

好好生活



好好生活

小貼士

社會福利界與全港市民由心出發



香港社會服務聯會  
The Hong Kong Council of Social Service



社會福利署  
Social Welfare Department



香港公益金  
THE COMMUNITY CHEST



公民教育委員會  
Committee on the Promotion of Civic Education



香港大學行為健康教育中心  
Centre on Behavioral Health, HKU



贊助支持  
香港社會服務聯會信託基金



中南鐘錶有限公司  
Chung Nam Watch Co., Ltd.



特別鳴謝  
881903.com



明報 明報 與刊

有關「好好生活」貼士、工作坊及18區活動，請瀏覽 [www.hkcss.org.hk/hoho](http://www.hkcss.org.hk/hoho)

# Contents

- p.3 「好好生活」運動
- p.4 好好着
- p.6 好好食
- p.8 好好住
- p.10 好好行
- p.12 好好劃
- p.14 好好聽
- p.16 好好笑
- p.18 好好傾
- p.20 好好玩
- p.22 全方位好好生活小玩意
- p.24 小測試：我能應付壓力嗎？
- p.26 面對金融海嘯之相關服務
- p.27 好好生活四格漫畫

\*鳴謝大泥提供插圖

## 「好好生活」運動 以關懷抵禦逆境 為你我打氣

**金**融海嘯衝擊著整個社會的經濟和民生，對市民的身、心、靈帶來不少困擾，但我們深信，生命的價值不限於物質及金錢，遇到困境，我們要對生命作出反思，尋找生命的意義，並建立跨越逆境的動力和支持，而正向思維，有助我們建立互信，積極生活，尋找出路。

由社福界發動的「好好生活」運動，廣獲各界支持。多間「商界展關懷」企業、學校、教會及其他社區團體紛紛響應，分別在單位、地區及全港三個層面，舉辦逾300個工作坊及地區活動；我們亦在各式媒體的支持下，透過電台節目、報章刊物、港鐵及巴士廣告等，推廣及宣傳正向思想、關心家庭、好好生活等正面訊息。

可能我們現正處於低潮，彷彿困局處處，但烏雲背後太陽仍在。何不讓心念一轉，放開心情，帶著童心，自在飛翔，好好珍惜和享受生活的各方各面，自會發現豁然開朗的一片新天地！

**方敏生**  
香港社會服務聯會行政總裁





# 好好着



鄧達智 (時裝設計師)



容易收藏，打理，耐用的衣服便是生活friendly的其中一項要素。



- **買得少**——多一件衣物便會令這地球少了一份資源，衣服買得太多也是破壞污染環境的惡因。
- **穿得精**——嘗試瞭解你的衣服，不要為別人的眼光而為自己生活的簡約與精煉，因少而精，從精穿出衣服的趣味。
- **選物料**——認識物料很重要，每一個人的皮膚敏感程度不同，但大多數人對衣服的材质既不明白也不知曉。應將物料歸納，選同種衣服，讓感覺歸一。當然有人堅持天然物料，但可以告訴你，今天製造衣物過程沒有所謂環保衣服！
- **方便活**——衣服最基本的重要性在於方便生活，容易洗滌，不需過多洗衣粉、洗潔精、乾洗化學劑，便是一種經濟、一份環保。輕便的衣服有利活動（莫讓身體負荷過重）及旅行（過重的行李對身心也是一種壓力）。

# 好好食

**張小雲** (香港進食失調中心一級執業臨牀心理學家)



“與所愛的人一起吃——能分享，吃得最快樂。”

- **喜歡的食物都可吃**——只要分量適宜便好，愈壓抑愈弄巧反拙。
- **學習和享受烹飪的過程**——能令你更懂得欣賞用心去做的食物。
- **健康的身體**——是吃得好的先決條件。
- **不時不吃**——新鮮的材料，那怕是簡單的烹調也可令人回味。



**邱美玲** (註冊營養師)

“想保持心情好? 多吃三文魚、沙甸魚和合桃。”

