



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  
Scientist

简体版

WELLCATION

21

Day

Quarantine

Wellness Kit

“山不转，路转；  
路不转，人转。  
只要心里能拐个弯，  
路，就会随心而转。”



**MENTAL  
WELLNESS**



## 夏伟立教授

香港大学社会科学学院院长

「我谨代表香港大学社会科学学院欢迎你。可能你现在会感到有点孤独和被隔离的感觉，我们是知道的，我们想关心你的。我们想在未来的21天来陪着你度过。我的同事们建基于科学和同理心底下，设计了这套促进身心的计划，希望可以帮助到你，祝你好运！」



## 何天虹教授

香港大学行为健康教研中心总监

「『生命里没有要畏惧的，只有要了解的，我们应该了解多一些，才能畏惧少一点。』（玛丽·居里夫人，第一位诺贝尔奖得奖者）在强制检疫期间，除了会感到迷失之外，隔离也可能带来一个改变的契机，学习与我们内心的自己更紧密联系，更富同情心和更关怀自己的时刻。要运动、要玩乐、要联系，以及要健康！」



## 林一星教授

香港大学社会工作及社会行政学系系主任

「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」



## 谢家德博士

香港大学运动中心

「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。」



## 叶兆辉教授

香港大学香港赛马会防止自杀研究中心总监

「在强制检疫隔离下，保持精神健康是我们首要关注的事项。其实感觉不好是可以的，是正常不过的。你不用孤身面对，你也不会被忘记，希望我们这个计划能为你提供一点的支持。」

# 內容

简介

P.4

使用方法

P.5



求助及支援热线

P.100

# 我们都试过 强制隔离：

“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, dont 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



隔离期间每天定时测量体温，对自己的身体症状也变得格外注意。有时间做了一些平时一直没来得及做的事，比如读了几本书，好好整理了房间，每天进行简单的锻炼。原以为在家隔离会很枯燥，真正经历过觉得时间过得很快，每过一天就感到轻松一些。

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

# 简介

「强制隔离」代表了你将会踏进一个只有你，和你自己的旅程，亦代表了需要依赖他人去满足你的一些基本需要。对于惯常一切掌控在手的你，可能会感到有点焦虑，或不安，正因如此，「Wellcation」的设计就是来陪伴你度过这趟特别的独处时光。

01 02 03

我们，香港大学社会科学学院的团队成员也曾有过「强制隔离」的经历，同时，我们亦访问了不少有相同经历的人士去分享他们个人的感受和经验。因此，Wellcation 是一个以实证为本，透过正向心理学的品格强项作为引旨，与你一同经历的旅程。



04 05

06

07

08

我们想邀请你填写一个不记名的前/后测问卷作研究用途。另外，除了每天需要量度体温外，我们都邀请你量度自己的心情，当遇上负面情绪突袭时，如有需要支持，在最后一页有情绪支持服务热线提供。

09 10 11



Wellcation未必能让你与朋友一起观赏到香港的景色，然而，Wellcation 却能成为一个心灵向导，带领你体验一趟满足的旅程，寻找新的启发或沉淀反思，以唤醒身心灵，精力饱满地为重投生活作准备。

12

13

14



# 使用方法

这21天的Wellcation旅程会介绍正向心理学的「品格强项」，每天均有一个主题作引旨，内容分为三个部份，分别是激励小故事、起来松一松，以及正向操练。



早安故事



起来松一松



正向操练



你不用一次过完成整天的日程，反之，你可按着个人的步伐，就如一日三餐般，可分成早、午、晚三个部份来完成。

只要以真诚的态度，与一个认识以久，但又带点陌生的自己重新连系，你将会发现有许多未曾体验过的事情正等待着你！请注意，基于安全考量，做运动练习时请按自己身体状况进行，或事前咨询医生之意见。



# Wellcation 即将开始



第一天

只是一个善行也能改变  
一个人的世界。

—希瑟·沃尔夫

# 仁慈

“我乐于助人，  
富有同情心，  
经常为别人做些好事，  
而没有期望得到回报。”





## 早安故事

在一个柔和的星期五下午，和煦的阳光照耀在那接连着烦嚣市镇和恬静郊外上的交界处。在回家的路上，Desmond 看到一台名贵的车子停泊在路边，旁边站着一个中年妇人，彷徨地等待着什么似的。

Desmond毫不犹豫下，就把自己那残旧的车子停下来，想看看有什么事情可以帮忙。「您好，我叫Desmond Layton，我想来看看有什么可帮手的。」他简略介绍了自己。可是，妇人满腹狐疑的，因在过去数小时连一个人都没有停下来帮忙，现在竟来了一个外型不讨好，衣衫褴褛，外表粗犷的Desmond。妇人再扫视了他那辆旧车，心里总不是味儿。对于妇人的犹豫，Desmond没放在心上，只集中询问她有关坏车的情况，几经游说，妇人才勉勉强强的默许，Desmond就马上钻入车底去检查，弄得原本已经破烂不堪的衣服更破烂更肮脏，双手也沾满了油污。

当他修理完成后，妇人带有恶意地问：「你要我给你多少钱才满意？」Desmond有点愕然，但依然温柔地微笑着回答说：「妇人，你可能误会了，我不是来骗你钱财的，我是真心想帮忙，如果你想报答我，不如当你看到别人有需要时，主动给那人一个帮忙就可以了。」

妇人还未来得及反应，Desmond就转身跳进他那辆残旧的汽车缓缓驶走了。当天晚上，那妇人偶然来到一间咖啡店，看到一个年轻的侍应正辛劳地抹地。当她走过来正想招呼那妇人时，就发现她原来怀了身孕，挺着一个大肚子工作。妇人在想，「为什么这个柔弱的女子，不但辛勤努力地工作，而且还热情地招待我？」。此时此刻，她想起了与Desmond的偶遇。

用餐过后，妇人付了五百元作晚膳费用，然后就匆匆离开，不给女侍应一个找续的机会，只在餐巾上写下，「因为今天有人帮助了我，所以现在我想向你表达同一份慈爱。假如你想回报我，就请继续将爱传扬出去，不要停下来。」突然，她又再发现餐巾里另夹着两张五百元纸币。

在回家的路上，女侍应左思右想：为什么那妇人好像知道她和丈夫正面对财政拮据，同时，孩子又就快要出生，她俩口子更是彷徨恐惧。她感动得把整个经历的来龙去脉告诉了丈夫，并喁喁细语的在他耳边说：「一切事情将会好起来的，我们定必可以渡过此难关。我爱你，Desmond Layton。」



### 反思问题：

- 01 回想你上一次展示你的慈爱是什么时候？你对上一次接收别人的慈爱又是什么时候？你感觉如何？
- 02 你对那一组群的人较容易付出？陌生人、朋友、还是亲人？为什么？
- 03 用同等的慈爱善待自己有困难吗？



起來鬆一鬆 ▶

## 正向操练

# 三个祝福

天过了漫长的一天，你可能会感到特别疲惫，但你值得有一个好好的休息。不论今天有多混乱，心情有多起伏，请给自己一个宁静的空间去放松和休息。心理学家认为让我们寻回宁静的其中一个好方法就是回顾我们的一天，寻索生活中的美好。

随着夜幕低垂，请在房间里取出纸和笔，或运用智能记事簿，然后，在一个舒适的角落去进行今天的回顾。给自己片刻时间去沉思今天所发生过的事情 - 你今天遇到什么好的人和事呢？有什么值得感恩的地方呢？



## 写出3件今天发生过的好人好事。

希望你喜欢这个练习。在这星期，你可以继续每天都记下3个好人好事。现在，请带着这三个祝福入睡，好好享受一个甜睡。



每日心情

你今日感觉怎样？ ▶



## 务实小贴士

趁刚到埭，尝试暂把这房间变换成你的「家」，因为这个「家」会陪伴你好一段日子，让「它」反映出你个人特色，例如，稍为移动摆设，制造运动空间，又或者，制造一个有阳光照射到的舒适位置，成为专属你的沉思角。



下一天 >

第二天

失去耐性就等于输掉战斗。

—圣雄甘地

# 自我约束

“我能够管理自己的感觉和行动，  
并且纪律严明，  
能够自我控制。”





## 早安故事

小莹和小妍两个在学校食堂一起吃午餐。小莹点了一碗炒饭，而小妍只吃了一杯乳酪。

「你确定这够吃吗？」小莹问道。小妍揉着咕咕叫的肚子，说：「我...我在周末期间吃了太多垃圾食品和甜点。我实在有点内疚，所以，我想弥补一下。」

「糟了！平时的你很节制，发生了什么事，怎么会这样呢？」小莹追问道。

「前几天，我和家人吵了一架。这让我非常生气，所以我一直吃，令自己感觉好些。」小妍叹了口气，「我感到挫败和压力大，几乎完全没有为近在眉睫的考试温习。我计划通宵温习，但也担心会无法抵挡电视的诱惑。还有，我根本没有时间做运动，所以今天我不得不在健身房多做五个小时的运动来弥补。」

「这样做不是太好了！你可以选择更好的方法去达成目标。就如感到生气时，给自己一点空间，然后作深呼吸。」小莹建议道，「如果真的有冲动想透过吃东西来减压，不如尝试将薯片和糖果放在看不见的地方！」

「这些都是不错的建议，听起来也是我有能力做到的事。我还可以将电视遥控器藏在无法轻易拿到的地方。」

「至于温习，你也可以使用奖励来调节自己的温习进度。每读完一课书，就给自己一份小食。」小莹解释道。「别忘了要纪录进度并相应地调整温习策略，要是你能善用时间，也许就不用通宵了！」

「太棒了。」小妍笑着回答，「我很期待在日常生活中都能应用这些自我约束的技巧。」



### 反思问题：

- 01 你有没有试过像小妍一样，因为缺乏自我约束而养成了坏习惯或不健康的倾向？
- 02 你在日常生活中应用过哪些自我约束的技巧？



起来松一松 ▶

## 正向操练 细味

我们经常在用餐时分神做其他事情，很少把注意力放在面前的食物。研究指出专注当下对精神健康有莫大裨益，以下简单的练习可以训练我们的专注力，把身心带回当下。



为自己泡一杯热茶，然后找一个舒适的角落去享受。如果你想，你可以把茶几布置成自己喜欢的模样，让自己享用这个属于你的空间。

仔细观察这杯刚泡好的茶 - 留意蒸气从杯边缓缓升起，茶杯抱在掌心中的温度，茶的颜色和气味变化。浅尝一口，不要急于吞咽，让茶水留在口腔一会，细心留意嘴唇和舌尖的感觉，让茶香在口中慢慢散开。



请享受这份“细味”



你今日感觉怎样? ▶





## 务实小贴士

探索及了解这里的设施，以及你自己拥有的物品，或你所需要的东西。如果可以，你也可以安排酒店/中心服务员为你作额外的预备，就如每天送上水果和小吃，我们亦建议你请他们为你提供信纸、信封、邮票，及颜色笔。



