察、能提供宏觀的意見，朋友會傾向向你尋求意見	
19	審慎	做事小心穩重有遠見，即使情緒高漲或面對壓力時，亦不會做一些讓自己後悔的事	
20	自我約束	面對自己和慾望、衝動、或情緒時能表現自我控制	
21	社交智慧	能了解自己和別人的情緒、脾性，動機和需要，並能作出適當回應	
22	人生意義的追尋	對人生擁有堅定的信仰，知道自己的人生目標	
23	團隊精神	盡忠和致力於團隊精神，能完成自己的分內事，並為團隊的成功而努力	
24	熱情和幹勁	懷著興奮的心情、熱情和幹勁面對日常的生活	



務實小貼士

為自己編寫一個時間表，
例如膳食的時間、次數、種類，
讓食物給予你滿足感，
同時，你也會感受到多點自主。



下一天 >

第五天

我沒有特殊的才能，有的
只是強烈的好奇心。

—愛因斯坦

好奇心

“我尋找能夠獲得新經驗而
又不會束手無策的情況。”





早安故事

有一個大學教授去拜訪了一位著名的禪宗大師。教授告訴禪師，在他教授的所有科目中，學生最著迷的就是東方哲學。由於他並不理解箇中因由，所以他冒昧來拜訪這位禪宗大師，希望得著一些啟發。

當禪師從容不迫的準備沖泡茶水去招呼大學教授時，教授則滔滔不絕地發表對禪修的見解，他愈講就愈大聲，神情亢奮，連就眉頭也繃緊起來。他一點也沒讓禪師作出回應，或回答他的提問，全程彷彿都是教授的自問自答。

禪師泡完茶後，把茶水沿教授杯子的邊緣徐徐注入，然後一直，一直的注入，甚至杯子倒滿了，禪師還沒有停止。教授突然止住其偉論，發現杯子的茶水溢出時，他的眼睛就睜得很大很大，然後，大聲喊道：「滿了！滿了！別再注茶水了！」

禪師微微一笑，放下茶壺。「這不就是你嗎？」禪師意指杯子滿溢漫出茶水的景象就像教授的學習態度。「你若非先清空杯子，否則我又怎能展示『禪』給你認識呢？」



反思問題：

01

你有沒有遇過有人因太自滿而忽略了一顆好奇學習的心？他是怎樣的？

02

你曾為學習什麼而滿有好奇？

03

我們該怎麼做才能抱持一個開放的態度去學習新事物？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練

想像自己...

你今天可能會感覺到有些不安。在以下這個簡短的練習中，我們會邀請你去想像自己身處在一個完全不同的環境裡。

心理學家的研究指出，形象化「最佳的自己」可以增強我們的正面情緒和樂觀感。

為求更形象化，你可以用顏色筆畫出這個地方，或用文字寫出其特色，請給自己充足的時間為這個空間增添細節。



假設你身處在叢林 (畫/寫出這個地方)

花一點時間欣賞你所繪製的內容。然後閉上雙眼，想像你正身處在叢林之中四周探索，讓想像帶著你在這裡暢遊，看看會在這裡有什麼發現。



你也可善用自己的品格強項，透過創意，思考如何把它們發揮得淋漓盡致。





務實小貼士

不要對自己要求過高，反而可以隨機應變。
請與親密的人保持友好的聯繫，數算自己的
祝福，珍惜這段難能可貴的獨處時間，
好好調整自己思緒和感受。



下一天 >

第六天

一個人能做的不多，但一群人可以創造無限可能。

—海倫 凱勒

團體精神

“我是一個樂於助人的
團隊成員，
有責任去幫助團隊
實現目標。”





早安故事



兔子小白剛剛從別的地方搬遷到附近的森林裡。小白到達了森林山頭一處，看到了一群兔子正居住在獅子山洞的洞口外。小白十分詫異，牠不禁想，在山洞外居住不會被裡面的獅子吃掉嗎？最令牠不可思議的是，明明是一處高危的地方，眼看洞外小兔子們所建設的小房子，倒是像住了許久的樣子啊，為什麼呢？

小白滿腹狐疑地走到了兔子群裡，將心中的疑問向在他身旁的兔子道出。

兔子指著洞口的骨頭堆說：「你看！這些大骨頭當然不是我們家族的吧！那是豺狼的骨頭啊！我們的祖先最先來到洞口欲找處安寧的地方定居，卻發現附近的動物對我們都虎視眈眈。於是，他們便膽粗氣壯的來到獅子洞口與獅子們溝通合作的事宜。我們的祖先建議讓我們負責當餌，引誘如豺狼之類的動物，到洞口給獅子當美膳。他們不但不用自己動身去獵食，而且又有比我們體積更強大，更美味的豺狼吃，你猜獅子會怎樣選呢？我們就是這樣的合作下來，促使我們家族可以在這個森林裡過著安寧、不用擔驚受怕的日子呢！」



反思問題：

- 01 你認為合作兩字在你的人生中重要嗎？
- 02 你過去有沒有與人合作的經歷？
- 03 與人合作對於你來說有沒有什麼特別的意義？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 撰寫信件



在這強制隔離的日子裡，雖然放慢了腳步，但也意味著多了一個沉澱的機會。

關心你的人和你自己都可能正在掛念著彼此。不如以書信與他們聯繫，把所思所想和他們分享。要記著，他們收到你親筆撰寫的信件猶如收到一份驚喜的禮物。

研究指出寫感恩的信可以提升我們的快樂和生活滿意度。

藉此機會，
可以細想怎樣向他們
表達感謝。





務實小貼士

請真誠面對自己，做最原始、
最謹慎、最感恩、最快樂、
最有活力的自己！



下一天 >

第七天

公平並不是給每一個人有一樣的東西，而是給每個人所需要的。

—雷克·萊爾頓

公平

“我公平地對待每個人，
給他們有同等的機會，
並把同樣的規則
應用在每個人身上。





早安故事

有兩個孩子正在下棋。男孩平日的表現都是溫文爾雅，彬彬有禮的，但今天他竟一反常態，得意洋洋的把身靠後傾，雙手交叉抱胸，一副志在必得的樣子。坐在對面的那個紮了一條小馬尾辮子的女孩則坐立不安，把整個身子向前彎，扁著嘴，皺起眉頭，雙手托著下巴沉思，眼睛盯著棋盤，努力想法子要擺脫對手的攻擊。

突然，她眼前一亮，似乎找到了一個完美的機會反擊對手，她刻意掩藏著興奮的心情，再三檢查心中計策的可行性，完全沒有理會男孩的布局，反之設下另一個陷阱。

「哈！」這個男孩歡呼著，一手執起那被他吃掉的棋子，滿以為她已經中計了，口中喃喃地說：「勝負不就是指日可待嗎？」然而，他卻毫不知情，不知道中計的是另有其人，她一早已參透了這一步，她沉著氣，聲東擊西地作出了一個毀滅性的反擊。「我贏了！」

「什麼！」男孩怒火在胸中翻騰，用手猛力拍打桌子，「不可能！你作弊！」女孩看到他的反應，不禁倒抽一口氣，理直氣壯地說：「我沒有！」

「有！您根本不可能會贏！」

奶奶因為聽到孩子們大吵大鬧，於是緩緩的從另一個房間走過來，用手撫摸著男孩子的頭髮，溫婉的問道：「孩子，為什麼你會覺得她不可能贏呢？」

他說：「她比我年輕，還是一個女孩子！」

「那為什麼比你年幼，或者是女孩子就不可以贏你？」

「嗯……但……！」

「那是不是只有比你年長的男孩才可以贏你？」奶奶輕輕地問。

「我」他停下來想了一下。

「如果那些年長的男孩贏了你，你就會甘心認輸？你會欣賞他們的優秀，並會向他們學習，對嗎？」然後，奶奶轉身向女孩子說：「其實妹妹也曾付出努力，鍛煉自己的棋藝，她僥倖地在今盤棋局取得勝利，不是應該替她感到興奮，欣賞她嗎？雖然下棋一般都是男孩子比較優勝，但也絕對不能因為年紀小，或者是女性就侮辱她作弊啊！」

男孩垂下頭，一言不發，似乎對自己的行為感到內疚，說：「奶奶，你是對的。」然後，他轉身，面向妹妹，自慚形穢的說：「對不起，真的對不起，我實在沒有公平地對待你。你剛才那步棋，其實真是一個了不起的陷阱！」

女孩子滿臉通紅了，睜起了眼睛。然後，她笑了。「謝謝！我在你身上也學習了很多啊！」



反思問題：

01

如果你發現自己或其他人受到了不公正的對待，你會如何處理？

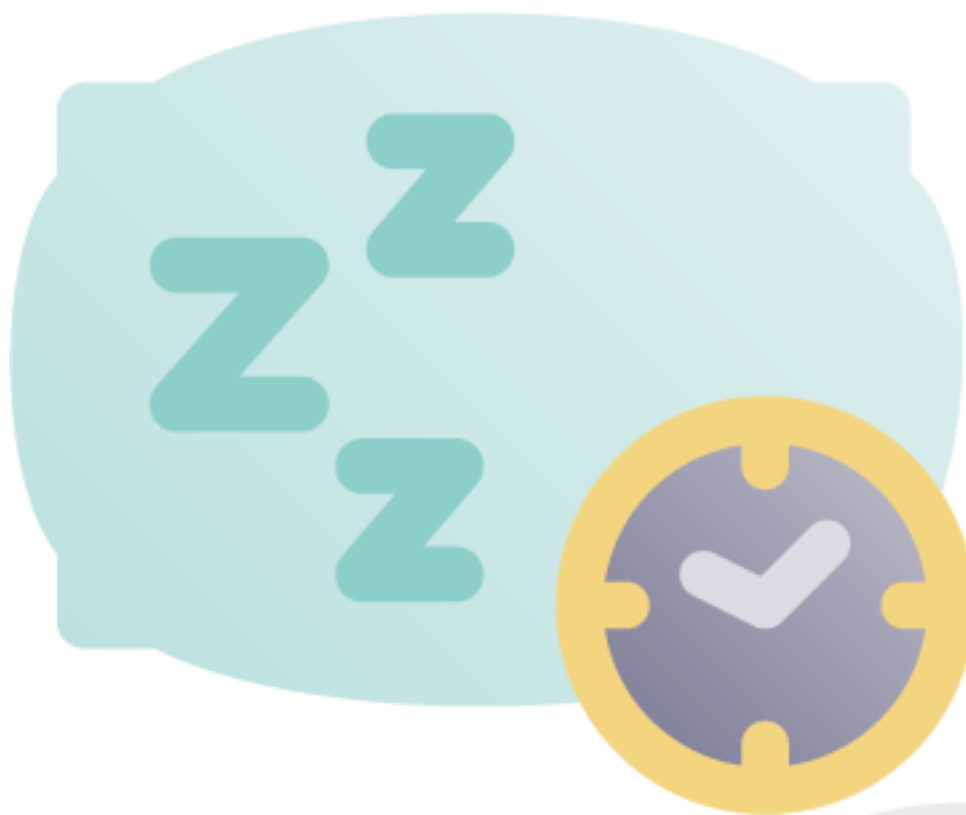
02

你可以做什麼來使你的環境或社區成為一個更公平的地方？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 休息日



你今日感覺怎樣？ ▶



務實小貼士

與身邊人連繫是非常重要的。

他們的鼓勵和對話都是
支持我們克服困難的力量。



下一天 >

第八天

人存在的奧秘不僅僅是活著，而是在於尋找活著的目標。

—菲洛達·陀思妥耶夫斯基

人生意義追尋

“ 我的靈性飽滿，

相信存在的目的或意義；

我看到自己在奇妙世界中的定位，

並能在日常生活中

尋找到意義。

”





早安故事

Timothy 從小就順從父母的意願，簡單而言，他們就是他的全部。有人經常說青年人會為自己的自主打拼，會爭取獨立。然而，在Timothy身上就一點也找不著。他是一個隨和的年青人，什麼也說「好」，幾乎不會拒絕他人。在這十多年他對於父母為他鋪排的計劃沒有半點怨言。

有一天，跟他要好的朋友問他：「究竟你開不開心？」這個似乎是個非常簡單的問題，竟然反覆在他腦海裡盤旋著。他對著鏡子竊竊私語：「每天一起床，我明明已經掛上我的『招牌』笑容，為什麼Peter還要這樣問？他是否發現了什麼？莫非他發現了什麼秘密？」他很擔憂。

在那個時候開始，他突然想寫日記，把每天的瑣事都記下。同時，日記簿成為了他最信任的朋友，可以讓他坦誠把所有真正的想法和感受展露出來，因為「日記簿」從不懷疑或責備他。

在他感到失落時，他會記下。在他感到興奮時，他也會寫上。一天，他鼓起了勇氣致電給父母，簡單直接的說：「我不想再讀這科了，我真正想讀的是音樂！」他沒有給父母任何機會去反駁，事實上他們也不懂得怎樣反應。