- **早餐要食得豐富**——是一朝的能量來源。
- **對骨骼好**——每天飲用兩杯高鈣飲品，低脂奶或高鈣豆漿是最佳選擇。
- **對心臟好**——每天選吃兩個水果：橙、奇異果、木瓜、番石榴，有效保護心臟機能。
- **對腸臟好**——多吃含豐富纖維的食物，如麥皮、紅米、木耳、薏米及乾豆類等，能促進腸臟蠕動。



# 好好住



## 楊志超 (潮流家具店創辦人)

按客廳空間，放置不同大小的盆栽或植物作點綴，令客廳更有生氣。



- **香薰**——於家中燃點心愛的香薰，讓家中香氣滿溢，有效舒緩精神，讓人放鬆。
- **燈光**——以柔和的地燈替代天花吊燈，不但令室內光線感覺和暖，空間感也會較大。
- **音樂**——播放自己喜愛的抒情純音樂，也能讓你在家倍覺舒適。
- **舊物**——如家中每件東西都是簇新的，太沒人氣了！把新與舊的家品玩mix & match將更有趣。
- **書本**——書本是家中最好的擺設，既實用又好看，更可反映屋主的文化修養和興趣。

# 好好行



陳智思 (古物諮詢委員會主席)



香港雖然地少人多，但『好好行』的地方不少，大家在上下班途中，甚至放假時，都可以爭取機會走動走動。

- **多走路**——捨馬路，走行人天橋，省下要停下來等紅綠燈過馬路的时间；在行人電梯上，可讓雙腳繼續行，一來爭取時間，二來可以當作運動。
- **奔向大自然**——放假的時候，可以帶小朋友到公園或行山徑走走，代替到戲院看戲或買東西。小朋友大多喜歡蹦蹦跳，讓他們跑來跑去，也是不錯的親子活動。
- **文物徑**——值得一行的龍躍頭文物徑，是政府於新界設立的第二條文物徑，位於粉嶺聯和墟東北面，是新界五大族之一的鄧氏聚居之地。文物徑保存不少典型中國傳統建築，例如松嶺鄧公祠及天后宮。
- **遠足徑**——麥理浩徑全長一百公里，共分十段，亦是每年樂施會毅行者的比賽路線，無論要走畢全程或選段，都有相當的難度，絕對可以挑戰個人體力及耐力。若想走得舒服些，可選擇港島徑。
- **行山備忘**——若行長途，緊記要帶備足夠的水、乾糧、太陽油、帽及零錢。當你行得疲倦時，可能需要零錢坐車回家。



# 好好 瞓

黃德如 (香港註冊中醫師)

睡房睡牀應只供休息，不應在牀上處理公務和生活  
中的繁瑣事情，讓身心將睡牀與安靜入睡掛鈎。

- **浴足法**——睡前以熱鹽水浴足，有幫助思緒平伏、安神之妙。
- **吐納法**——在牀上輾轉難眠之時，可試以一呼一吸將思緒收歸。雙手輕按臍下，吸氣……吸氣時肚皮要凸出，心中默數兩下；再緩緩呼氣，這時肚皮要凹入，心中從一默數至四；呼氣時間為吸氣的兩倍。讓身心放鬆，也讓雜亂的腦波安定下來。
- **食療法**——除戒絕刺激性飲料外，可試試藥枕和食療。比如常覺頭目昏重的病者，可把桑葉、菊花及決明子適量做成一個藥枕，起清利頭目安神的作用；亦可試泡一道安神的三花茶，材料為玫瑰花五朵、杭菊花五朵及合歡花五朵泡入熱水作茶。另對於血虛性的失眠者，可以數顆龍眼肉泡入熱牛奶中，臨睡前飲用。
- **睡眠自律**——部分難眠患者每見跌進「夜睡晚起」的惡性循環，若遇到徹夜難眠之時，試試強逼自律性地早起，打破夜起晚臥的睡眠規律。





好好聽



陳美玉 (香港音樂治療師協會會長)

“音樂可以說是一服唾手可得的心靈妙藥。”