下一天 >

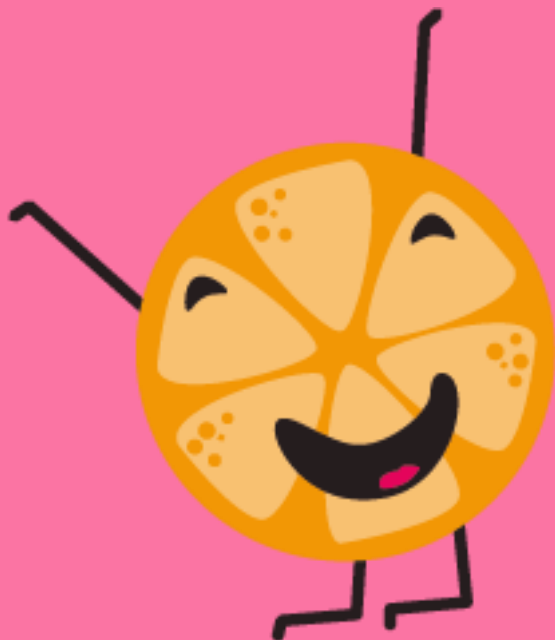
第三天

热情与生活的关系，就好比饥饿与食物的关系

—伯特兰·罗素

# 热情和干劲

“我感到生机勃勃，充满活力，  
我对生活充满活力和热情。”





## 早安故事

重返台北的一刻，小君在高架桥远眺着台北车站，百感交集，因为她正缅怀着往年刚实现了的梦想。

于中学时期，因为沉醉于台湾文化，她在网络发现了一个台湾男生写的部落格，内里记载他由北京骑单车至巴黎的日记，还有个人感受及旅程中的趣闻逸事。小君一面追看，内心就一面涌起一股热忱，她喃喃地跟自己说：「我也可以像他！」自此，她对单车旅行有着莫名的憧憬，想骑车旅行的渴望萦绕不散。直至高考完毕，她打算展开一趟台湾环岛之旅，可是，身边的家人及朋友都异口同声地说：「不要啊！太危险了！你一个女孩子怎可以这样做！」他们的顾虑和担忧仿佛就像「一盆冷水照头淋」，因小君当时还未成年，她也无奈地先把这份热忱埋藏在心底，再者，她的而且确也没有骑单车的习惯，怎么可能不被父母阻挡呢！

就因为对单车游的热忱，小君在大学期间，有机会到德国旅居时，都刻意以单车代步，同时，她每次出国游览都会为自己安排一整天的单车游，体验一下在异地骑单车，并累积单人匹马换车胎的经验。她也翻阅过很多有关单车的书籍，以增进对单车保养的认识，她亦咨询过不少有环岛游经验的同路人。六年后，她的梦想旅程终于来临，在出发到台湾时，小君也曾怀疑自己能否完成这次冒险旅程，尽管她有多么的好动，体能锻炼得有多么的好，小君还是怀着战战兢兢的心情踏上征途。幸好，环岛期间大致上都相安无事，她成功完成了一千多公里的路程。这场历险为小君带来了无限朝气及活力，亦让她想起舞蹈家林怀民的一席话——「年轻的流浪，是一生的养份」。现在，她的热忱还在燃烧着，期待另一趟旅程的展开！



## 反思问题：

- 01 你认为环岛游有什么吸引着小君？
- 02 有什么东西会激励到你，引发到你的热情？
- 03 你有什么新尝试打算去做？



起来松一松 ▶

## 正向操练

## 订立目标和计划

踏入这趟旅程的第三天，让我们可以为未来的十多天订立一些简单的目标和计划。



研究指出订立目标和计划  
有助提升主观幸福感。

我们可以先为接下来的日子列出3-5个目标，这些目标可能有关工作，或学习，也可能有关个人的，就如运动、饮食、阅读、致电家人朋友等。同时，请给予自己空间去制定一些持久的计划，或审视过往的目标。

不必订下一些过份困难或艰辛的目标和计划，只需要是你有兴趣去做的，并坚持着，那就是一个好的目标了。



每日心情

你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

如果你还未整理好行李箱，先利用房间的设施把衣物处理好。因为这个房间暂时就是你的「全世界」，尝试花一点时间去探索这个特别的「世界」。



下一天 >

第四天

成功方程式里最重要的单一元素是知道如何与人相处。

—西奥多·罗斯福

# 社交智慧

“ 我知道并理解  
我的感觉和想法，  
以及周围人的感觉。 ”





## 早安故事

有两位自小相识的好朋友，承诺彼此总要有一天一起出游去。然而，日子一天一天的过去，大家都为各自的生活奔波，直到多年后的今天，他们终于排除万难，兑现了一直以来的承诺。

他们来到了一个阳光明媚的沙滩，途中却为着琐碎小事而吵起架来，其中一个更一怒之下把对方推倒在地。被推倒的那位顿时觉得非常委屈，默不作声，泪水忍不住滚滚流下，沾湿了衣襟，他默默无声地在沙滩上写上：

「今天我的知己好友把我推倒在地。」

纵然环境多么优美，怒气足以打消了他们欣赏美景的雅致。两人互不理睬，各自跳入海中，一个向左游，一个向右游，总之就不要看到对方。

突然，海中掀起巨浪，一下子卷起了那个被推倒的，即使他泳术有多高明，也敌不过巨浪的吞噬，在电光火石之间，有人奋力迎救，让那差点淹死的能及时被救起。那逃过一劫的捡起沙中的贝壳，在岩石旁边刻上：「今天我的知己好友救了我一命。」

「为甚麽我之前把你推倒，你就写在沙滩上；现在却刻在岩石上呢？」知己好友充满疑惑的问道。

「朋友的伤害要写在易忘的地方，因为随风吹散；朋友的帮助却要刻在无法抹灭的地方，因为时刻铭记。」那人面带微笑，振振有辞的说道。



### 反思问题：

- 01 有什么阻隔了你和朋友的联系？
- 02 当面对朋友间的伤害和帮助，你有什么信念及态度去面对和处理？
- 03 有没有方法让自己的焦点多投放在朋友的帮助上，而非伤害上？



起来松一松 ▶

正向操练

# 发掘个人品格强项

一个有关价值观与个人强项的研究指出，能够认识我们自身的品格强项，并把它应用在日常生活中，有助提升整体的幸福感。



心理学家订定出24个基本的品格强项，而每个人都以不同程度地拥有这24个品格强项。请根据你的情况，为下页每一项描述评分：1-3分（1表示不太适合，2表示一般适用，3表示非常适用）

当你完成后，请你选出五个填上「3」的个人品格强项，它们其实是你较为突出的强项。花点时间回想在日常生活中，你能如何运用这些突出的品格强项？你也可以尝试在接下来的日子应用出来，并列举出可以发挥到它们的活动。



如果你希望认识更多有关个人品格强项的信息，你可以在 Wellcation 的信息平台完成一份详细的问卷。





# 24个品格强项

	品格強項	定義	自我評分 (1-3)
1	欣赏美丽与卓越	能洞悉生活中大小事物美丽和卓越的一面，并对万物充满赞叹	
2	勇敢	遇到恐惧、挑战、困难时不会畏惧， 并根据自己的信念而作出行动	
3	创造力	日常生活中，会多尝试用新方法去处理事情	
4	好奇心	喜欢探索和发掘新事物，对大部分事情感到好奇或兴趣	
5	公平	表现不偏不倚的态度，不会因个人感情而作出偏差的决定	
6	宽恕	宽恕别人，给别人机会，选择慈悲而不是报复	
7	感恩	欣赏别人的帮忙及身边的好事，对人、事、及环境都存感激之心， 并能表达谢意	
8	真诚	诚实，以真诚真挚的态度生活和处事	
9	希望	即使经历到失败和挫折，也能表现乐观，相信只要努力，事情便能 有好转之势	
10	幽默感	喜欢把欢笑带给别人，在任何情况下，你都尝试看事情轻松的一面	
11	仁慈	乐于助人，对人表现仁慈和宽宏，利他主义]	
12	领导能力	筹划和实践活动方面表现良好，能推动自己及别人做好团队工作， 维持团队和谐	
13	爱与被爱	重视与别人的亲密关系，能够对朋友及家人表达自己的爱，同时接 受别人的关怀和帮助	
14	爱好学习	喜爱学习新事物，并深入认识不同的课题	
15	谦逊	能表现谦虚，即使有成就，也不追求别人的注视	
16	判断力与开明的思想	要做决定时，会客观探索，理性考虑其他意见和证据作良好的判断	
17	坚毅	即使面对困难和费时的任务，亦能坚持完成下去	
18	洞察力	深入观察、能提供宏观的意见，朋友会倾向向你寻求意见	
19	审慎	做事小心稳重有远见，即使情绪高涨或面对压力时，亦不会做一些 让自己后悔的事	
20	自我约束	面对自己和欲望、冲动、或情绪时能表现自我控制	
21	社交智慧	能了解自己和别人的情绪、脾性，动机和需要，并能作出适当回应	
22	人生意义的追寻	对人生拥有坚定的信仰，知道自己的人生目标	
23	团队精神	尽忠和致力于团队精神，能完成自己的分内事， 并为团队的成功而努力	
24	热情和干劲	怀着兴奋的心情、热情和干劲面对日常的生活	



# 务实小贴士

为自己编写一个时间表，  
例如膳食的时间、次数、种类，  
让食物给予你满足感，  
同时，你也会感受到多点自主。



下一天 >

第五天

我没有特殊的才能，有的只是强烈的好奇心。

—爱因斯坦

# 好奇心

“我寻找能够获得新经验而又不会束手无策的情况。”





## 早安故事

有一个大学教授去拜访了一位著名的禅宗大师。教授告诉禅师，在他教授的所有科目中，学生最着迷的就是东方哲学。由于他并不理解箇中因由，所以他冒昧来拜访这位禅宗大师，希望得着一些启发。

当禅师从容不迫的准备冲泡茶水去招呼大学教授时，教授则滔滔不绝地发表对禅修的见解，他愈讲就愈大声，神情亢奋，连就眉头也绷紧起来。他一点也没让禅师作出回应，或回答他的提问，全程仿佛都是教授的自问自答。

禅师泡完茶后，把茶水沿教授杯子的边缘徐徐注入，然后一直，一直的注入，甚至杯子倒满了，禅师还没有停止。教授突然止住其伟论，发现杯子的茶水溢出时，他的眼睛就睁得很大很大，然后，大声喊道：

「满了！满了！别再注茶水了！」  
禅师微微一笑，放下茶壶。「这不就是你吗？」禅师意指杯子满溢漫出茶水的景象就像教授的学习态度。「你若非先清空杯子，否则我又怎能展示『禅』给你认识呢？」



## 反思问题：

- 01 你有没有遇过有人因太自满而忽略了一颗好奇学习的心？他是怎样的？
- 02 你曾为学习什么而满有好奇？
- 03 我们该怎么做才能抱持一个开放的态度去学习新事物？



起来松一松 ▶

## 正向操练

# 想像自己...

你今天可能会感觉到有些不安。在以下这个简短的练习中，我们会邀请你去想象自己身处在一个完全不同的环境里。心理学家的研究指出，形象化「最佳的自己」可以增强我们的正面情绪和乐观感。

为求更形象化，你可以用颜色笔画出这个地方，或用文字写出其特色，请给自己充足的时间为这个空间增添细节。



**假设你身处在丛林（画/写出这个地方）**

花一点时间欣赏你所绘制的内容。然后闭上眼睛，想象你正身处在丛林之中四周探索，让想象带着你在这里畅游，看看会在这里有什么发现。



你也可善用自己的品格强项，透过创意，思考如何把它们发挥得淋漓尽致。



你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

不要对自己要求过高，反而可以随机应变。  
请与亲密的人保持友好的联系，数算自己的祝福，珍惜这段难能可贵的独处时间，  
好好调整自己思绪和感受。



下一天 >

第六天

一个人能做的不多，但一群人可以创造无限可能。

—海伦 凯勒

# 团队精神

“ 我是一个乐于助人的  
团队成员，  
有责任去帮助团队  
实现目标。 ”