Timothy過往一直怕麻煩和得罪他人，所以選擇了唯命是從。他未曾為自己喜歡或不喜歡的事情表態，日子久了，就連自己真正的想法和感受都一併忘記了。

擯在他肩膀上的重擔好像頓時卸了下來，假裝在他臉上的笑容也不需要再掛上。前路雖然不確定，但他寧願懷著戰競的心情，走那屬於自己的路。



反思問題：

- 01 你和Timothy有一樣的感受嗎？你的路是別人為你安排，還是自己選擇的？
- 02 有什麼會令你興奮、雀躍？
- 03 踏入新一年，你有什麼目標想追求？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 細味



你成功度過了一個星期，現在該是盡情享受一下了！如果你身邊有水果或是巧克力，你可以重複之前的「細味」練習。

當把這些食物帶到你的餐桌前，你可以發揮創意把桌面裝飾一下。同樣地，重新覺察進食時的五感，體驗慢食的整個過程。觀察食物的形狀、顏色等，慢慢放入口腔，減慢進食的速度，細味食物的感覺。你有沒有發現到一些自己從未留意到的習慣？

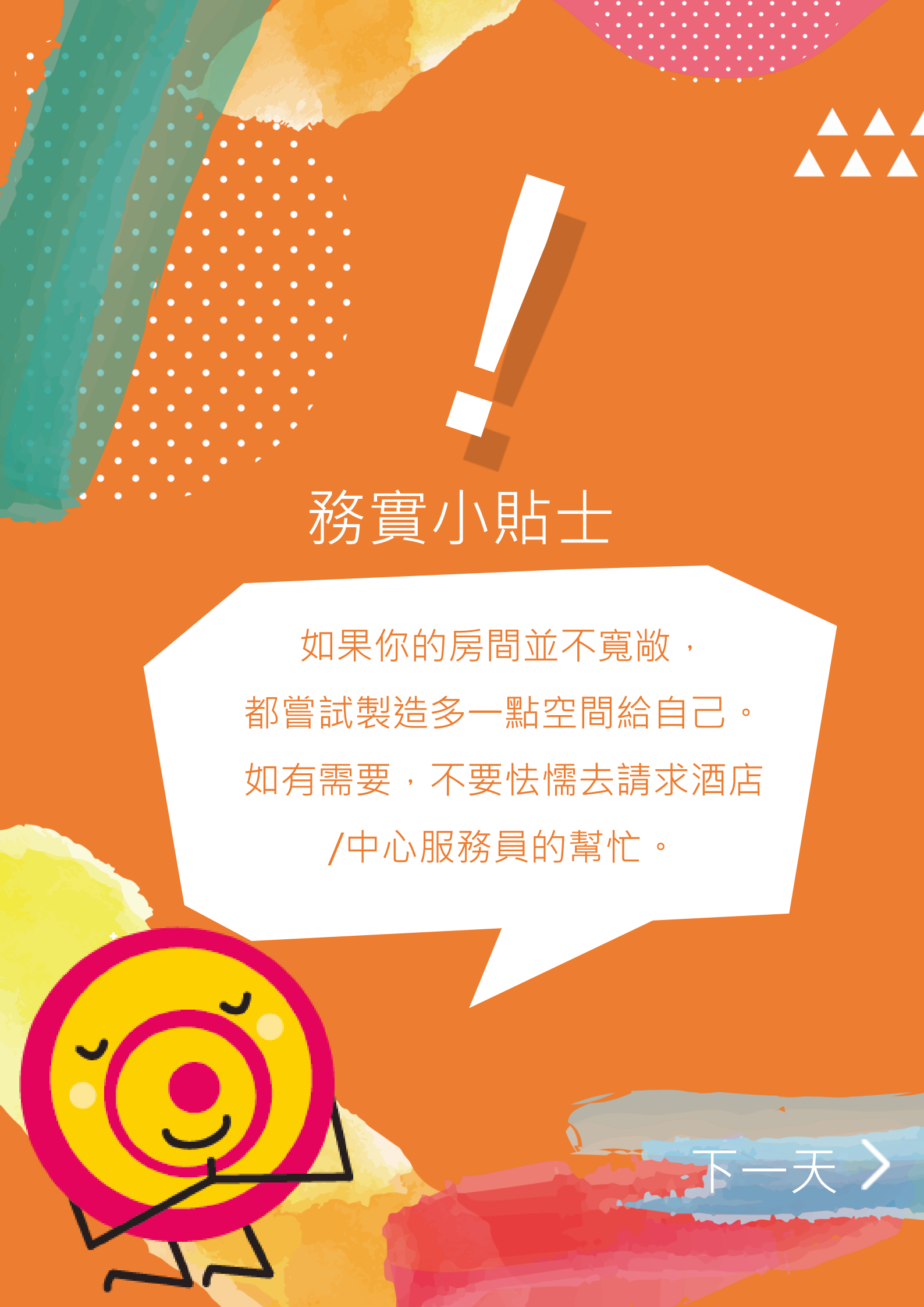


細味食物後，你可以用文字記下你此時此刻的感覺和反思。

了解更多 ▶



你今日感覺怎樣？ ▶



務實小貼士

如果你的房間並不寬敞，
都嘗試製造多一點空間給自己。
如有需要，不要怯懦去請求酒店
/中心服務員的幫忙。



下一天 >

第九天

笑是最好的良藥

— 諺語

幽默

“我調皮地對待生活，
使別人發笑，
並在困難和壓力大
的時候找到幽默。”





一個政治家舉辦了一場讓人津津樂道的演講。在那場演講中，主辦單位安排了一段時間作自由提問，由聽眾把問題寫在紙條上遞給他，並由他大聲唸出來並當場解答。當打開最後一張紙條時，政治家發現上面竟然只有兩個字——傻瓜。

他略微一愣，但還是微笑着將這兩個字公之於眾。台下頓議論紛紛，但政治家並沒有愠怒，反而不慌不忙地說：「剛才收到好多匿名的提問，全部是只有正文沒有署名；但只有這張恰恰相反，只有署名而沒有正文。」

面對如此挑釁的紙條，政治家沒有暴跳如雷，反而選擇以幽默來回應，把自己的機智和從容都彰顯了出來。同時，他也藉此幽默把快樂帶給了支持他的人。最終他更受到大家的喜愛和認同，因為他懂得用幽默感化解了困境。他們從前欣賞政治家的演講，現在更欣賞他的為人，他那獨特的魅力實在感染了許多人，相信這就是小小的幽默所產生而來的強大影響力。



反思問題：

- 01 最近有甚麼事情令你感到有趣呢？
- 02 你有運用幽默感來化解困境的經歷嗎？
- 03 如用幽默感來克服當前的挑戰，會有什麼改變？



起來鬆一鬆 ▶

—— 正向操練 ——

未來的自己

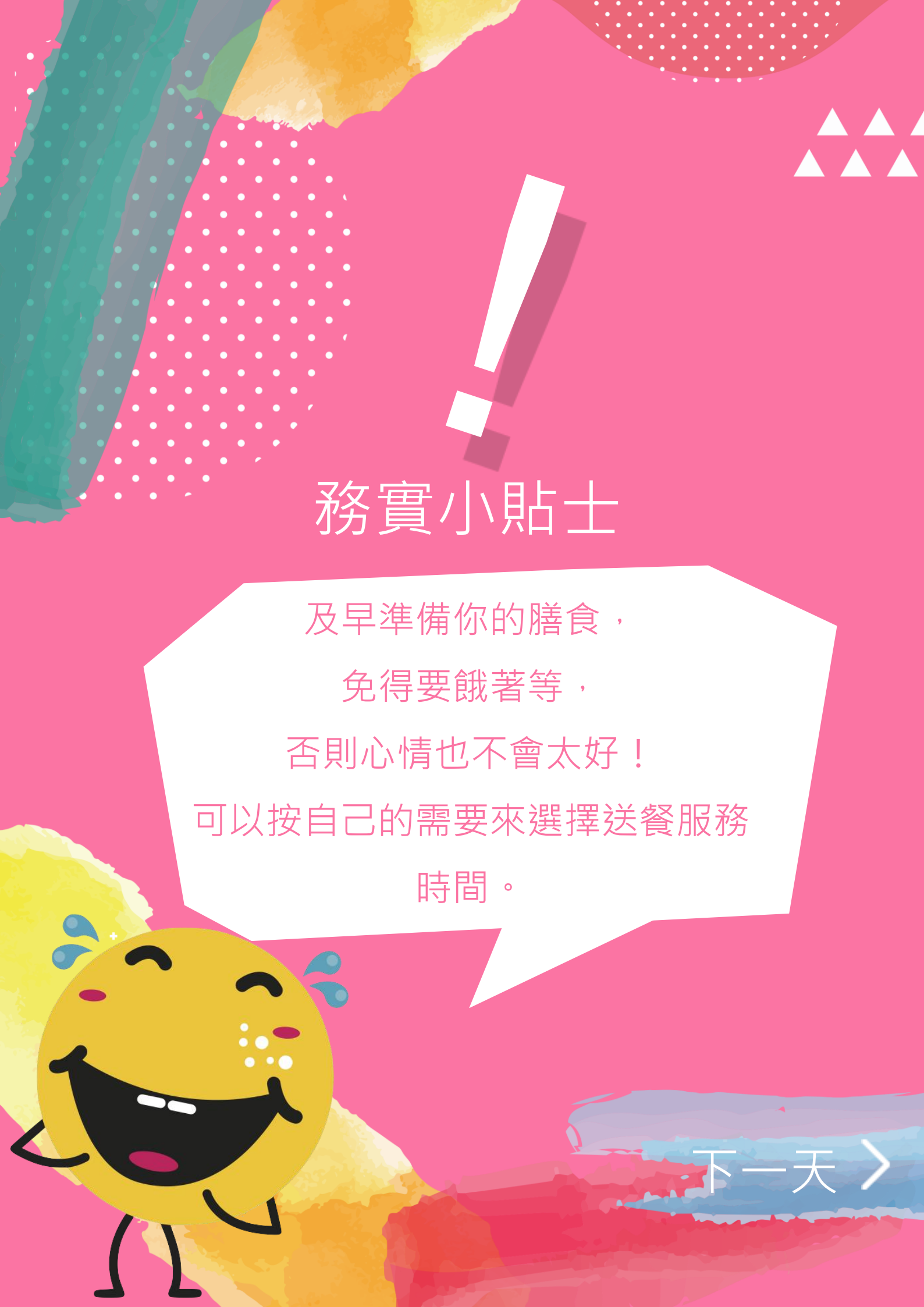
可能此刻的你會為隔離檢疫後的事情作準備。當想到將可以做的事情，你會感到興奮；當想到一些要負的責任，你可能會泛起負面情緒。為了預備好隔離檢疫後的生活，邀請你完成以下的一個活動。如第五天提過，「想像最好的自己」可以提升自身的正面情緒以及增強自身的動力，讓我們今天再練習多一次。

首先，想像一下，當你可以離開檢疫後的一星期會發生什麼事情。先回想自己的品格強項，以及上星期的「想像練習」，你是如何運用這些品格強項去處理在叢林裡的生活。

然後，可以仔細想像隔離檢疫後的那個星期會怎麼樣，打算會去什麼地方、會做什麼事情、要完成什麼任務，和與誰人有怎樣的互動等。若然這些活動都能順利發展，你的感受會如何？同時，想像一下你的品格強項將會如何協助你完成上述的事情。

請寫下你所想像的那星期將會發生的細節。並寫下一些提醒，以及需要謹記的事項或行程，好讓這些事情都能順利發生。





務實小貼士

及早準備你的膳食，
免得要餓著等，
否則心情也不會太好！
可以按自己的需要來選擇送餐服務
時間。



下一天 >

第十天

很多人失敗，因為他們不知道他們放棄時，距離成功是多麼的近。

—愛迪生

堅毅

“ 儘管有阻礙、
沮喪或失望，
我仍堅持自己的目標 ”





早安故事



「今屆的世界耳機設計大獎得主，李賢俊！」如雷貫耳的掌聲從台下傳出，有些人會為年紀輕輕的他得到耳機界的最高榮譽而替他高興，但有些人卻質疑他的能力。「李賢俊才40歲，入行不足30年，過往的設計大獎得主都是苦苦專研四、五十年才能得到這項殊榮。他的作品確鬼斧神工，但資歷不足，他到底憑什麼奪獎？」兩個觀眾吹毛求疵的談論著。

說著，他們旁邊便有位看上去年約70多歲，帶著金絲眼鏡的老者開口道：「李俊賢現時40歲，入行不足30年，但入行前便對設計耳機有著崇高的抱負。自15歲開始，他每天閱讀有關聲學的資料，研究耳機的結構。18歲那年，他研究人類耳朵的結構，耳棉在耳道中的舒適程度，耳機裡動鐵與圈結合的聲音效果，單單是動圈的解構他就堅持研究了10多年。