- **止痛**——心裏老是想著過往的不愉快經驗是十分痛苦的，倒不如把空間騰出給美妙的樂韻。
- **減壓**——生活讓你透不過氣？選一首自己心愛的音樂或歌曲來聆聽吧！
- **提神**——除了運動外，聽音樂也能为腦部製造安多芬，讓你感到精神為之一振。
- **聯誼**——獨樂樂不如眾樂樂，相約三五知己把「歌」談心，別忘了這也是音樂的眾多功能之一啊！
- **開放自己**——只要你願意開放自己，音樂「樂」於為您效勞，並帶來優質的生活質素，夫復何求？



# 好好笑

何念慈 (臨牀心理學家)

全世界最好笑的人就是自己，學懂善良式自嘲  
一生就笑不完。



- **一宗瘀事**——狠狠地、寫實地回想自己的一宗瘀事，甚至用文字寫成《一則瘀事》。
- **接受自己**——確認及接受當中自己的尷尬、失敗或羞恥感，但避免陷進太深。
- **改變角度**——集中尋找這件事的幽默位，甚至改寫成一則笑話，創造一點情緒距離。
- **抱腹大笑**——好好笑一場，若可以在形體上作一點抱腹大笑更佳。
- **學習自嘲**——閱讀奧修大師的《成為你自己的笑話吧！》，並立志長期鍛練善良式自嘲。

# 好好傾



## 郭志英 (明愛向晴軒督導主任)

“多點讚美、少點批評，就能贏盡別人的歡心。”

- **積極聆聽**——觀察對方的身體語言，才能有恰當的回應。
- **彼此尊重**——避免人身攻擊，緊記對事不對人。
- **凡事體諒**——易地而處，就能說出更貼心的話。
- **心平氣和**——才能有理性的對話。



## 郭碧珊 (香港健康情緒中心一級執業臨牀心理學家)

“用心積極聆聽對方的說話，能幫助我們真正理解對方的看法，從而令雙方有效溝通的機會大大增加。”

- **從對方的角度看**——即使你不認同對方的說話或行為，請先嘗試從對方的角度看，這可令你提高對對方的包容度。
- **別妄下判斷**——沒有清楚理解對方的原因或出發點就作出判斷，是溝通的大敵。
- **可多用「我」作為句首表達自己的感受**——當使用「我」的句式時，顯示我們對自己的感覺負責，亦能避免怪責別人。例如，當我們因別人的某些行為而感到困擾時，可說：「我感到很難受，當你在別人面前取笑我。」避免說：「你令我很難受。」
- **用開放式句子**——例如：「你有什麼感受」、「請問這工序該如何進行？」開放式句子能助我們有效獲取資料，或令對話繼續。



# 好好玩



## 王見好 (智樂兒童遊樂協會總幹事)

享受遊戲樂趣，增進生活正能量。每日最少與孩子遊戲三十分鐘，可減壓之餘亦有助促進家庭關係。

- **抒發你的情緒**——將負面情緒注入彈彈波，大力擲向牆，接回愉快的心情。跟家人一起擲，分擔彼此的壓力。
- **轉動你的腦筋**——不用買昂貴玩具，利用簡單家居用品，便可製作好玩玩具，與孩子享受整個晚上。例如，在廚房找來衣夾、筷子和膠匙，合力製作發射台，再比試誰能射得遠。
- **家居變成遊樂場**——家中不少用具都可變成遊樂設施。如將孩子放在牀單上，父母手持兩邊左右搖，享受打鞦韆的樂趣。



- **不要輕看地方小**——香港家居一般細小，但大多都有走廊，這正是最佳的遊戲場地。每人拿十個報紙紙球，站在走廊兩邊，盡情地擲，三分鐘後有較少紙球的一邊勝出。
- **有廢物、有得玩**——舊報紙、廁紙筒其實是最好的遊戲用具。試用舊報紙貼在房門框，數一、二、三讓孩子衝過去，在對面將他接過來，然後開懷大笑一頓。
- **促進親子關係**——爸爸媽媽多與孩子作親密的身體接觸，例如一家人扮三文治：仔仔想像變成不同的食材，夾在爸爸媽媽中間，放進「多士爐」……好味道！