## 早安故事

兔子小白刚刚从别的地方搬迁到附近的森林里。小白到达了森林山头一处，看到了一群兔子正居住在狮子山洞的洞口外。小白十分诧异，牠不禁想，在山洞外居住不会被里面的狮子吃掉吗？最令牠不可思议的是，明明是一处高危的地方，眼看洞外小兔子们所建设的小房子，倒是像住了许久的样子啊，为什么呢？

小白满腹狐疑地走到了兔子群里，将心中的疑问向在他身旁的兔子道出。

兔子指着洞口的骨头堆说：「你看！这些大骨头当然不是我们家族的吧！那是豺狼的骨头啊！我们的祖先最先到洞口欲找处安宁的地方定居，却发现附近的动物对我们都虎视眈眈。于是，他们便胆粗气壮的来到狮子洞口与狮子们沟通合作的事宜。我们的祖先建议让我们负责当饵，引诱如豺狼之类的动物，到洞口给狮子当美膳。他们不但不用自己动身去猎食，而且又有比我们体积更强大，更美味的豺狼吃，你猜狮子会怎样选呢？我们就是这样的合作下来，促使我们家族可以在这个森林里过着安宁、不用担惊受怕的日子呢！」



### 反思问题：

- 01 你认为合作两字在你的人生中重要吗？
- 02 你过去有没有与人合作的经历？
- 03 与人合作对于你来说有没有什么特别的意义？





起来松一松 ▶

## 正向操练

# 撰写信件



在这强制隔离的日子里，虽然放慢了脚步，但也意味着多了一个沉淀的机会。

关心你的人和你自己都可能正在挂念着彼此。不如以书信与他们联系，把所思所想和他们分享。要记着，他们收到你亲笔撰写的信件犹如收到一份惊喜的礼物。

研究指出写感恩的信可以提升我们的快乐和生活满意度。

借此机会，  
可以细想怎样向他们  
表达感谢。



每日心情

你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

请真诚面对自己，做最原始、  
最谨慎、最感恩、最快乐、  
最有活力的自己！



下一天 >

第七天

公平并不是给每一个人有一样的东西，而是给每个人所需要的。

—雷克·莱尔顿

公平

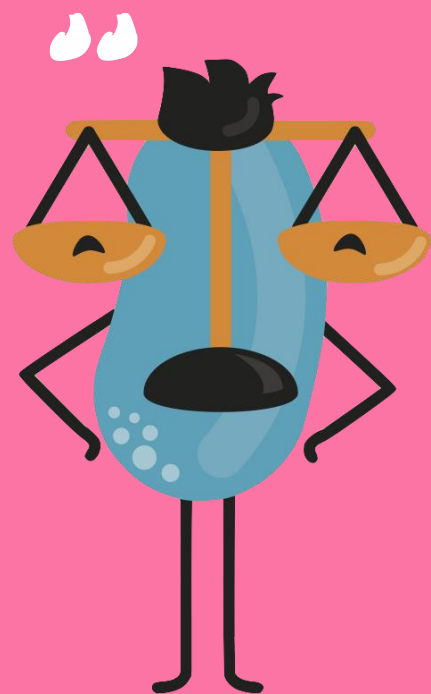
“

我公平地对待每个人，

给他们有同等的机会，

并把同样的规则

应用在每个人身上。”





## 早安故事

有两个孩子正在下棋。男孩平日的表现都是温文尔雅，彬彬有礼的，但今天他竟一反常态，得意洋洋的把身靠后倾，双手交叉抱胸，一副志在必得的样子。坐在对面的那个扎了一条小马尾辫子的女孩则坐立不安，把整个身子向前弯，扁着嘴，皱起眉头，双手托着下巴沉思，眼睛盯着棋盘，努力想法子要摆脱对手的攻击。突然，她眼前一亮，似乎找到了一个完美的机会反击对手，她刻意掩藏着兴奋的心情，再三检查心中计策的可行性，完全没有理会男孩的布局，反之设下另一个陷阱。「哈！」这个男孩欢呼着，一手执起那被他吃掉的棋子，满以为她已经中计了，口中喃喃地说：「胜负不就是指日可待吗？」然而，他却毫不知情，不知道中计的是另有其人，她一早已参透了这一步，她沉着气，声东击西地作出了一个毁灭性的反击。「我赢了！」「什么！」男孩怒火在胸中翻腾，用手猛力拍打桌子，「不可能！你作弊！」女孩看到他的反应，不禁倒抽一口气，理直气壮地说：「我没有！」「有！您根本不可能赢！」奶奶因为听到孩子们大吵大闹，于是缓缓的从另一个房间走过来，用手抚摸着男孩子的头发，温婉的问道：「孩子，为什么你会觉得她不可能赢呢？」

他说：「她比我年轻，还是一个女孩子！」  
「那为什么比你年幼，或者是女孩子就不可以赢你？」「嗯……但……！」「那是不是只有比你年长的男孩才可以赢你？」奶奶轻轻地问。「我」他停下来想了一下。「如果那些年长的男孩赢了你，你就会甘心认输？你会欣赏他们的优秀，并会向他们学习，对吗？」然后，奶奶转身向女孩子说：「其实妹妹也曾付出努力，锻炼自己的棋艺，她侥幸地在今盘棋局取得胜利，不是应该替她感到兴奋，欣赏她吗？虽然下棋一般都是男孩子比较优胜，但也绝对不能因为年纪小，或者是女性就侮辱她作弊啊！」男孩垂下头，一言不发，似乎对自己的行为感到内疚，说：「奶奶，你是对的。」然后，他转身，面向妹妹，自惭形秽的说：「对不起，真的对不起，我实在没有公平地对待你。你刚才那步棋，其实真是一个了不起的陷阱！」女孩子满脸通红了，睁起了眼睛。然后，她笑了。「谢谢！我在你身上也学习了很多啊！」



## 反思问题：

01

如果你发现自己或其他人受到了不公正的对待，你会如何处理？

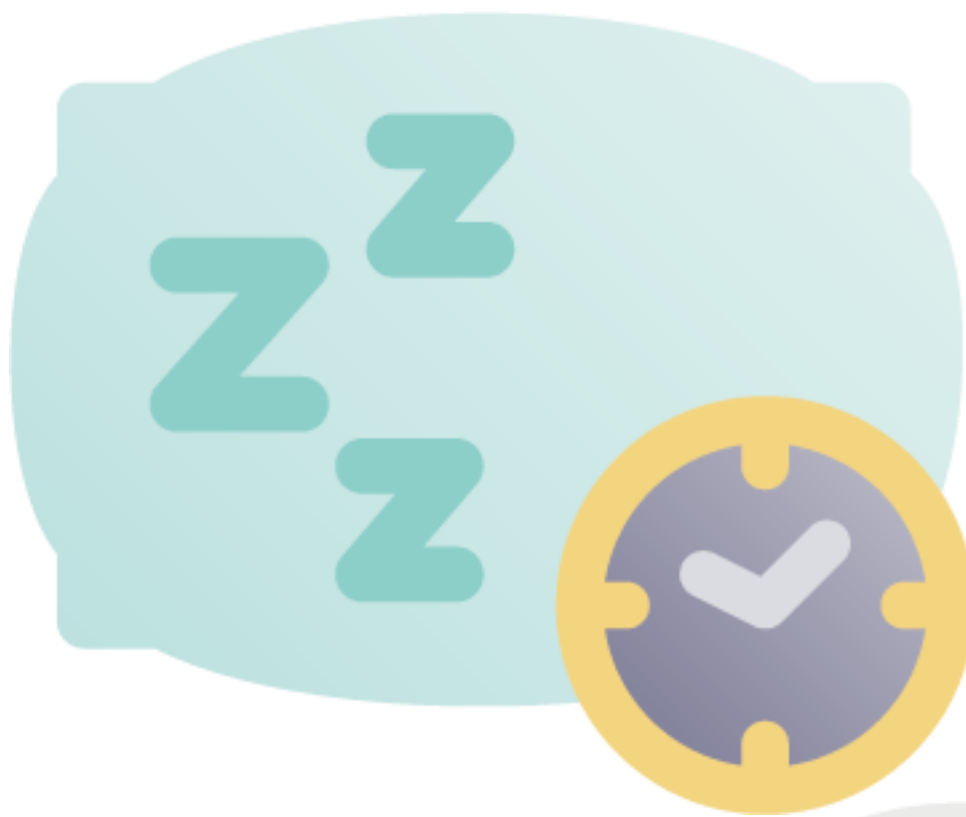
02

你可以做什么来使你的环境或社区成为一个更公平的地方？



起来松一松 ▶

## 正向操练 休息日



每日心情

你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

与身边人连系是非常重要的。  
他们的鼓励和对话都是支持我们  
克服困难的力量。



下一天 >

第八天

人存在的奥秘不仅仅是活着，而是在于寻找活着的目标。

—菲洛达·陀思妥耶夫斯基

# 人生意义追寻

“ 我的灵性饱满，  
相信存在的目的或意义；  
我看到自己在奇妙世界的定位，  
并能在日常生活中  
寻找到意义。 ”





## 早安故事

Timothy从小就顺从父母的意愿，简单而言，他们就是他的全部。有人经常说青年人会为自己的自主打拼，会争取独立。然而，在Timothy身上就一点也找不着。他是一个随和的年青人，什么也说「好」，几乎不会拒绝他人。在这十多年他对于父母为他铺排的计划没有半点怨言。

有一天，跟他要好的朋友问他：「究竟你开不开心？」这个似乎是非常简单的问题，竟然反复在他脑海里盘旋着。他对着镜子窃窃私语：「每天一起床，我明明已经挂上我的『招牌』笑容，为什么Peter还要这样问？他是否发现了什么？莫非他发现了什么秘密？」他很担忧。

在那个时候开始，他突然想写日记，把每天的琐事都记下。同时，日记簿成为了他最信任的朋友，可以让他坦诚把所有真正的想法和感受展露出来，因为「日记簿」从不怀疑或责备他。

在他感到失落时，他会记下。在他感到兴奋时，他也会写上。一天，他鼓起了勇气致电给父母，简单直接的说：

「我不想再读这科了，我真正想读的是音乐！」他没有给父母任何机会去反驳，事实上他们也不懂得怎样反应。

Timothy过往一直怕麻烦和得罪他人，所以选择了唯命是从。他未曾为自己所喜欢或不喜欢的东西表态，日子久了，就连自己真正的想法和感受都一并忘记了。

在他肩膀上的重担好像顿时卸了下来，假装在他脸上的笑容也不需要再挂上。前路虽然不确定，但他宁愿怀着战兢的心情，走那属于自己的路。



### 反思问题：

- 01 你和Timothy有一样的感受吗？你的路是别人为你安排的，还是自己选择的？
- 02 有什么会让你兴奋、雀跃？
- 03 踏入新一年，你有什么目标想追求？





起来松一松 ▶

## 正向操练 细味



你成功度过了一个星期，现在该是尽情享受一下了！如果你身边有水果或是巧克力，你可以重复之前的「细味」练习。

当把这些食物带到你的餐桌前，你可以发挥创意把桌面装饰一下。同样地，重新觉察进食时的五感，体验慢食的整个过程。观察食物的形状、颜色等，慢慢放入口腔，减慢进食的速度，细味食物的感觉。你有没有发现到一些自己从未留意到的习惯？



细味食物后，你可以用文字记下你此时此刻的感觉和反思。

[了解更多 ▶](#)

每日心情

[你今日感觉怎样？ ▶](#)



## 务实小贴士

如果你的房间并不宽敞，  
都尝试制造多一点空间给自己。  
如有需要，不要怯懦去请求酒店  
/中心服务员的帮忙。



下一天 >

第九天

笑是最好的良药

—谚语

# 幽默

“我调皮地对待生活，  
使别人发笑，  
并在困难和压力大的  
时候找到幽默。”