旁人不斷的嘲諷指這個行業根本沒有出路，競爭又大，成本又高，根本就很難會成功。然而，他沒有理睬，只默默堅持去鑽研和嘗試。他不知道結果會如何，也不知道自己的努力會不會白費。他堅信，耳機是治癒人心的靈魂之物，是把每位歌手想要傳達的訊息完美地傳遞到每個人心中的工具，所以他勉勵自己一定要努力做好。」

「努力與毅力不一定會帶來好結果，但兩者皆無，則一定不會成功！」老者再補充說。

兩位觀眾看著一臉驕傲，熱淚盈眶的老者帶著疑問道，「你...又是如何知道的？」

「我就是他的父親，就是那個歷年來不斷勸退他，叫他儘早放棄，嘲諷他的毅力是不會有結果的人。」



反思問題：

- 01 你認為李賢俊怎樣克服身邊人的負面評價？
- 02 縱使有困難，你也有堅毅克服挑戰的經驗嗎？
- 03 有什麼在背後繼續支持著你？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練

寫信



在過去的九天裡，你可能會想起一些對你很重要的人物，然而，你有想過自己忽略了另一個非常重要的人嗎？「他」從你出生至今，一直都在身邊陪伴著你，度過了每一個時刻。那個人是誰？不就是你自己嗎？一個獨一無二的自己。研究發現寫一封信給未來的自己有助規劃前景。

要完成這個寫信的活動，可以回顧過往不同的人生片段，也可以反思昨天所發生的事情，亦可以想想隔離後的一星期將會發生的事情，更可以思考在這段期間所領悟和體會到的。今天與昨天的你已經大有不同，到下星期，你可能還有新的領悟呢。往後數天可能會較繁忙，亦會遺忘了一些重要的想法。所以，趁著今天，何不與未來的自己分享一些重要的體會？就如，此刻的你認為人生中最重要的是什麼、有什麼新的領悟和啟發？



另要提醒未來的自己，你所擁有的品格強項是什麼？還有什麼可使自己身心健康呢？

你今日感覺怎樣？ ▶



務實小貼士

嘗試利用YouTube的頻道，
跟著做一點運動，
或聽你喜歡的音樂。



下一天 >

第十一天

寬恕是送給自己的最好禮物。

—馬雅·安傑洛

寬恕

“

我會原諒那些讓我感到
不自在或對我
不友善的人，
我會以寬容的心，
跟他們交往。

”





早安故事

平安夜的晚上，洪先生下班後便準備去買一個聖誕蛋糕回家給孩子們吃，因為他們期待很久，且每天都嚷著，所以洪先生一下班便急著去買了！因為加班的緣故，洪先生到了蛋糕店的時候，已差不多要關門，雖然選擇不多，但他還是可以買到最後一個聖誕蛋糕。

作為一個爸爸，洪先生實在不想令孩子失望，當買好了蛋糕，他終於可以放下了心頭大石。他步出了蛋糕店，一面小心翼翼的捧著手中的蛋糕回家去，一面想像著孩子們的歡笑聲。一不留神，眼前有位心神恍惚的年輕人冒著大汗，慌慌張張的撞向洪先生，弄得他手上的蛋糕掉了在地上，年輕人不好意思的連說了兩聲對不起。

洪先生眼看蛋糕被推到在地上，生氣地看了看那年輕人，欲破口大罵之際，看到這男孩焦急的神色便壓著自己的怒火說：「算了，當我倒霉吧！下回趕時間也要看著眼前有沒有人，快回家與家人過節！」

數個月後，洪先生下班在蛋糕店附近的一家餐廳吃午飯，欲付款之時，店鋪老闆說：

「先生，這頓飯不用付了。」洪先生疑惑地看著這位有點面善的年輕人，說：「我們.....認識的嗎？」老闆這時靦腆的笑著：

「在數個月前平安夜那天，我是那個推跌了你手中聖誕蛋糕的人。當時我正趕著去醫院看快要病逝的公公，所以不小心把你撞倒了。因為先生沒有跟我計較，還原諒了我，我最終趕得上見到他最後一面。我把這件事一直放在心上，好想跟先生你說聲謝謝。這頓飯，請當作我最真誠的道歉與謝禮。」



反思問題：

- 01 你原諒過傷害你的人嗎？
- 02 你明白原諒與寬恕的意義嗎？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練

為享受而閱讀



我們經常也是帶有目的地閱讀，或是為了完成一些事而帶有壓迫感地閱讀。

我們可能是為了學習或工作而閱讀論文；或者是為了掌握資訊而閱讀新聞或在社交媒體上流連；又或者閱讀家人朋友傳給我們的文章。這些都讓我們忘卻了閱讀為我們帶來的樂趣。

心理學家提出為自己閱讀可以讓我們感到愉快並在情感以及社交上的發展。他們稱這種閱讀模式為「閱讀治療」。

在今天的練習裏，請尋找一個能讓您享受的讀物，並嘗試不要帶著任何目標去閱讀。若你手上並沒有合適的讀物，可以詢問您的家人或朋友並閱讀他們喜歡的短篇故事或詩句。





務實小貼士

有沒有欣賞一下窗外的景色？
嘗試仔細地欣賞外面的環境，
發掘一些有趣的事情，或者把
此情此景用圖畫、文字表達出來。



下一天 >

第十二天

希望

這個世界上所做的一切都是由希望所成就的。

—馬丁路德

“

我很實際的，

亦對前景充滿樂觀。

我相信自己的作為，

能對事情有美好的結果

充滿信心。

”





早安故事



鄭熙俊是個非常喜歡畫畫的藝術家，他每天都會在街頭觀察不同的窩心小事並畫下來，然後在地鐵站口展示。他希望自己的作品就算賣不出，至少也能為勞累的上班族治癒心靈。可是在步伐急速的大城市裡，披星戴月的生活令不少都市人都匆匆忙忙，甚少有人願意停下來細心欣賞他每天用心繪畫的作品。

有時他會因此而感到沮喪和氣餒，曾質疑過自己的努力會否白費，也曾反問到底自己所做的是否浪費時間。然而，不知道哪來的力量，他深信自己所做的事情是有意義的，所以他仍默默地努力地堅持下來。一個平凡的工作天，一位身穿高跟鞋，步伐有點狼狽，且汗流浹背，右手臂掛著一件黑色的外套，看上去像是個約二十來歲的陌生女人。她走到鄭熙俊面前，把一個滿有皺褶的白色信封遞給他，並粗聲粗氣的說：「給你的！」然後就消失在地鐵站的人群裡。

鄭熙俊徐徐地打開信封，取出了一張皺褶的信紙，裡面寫上歪歪斜斜的字，「你好，我有點冒昧，希望你不會介意。我只是一個普通的上班族，每天都需要坐地鐵穿梭不同的地方，接觸不同的客戶，處理形形色色的公事。有時感到很勞累時，實在會灰心和氣餒。但每次經過這個地鐵站時，我都會看到你將城市的百態繪畫在你的作品上，右下角總有一個微笑的標誌，旁邊也會寫上『加油』兩個字。每個作品與作品上的微笑，就像是對我的一個個的鼓勵。有人說，當人沮喪的時候，真正拯救他們的不該是什麼奇事神蹟，反之，是一個又一個的窩心小事。謝謝你畫了這些作品，一次又一次的拯救了我！」

看到這裡，鄭熙俊眼角泛起點點淚水，原來他的堅持是多麼的有價值。而這封珍貴的信件就一直陪伴在側，給他動力。

心存希望，未必立即讓我們在崎嶇的道路上找到出口，但抱持信念，就能使我們在正確的軌道上前行。



反思問題：

- 01 有什麼時候你會特別想放棄？又有什麼人和事令你堅持下來？
- 02 你有什麼信念在背後讓你堅持做你認為對的事情？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 回顧



不經不覺，踏入下半場的旅程了！如果你在過去11天有透過寫作、拍照來記錄這段期間的點滴，你應該有很多特別的回憶了。

研究指出，回顧過去愉快的回憶能夠使我們更能細味快樂的感覺。

要回顧過去，你可以嘗試寫下在這段獨處時間所體會到的正面經歷。同時，你可以翻閱智能電話上的照片或筆記，看看有沒有什麼東西不經意被遺忘了。

你現在有沒有什麼正面的經歷或景象還想拍下來呢？可以把這段時期拍攝的照片整合到一個全新的相簿，並為相簿起一個既正面且特別的名稱，同時，也可以分享給朋友和家人呢！





務實小貼士

雖然不能外出，
但你可以整理好自己，
穿得得體一點，為自己裝扮一下，
彷彿有個重要約會一樣。

今天是病毒檢測的日子啊！
不用太擔心，測試好快就會完成。
記得要留心敲門聲，和跟服務人員合作啊！



下一天 >

第十三天

開發學習的熱情，如此，
你將永遠不會停止成長。

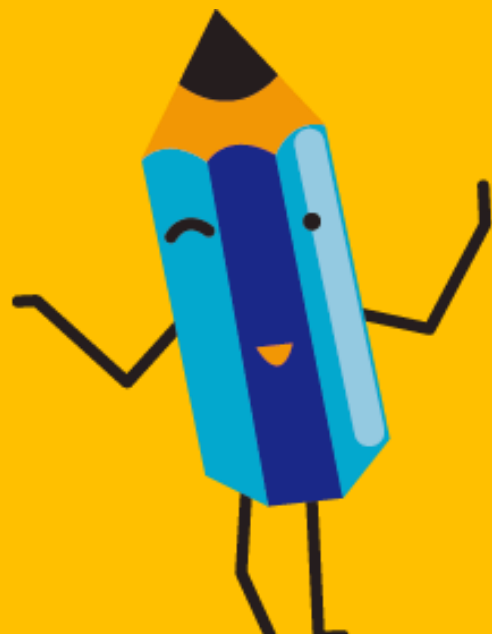
—安東尼·丹捷羅

愛好學習

“

我有動力獲得
新的知識水平，
或加深現有的
知識或技能。

”



愛好學習



早安故事

Hilary 是一個高中生，她有數學恐懼症。從小至大，每逢數學測驗、考試前，她都會拉肚子，急忙跑去洗手間。無疑，她就算有多努力，她還是未能取得合格的成績，不是還欠三分就是欠五分。

數學，簡直是她的恐懼。從來沒有人會相信她。就是連她自己也不相信自己。

今個學年，她遇上了一位新的數學老師——郭老師。他年青、充滿幹勁，最重要的是他對學生處處關心。在一次數學考試後，Hilary 一如過往地不合格，她只有默默接受了這個重複又重複的事實。唯一不同的就是她竟然收到郭老師的來電，他循循善誘地把所有問題解釋一遍，甚至鼓勵她只要多練習就可以成功，熟能生巧，他更勉勵她不要懷疑自己，要相信自己。

對於老師的鼓勵，她不懂得用言語來回應，但淚水卻不經意的流了下來。在過去這麼多年來，她從來都沒有聽過有任何鼓勵的說話。「我只是一個笨蛋！我連數學也不合格，我什麼也做不到！如果我數學不合格，我就沒有將來！我甚至連大學也讀不到！所有同學都覺得是輕易而舉的題目，我連半點頭緒也沒有，我真是一個笨蛋！」這些自責的說話一直都充滿了她的內心。

「你知道什麼是『Impossible』嗎？Impossible就是I'm possible，我可以！如果連你自己也不相信自己，就沒有人相信你！要信任自己，愛護自己！」

忽然，她的內心有一股暖流湧出，「我相信我可以改變！」她鼓勵著自己。



反思問題：

- 01 有什麼阻礙你學習？
- 02 終身學習是值得欣賞的，你現在正學習什麼？
- 03 你所相信的是成長思維，還是固有思維？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 細味