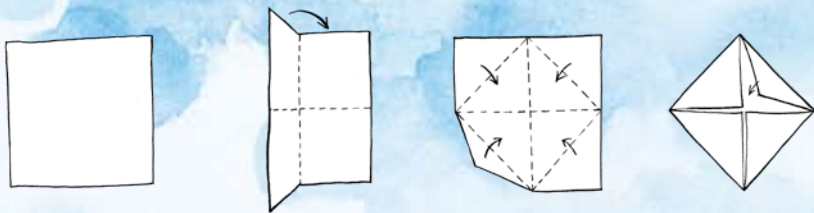
## 自製快樂 簡單易學 全方位好好生活小玩意

**開**心其實很簡單！以下教你自製一個「全方位好好生活小玩意」，讓你自製快樂！做法簡單易學，不論男女老少，送禮自奉，同樣合用！

### 材料：

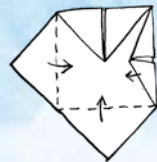
四方形紙一張（可選擇你喜歡的顏色或圖案，白紙也可以，廢紙當然更環保，但切忌太花，因為要在上面寫字。）

### 摺法：

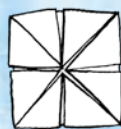


1. 拿一張正方形的紙，向一方對摺，攤開；紙轉九十度再對摺，兩條摺痕的交匯點便是紙的中心點。

2. 把紙的四角摺向中心點。



3. 把紙翻轉，再把四角摺向中心點



4. 在外面的四個正方形上，分別寫上「好」、「好」、「生」、「活」，及從本冊子中選八項個人心水的好好生活貼士，分別寫在另一面的八個三角形上。

5. 用指頭把四個小正方形撐開。

6. 全方位好好生活小玩意製作完成！

### 玩法：

當身邊人(或自己)感到納悶、心煩、疲倦、憂鬱、失意、無聊...時，請把這個「全方位好好生活小玩意」拿出來，套在手指上，並以關懷體貼的語調，請對方在「好」、「好」、「生」、「活」四項中選一項及講出一個數字。然後，套上玩意的手指便輪流縱向和橫向開合，數到對方選擇的數字便停下來，看看所選那一面顯示的是哪一項好好生活貼士。

最重要的是，要依指示切實執行，自然能好好生活。





## 小測試：我能應付壓力嗎？

**壓**力是生活的一部分。你會怎樣面對它？請依照下列各題的指示，給自己一個分數，最後把總分加起來。

1. ( ) 如果你覺得有一個支持自己的家，請加10分。
2. ( ) 如果你有一種很投入的興趣，請加10分。
3. ( ) 如果你屬於一個社會或活動組織，而你的參與率超過一個月一次，請加10分。
4. ( ) 根據你的身高與體型，你的體重在你理想的體重十磅之內，請加15分。
5. ( ) 如果你一星期至少五次進行鬆弛練習，例如靜坐、肌肉鬆弛練習、意象鬆弛或瑜伽等，請加15分。
6. ( ) 如果你每星期運動超過三十分鐘，請加5分。請估計一下，在一個星期內，你連續運動30分鐘或以上之日數，然後就每次請給予自己5分。
7. ( ) 如果你的飲食均衡 (包括低脂肪、多水果、蔬菜和穀麥類食品)，請加5分。
8. ( ) 如果你每星期都做一些自己享受的事情，請加5分。
9. ( ) 如果你家裡有一個可以讓你鬆弛的個人空間，請加10分。
10. ( ) 如果你有每天練習時間管理的技巧，請加10分。

11. ( ) 如果你平均每天抽一包煙，請減10分。
12. ( ) 如果你差不多每晚都要依靠藥物或酒精才能入睡，請減5分。
13. ( ) 如果你差不多每天都使用藥物或酒精去幫助減少緊張的情緒，請減10分。
14. ( ) 如果你差不多每晚都把日間的工作帶回家做，請減5分。