## 早安故事

一个政治家举办了一场让人津津乐道的演讲。在那场演讲中，主办单位安排了一段时间作自由提问，由听众把问题写在纸条上递给他，并由他大声念出来并当场解答。当打开最后一张纸条时，政治家发现上面竟然只有两个字—傻瓜。他略微一愣，但还是微笑着将这两个字公之于众。台下顿议论纷纷，但政治家并没有愠怒，反而不慌不忙地说：

「刚才收到好多匿名的提问，全部是只有正文没有署名；但只有这张恰恰相反，只有署名而没有正文。」

面对如此挑衅的纸条，政治家没有暴跳如雷，反而选择以幽默来回应，把自己的机智和从容都彰显了出来。同时，他也借此幽默把快乐带给了支持他的人。最终他更受到大家的喜爱和认同，因为他懂得用幽默感化解了困境。他们从前欣赏政治家的演讲，现在更欣赏他的为人，他那独特的魅力实在感染了许多人，相信这就是小小的幽默所产生而来的强大影响力。



## 反思问题：

- 01 最近有什么事情令你感到有趣呢？
- 02 你有运用幽默感来化解困境的经历吗？
- 03 如用幽默感来克服当前的挑战，会有什么改变？



起来松一松 ▶

## 正向操练

## 未來的自己

可能此刻的你会为隔离检疫后的事情作准备。当想到将可以做的事情，你会感到兴奋；当想到一些要负的责任，你可能会泛起负面情绪。为了预备好隔离检疫后的生活，邀请你完成以下的一个活动。如第五天提过，「想像最好的自己」可以提升自身的正面情绪以及增强自身的动力，让我们今天再练习多一次。首先，想像一下，当你可以离开检疫后的一星期会发生什么事情。先回想自己的品格强项，以及上星期的「想像练习」，你是如何运用这些品格强项去处理在丛林里的生活。

然后，可以仔细想像隔离检疫后的那个星期会怎么样，打算会去什么地方、会做什么事情、要完成什么任务，和与谁人有怎样的互动等。若然这些活动都能顺利发展，你的感受会如何？同时，想像一下你的品格强项将会如何协助你完成上述的事情。

请写下你所想像的那星期将会发生的细节。并写下一些提醒，以及需要谨记的事项或行程，好让这些事情都能顺利发生。



每日心情

你今日感觉怎样？ ▶



## 务实小贴士

及早准备你的膳食，免得要饿着等，  
否则心情也不会太好！  
可以按自己的需要来  
选择送餐服务时间。



下一天 >

第十天

很多人失败，因为他们不知道他们放弃时，距离成功是多么的近。

—爱迪生

# 坚毅

“ 尽管有阻碍，  
沮丧或失望，  
我仍坚持自己的目标 ”





## 早安故事



「今届的世界耳机设计大奖得主，李贤俊！」如雷贯耳的掌声从台下传出，有些人会为年纪轻轻的他得到耳机界的最高荣誉而替他高兴，但有些人却质疑他的能力。「李贤俊才40岁，入行不足30年，过往的设计大奖得主都是苦苦专研四、五十年才能得到这项殊荣。他的作品的确鬼斧神工，但资历不足，他到底凭什么夺奖？」两个观众吹毛求疵的谈论著。

说着，他们旁边便有位看上去年约70多岁，带着金丝眼镜的老者开口道：「李俊贤现时40岁，入行不足30年，但入行前便对设计耳机有着崇高的抱负。自15岁开始，他每天阅读有关声学的资料，研究耳机的结构。18岁那年，他研究人类耳朵的结构，耳棉在耳道中的舒适程度，耳机里动铁与圈结合的声音效果，单单是动圈的解构他就坚持研究了10多年。」

旁人不断的嘲讽指这个行业根本没有出路，竞争又大，成本又高，根本就很难会成功。然而，他没有理睬，只默默坚持去钻研和尝试。他不知道结果会如何，也不知道自己的努力会不会白费。他坚信，耳机是治愈人心的灵魂之物，是把每位歌手想要传达的讯息完美地传递到每个人心中的工具，所以他勉励自己一定要努力做好。」

「努力与毅力不一定会带来好结果，但两者皆无，则一定不会成功！」老者再补充说。两位观众看着一脸骄傲，热泪盈眶的老者带着疑问道，「你...又是如何知道的？」「我就是他的父亲，就是那个历年来不断劝退他，叫他尽早放弃，嘲讽他的毅力是不会有结果的人。」



## 反思问题：

- 01 你认为李贤俊怎样克服身边人的负面评价？
- 02 纵使有困难，你也有坚毅克服挑战的经验吗？
- 03 有什么在背后继续支持着你？





起来松一松 ▶

## 正向操练

# 写信



在过去的九天里，你可能会想起一些对你很重要的人物，然而，你有想过自己忽略了另一个非常重要的人吗？「他」从你出生至今，一直都在身边陪伴着你，度过了每一个时刻。那个人是谁？不就是你自己吗？一个独一无二的自己。研究发现写一封信给未来的自己有助规划前景。

要完成这个写信的活动，可以回顾过往不同的人生片段，也可以反思昨天所发生的事情，亦可以想想隔离后的一星期将会发生的事情，更可以思考在这段期间所领悟和体会到的。今天与昨天的你已经大有不同，到下星期，你可能还有新的领悟呢。往后数天可能会较繁忙，亦会遗忘了一些重要的想法。所以，趁着今天，何不与未来的自己分享一些重要的体会？就如，此刻的你认为人生中最重要的是什么、有什么新的领悟和启发？

另要提醒未来的自己，你所拥有的品格强项是什么？还有什么可使自己身心健康呢？





## 务实小贴士

尝试利用YouTube的频道，  
跟着做一点运动，  
或听你喜欢的音乐。



下一天 >

第十一天

宽恕是送给自己的最好礼物。

—马雅·安杰洛

# 宽恕

“我会原谅那些让我感到不自在或對我不友善的人，我会以宽容的心，跟他们交往。”





## 早安故事

平安夜的晚上，洪先生下班后便准备去买一个圣诞蛋糕回家给孩子们吃，因为他们期待很久，且每天都嚷着，所以，洪先生一下班便急着去买了！因为加班的缘故，洪先生到了蛋糕店的时候，已差不多要关门，虽然选择不多，但他还是可以买到最后一个圣诞蛋糕。

作为一个爸爸，洪先生实在不想令孩子失望，当买好了蛋糕，他终于可以放下了心头大石。他步出了蛋糕店，一面小心翼翼的捧着手中的蛋糕回家去，一面想像着孩子们的欢笑声。一不留神，眼前有位心神恍惚的年轻人冒着大汗，慌慌张张的撞向洪先生，弄得他手上的蛋糕掉了在地上，年轻人不好意思的连说了两声对不起。

洪先生眼看蛋糕被推到在地上，生气地看了看那年轻人，欲破口大骂之际，看到这男孩焦急的神色便压着自己的怒火说：「算了，当我倒霉吧！下回赶时间也要看着眼前有没有人，快回家与家人过节！」

数月后，洪先生下班在蛋糕店附近的一家餐厅吃午饭，欲付款之时，店铺老板说：「先生，这顿饭不用付了。」洪先生疑惑地看着这位有点面善的年轻人，说：「我们……认识的吗？」老板这时腼腆的笑着：「在数个月前平安夜那天，我是那个推跌了你手中圣诞蛋糕的人。当时我正赶着去医院看快要病逝的公公，所以不小心把你撞倒了。因为先生没有跟我计较，还原谅了我，我最终赶得上见到他最后一面。我把这件事一直放在心上，好想跟先生你说声谢谢。这顿饭，请当作我最真诚的道歉与谢礼。」



### 反思问题：

- 01 你原谅过伤害你的人吗？
- 02 你明白原谅与宽恕的意义吗？



起來松一松 ▶

## 正向操练

### 為享受而閱讀



我们经常也是带有目的地阅读，或是为了完成一些事而带有压迫感地阅读。我们可能是为了学习或工作而阅读论文；或者是为了掌握资讯而阅读新闻或在社交媒体上流连；又或者阅读家人朋友传给我们的文章。这些都让我们忘却了阅读为我们带来的乐趣。心理学家提出为自己阅读可以让我们感到愉快并在情感以及社交上的发展。他们称这种阅读模式为「阅读治疗」。

在今天的练习里，请寻找一个能让您享受的读物，并尝试不要带着任何目标去阅读。若你手上并没有合适的读物，可以询问您的家人或朋友并阅读他们喜欢的短篇故事或诗句。



你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

有没有欣赏一下窗外的景色？  
尝试仔细地欣赏外面的环境，发  
掘一些有趣的事情，或者把  
此情此景用图画、文字表达出来。



下一天 >

第十二天

这个世界上所做的一切都是由希望所成就的。

—马丁路德

# 希望

“我很实际的，  
亦对前景充满乐观，  
我相信自己的作为，  
能对事情有美好的结果  
充满信心。”





## 早安故事



郑熙俊是个非常喜欢画画的艺术师，他每天都会去街头观察不同的窝心小事并画下来，然后在地铁站口展示。他希望自己的作品就算卖不出，至少也能为劳累的上班族治愈心灵。可是在步伐急速的大城市里，披星戴月的生活令不少都市人都匆匆忙忙，甚少有人愿意停下来细心欣赏他每天用心绘画的作品。

有时他会因此而感到沮丧和气馁，曾质疑过自己的努力会否白费，也曾反问到底自己所做的是否浪费时间。然而，不知道哪来的力量，他深信自己所做的事情是有意义的，所以他仍默默地努力地坚持下来。一个平凡的工作天，一位身穿高跟鞋，步伐有点狼狈，且汗流浹背，右手臂挂着一件黑色的外套，看上去像是个约二十来岁的陌生女人。她走到郑熙俊面前，把一个满有皱褶的白色信封递给他，并粗声粗气的说：「给你的！」然后就消失在地铁站的人群里。

郑熙俊徐徐地打开信封，取出了一张皱褶的信纸，里面写上歪歪斜斜的字，「你好，我有点冒昧，希望你不会介意。我只是一个普通的上班族，每天都需要坐地铁穿梭不同的地方，接触不同的客户，处理形形色色的公事。有时感到很劳累时，实在会灰心和气馁。但每次经过这个地铁站时，我都会看到你将在城市的百态绘画在你的作品上，右下角总有一个微笑的标志，旁边也会写上‘加油’两个字。每个作品与作品上的微笑，就像是对我的一个的鼓励。有人说，当人沮丧的时候，真正拯救他们的不该是什么奇事神迹，反之，是一个又一个的窝心小事。谢谢你画了这些作品，一次又一次的拯救了我！」