今天，讓我們花一點時間進行「細味」練習。您可以喝一杯茶、吃一片巧克力或吃一塊水果。

透過使用蜜柑（或其他小型柑橘類水果）進行「細味」練習，是常見的正念練習之一。

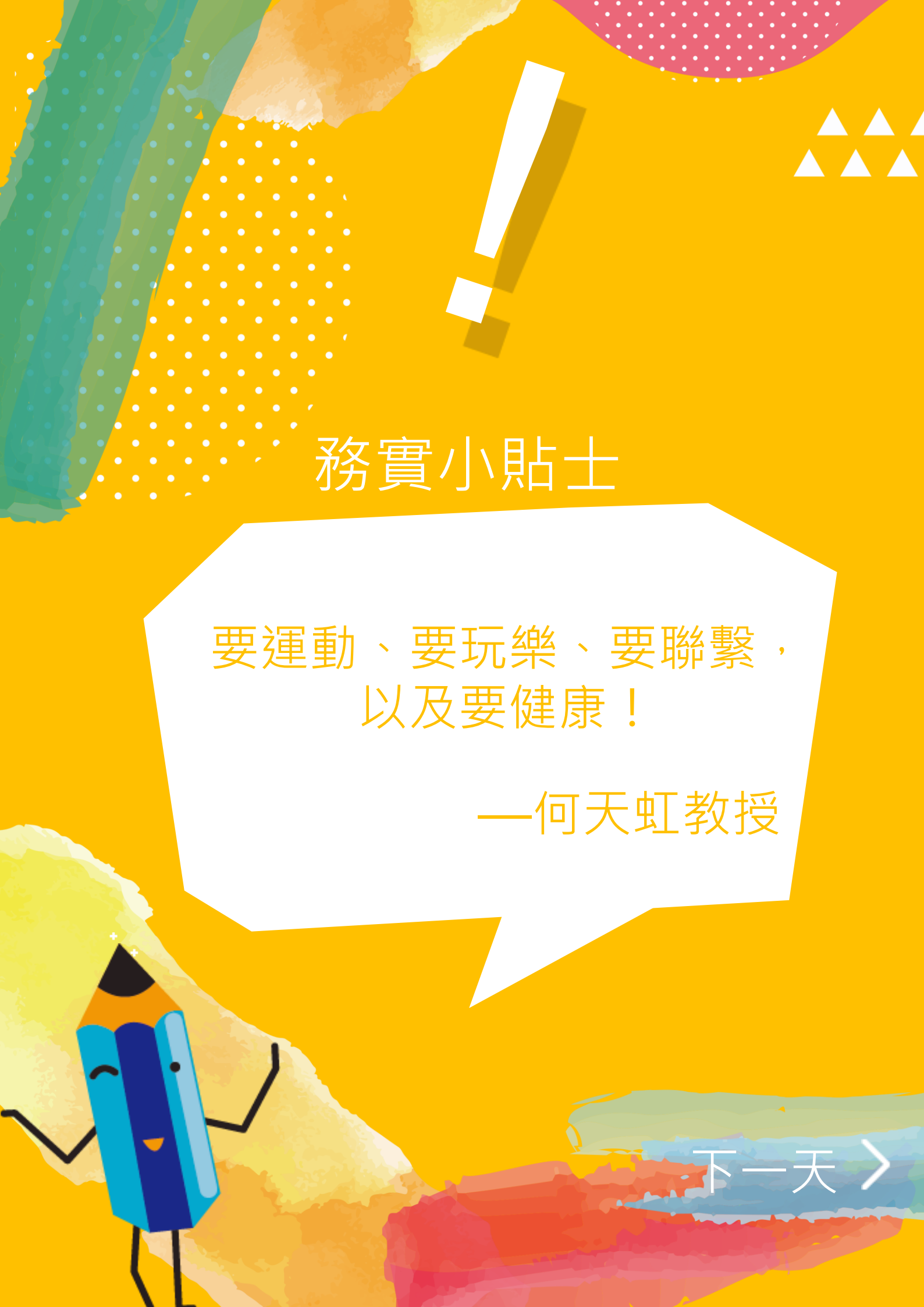
我們可以拿起蜜柑，把它放在手中滾動一下。嘗試留意它光亮的顏色、它的重量、以及它稍微粗糙的質感。

當慢慢把蜜柑的皮剝下時，我們可以留意一下它的在我們皮膚上留下的觸感和它的味道。當嗅到蜜柑的香味和看見它的果肉時，我們可以發現口腔裏會產生唾液。這完全自然的身體反應不是很奇妙嗎？

每次花一小段時間，看看事物是如何細膩的組合在一起，我們可以慢慢地享用手上的食物，觀察不同感官。請好好享受在「細味」過程中品嚐到對比強烈的味道和漸漸增加的滿足感！



你今日感覺怎樣？ ▶



務實小貼士

要運動、要玩樂、要聯繫，
以及要健康！

—何天虹教授

下一天 >

第十四天

創意源於找尋意想不到的事物和踏出你的舒適圈

—井深·大

創造力

“

我很有創造力，

能把有用的東西概念化，

並提出一些

有價值的想法。”



創造力



早安故事

從前有一隻喜歡曬太陽的小貓，她的鄰居小白兔在花園裡種了一棵樹。這棵樹越長越大，最後遮住了小貓的花園，也擋住了陽光。隨著時間的流逝，小貓因為小白兔栽種的那棵樹擋住了她而怒火沖天，憋住了一肚子氣。

有一天，她終於按捺不住，大聲敲開小白兔的家門，吼著要他把多餘的樹枝砍掉。

「真對不起，小貓，我沒想到它擋住了你的陽光。但是，這棵樹對我來說很重要，它是我的伴侶在臨死前和我一起種下的。」

小貓一下子覺得自己剛剛的指責有點過分，說：「對不起，我不知道。」

「不過，其實這棵樹也擋住了我的陽光。我...我又不捨得把它砍下來。」小白兔回答牠說。

小貓想：「那...即使不砍樹，我們還有沒有辦法可以一起享受到陽光呢？」

於是他們一起爬上樹頂，建起了一座樹屋。在那裡他們可以一整天在陽光底下，分享逸事。不久，其他動物也被他們的快樂而感染入來，大家還一起吃東西和一起玩耍。結果，他們結交了很多新的朋友，在和煦的太陽下欣賞著鬱鬱蔥蔥的大樹。



反思問題：

01

現在的生活中，有什麼事情正在困擾你？
你有什麼有創意的辦法來面對或解決它？

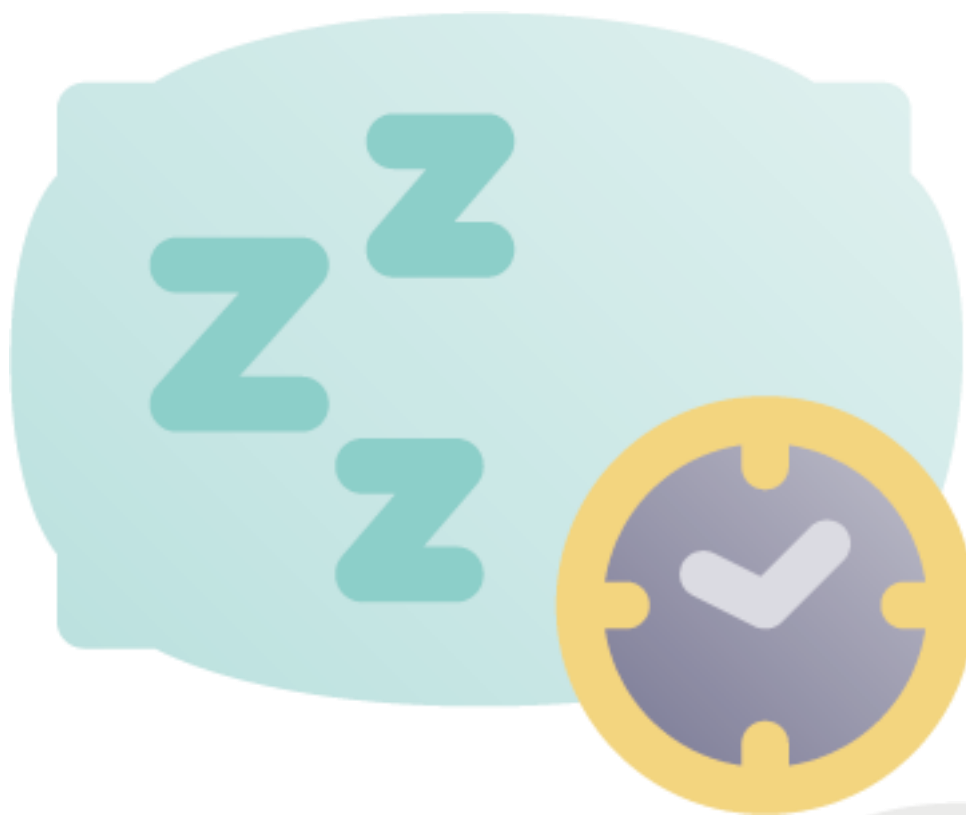
02

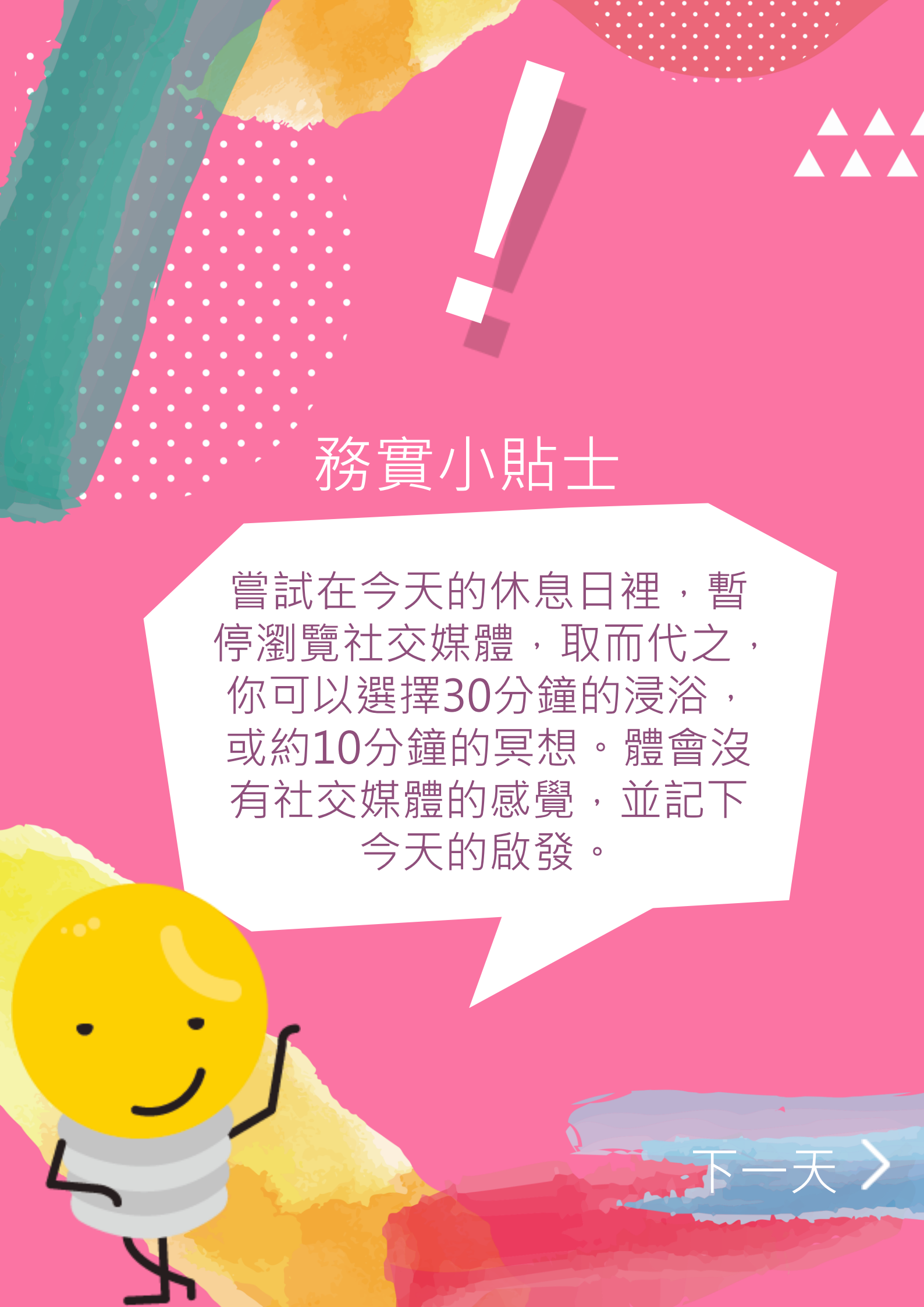
在生活中，你會在哪些方面嘗試運用更多的創造力？
（例如：愛好、工作、關係、休閒時等）