總分\_\_\_\_\_

### 結果分析

- 50分以下： 你對壓力的調適與應付能力尚有進步的空間。建議你尋找一些有效的減壓方法，如多做運動、保持均衡的飲食和作息、維持適當的社交生活等。有需要可尋求專業人士的幫助和諮詢。
- 50分或以上： 恭喜你！你有足夠的能力應付日常的壓力。只需要繼續保持良好的生活習慣，也好好利用你正面的抗逆能量感染他人吧！

資料提供：聯合情緒健康教育中心

## 面對金融海嘯之相關服務

### 財務及債務處理

利民會  
利民會「展望熱線」6992-2433

東華三院  
健康理財家庭輔導中心 2548-0803

香港明愛  
明愛智慧理財及債務輔導計劃 3161-2929

香港青年協會  
香港青年協會賭博輔導中心  
2464-8877

### 勞工法例諮詢服務

香港明愛  
明愛職工發展計劃 2741-3767

### 就業援助服務

香港明愛  
明愛金融海嘯社區支援熱線 6593-1491

香港青少年服務處  
「總有出頭天」就業培訓服務  
2642-1555

香港青年協會  
香港青年協會拍拍頭頭行動 3113-7999

香港國際社會服務社  
綜合就業援助計劃 2834-6863

香港基督教女青年會  
再培訓及就業服務 3146-3333

香港職業發展服務處有限公司  
展才專業輔導服務 3165-8870

救世軍  
教育及發展中心 2572-6178

### 僱員支援服務

香港心理衛生會  
精神健康急救講座及課程 2528-4656

香港明愛  
明愛職工發展計劃 2741-3767

香港青年協會  
香港青年協會青年就業支援專線  
2777-0309

香港基督教女青年會  
機構僱員服務計劃 2715-4301

香港基督教服務處  
香港基督教服務處僱員發展服務  
2731-6350

香港職業發展服務處有限公司  
僱員發展計劃 - 為公司員工提供培訓及支援服務 3165-1600

智樂兒童遊樂協會  
遊戲鬆一鬆 - 遊戲工作坊 2898-2922

香港青少年服務處  
僱員支援服務 2366 7271

### 情緒支援熱線

香港心理衛生會  
心理健康輔導及資訊熱線 2772-0047

香港明愛  
明愛金危危機機構輔導熱線 (24小時)  
3162-3030

香港社會服務聯會  
人間互助社熱線 1878-668

香港青少年服務處  
綜合家庭服務 2761-1106

香港青年協會  
香港青年協會關心一線 2777-8899

香港基督教女青年會  
女青輔導熱線 2711-6622

### 食物援助

聖雅各福群會  
眾膳坊 2975-8777

東華三院  
東華三院善膳堂食物援助服務 2199-7999

循道衛理觀塘社會服務處  
天糧網 - 短期食物援助服務 2727-6036

香港婦聯有限公司  
善良行動 - 短期食物援助計劃 3904-3492

香港聖公會福利協會  
恩澤膳 2668-8708

美差會滙漫服務聯會有限公司  
天糧網 - 短期食物援助服務 2322-0993

### 二手店 / 二手買賣

香港房屋政策評議會  
紅磡舊區綠色經濟計劃 2954-0803

香港明愛  
明愛懷寶坊 (環保回收計劃) 2409-1112

香港青年協會  
香港青年協會回書店 3421-1270

救世軍  
沙田家品店 / 屯門家品店  
2636-6113 / 2618-2241

勞資關係促進會  
社區二手店 2729-0373

### 緊急援助基金

社會福利署  
社會福利署熱線 2343-2255

### 預防自殺熱線

香港明愛  
24小時明愛向晴熱線 18288

生命熱線  
24小時求助熱線 2382-0000

香港撒瑪利亞防止自殺會  
24小時求助熱線 2389-2222

好好生活

by 天龍



一直以來，  
我總是  
無止息的  
向前衝，

卻忘記了  
好年身邊的  
人和事……

由今天開始，  
我要學會  
放鬆，

好好生活。

www.bigsoil.com