看到这里，郑熙俊眼角泛起点点泪水，原来他的坚持是多么的有价值。而这封珍贵的信件就一直陪伴在侧，给他动力。

心存希望，未必立即让我们在崎岖的道路上找到出口，但抱持信念，就能使我们在正确的轨道上前行。



## 反思问题：

01

有什么时候你会特别想放弃？又有什么人和事令你坚持下来？

02

你有什么信念在背后让你坚持做你认为对的事情？





起来松一松 ▶

## 正向操练 回顾



不知不觉，踏入下半场的旅程了！如果你在过去11天有透过写作、拍照来记录这段期间的点滴，你应该有很多特别的回忆了。

研究指出，回顾过去愉快的回忆能够使我们更能细味快乐的感觉。

要回顾过去，你可以尝试写下在这段独处时间所体会到的正面经历。

同时，你可以翻阅智能电话上的照片或笔记，看看有没有什么东西把遗忘了。

你现在有正面的没有什么的经历或景象还想拍下来呢？可以把这段时期拍摄的照片整合到一个全新的相簿，并为相簿起一个既正面且特别的名称，同时，也可以分享给朋友和家人呢！





## 务实小贴士

虽然不能外出，  
但你可以整理好自己，  
穿得得体一点，为自己装扮一下，  
仿如有个重要约会一样。

今天是病毒检测的日子啊！  
不用太担心，测试好快就会完成。  
记得要留心敲门声，和服务人员合作啊！



下一天 >

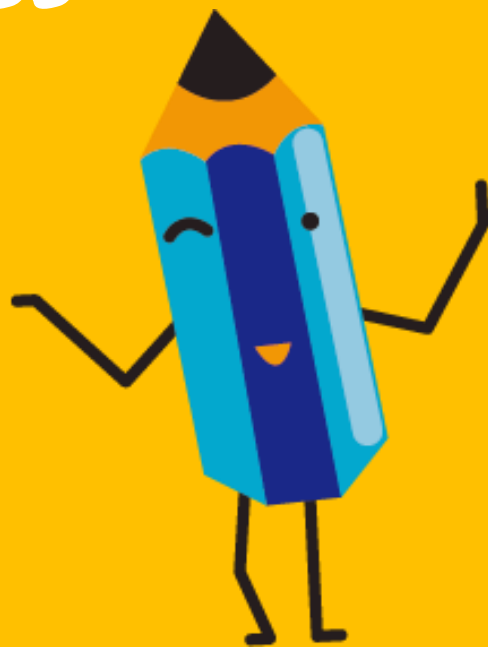
第十三天

开发学习的热情，如此，  
你将永远不会停止成长。

—安东尼·丹捷罗

# 爱好学习

“ 我有动力获得  
新的知识水平，  
或加深现有的  
知识或技能。 ”





## 早安故事

Hilary是一个高中生，她有数学恐惧症。从小至大，每逢数学测验、考试前，她都会拉肚子，急忙跑去洗手间。无疑，她就算有多努力，她还是未能取得合格的成绩，不是还欠三分就是欠五分。

数学，简直是她的恐惧。从来没有人会相信她，就是连她自己也不相信自己。

今年，她遇上了一位新的数学老师—郭老师。他年青、充满干劲，最重要的是他对学生处处关心。在一次数学考试后，Hilary一如过往地不合格，她只有默默接受了这个重复又重复的事实。唯一不同的就是她竟然收到郭老师的来电，他循循善诱地把所有问题解释一遍，甚至鼓励她只要多练习就可以成功，熟能生巧，他更勉励她不要怀疑自己，要相信自己。

对于老师的鼓励，她不懂得用言语来回应，但泪水就不经意的流了下来。在过去这么多年来，她从来没有听过有任何鼓励的说话。「我只是一个笨蛋！我连数学也不合格，我什么也做不到！如果我数学不合格，我就没有将来！我甚至连大学也读不到！所有同学都觉得是轻而易举的题目，我连半点头绪也没有，我真是一个笨蛋！」这些自责的说话一直都充满了她的内心。

「你知道什么是『Impossible』吗？Impossible就是I'm possible，我可以！如果连你自己也不相信自己，就没有人相信你！要相信自己，爱护自己！」

忽然，她的内心有一股暖流涌出，「我相信我可以改变！」她鼓励着自己。



## 反思问题：

- 01 有什么阻碍你学习？
- 02 终身学习是值得欣赏的，你现在正学习什么？
- 03 你所相信的是成长思维，还是固有思维？

# 爱好学习



起來松一松 ▶

## 正向操练

### 細味



今天，让我们花一点时间进行「细味」练习。您可以喝一杯茶、吃一片巧克力或吃一块水果。

透过使用蜜柑（或其他小型柑橘类水果）进行「细味」练习，是常见的正念练习之一。我们可以拿起蜜柑，把它放在手中滚动一下。尝试留意它光亮的颜色、它的重量、以及它稍微粗糙的质感。当慢慢把蜜柑的皮剥下时，我们可以留意一下它的在我们皮肤上留下的触感和它的味道。

当嗅到蜜柑的香味和看见它的果肉时，我们可以发现口腔里会产生唾液。这完全自然的身体反应不是很奇妙吗？

每次花一小段时间，看看事物是如何细腻的组合在一起，我们可以慢慢地享用手上的食物，观察不同感官。请好好享受在「细味」过程中品尝到对比强烈的味道和渐渐增加的满足感！





## 务实小贴士

要运动、要玩乐、要联系，  
以及要健康！

—何天虹教授



下一天 >

第十四天

创意源于找寻意想不到的事物和踏出你的舒适圈

—井深·大

# 创造力

“我很有创造力，能把有用的东西概念化，并提出一些有价值的想法。”





## 早安故事

从前有一只喜欢晒太阳的小猫，她的邻居小白兔在花园里种了一棵树。这棵树越长越大，最后遮住了小猫的花园，也挡住了阳光。随着时间的流逝，小猫因为小白兔栽种的那棵树挡住了她而怒火冲天，憋住了一肚子气。

有一天，她终于按捺不住，大声敲开小白兔的家门，吼着要他把多余的树枝砍掉。

「真对不起，小猫，我没想到它挡住了你的阳光。但是，这棵树对我来说很重要，它是我的伴侣在临死前和我一起种下的。」

小猫一下子觉得自己刚刚的指责有点过分，说：「对不起，我不知道。」

「不过，其实这棵树也挡住了我的阳光。我... 我又不舍得把它砍下来。」小白兔回答牠说。

小猫想：「那... 即使不砍树，我们还有没有办法可以一起享受到阳光呢？」

于是他们一起爬上树顶，建起了一座树屋。在那里他们可以一整天在阳光底下，分享逸事。不久，其他动物也被他们的快乐而感染入来，大家还一起吃东西和一起玩耍。结果，他们结交了很多新的朋友，在和煦的太阳下欣赏着郁郁葱葱的大树。



### 反思问题：

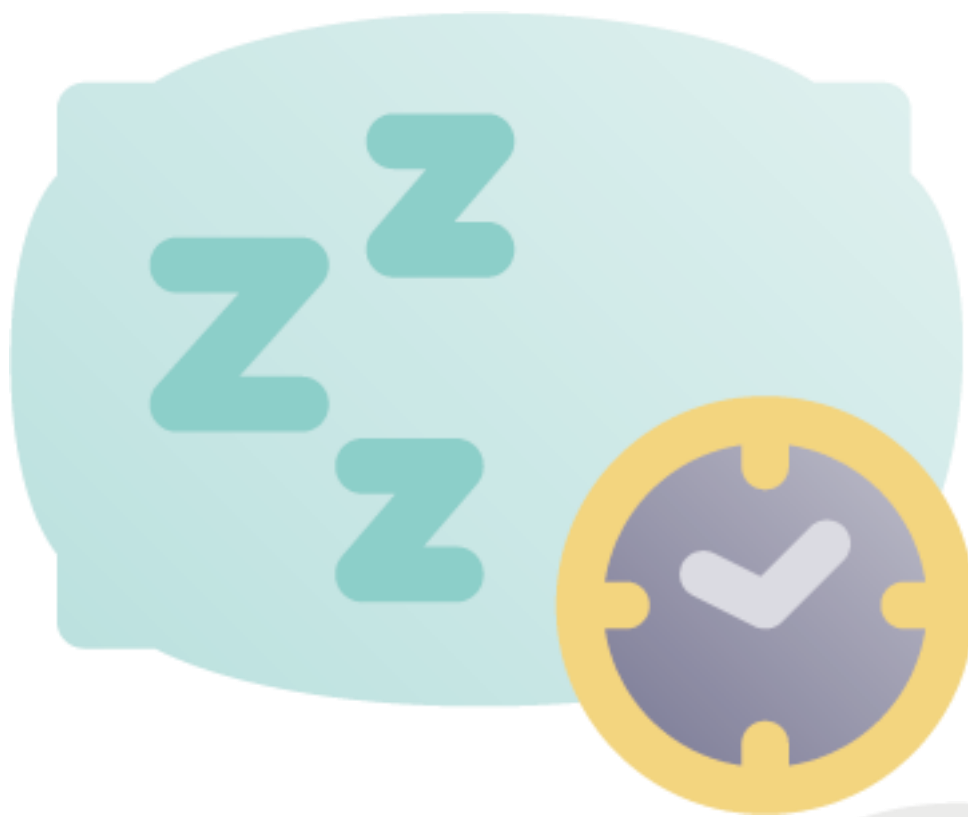
- 01 现在的生活中，有什么事情正在困扰你？你有什么有创意的办法来面对或解决它？
- 02 在生活中，你会在哪方面尝试运用更多的创造力？（例如：爱好、工作、关系、休闲时等）





起來松一松 ▶

## 正向操练 休息日



每日心情

你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

尝试在今天的休息日里，暂停浏览社交媒体，取而代之，你可以选择30分钟的浸浴，或约10分钟的冥想。体会没有社交媒体的感觉，并记下今天的启发。



下一天 >

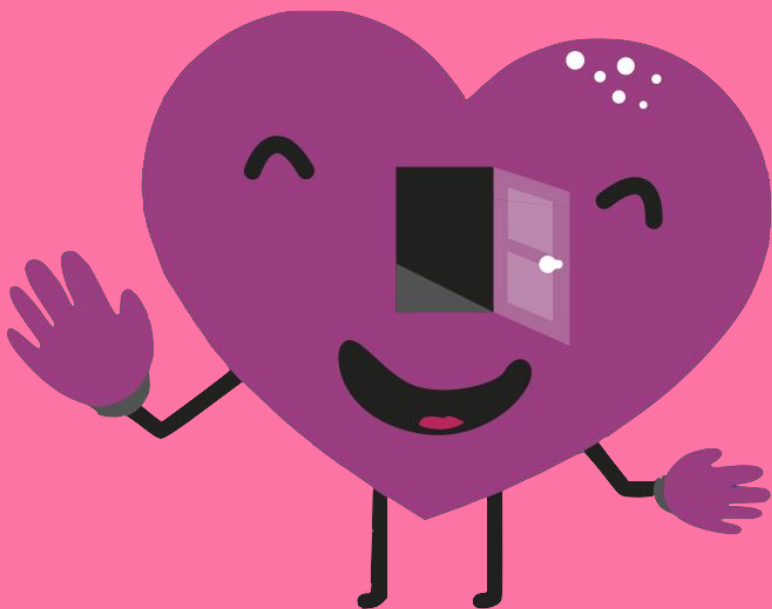
第十五天

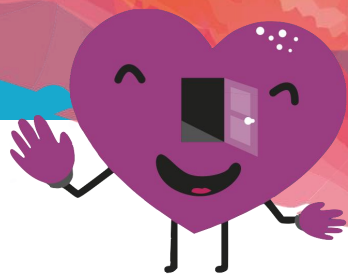
诚实，或许不会让你结交很多的朋友，但它一定会为你带来对的朋友。

—约翰·列侬

# 真诚

“ 我會坦诚对待自己和他人，也会努力展现出真实的自己和作出真诚的回应，并为自己的行为负责。 ”





## 早安故事

在一个喧闹的星期天下午，在足球联赛后，查理和朋友们一同到了一家繁忙的本地餐厅用膳。在朋友圈中，查理一向都比较外向，总是派对中的灵魂人物。他特别热爱挤拥在人群当中，热闹的气氛更是他的最爱。