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 休息日





務實小貼士

嘗試在今天的休息日裡，暫停瀏覽社交媒體，取而代之，你可以選擇30分鐘的浸浴，或約10分鐘的冥想。體會沒有社交媒體的感覺，並記下今天的啟發。



下一天 >

第十五天

誠實，或許不會讓你結交很多的朋友，但它一定會為你帶來對的朋友。

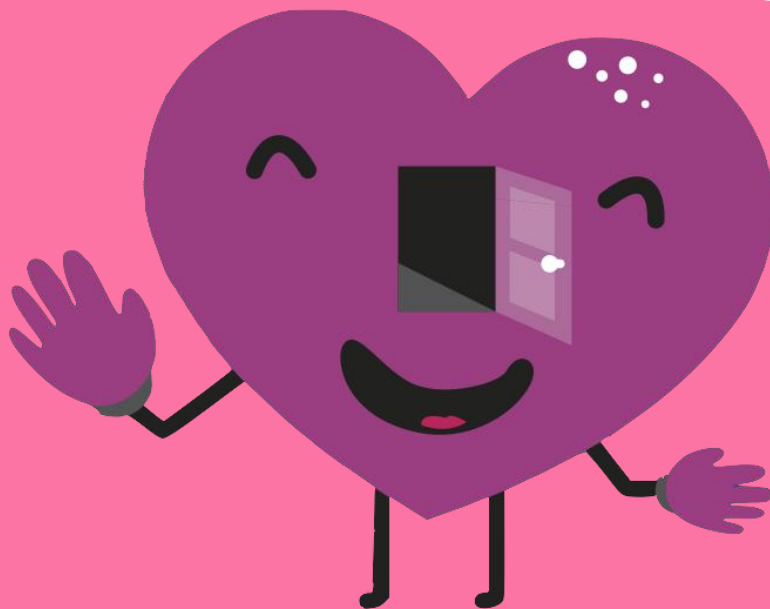
—約翰·列儂

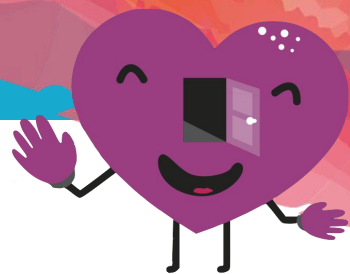
真誠

“

我會坦誠對待自己和他人，
也會努力展現出真實的
自己和作出真誠回應，
並為自己的行為負責。

”





早安故事

在一個喧鬧的星期日下午，在足球聯誼賽後，查理和朋友們一同到了一家繁忙的本地餐廳用膳。在朋友圈中，查理一向都比較外向，總是派對中的靈魂人物。他特別熱愛擠擁在人群當中，熱鬧的氣氛更是他的最愛。

當他們打算離開餐廳時，查理還是跟朋友們連綿不斷的談論著足球聯賽，在不留神的情況下，他一手把身邊所有物件一併拿走。他們一路行，一路繼續高談闊論，簡直樂此不疲。當走到巴士站時，其中一人停下來，指著查理手上的手提袋，眉頭一皺，甚是好奇的問：「這個是.....我肯定你今天早上沒有帶著這個手提袋，你從哪裏拿來的？」

查理對於自己手上多了一個不知名的手提袋都大吃一驚，他連忙翻了翻袋子，發現裏面有一台小型手提電腦和一支記憶棒。

他毫不猶豫地趕回餐廳，在人群中發現了一個看起來忐忑不安的年輕女子。於是，他上前查問有關手提袋的事，女子忍不住就哭了出來：「對啊，這是我的！謝謝你！明天是我繳交碩士論文的最後期限，在剛才的半個小時，我還以為

自己會無法畢業。我真的很感激你的幫助！」查理搖了一下頭，尷尬地笑著，因為他知道自己才是罪魁禍首，把不必要的憂慮加諸在一個無辜的人身上。然而，她卻對他的「幫助」欣喜若狂。

當冷靜過後，她出於好奇的問查理：「請問你是在哪裏找到我的手提袋？」查理深知一把真相告知，就會破滅了對他的好感，但又因為內疚，他實在無法不對她說出實情。一番掙扎後，他還是選擇了坦誠認錯，向她作出了真誠的道歉，並打算請她喝咖啡作賠罪。

查理的誠實把女子嚇倒了，因為他明明可以編作一個故事令自己有更好的下台階，無必要向她說出真相。因為她多年來受盡朋友和前伴侶的背叛，使她不願意與人深交，甚至不容易信任他人，所以，查理的真誠實在令她讚嘆，好奇為何一個陌生人可以對另一個陌生人如此坦誠。

經過一番思考後，她臉上掛上一個燦爛的微笑，說：「我的碩士課程快要完結了，下星期，你有興趣在和我見見面，一起喝咖啡嗎？」



反思問題：

01

你認為誠實在維繫人際關係上有多重要？/ 認同誠實在維繫人際關係上的重要性嗎？

02

有時候，有人會選擇放棄說謊，而決定坦誠面對，你也有類似的經驗嗎？

03

你認為在那種情況下最難以坦誠待人？



起來鬆一鬆 ▶

—— 正向操練 —— 愛自己練習



當我們不用花時間上班或參與社交活動時，我們可以運用這些空餘時間做一些我們從前因沒有空閒而無法做的事。心理學家相信一個人要作為別人的後盾，必須先有自我認識和懂得自愛。然而，我們並沒有重視這些能力。

自愛包含所有能保護並培育我們心靈健康的活動，這些活動在我們遇上壓力時顯得尤其重要。當我們能好好練習自愛，關愛身邊的人就會變得更容易。

在今天的練習裏，請拿起一張紙，寫下數個可以讓您在這幾天裏照顧自己的方法。您所列出的方法可以是有關照顧您身體的活動，例如做運動、為日常膳食考慮或為自己打扮等；也可以是其他種類的自愛活動。

亦請花一點時間思考一下有沒有一些從前因沒有時間而無法遵循的簡單禮節或常規。

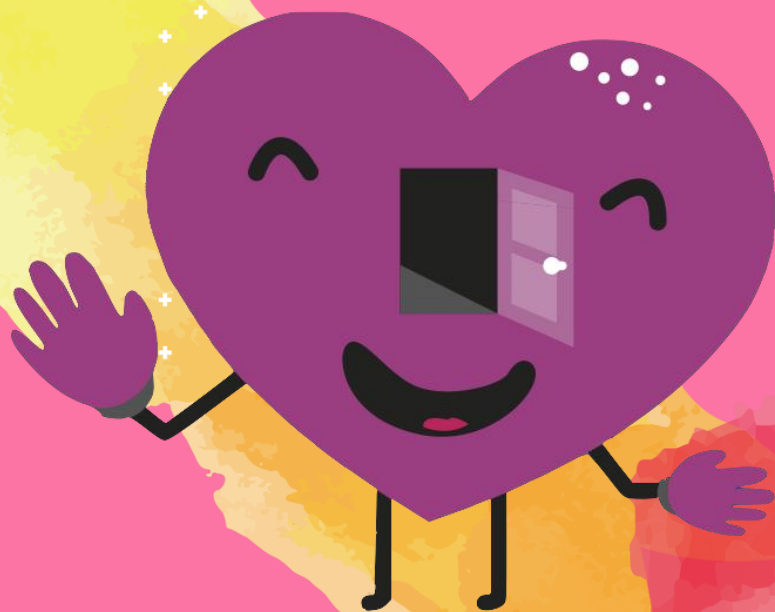




務實小貼士

身體健康也很重要。請好好運用這些時間去維持或培養新的習慣，保持身體活躍，以提升你的體能和身心健康。

—謝家德博士



下一天 >

第十六天

有時一個視角的改變就是
看到光芒所需的一切。

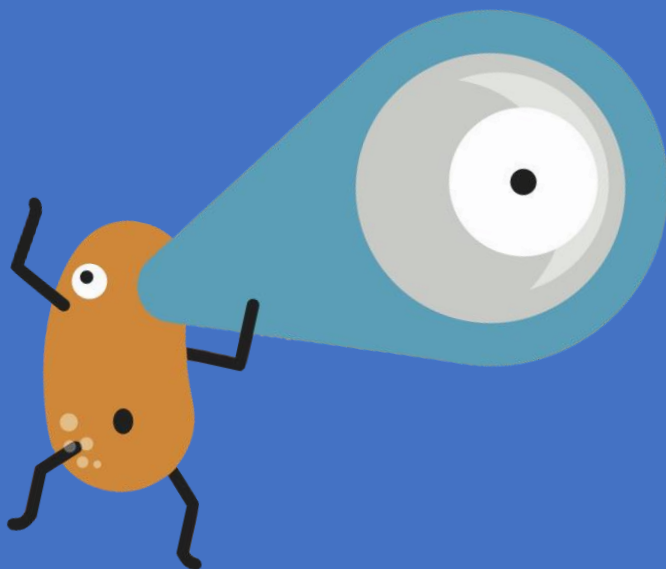
- 丹·布朗

洞察力

“

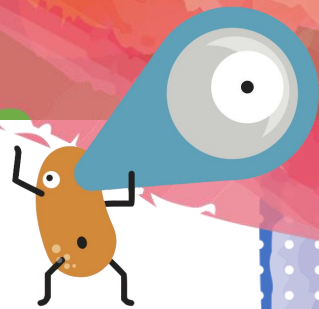
我會以不同的觀點，
及利用過往的經驗
和知識來闡明大局，
並會向他人作出建議。

”





早安故事



在2007年一月份的一個嚴寒早上，在華盛頓麥德龍車站裏，有一個男人用小提琴演奏了巴哈的夏康舞曲45分鐘。

那段時間正好是上班的時間，差不多有二千人路過那個車站。在大約3分鐘後，有一位中年人注意到有一個音樂家在演奏。他放慢了腳步，聽了一會兒，然後就匆匆走了。

又過了4分鐘，演奏者收到了第一個美元硬幣。一個女人沒有停下腳步，一面走着，一面把錢扔進演奏家的帽子裏。到第6分鐘，一個年輕人斜靠在牆上聽他演奏，然後看了看錶，就走了。

到第10分鐘，一個三歲的小孩停了下來，但是他的媽媽用力拉着他匆匆的走了。小孩撒了一陣嬌後，又再停下來看了看小提琴演奏者，只是他媽媽再三催促他離開。小孩的腳是跟著媽媽走，頭卻一直沒轉過。另外的幾個孩子也是這樣了，都是被父母催促的離開。

到第45分鐘，音樂家繼續獨自陶醉地拉着琴。一共有6個人終於停下來，聽了一會兒。大約有20個人沒有停下腳步，給了錢就掉頭走了。演奏家在45分鐘內一共收到32美元。

隨後的1個小時，他沒再拉了，只靜靜的站着。沒人注意到他，也沒人為他喝彩，更沒有人認得出他是誰。

那小提琴演奏者是約夏·貝爾，是現今世界上最知名的音樂家之一，就是一個途人也沒有認得出這就是他。

兩天前，約夏·貝爾在波士頓劇院演奏，他同樣用這把價值3500萬美元的小提琴演奏了相同的曲目，一首人所共知史上最複雜的曲子之一，那天，每個座位的售價是100美元，而且座無虛席。

這是一個真實的故事。約夏·貝爾在華盛頓麥德龍車站匿名地演奏，是由華盛頓郵報組織的，是關於洞察力、品味和人們優先次序的社會實驗的一部分。

在慣常的環境中，我們都能發現到美好嗎？如果有，我們又會停下來欣賞嗎？

我們忙忙碌碌的生活着，其實又錯過了幾多的美好？

(參考網上故事：<https://kknews.cc/zh-hk/news/83r9bvn.html>)



反思問題：

- 01 你覺得從不同角度看待事物重要嗎？
- 02 你有沒有試過從不同的角度看過某件事，並且對你有所幫助？
- 03 你可以使用哪些方法從不同角度考慮某些問題？有哪些觀點會對你有所幫助？



起來鬆一鬆 ▶

—— 正向操練 —— 有關強項的故事



回想一下在前面看到過的性格強項，你可以參考小冊子頁數較前的目錄。這些性格強項能如何協助你渡過生命中的難關？

所有人也有戰勝難關的經歷：從我們學習走路、說話、發掘新的技巧、在小時候結交新朋友；到解決在日常生活中遇見的問題。

遠古時代的故事經常會說到勇敢、領導力和善良。請拿起一枝筆和一張紙 (或使用手機)，寫下一個從前在你身上發生過的故事。

懷著回到歷史中探險的精神，請描述你遇上的挑戰或障礙，還有幫助你越過它們的性格強項。

喜歡的話，你亦可以描述一個與你親近的人的故事，並寫下在他們身上看到的性格強項。完成練習後傳給他們看看吧！





務實小貼士

好好與自己度過一些美好的
時光。吃得好，睡得好！

——林一星教授



下一天 >

第十七天

一切事物都有美麗之處，
但不是每一個人看得到。

—孔子

欣賞美麗與卓越

“

我認識，體會，

並欣賞我周圍的美麗和

他人的技巧。”



欣賞美麗與卓越



早安故事



一個星期六，Ellie一直埋頭苦幹地為考試作準備。然而，她從午餐過後，直到深夜也從沒有離開過座位，使爺爺擔心不已。

「Ellie，過來吧！我有一樣特別的東西給你看。」爺爺最近在古董店購入了一個中國的陶瓷工藝花瓶，深深地被其形態及設計著迷，於是捧來跟Ellie分享。

爺爺一面說，一面摸著心愛的花瓶，定睛看著那玲瓏別緻的外形，巧奪天工的手繪，完美無暇地反映出明朝的藝術文化。其晶瑩剔透的塗層，光潔圓潤的瓶身，璀璨奪目的色澤，都展現出藝術家的巧妙心思，令人目不轉睛，一看就愛上。

然而，Ellie還是對背誦物理程式更感興趣，她頭也不回，只揮動著她的手臂，暗指爺爺不要騷擾她。「砰！」爺爺珍貴的花瓶被Ellie一不留神下推倒在地，一下子變得支離破碎，Ellie也被嚇得花容失色，不知所措。

「我.....我真的很對不起！我.....我會盡力去找另一個新的花瓶作賠償。」Ellie充滿內疚，好想做點事去彌補自己的過失。

「不要緊的，寶貝！雖則花瓶是破了，但是它的價值猶在。」爺爺彎下身子，小心翼翼地吧地上的碎片逐一執起。「對，這個花瓶雖然是破爛了，但仍保存了其獨特的意義及歷史，

你看，每一個工藝師都花上半生去鑽研手藝，每一片都代表了他們的心血，留下了許多歷史文化。」爺爺指著花瓶的碎片循循善誘地解釋給Ellie聽。

「再者，真正的美麗是不需要完美的！」爺爺溫柔地把一片片碎片用膠水黏合。「這裡每一小片都值得我們的關懷和愛！」

「你看，它即將變成了一個全新的藝術品，就像『金繼』一樣！」爺爺充滿自豪的展示他的修復技巧。

「金繼？」Ellie困惑的說。

「對啊，就是『金繼』，『金繼』是日本一個著名的傳統修補陶瓷技術，其重點就是把損毀位置用金刻意地突顯出來，修補後的金色痕跡被稱為『景色』，成為器物的觀賞重點。」爺爺一面解釋，一面轉向Ellie：「乖孫，就好像我們做人一樣，有時，總會有人和不經意地傷害了我們，我們可能會因此而失去信心和盼望，然而，當你發現原來這一切都不能阻礙你的成長，你就會發現內心的美麗；同時，身邊人亦會留意和欣賞到你的堅毅和優點。事實上，我們每個人都是一個活生生的藝術品，是獨特的，是不可以取替的。」

「你知道嗎？你真的不需要活一個完美的生命來展示你的美麗。Ellie，我希望你能懂得花一點時間去學習欣賞自己，如同我欣賞你一樣。」



反思問題：

01

你認為那些品格或價值是值得讚賞的呢？

02

請形容一件能展示出美麗和卓越的藝術品，或畫作，或電影，或音樂

03

有什麼事物你很欣賞，但還未得別人到認同呢？
(例如：情景、大自然、藝術、價值等)

欣賞美麗與卓越



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 善行



就是因為接受隔離檢疫，所以多了一點空閒的時間。在這段時間裡，除了去關心屬於自己的事情外，其實也是個關心他人的好時機。

研究發現善良的舉動可以提升自身的快樂程度與社會參與度。

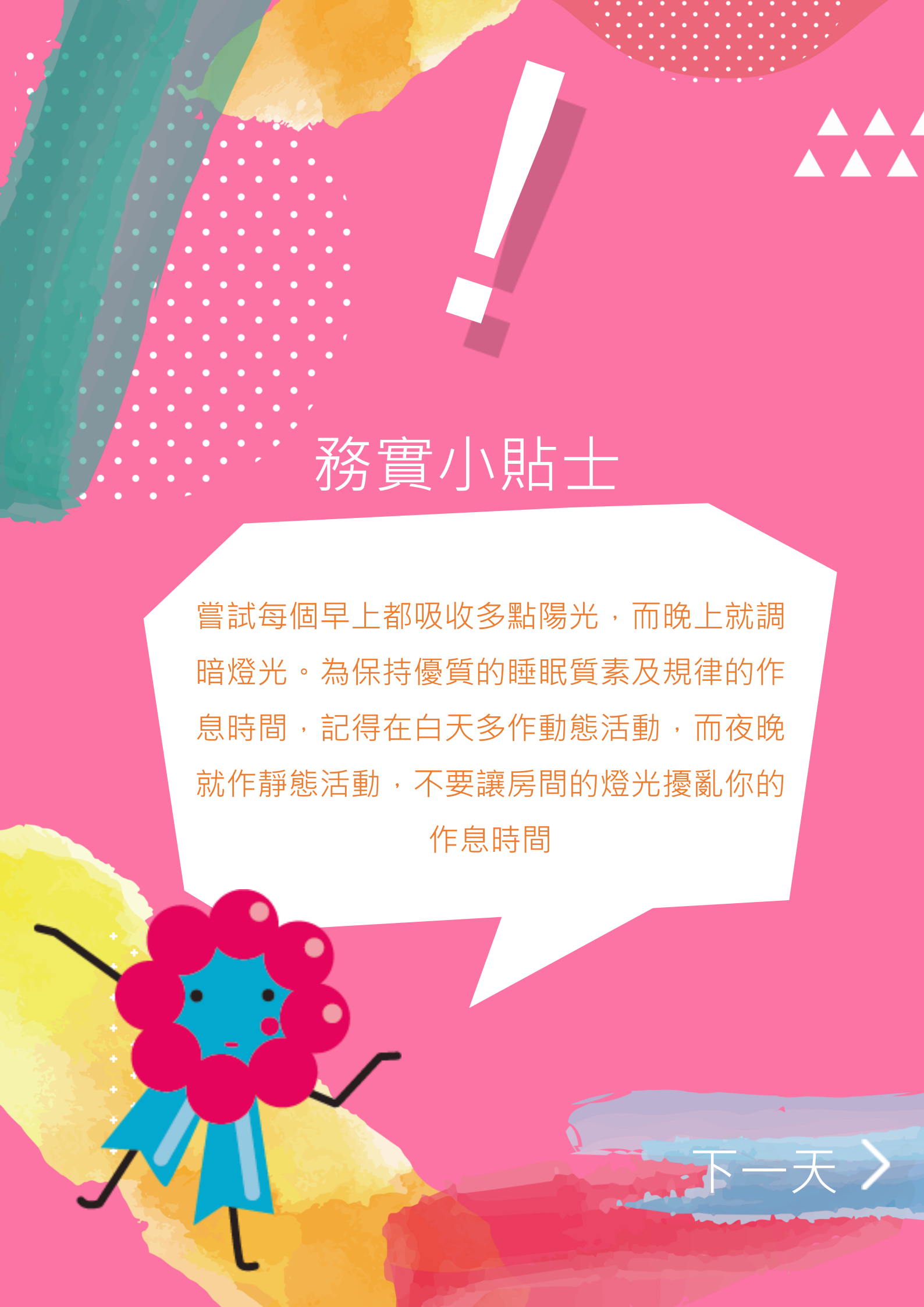
既然如此，何不藉此機會，分享自己所擁有的去燃亮他人？

想想那些在你身邊的人，就如朋友、家人，還有他們正面對的事情。有沒有什麼實質的東西可以為他們做？不管是一份小禮物，一份小手工，還是一個問候的電話，或是一個視像通話，這些小舉動足以能鼓勵到他們。



你亦可隨機行善，捐款給慈善機構。只要日行一善，你的善行就會散發到不同的地方，不同的人身上，就讓大家都感受到因為你而來的溫暖！





務實小貼士

嘗試每個早上都吸收多點陽光，而晚上就調暗燈光。為保持優質的睡眠質素及規律的作息時間，記得在白天多作動態活動，而夜晚就作靜態活動，不要讓房間的燈光擾亂你的作息時間



下一天 >

第十八天

片刻的耐性可以抵禦巨大的災難。一時的不耐可能破壞一生。

—中國諺語

審慎

“

我小心謹慎地行動，

以避免不必要的風險，

並在規劃時考慮到未來。

”



審慎



早安故事

從前，有一隻小松鼠和她的家人一同住在花園裡。每逢夏天，當父母在樹上採摘堅果時，她都會在草地上玩耍。他們每天都過著一樣的生活，帶著一個大袋子回家。有一次，她突然感到餓了，好想把媽媽隨身攜帶的食物全部吃掉。可是，松鼠媽媽卻溫柔地解釋：「這些堅果並不是現在吃的，而是為了渡過寒冷的冬天而準備的。」

「為什麼？現在樹上還有很多堅果，為什麼要儲備？冬天還未來啊！」小松鼠不耐煩地說。

「對啊，冬天雖很遠，但它一定會來。」媽媽溫柔地解釋。

小松鼠雖然有點失望，但還是點了點頭，無奈地接受了媽媽的話。

隨著樹葉呈黃，且慢慢的凋零，季節也在轉變了。空氣漸漸變冷，花園和樹上所有的堅果都被厚厚的積雪掩埋了。

小松鼠雖然不能在外面玩耍，但她卻能和家人一起坐在火爐旁，吃著夏天儲存好的堅果，整個冬天都過得快樂、滿足。直到下一個春天的來臨。



反思問題：

- 01 你對將來有什麼計劃？(例如：目標、健康、財務、時間管理、嗜好、家庭和朋友)
- 02 有沒有一些已推遲，或還未開始做的計劃？如有的話，你會怎樣開始？



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 心理減法

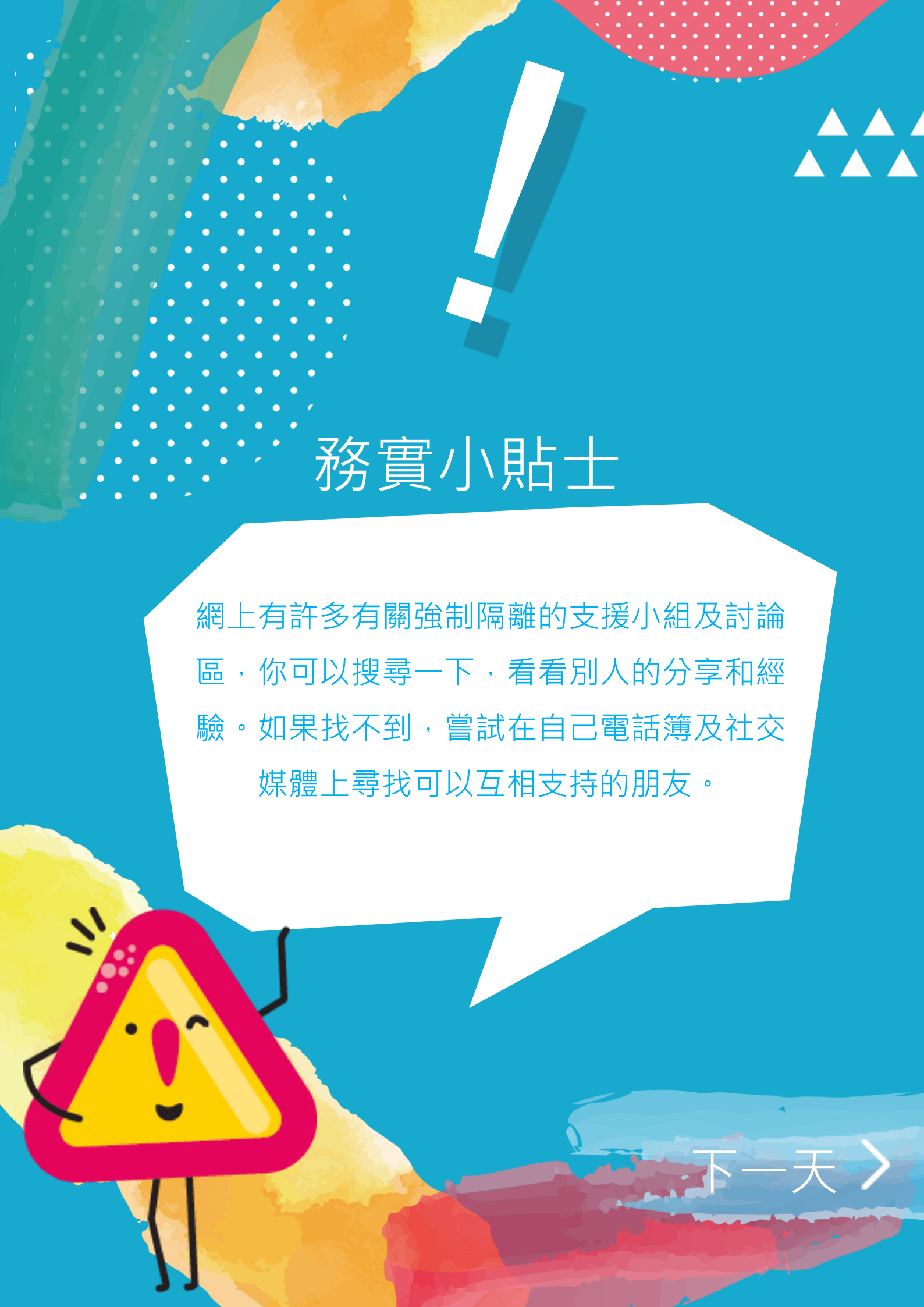


我們時常被提醒要多留意已經發生的好事。然而，心理學家發現當我們想像如果那些好事並沒有發生，都可以鼓舞我們的心情。首先，嘗試回想一下你人生中一件正面的事件，並把它寫下。你當時的感覺如何？最終結果如何？