当他们打算离开餐厅时，查理还是跟朋友们连绵不断的谈论著足球联赛，在不留神的情况下，他一手把身边所有对象一并拿走。他们一路行，一路继续高谈阔论，简直乐此不疲。当走到巴士站时，其中一人停下来，指着查理手上的手提袋，眉头一皱，甚是好奇的问..「这个是..... 我肯定你今天早上没有带着这个手提袋，你从哪里拿来的？」。

查理对于自己手上多了一个不知名的手提袋都大吃一惊，他连忙翻了翻袋子，发现里面有一台小型手提电脑和一支记忆棒。

他毫不犹豫地赶回餐厅，在人群中发现了一个看起来忐忑不安的年轻女子。于是，他上前查问有关手提袋的事，女子忍不住就哭了出来..「对啊，这是我的！谢谢你！明天是我缴交硕士论文的最后期限，在刚才的半个小时，

我还以为自己会无法毕业。我真的很感激你的帮助！」查理摇了一下头，尴尬地笑着，因他知道自己才是罪魁祸首，把不必要的忧虑加诸在一个无辜的人身上。然而，她却对他的「帮助」欣喜若狂。

当冷静过后，她出于好奇的问查理..「请问你是在哪里找到我的手提袋？」查理深知一把真相告知，就会破灭了对他的好感，但又因为内疚，他实在无法不对她说出实情。一番挣扎后，他还是选择了坦诚认错，向她作出了真诚的道歉，并打算请她喝咖啡作赔罪。

查理的诚实把女子吓倒了，因为他明明可以编作一个故事令自己有更好的下台阶，无必要向她说出真相。因为她多年来受尽朋友和前伴侣的背叛，使她不愿意与人深交，甚至不容易信任他人，所以，查理的真诚实在令她赞叹，好奇为何一个陌生人可以对另一个陌生人如此坦诚。

经过一番思考后，她脸上挂上一个灿烂的微笑，说..「我的硕士课程快要完结了，下星期，你有兴趣在和我见见面，一起喝咖啡吗？」。



## 反思问题：

01

你认为诚实在维系人际关系上有多重要？ / 认同诚实在维系人际关系上的重要性吗？

02

有时候，有人会选择放弃说谎，而决定坦诚面对，你也有类似的经验吗？

03

你认为在那种情况下最难以坦诚待人？



起來松一松 ▶

## 正向操练

# 爱自己练习



当我们不用花时间上班或参与社交活动时，我们可以运用这些空余时间做一些我们从前因没有空闲而无法做的事。心理学家相信一个人要作为别人的后盾，必须先有自我认识和懂得自爱。然而，我们并没有重视这些能力。

自爱包含所有能保护并培育我们心灵健康的活动，这些活动在我们遇上压力时显得尤其重要。当我们能好好练习自爱，关爱身边的人就会变得更容易。

在今天的练习里，请拿起一张纸，写下数个可以让您在这几天里照顾自己的方法。您所列出的方法可以是有关照顾您身体的活动，例如做运动、为日常膳食考虑或为自己打扮等；也可以是其他种类的自爱活动。

亦请花一点时间思考一下有没有一些从前因没有时间而无法遵循的简单礼节或常规。



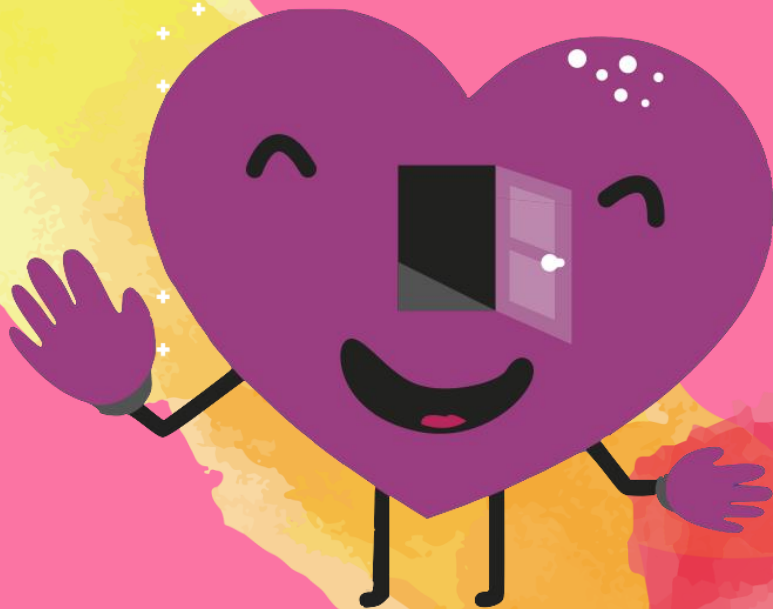
你今日感觉怎样? ▶



## 务实小貼士

身体健康也很重要。请好好运用这些时间去维持或培养新的习惯，保持身体活跃，以提升你的体能和身心健康。

—谢家德博士



下一天 >

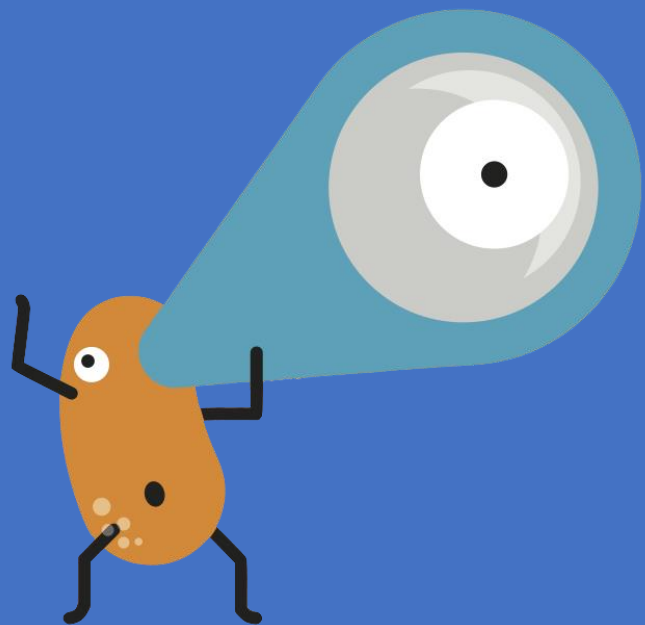
第十六天

有时一个视角的改变就是  
看到光芒所需的一切。

- 丹·布朗

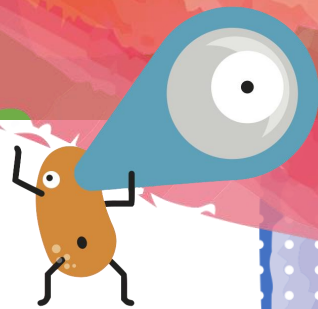
# 洞察力

“ 我会以不同的观点，  
及利用过往的经验  
和知识来阐明大局，  
并会向他人作出建议。 ”





## 早安故事



在2007年一月份的一个严寒早上，在华盛顿麦德龙车站里，有一个男人用小提琴演奏了巴哈的夏康舞曲45分钟。

那段时间正好是上班的时间，差不多有二千人路过那个车站。在大约3分钟后，有一位中年人注意到有一个音乐家在演奏。他放慢了脚步，听了一会儿，然后就匆匆走了。

又过了4分钟，演奏者收到了第一个美元硬币。一个女人没有停下脚步，一面走着，一面把钱扔进演奏家的帽子里。

到第6分钟，一个年轻人斜靠在墙上听他演奏，然后看了看表，就走了。

到第10分钟，一个三岁的小孩停了下来，但是他的妈妈用力拉着他匆匆的走了。小孩撒了一阵娇后，又再停下来看了看小提琴演奏者，只是他妈妈再三催促他离开。小孩的脚步是跟着妈妈走，头却一直没转过。另外的几个孩子也是这样了，都是被父母催促的离开。

到第45分钟，音乐家继续独自陶醉地拉着琴。一共有6个人终于停下来，听了一会儿。大约有20个人没有停下脚步，给了钱就掉头走了。演奏家在45分钟内一共收到32美元。

随后的1个小时，他没再拉了，只静静的站着。没人注意到他，也没人为他喝彩，更没有人认得出他是谁。

那小提琴演奏者是约夏·贝尔，是现今世界上最知名的音乐家之一，就是一个途人也没有认得出这就是他。

两天前，约夏·贝尔在波士顿剧院演奏，他同样用这把价值3500万美元的小提琴演奏了相同的曲目，一首人所共知史上最复杂的曲子之一，那天，每个座位的售价是100美元，而且座无虚席。

这是一个真实的故事。约夏·贝尔在华盛顿麦德龙车站匿名地演奏，是由华盛顿邮报组织的，是关于洞察力、品味和人们优先次序的社会实验的一部分。

在惯常的环境中，我们都能发现到美好吗？如果有，我们又会停下来欣赏吗？我们忙忙碌碌的生活着，其实又错过了几多美好？

(参考网上故事: <https://kknews.cc/zh-hk/news/83r9bvn.html>)



## 反思问题：

- 01 你觉得从不同角度看待事物重要吗？
- 02 你有没有试过从不同的角度看过某件事，并且对你有所帮助？
- 03 你可以使用哪些方法从不同角度考虑某些问题？有哪些观点会对你有所帮助？





起來松一松 ▶

## 正向操练

# 有关强项的故事



回想一下在前面看到过的性格强项，你可以参考小册子页数较前的目录。这些性格强项能如何协助你渡过生命中的难关？

所有人也有战胜难关的经历：从我们学习走路、说话、发掘新的技巧、在小时候结交新朋友；到解决在日常生活中遇见的问题。

远古时代的故事经常会说到勇敢、领导力和善良。请拿起一枝笔和一张纸（或使用手机），写下一个从前在你身上发生过的故事。

怀着回到历史中探险的精神，请描述您遇上的挑战或障碍，还有帮助你越过它们的性格强项。

喜欢的话，你亦可以描述一个与你亲近的人的故事，并写下在他们身上看到的性格强项。完成练习后传给他们看看吧！



每日心情

你今日感觉怎样？ ▶



## 务实小貼士

**好好与自己度过一些美好的  
时光。 吃得好，睡得好！**

**- 林一星教授**



下一天 >

第十七天

一切事物都有美丽之处，  
但不是每一个人看得到。

—孔子

# 欣赏美丽与卓越

“ 我认识，体会，  
并欣赏我周围的美丽和  
他人的技巧。 ”



# 欣赏美丽与卓越



## 早安故事

一个星期六，Ellie一直埋头苦干地为考试作准备。然而，她从午餐过后直到深夜也从没有离开过座位，使爷爷则担心不已了。

「Ellie，过来吧！我有一样特别的东西给你看。」爷爷最近在古董店购入了一个中国的陶瓷工艺花瓶，深深地被其形态及设计着迷，于是捧来跟Ellie分享。

爷爷一面说，一面摸着心爱的花瓶，定睛看着那玲珑别致的外形，巧夺天工的手绘，完美无暇地反映出明朝的艺术文化。其晶莹剔透的涂层，光洁圆润的瓶身，璀璨夺目的色泽，都展现出艺术家的巧妙心思，令人目不转睛，一看就爱上。

然而，Ellie还是对背诵物理程序更感兴趣，她头也不回，只挥动着她的手臂，暗指爷爷不要骚扰她。「砰！」爷爷的珍贵花瓶被Ellie一不留神下推倒在地，一下子变得支离破碎，Ellie也被吓得花容失色，不知所措。