接著，想像一個令這件事無法發生的情景。有甚麼好的運氣導致那件正面事件發生？如果那件好事沒有發生的話，你現在的處境會有甚麼不同？

最後，重回你現在的處境，然後看看這對你看待正面事件有甚麼影響。





務實小貼士

網上有許多有關強制隔離的支援小組及討論區，你可以搜尋一下，看看別人的分享和經驗。如果找不到，嘗試在自己電話簿及社交媒體上尋找可以互相支持的朋友。



下一天 >

第十九天

最卓越的領導者不一定完成最卓越的事，他使其他人完成最卓越的事。

—羅納德·雷根 (美國第40任總統)

領導能力

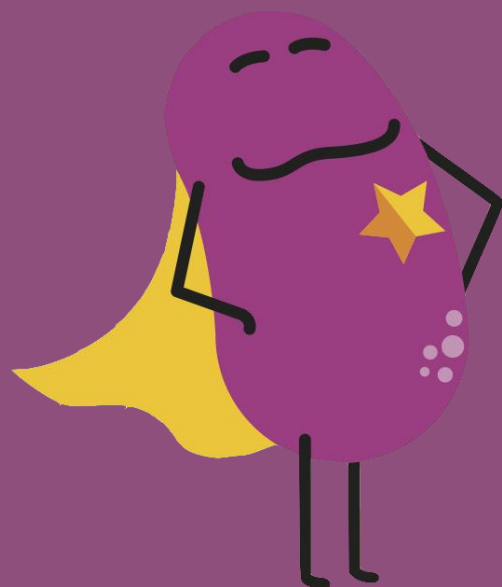
“

我負責及領導小組

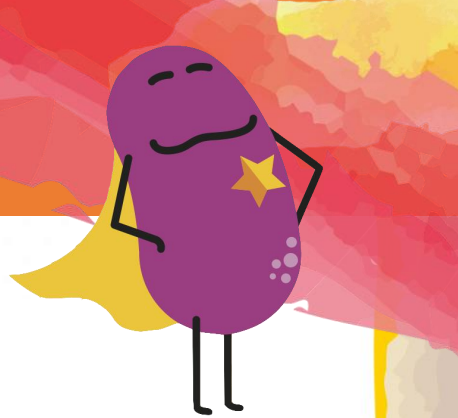
為有意義的目標一同努力，

並確保成員之間

有良好關係。”



領導能力



早安故事

Joshy是公司的銷售員，他被指派到機場接待一位大客戶。有另一名員工負責駕駛公司汽車接載他到機場去。

好景不常，這輛汽車竟然在途中拋錨了，這代表了他好有機會錯過了原定的計劃，甚至會無法與客戶相見。他既害怕會失信於客戶，又害怕破壞公司的聲譽，因此他額外的著急，簡直像熱鍋上的螞蟻，急得不知所措。

他深深的吸了一口氣，馬上叫自己冷靜下來，思考可行的解決問題方案，然後決定致電其團隊成員尋求幫助。

「Shelby，我本應前往機場接待黃先生去觀光，但車子在途中拋錨了，

你能先到機場接他嗎？我會想辦法在中途加入的。」

Shelby一口就答應了。

Joshy即時預約司機到機場接載Shelby和黃先生到附近商場逛逛。他仔細地給Shelby提供了一些指引，就如介紹城市的特色，以及觀光景點的建議等，好讓她有信心地接待客戶。然後，

Joshy自己就在街上乘坐出租車到商場找黃先生。

皇天不負有心人，Joshy終於碰上了黃先生，並聊了好一大段時間。最終，他不但成功接了這單生意，客戶亦對他深感滿意。



反思問題：

- 01 當事情不如意時，你會發現自己容易變得不知所措，還是會不自覺地推卸責任？
- 02 當下次遇到狀況時，你會怎樣幫助自己冷靜下來和思考可行的解決問題方案？

領導能力



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 善行



古希臘哲學家帕拉圖最常被引用的一句話是「仁慈點吧，因為你遇到的每一個人，都在打一場苦戰。」

不少人善於隱藏他們正經歷的掙扎或困難。嘗試想一想在你認識的人當中，有哪些人可能正在面對挑戰？

花一點時間站在他們的角度想一下，他們身處的處境，會在當中產生的想法和他們會遇見的困難。他們會需要身邊的人提供那些幫助？他們會希望跟別人如何與他們傾談？你又能如何幫助他們？

可以的話，不妨給他們通話，讓他們知道你關心他們和同情他們的處境，並有聆聽他們的心志。





務實小貼士

其實有很多物資可以送到你的房間，
別因為害羞而沒有善用這些服務，
或尋求幫助啊！

今天是病毒檢測的日子啊！
不用太擔心，測試好快就會完成。
記得要留心敲門聲，和跟服務人員合作啊！



下一天 >

第二十天

感恩

對於擁有的，心存感激，這樣就會擁有更多。如果只看自己所沒有的，那麼你將永遠都不會滿足。

—歐普拉·溫芙蕾

“我對很多事情都很感激，
我會對其他人表達感謝。”



感恩



早安故事

一個下著滂沱大雨的早上，兩個學生，小瑩和小妍，回到學校並走進課室。小瑩雀躍的向小妍打招呼，但小妍卻一面怒容，埋怨說：「你怎麼會有好心情？天氣不好，交通就更糟，我們還要上一整天的課。我一想到就累了。更不用說堆積如山的功課限期。我受不了了。」

小瑩微笑著回答：「的確是的。你所說的都沒錯。但是我為什麼要讓這些事讓我心情不好呢？」

「你說什麼？」小妍皺著眉頭問道。「我不明白。我根本沒有選擇！」

「外面傾盆大雨，但我在最需要的時候有雨傘在書包裡，我很感恩。交通不便，但我仍能趕上巴士，我很感恩。上課一堂接一堂，可能很累，但我很感恩可以有這些學習機會。」小瑩耐心地解釋道。「對於即將到期的所有功課，我也很感恩。」

「什麼？！你是認真的嗎？！」

「當然。」小瑩回答道。「我能夠通過做功課鞏固我的學習，並分享我的想法。難道這不是值得感恩的事情嗎？」

「哇！」小妍說道，亦花了點時間去理解小瑩的觀點。「我一直都懼怕這些事。我從沒想過這些事也可以成為我感恩的地方，難怪你能保持心情愉快！」

「對啊。我相信你也可以做得到。」

「真的嗎？要怎樣做？」

「開一本日記，每天記下令你感恩的三件事。你想的話，可以寫更多。然後，每當你感到沮喪時，你可以重新閱讀你寫下的內容。看看是否能為你帶來一點正能量！」

不久之後，雨停了，陽光再一次綻放。



反思問題：

01

面對逆境時，你認為自己像小瑩還是小妍？

02

試想想曾經歷過的不如意事情，可以轉換另一個角度看待此事，從中找到一些值得感恩的地方嗎？

感恩



起來鬆一鬆 ▶

正向操練 感謝卡

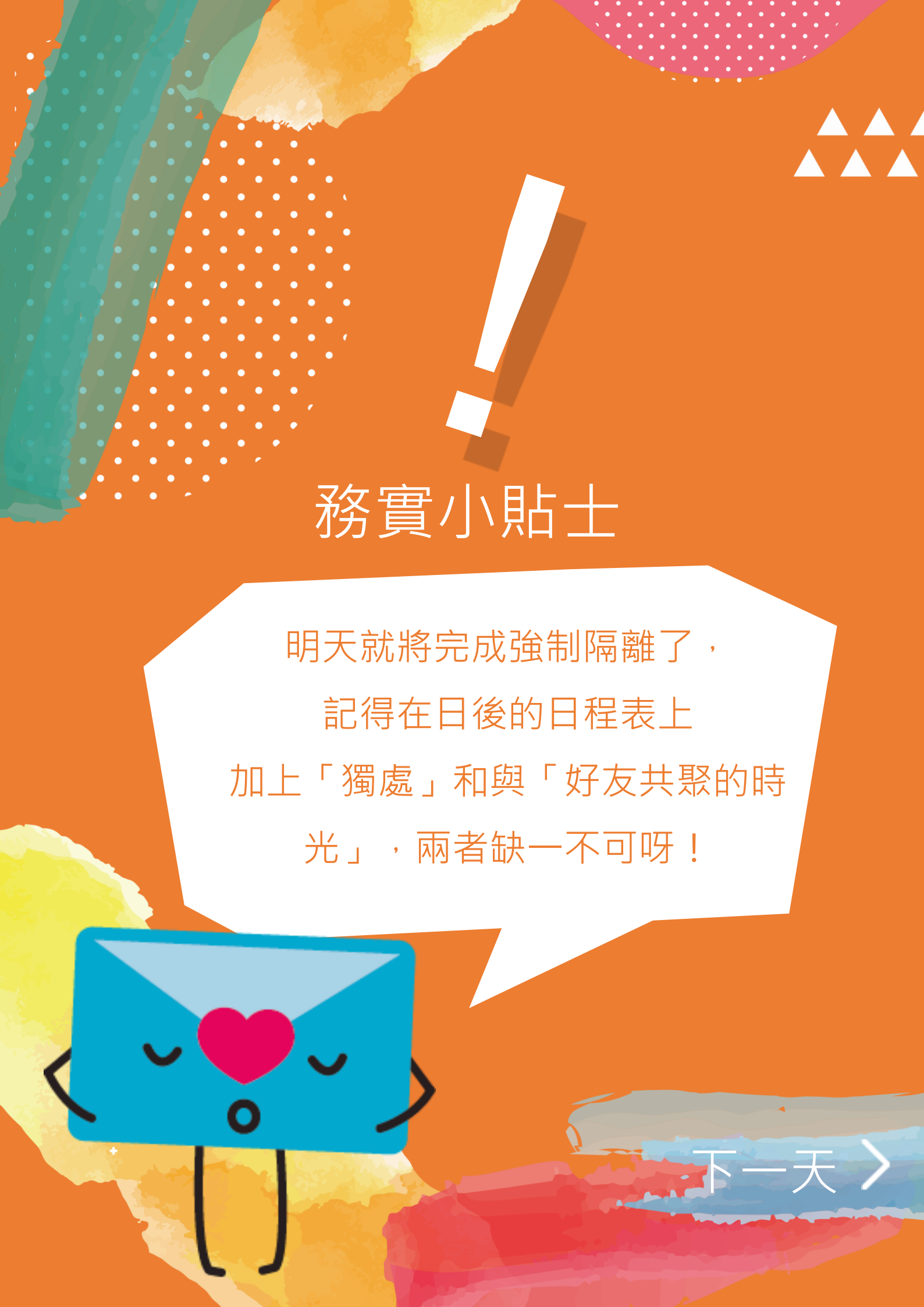


終於來到最後一晚了！在過去19天的心靈探索旅程中，你體驗了表達感恩，並與別人分享，除可提升對方的福祉，亦可提升我們個人的福祉。

輕率對待曾為我們服務過的人是不理想的，嘗試將心比心，在疫情大爆發的期間，酒店/中心工作變得不容易。如果你想感謝任何曾經為你服務過的人，可以在離開酒店/中心之前，在接待處留下一張感謝卡。

又或者，有任何人曾經在這段時間幫助過你，你也可以寫一張感謝卡，在離開檢疫隔離後，就可以親手送給他們。





務實小貼士

明天就將完成強制隔離了，
記得在日後的日程表上
加上「獨處」和與「好友共聚的時
光」，兩者缺一不可呀！



下一天 >

第二十天

生命裡沒有要畏懼的，只有要瞭解的，我們應該瞭解多一些，才能畏懼少一點。

—瑪麗·居里夫人

勇敢

“ 儘管我有疑慮和恐懼，
但我仍堅守信念，
面對挑戰，困難和痛苦。 ”



勇敢



早安故事



Lexie最近收到了兩間心儀大學的取錄通知書，一所離家很近，一所離家很遠。在最終決定前，Lexie糾結了很久一直不確定應該怎麼選擇。身邊的家人朋友都捨不得她，所以希望Lexie選擇離家近的大學，既不需要過獨立生活，又不需要適應陌生環境。可是，Lexie卻有相反的看法，他希望能踏出舒適圈往外闖，迎接未知的挑戰。來到香港之後，不同的挑戰接踵而來。最先就要面對的是文化衝擊。剛嘗試獨立生活在陌生環境的Lexie當然有想家和難過的時候，但他卻從來沒想過要就此放棄。相反，他很積極去認識香港本地同學，希望在他們的幫助下更能融入本土的文化。除了結識他們外，他還參加了家庭寄宿計劃，因為他相信要投入香港人的生活，才可以了解到本土文化，以致對香港建立歸屬感。語言上的隔閡無疑是Lexie來到香港之後遇到最大的挑戰。香港朋友和寄宿家庭固然重要，但不會講廣東話的Lexie離開了朋友和寄宿家庭後，就無法融入社區。

因此，Lexie很努力的用不同方法去學習廣東話。雖然Lexie覺得廣東話很難，但若果能夠掌握一種新語言，並融入當地社區，才讓Lexie覺得自己沒有後悔選擇來香港讀書。

有一天，Lexie約了朋友一起去茶餐廳品嚐當地美食。剛進門口，Lexie就注意到了有位外國人在用英文點單。因為語言不通的關係，外國人的聲音越來越大，也越來越不耐煩。外國人一直抱怨為什麼整間餐廳沒有一個人能夠講英文，但不懂英文的服務員也只能不停用廣東話道歉。生性靦腆的Lexie看到這個場景後決定不再沉默。Lexie鼓起勇氣為服務員辯護，「身在異鄉的人應該去了解當地文化，而不是怪責當地人不用自己的語言。」那位男士有點羞愧的坐下並道歉。Lexie亦返回座位用他新學的廣東話點菜，此刻，他有點沾沾自喜，因為他發現原來自己真的成長了，更為此而感到自豪！



反思問題：

- 01 有什麼會阻礙你重投香港的生活？
- 02 你會有什麼新的學習去適應在香港的日子？



恭喜你！

你已經完成了21天的Wellcation旅程，
請在以下連結填寫問卷，
讓我們知道你的心路歷程！

請填後測問卷



我們希望你能繼續發揮你的品格強項。如果你想身心得到雙倍健康，你可以再一次展開 Wellcation 旅程！

參考資料

第1天

More guidance on the Three Good Things exercise:
<https://ggia.berkeley.edu/practice/three-good-things>

Lai, S. T., & O'Carroll, R. E. (2017). 'The Three Good Things'-the effects of gratitude practice on wellbeing: a randomised controlled trial. *Health Psychol Update*, 26, 10-18.

第2天

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

第3天

MacLeod, A. K., Coates, E., & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(2), 185-196.
<https://doi.org/10.1007/s10902-007-9057-2>

Oliver, J. (2016). *A Randomised Controlled Trial of a Goal-setting and Planning Intervention to Improve Working Adults' Well-being* (Doctoral dissertation, Royal Holloway, University of London).

第4天

Find out more about VIA character strengths and take the full survey:
<https://www.viacharacter.org/character-strengths>

Descriptions of character strengths are from The Positivity Project:
<https://posproject.org/character-strengths/>

Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in psychology*, 6, 456.

第5天

Heckerens, J. B., & Eid, M. (2020). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1-26.

第6天

Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201.

第8天

Learn more about the concept of hope, and take the quiz to see how you measure:
<https://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/adult-hope-scale>

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.

第9天

Chishima, Y., & Wilson, A. E. (2020). Conversation with a future self: A letter-exchange exercise enhances student self-continuity, career planning, and academic thinking. *Self and Identity*, 1-26.

第10天

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

第11天

Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.

Henderson, P. G. (2012). *Empirical study of the healing nature of artistic expression: Using mandalas with the positive emotions of love and joy*. Texas A&M University.

第12天

Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. *The Journal of social psychology*, 159(3), 340-343.

第13天

Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201.

參考資料

第15天 Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 487.

第16天 Jones-Smith, E. (2013). *Strengths-based therapy: Connecting theory, practice and skills*. Sage Publications.

第17天 Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260
Henderson, P. G. (2012). Empirical study of the healing nature of artistic expression: Using mandalas with the positive emotions of love and joy. Texas A&M University.

第18天 Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *Journal of personality and social psychology*, 95(5), 1217.

第19天 Passmore, J., & Oades, L. G. (2015). Positive psychology techniques: random acts of kindness and consistent acts of kindness and empathy. *The Coaching Psychologist*, 11(2), 90-92.

第20天 Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187-201

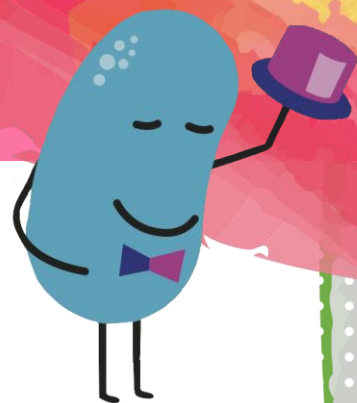
短片重温：

https://www.youtube.com/playlist?list=PL72Ag_Bugyrbz7J-dQ71tZbECgA1Fo8Yi

謙遜



早安故事



從前，有一位掌管著繁盛國家的皇帝，在一次宴會中，他問其中一個僕人他可以做甚麼讓國家變得更興旺，但事實上他期望能從僕人口中聽到對他的稱讚和讚美的話。僕人對他說：「皇上，您的國家擁有歷史上最精銳的軍隊、最優秀的經濟表現、體系與醫療系統。」皇上點點頭，臉上帶著驕傲的笑容。

「但我想提出一個建議。」那名僕人對皇上說道：「請確保國家的可持續性。若陛下能體察民情，國家將會變得更繁盛。」皇帝對於僕人的話感到十分不滿，心想：「你一個下人竟敢對我這樣說話？」然而，皇帝花了整天晚上的時間反思僕人的話，最終還是決定收起自滿，聽從僕人的建議。翌日，皇帝微服出巡，途中聽見了兩個女子的對話。其中一個女子帶著沮喪的語氣道：「我的丈夫在宮殿裏工作，我已經幾個月沒有見過他了。」

獨力照顧孩子真的很不容易，不單要照顧他的起居飲食，孩子還失去了人生中重要的好榜樣。我們母子倆也非常想念他。」

皇帝聽見婦人的話，心裏深知道他對於婦人和兒子與丈夫的分離有很大的責任。此事以後，皇帝即時下令所有他屬下的外鄉員工都要在每個周末回家放假。

二十年後，皇上在加冕禮上把皇冠傳到繼位者手上。年輕的新任皇帝在登基禮上發言說：「我想感謝我的父親。他在我小時候教導過我要成為一個勇敢、謙虛的人。在童年時，倘若沒有像他一樣的人生榜樣出現的話，我一定不會擁有如此良好的品格。」太上皇對新皇帝的話感到甚欣慰。他知道如果自己當日沒有聽取僕人的意見，他將不會找到一位受到國民愛戴、謙虛、可教、勇敢、盡責的年輕人為繼位者。



反思問題：

- 01 你能想到任何假裝謙遜的例子嗎？
- 02 你能想到有人在能引以為傲的時候選擇謙遜的例子嗎？
- 03 謙遜有甚麼好處？
- 04 謙遜有甚麼吸引人的地方？

判斷力



早安故事



丹尼和海蒂相约一起去吃午餐，他們很快找到位子，並開始點菜。

海蒂掃視了餐牌一眼後，問：「你不吃牛肉嗎？」

「不，咖哩什菜似乎也不錯。」丹尼指著餐牌上的圖片，「其實，我今個月已經開始吃素，我嘗試了一個星期，感覺尚且不錯。」

海蒂有點愕然，「什麼？為什麼？肉類實在是太美味啊！吃素？怎可能？」她激動地說。

「因為我讀了一些有關素食對我們健康和保護生態環境的文章，然後就反問自己

『為什麼我不能盡點綿力呢？』」

「但會有足夠的蛋白質吸收嗎！」海蒂充滿懷疑地皺了皺鼻子。

「事實上，各式各樣的植物，就如豆類、豆腐，甚至美味的植物肉，都可以為人體提供足夠的蛋白質和其他營養素，重點並不是吃不吃肉類，而是不是均衡飲食罷了！」

「那又跟環保又有甚麼關係呢？」

「因為種植農作物與畜牧業相比，所需的土地和水份較少。同時，許多農作物都用了來餵養牲畜，並不是供應給人類吃的。」

「哦，是嗎？我從來沒有考慮過。」

對面桌子上的一位陌生人偷聽了他們的對話，打岔道：「呸！我才不在乎那些東西。培根很棒，我只會吃我自己喜歡的東西！」他噉了噉嘴，然後用筷子大力的把肉夾起，再一大口咬下去，好像要示威一樣。

丹尼眨了眨眼，無奈地回應：「嗯，好的。先生，謝謝你。」

「無論如何……」海蒂對丹尼說：「嗯，你所說的理由都幾有道理的。」她抿起上嘴唇，用手指輕托下巴。「我想我回家後會做一些研究，也許我有機會嘗試一下，或者可以一周吃一天素。」

「太好了。」丹尼微笑著，「即使我們有不同意見，但我很感謝你願意耐心領聽！」

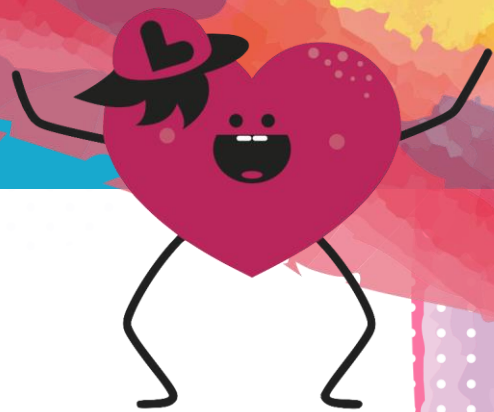
海蒂大笑了，「雖然，我的確很有主見，但並不代表我不會學習新事物和接受改變呢！」



反思問題：

- 01 回想一次與身邊人各持己見的時候，並反思當時背後有什麼信念，有甚麼原因令自己堅持反對？
- 02 當你遇到與自己不同的觀點時，你通常會有什麼反應？

愛與被愛



早安故事

Angelina在新冠疫情第三波時，就從英國飛回香港。這趟旅程，她遇上了有多挑戰，但她卻深深感受到滿滿的關愛。

因為疫情發展迅速，英國市民把市面上所有的保護裝備，如口罩、護目鏡和手套等都搶購一空。可是，Angelina卻連一個口罩也沒有，幸好，臨出發前，有朋友送來一個好讓她安心上機。在候機室等候的時間，掛上口罩的她還是心神不安，左顧右盼，等待的時間好像變得特別漫長。

由於父母再三叮囑Angelina在任何情況下都不應脫下口罩，即使在外吃飯，也要遠離他人。因此，她趁上機前，先吃一點三明治，免得在飛機上要除口罩吃東西。她小心翼翼的把口罩其中一面除開，另一面繼續掛在左耳上，急急忙忙的把三文治送入口，不加嘴嚼的咽下去。糟糕！口罩不小心掉下了！

她頓時嚇得目瞪口呆，因為這是她唯一的一個口罩。腦海裡不是浮現出自己被人歧視辱罵的畫面，就是自己確診後待在病房等候治療的情景，她實在害怕得很。她雙手不其然遮掩著臉頰，淚水就徐徐湧出，滴滴答答的在指間滾下來了，好像要把一直壓抑的憂慮一次過發泄出來。突然，她被「嘿」的一聲嚇得直起身子，

喪魂落魄的抬起了頭，原來是負責清潔的阿姨。「怎麼了？」阿姨問。

Angelina垂下頭，盯著還在地上的口罩，一臉無奈。

「別擔心！跟我來。」

她用手擦乾淚水，乖乖的站起身來跟著清潔阿姨走。她們一直向前走，經過空蕩蕩的商店和椅子，在某個入口處停下來。

「你站在這裡等我一下。」

Angelina驚魂還未定，只呆呆的站在那兒乖乖的等著。

「這是孫女送給我的禮物，我覺得挺適合你，你試試看！」清潔阿姨向Angelina遞上了一個全新的口罩，「我預祝你有一個安全的旅程。」

Angelina的淚水再次湧出，但今次卻是「感激之淚」，她沒有什麼可以回報阿姨，本想以擁抱去表達感激時，腦裡又泛起父母對她的叮嚀「要保持社交距離」，她連忙把雙手縮回身後。她再三多謝了阿姨後，就登上飛機，安全地回到香港了。在這次回家的路程中，Angelina感受特別深因為清潔阿姨在她最困難的時候，無私的為她付出，這不單單是一個口罩，而是一份滿滿的愛和關懷。她答應了自己都要仿效阿姨，儘管是一個小小的奉獻，都要向身邊人傳播多一點愛心和關懷。



反思問題：

- 01 回想一次有人向你作出一個小奉獻的經驗，當時的你有什麼感受？
- 02 我們有時會對身邊人的付出理所當然，你有忽略別人為你所付出的嗎？是怎樣的？

24小時情緒支援熱線

撒瑪利亞會

2896 0000

生命熱線

2382 0000 (Cantonese Only)

明愛向晴軒

18288

協青社

9088 1023

賽馬會青少年情緒健康網上支援平台-Open嘢

(11-35歲)

9101 2012 (WhatsApp/SMS)

www.openup.hk

聯絡我們：

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

香港薄扶林沙宣道5號香港賽馬會跨學科研究大樓二樓



2831 5232



2549 7161



csrp@hku.hk

鳴謝

香港大學行為健康教研中心

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

香港大學學生發展及資源中心

香港大學運動中心

香港大學社會科學學院

香港賽馬會慈善信托基金

優質教育基金



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG



hkucsrp

www.csrp.hku.hk