「我.....我真的很对不起！我.....我会尽力去找另一个新的花瓶作赔偿。」Ellie充满内疚，好想做点事去弥补自己的过失。

「不要紧的，宝贝！虽则花瓶是破了，但是它的价值犹在。」爷爷弯下身子，小心翼翼地把地上的碎片逐一执起。「对，这个花瓶虽然是破烂了，但仍保存了其独特的意义及历史，

你看，每一个工艺师都花上半生去钻研手艺，每一片都代表了他们的心血，留下了许多历史文化。」爷爷指着花瓶的碎片循循善诱地解释给Ellie听。

「再者，真正的美丽是不需要完美的！」爷爷温柔地把一片片碎片用胶水黏合。「这里每一小片都值得我们的关怀和爱！」

「你看，它即将变成了一个全新的艺术品，就像『金继』一样！」爷爷充满自豪的展示他的修复技巧。

「金继？」Ellie困惑的说。

「对啊，就是『金继』，『金继』是日本一个著名的传统修补陶瓷技术，其重点就是把损毁位置用金刻意地突显出来，修补后的金色痕迹被称为『景色』，成为器物的观赏重点。」爷爷一面解释，一面转向Ellie：「乖孙，就好像我们做人一样，有时总会有人和事不经意地伤害了我们，可能会因此而失去信心和盼望，然而，当你发现原来这一切都不能阻碍你的成长，你就会发现内心的美丽；同时，身边人亦会留意和欣赏到你的坚毅和优点。事实上，我们每个人都是一个活生生的艺术品，是独特的，是不可以取替的。」

「你知道吗？你真的不需要活一个完美的生命来展示你的美丽。Ellie，我希望你能懂得花一点时间去学习欣赏自己，如同我欣赏你一样。」



## 反思问题：

01

你认为那些品格或价值是值得赞赏的呢？

02

请形容一件能展示出美丽和卓越的艺术品，或画作，或电影，或音乐

03

有什么事物很好欣赏，但还未得到认同呢？  
(例如：情景、大自然、艺术、价值等)



起來松一松 ▶

## 正向操练 善行



就是因为接受隔离检疫，所以多了一点空闲的时间。在这段时间里，除了去关心属于自己的事情外，其实也是个关心他人的好时机。研究发现善良的举动可以提升自身的快乐程度与社会参与度。既然如此，何不借此机会，分享自己所拥有的去燃亮他人？想想那些在你身边的人，就如朋友、家人，还有他们正面对的事情。有没有什么实质的东西可以为他们做？不管是一份小礼物，一份小手工，还是一个问候的电话，或是一个视像通话，这些小举动足以能鼓励到他们。



你亦可随机行善，捐款给慈善机构。只要日行一善，你的善行就会散发到不同的地方，不同的人身上，就让大家也感受到因为你而来的温暖！



每日心情

你今日感觉怎样？ ▶



## 务实小贴士

尝试每个早上都吸收多点阳光，而晚上就调暗灯光。为保持优质的睡眠质素及规律的作息时间，记得在白天多作动态活动，而夜晚就作静态活动，不要让房间的灯光扰乱你的作息时间。



下一天 >

第十八天

片刻的耐性可以抵御巨大的灾难。一时的不耐可能破坏一生。

—中国谚语

# 审慎

“我小心谨慎地行动，  
以避免不必要的风险，  
并在规划时考虑到未来。”





## 早安故事

从前，有一只小松鼠和她的家人一同住在花园里。每逢夏天，当父母在树上采摘坚果时，她都会在草地上玩耍。他们每天都过着一样的生活，带着一个大袋子回家。有一次，她突然感到饿了，好想把妈妈随身携带的食物全部吃掉。可是，松鼠妈妈却温柔地解释：「这些坚果并不是现在吃的，而是为了渡过寒冷的冬天而准备的。」

「为什么？现在树上还有很多坚果，为什么要储备？冬天还未来啊！」小松鼠不耐烦地说。

「对啊，冬天虽很远，但它一定会来。」妈妈温柔地解释。

小松鼠有点失望，但还是点了点头，无奈地接受了妈妈的话。

随着树叶呈黄，且慢慢的凋零，季节也在转变了。空气渐渐变冷，花园和树上所有的坚果都被厚厚的积雪掩埋了。

小松鼠虽然不能在外面玩耍，但她却能和家人一起坐在火炉旁，吃着夏天储存好的坚果，整个冬天都过得快乐、满足。直到下一个春天的来临。



## 反思问题：

- 01 你对将来有什么计划？（例如：目标、健康、财务、时间管理、嗜好、家庭和朋友）
- 02 有没有一些已推迟，或还未开始做的计划？如有的话，你会怎样开始？





起來松一松 ▶

## 正向操练 心理減法



我们时常被提醒要多留意已经发生的好事。然而，心理学家发现当我们想象那些好事如果没有发生过，都可以鼓舞我们的心情。

首先，尝试回想一下你人生中一件正面的事件，并把它写下。你当时的感觉如何？最终结果如何？

接着，想象一个令这件事无法发生的情景。有甚么好的运气导致那件正面事件发生？如果那件好事没有发生的话，你现在的处境会有甚么不同？

最后，重回您现在的处境，然后看看这对你看待正面事件有什么影响。



你今日感觉怎样? ▶



## 务实小贴士

网上有许多有关强制隔离的支持小组及讨论区，你可以搜寻一下，看看别人的分享和经验。如果找不到，尝试在自己电话簿及社交媒体上寻找可以互相支持的朋友。



下一天 >

第十九天

最卓越的领导者不一定完成最卓越的事，他使其他人完成最卓越的事。

— 罗纳德·雷根（美国第40任总统）

# 领导能力

“ 我负责及领导小组  
为有意义的目标一同努力，  
并确保成员之间  
有良好关系。 ”





## 早安故事

Joshy是公司的销售员，他被指派到机场接待一位大客户。另一名员工负责驾驶公司汽车接载他到机场去。

好景不常，这辆汽车竟然在途中抛锚了，这代表了他好有机会错过了原定的计划，甚至会无法与客户相见。他既害怕会失信于客户，又害怕破坏公司的声誉，因此他额外的着急，简直像热锅上的蚂蚁，急得不知所措。

他深深的吸了一口气，马上叫自己冷静下来，思考可行的解决问题方案，然后决定致电其团队成员寻求帮助。

「Shelby，我本应前往机场接待黄先生去观光，但车子在途中抛锚了，你能先到机场接他吗？我会想办法在中途加入的。」。

Shelby一口就答应了。

Joshy即时预约司机到机场接载Shelby和黄先生到附近商场逛逛。他仔细地给Shelby提供了一些指引，就如介绍城市的特色，以及观光景点的建议等，好让她有信心地接待客户。然后，Joshy自己就在街上乘坐出租车到商场找黄先生。皇天不负有心人，Joshy终于碰上了黄先生，并聊了好一大段时间。最终，他不但成功接了这单生意，而且客户亦对他深感满意。



## 反思问题：

- 01 当事情不如意时，你会发现自己容易变得不知所措，还是会不自觉地推卸责任？
- 02 当下次遇到状况时，你会怎样帮助自己冷静下来和思考可行的解决问题方案？

# 领导能力



起來松一松 ▶

## 正向操练 善行



古希腊哲学家帕拉图最常被引用的一句话是「仁慈点吧，因为你遇到的每一个人，都在打一场苦战。」

不少人善于隐藏他们正经历的挣扎或困难。尝试想一想在你认识的人当中，有哪些人可能正在面对挑战？

花一点时间站在他们的角度想一下，他们身处的处境，会在当中产生的想法和他们会遇见的困难。他们会需要身边的人提供那些帮助？他们会希望跟别人如何与他们倾谈？你又能如何帮助他们？

可以的话，不妨给他们通话，让他们知道你关心他们和同情他们的处境，并有聆听他们的心志。



每日心情

你今日感觉怎样？ ▶



## 务实小贴士

**其实有很多物资可以送到你的房间，  
别因为害羞而没有善用这些服务，  
或寻求帮助啊！**

**今天是病毒检测的日子啊！  
不用太担心，测试好快就会完成。  
记得要留心敲门声，和服务人员合作啊！**



下一天 >

第二十天

对于拥有的，心存感激，这样就会拥有更多。如果只看自己所没有的，那么你将永远都不会满足。

—欧普拉·温芙蕾

# 感恩

“ 我对很多事情都很感激，  
我会对其他人表达感谢。 ”





## 早安故事

一个下着滂沱大雨的早上，两个学生，小莹和小妍，回到学校并走进课室。小莹雀跃的向小妍打招呼，但小妍却一面怒容，埋怨说：「你怎么会有好心情？天气不好，交通就更糟，我们还要上一整天的课。我一想到就累了。更不用说堆积如山的功课限期。我受不了了。」小莹微笑着回答：「的确是。你所说的都没错。但是我为什么要让这些事让我心情不好呢？」

「你说什么？」小妍皱着眉头问道。「我不明白。我根本没有选择！」

「外面倾盆大雨，但我在最需要的时候有雨伞在书包里，我很感恩。交通不便，但我仍能赶上巴士，我很感恩。上课一堂接一堂，可能很累，但我很感恩可以有这些学习机会。」小莹耐心地解释道。

「对于即将到期的所有功课，我也很感恩。」

「什么?! 你是认真的吗?!」  
「当然。」小莹回答道。「我能够通过做功课巩固我的学习，并分享我的想法。难道这不是值得感恩的事情吗？」

「哇!」小妍说道，亦花了点时间去理解小莹的观点。「我一直都惧怕这些事。我从没想过这些事也可以成为我感恩的地方，难怪你能保持心情愉快！」

「对啊。我相信你也可以做得到。」

「真的吗? 怎办啊!」

「开一本日记，每天记下令你感恩的三件事。你想的话，可以写更多。然后，每当你感到沮丧时，你可以重新阅读你写下的内容。看看是否能为你带来一点正能量!」

不久之后，雨停了，阳光再一次绽放。



## 反思问题:

- 01 面对逆境时，你认为自己像小莹还是小妍?
- 02 试想想曾经历过的不如意事情，可以转换另一个角度看待此事，从中找到一些值得感恩的地方吗?





起來松一松 ▶

## 正向操练 感谢卡



终于来到最后一晚了！在过去19天的心灵探索旅程中，你体验了表达感恩，并与别人分享，除可提升对方的福祉，亦可提升我们个人的福祉。

轻率对待曾为我们服务过的人是不理想的，尝试将心比心，在疫情大爆发的期间，酒店/中心工作变得不容易。如果你想感谢任何曾经为你服务过的人，可以在离开酒店之前，在接待处留下一张感谢卡。

或者，有任何人曾经在这段时间帮助过你，你也可以写一张感谢卡，在离开检疫隔离后，就可以亲手送给他们。





## 务实小贴士

明天就将完成强制隔离了，  
记得在日后的日程表上，  
加上「独处」和「与好友共聚的时  
光」，两者缺一不可呀！



下一天 >

第二十一天

生命里没有要畏惧的，只有要了解的，我们应该了解多一些，才能畏惧少一点。

—玛丽·居里夫人

# 勇敢

“ 尽管我有疑虑和恐惧，  
但我仍坚守信念，  
面对挑战， 困难和痛苦。 ”





## 早安故事

Lexie最近收到了两间心仪大学的录取通知书，一所离家很近，一所离家很远。在最终决定前，Lexie纠结了很久一直不确定应该怎么选择。身边的家人朋友都舍不得她，所以希望Lexie选择离家近的大学，既不需要过独立生活，又不需要适应陌生环境。可是，Lexie却有相反的看法，他希望自己能踏出舒适圈往外闯，迎接未知的挑战。

来到香港之后，不同的挑战接踵而来。最先就要面对的是文化冲击。刚尝试独立生活在陌生环境的Lexie当然有想家和难过的时候，但他却从来没想到要就此放弃。相反，他很积极去认识香港本地同学，希望在他们的帮助下更能融入本土的文化。除了结识他们外，他还参加了家庭寄宿计划，因为他相信要投入香港人的生活，才可以了解到本土文化，以致对香港建立归属感。

语言上的隔阂无疑是Lexie来到香港之后遇到最大的挑战。香港朋友和寄宿家庭固然重要，但不会讲广东话

的Lexie离开了朋友和寄宿家庭后，就无法融入社区。因此，Lexie很努力的用不同方法去学习广东话。虽然Lexie觉得广东话很难，但若果能够掌握一种新语言，并融入当地社区，才让Lexie觉得自己没有后悔选择来香港读书。

有一天，Lexie约了朋友一起去茶餐厅品尝当地美食。刚进门口，Lexie就注意到了有位外国人在用英文点单。因为语言不通的关系，外国人的声音越来越大，也越来越不耐烦。外国人一直抱怨为什么整间餐厅没有一个人能够讲英文，但不懂英文的服务员也只能不停用广东话道歉。生性腼腆的Lexie看到这个场景后决定不再沉默。Lexie鼓起勇气为服务员辩护，「身在异乡的人应该去了解当地文化，而不是怪责当地人不用自己的语言。」那位男士有点羞愧的坐下并道歉。Lexie亦返回座位用他新学的广东话点菜，此刻，他有点沾沾自喜，因为他发现原来自己真的成长了，更为此而感到自豪！



## 反思问题：

- 01 有什么会阻碍你重投香港的生活？
- 02 你会有什么新的学习去适应在香港的日子？




# 恭喜你!

**你已经完成了21天的Wellcation旅程，  
请在以下连结填写问卷，  
让我们知道你的心路历程!**

**请填后测问卷**





**我们希望你能继续发挥  
你的品格强项。  
如果你想身心得到  
双倍健康，  
你可以再一次展开  
Wellcation 旅程!**

# 参考资料

## 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.

# 参考资料

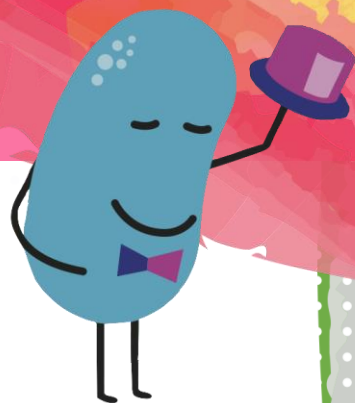
- 第15天 Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 487.
- 第16天 Jones-Smith, E. (2013). *Strengths-based therapy: Connecting theory, practice 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](https://www.youtube.com/playlist?list=PL72Ag_Bugyrbz7J-dQ71tZbECgA1Fo8Yi)



# 谦逊



## 早安故事

从前，有一位掌管着繁盛国家的皇帝，在一次宴会中，他问其中一个仆人他可以做什么让国家变得更兴旺，但事实上他期望能从仆人口中听到对他的称赞和赞美的话。仆人对他说：「皇上，您的国家拥有历史上最精锐的军队、最优秀的经济表现、体系与医疗系统。」皇上点点头，脸上带着骄傲的笑容。「但我想提出一个建议。」那名仆人对皇上说道：「请确保国家的可持续性。若陛下能体察民情，国家将会变得更繁盛。」皇帝对于仆人的话感到十分不满，心想：「你一个下人竟敢对我这样说话？」然而，皇帝花了整天晚上的时间反思仆人的话，最终还是决定收起自满，听从仆人的建议。翌日，皇帝微服出巡，途中听见了两个女子的对话。其中一个女子带着沮丧的语气道：「我的丈夫在宫殿里工作，我已经几个月没有见过他了。」

独力照顾孩子真的很不容易，不单要照顾他的起居饮食，孩子还失去了人生中重要的好榜样。我们母子俩也非常想念他。」皇帝听见妇人的话，心里深知道他对于妇人和儿子与丈夫的分离有很大的责任。此事以后，皇帝即时下令所有他属下的外乡员工都要在每个周末回家放假。二十年后，皇上在加冕礼上把皇冠传到继位者手上。年轻的新任皇帝在登基礼上发言说：「我想感谢我的父亲。他在我小时候教导过我要成为一个勇敢、谦虚的人。在童年时，倘若没有像他一样的人生榜样出现的话，我一定不会拥有如此良好的品格。」太上皇对新皇帝的话感到甚欣慰。他知道如果自己当日没有听取仆人的意见，他将不会找到一位受到国民爱戴、谦虚、可教、勇敢、尽责的年轻人为继位者。



## 反思问题：

- 01 你能想到任何假装谦逊的例子吗？
- 02 你能想到有人在能引以为傲的时候选择谦逊的例子吗？
- 03 谦逊有什么好处？
- 04 谦逊有什么吸引人的地方？

# 判断力



## 早安故事

丹尼和海蒂相约一起去吃午餐，他们很快找到位子，并开始点菜。

海蒂扫视了餐牌一眼后，问：「你不吃牛肉吗？」

「不，咖喱什菜似乎也不错。」丹尼指着餐牌上的图片，「其实，我个月已经开始吃素，我尝试了一个星期，感觉尚且不错。」海蒂有点愕然，「什么？为什么？肉类实在是太美味啊！吃素？怎么可能？」她激动地说。

「因为我读了一些有关素食对我们健康和保护生态环境的文章，然后就反问自己『为什么我不能尽点绵力呢？』」

「但会有足够的蛋白质吸收吗！」海蒂充满怀疑地皱了皱鼻子。

「事实上，各式各样的植物，就如豆类、豆腐，甚至美味的植物肉，都可以为人体提供足够的蛋白质和其他营养素，重点并不是不吃肉类，而是不是均衡饮食罢了！」

「那又跟环保又有什么关系呢？」

「因为种植农作物与畜牧业相比，所需的土地和水份较少。同时，许多农作物都用了来喂养牲畜，并不是供应给人类吃的。」

「哦，是吗？我从来没有考虑过。」

对面桌子上的一位陌生人偷听了他们的对话，打岔道：「呸！我才不在乎那些东西。培根很棒，我只会吃我自己喜欢的东西！」他噘了噘嘴，然后用筷子大力的把肉夹起，再一大口咬下去，好像要示威一样。

丹尼眨了眨眼，无奈地回应：「嗯，好的。先生，谢谢你。」

「无论如何……」海蒂对丹尼说：「嗯，你所说的理由都几有道理的。」她抿起上嘴唇，用手指轻托下巴。「我想我回家后会做一些研究，也许我有机会尝试一下，或者可以一周吃一天素。」「太好了。」丹尼微笑着，「即使我们有不同意见，但我很感谢你愿意耐心倾听！」

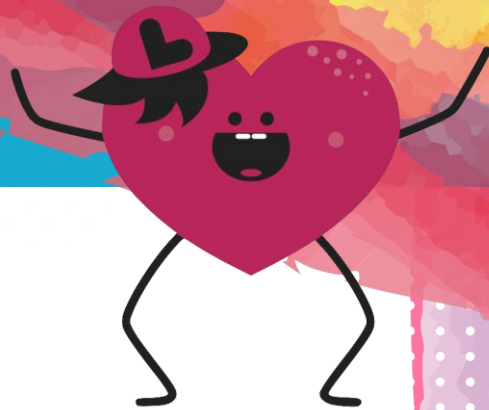
海蒂大笑了，「虽然，我的确很有主见，但并不代表我不会学习新事物和接受改变呢！」



## 反思问题：

- 01 回想一次与身边人各持己见的时候，并反思当时背后有什么信念，有什么原因令自己坚持反对？
- 02 当你遇到与自己不同的观点时，你通常会有什么反应？

# 爱与被爱



## 早安故事

Angelina在新冠疫情第三波时，就从英国飞回香港。这趟旅程，她遇上了有多挑战，但她却深深感受到满满的关爱。

因为疫情发展迅速，英国市民把市面上所有的保护装备，如口罩、护目镜和手套等都抢购一空。可是，Angelina却连一个口罩也没有，幸好，临出发前，有朋友送来一个好让她安心上机。在候机室等候的时间，挂上口罩的她还是心神不安，左顾右盼，等待的时间好像变得特别漫长。

由于父母再三叮嘱Angelina在任何情况下都不应脱下口罩，即使在外吃饭，也要远离他人。因此，她趁上机前，先吃一点三明治，免得在飞机上要除口罩吃东西。她小心翼翼的把口罩其中一面除开，另一面继续挂在左耳上，急急忙忙的把三文治送入口，不加嚼的咽下去。

糟糕！口罩不小心掉下了！

她顿时吓得目瞪口呆，因为这是她唯一的一个口罩。脑海里不是浮现出自己被人歧视辱骂的画面，就是自己确诊后待在病房等候治疗的情景，她实在害怕得很。她双手不其然遮掩着脸颊，泪水就徐徐涌出，滴滴答答的在指间滚下来了，好像要把一直压抑的忧虑一次过发泄出来。突然，她被嘿的一声吓得直起身子，丧魂落魄的抬起了头，原来是负责清洁的阿姨。

「怎么了？」阿姨问。

Angelina垂下头，盯着还在地上的口罩，一脸无奈。

「别担心！跟我来。」

她用手擦干泪水，乖乖的站起身来跟着清洁阿姨走。她们一直向前走，经过空荡荡的商店和椅子，在某个入口处停下来。

「你站在这里等我一下。」

Angelina惊魂还未定，只呆呆的站在那儿乖乖的等着。

「这是孙女送给我的礼物，我觉得挺适合你，你试试看！」清洁阿姨向Angelina递上了一个全新的口罩，「我预祝你有一个安全的旅程。」

Angelina的泪水再次涌出，但今次却是「感激之泪」，她没有什么可以回报阿姨，本想以拥抱去表达感激时，脑里又泛起父母对她的叮咛「要保持社交距离」，她连忙把双手缩回身后。她再三多谢了阿姨后，就登上飞机，安全地回到香港了。

在这次回家的路程中，Angelina感受特别深因为清洁阿姨在她最困难的时候，无私的为她付出，这不单单是一个口罩，而是一份满满的爱和关怀。她答应了自己都要仿效阿姨，尽管是一个小小的奉献，都要向身边人传播多一点爱心和关怀。



## 反思问题：

- 01 回想一次有人向你作出一个小奉献的经验，当时的你有什么感受？
- 02 我们有时会对身边人的付出理所当然，你有忽略别人为你所付出的吗？是怎样的？

# 24小时情绪支援热线

撒玛利亚会

2896 0000

生命热线

2382 0000 (Cantonese Only)

明爱向晴轩

18288

协青社

9088 1023

赛马会青少年情绪健康网上支援平台-Open喻 (11-35

岁) 9101 2012 (WhatsApp/SMS)

[www.openup.hk](http://www.openup.hk)

## 联络我们:

香港大学香港赛马会防止自杀研究中心

香港薄扶林沙宣道5号香港赛马会跨学科研究大楼二楼

 2831 5232

 2549 7161

 [csrp@hku.hk](mailto:csrp@hku.hk)

### 鸣谢

香港大学行为健康教研中心  
香港大学香港赛马会防止自杀研究中心  
香港大学学生发展及资源中心  
香港大学运动中心  
香港大学社会科学学院  
香港赛马会慈善信托基金  
优质教育基金



香港大學  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



hkucsrp

[www.csrp.hku.hk](http://www.csrp.hku.hk)