



房協友里通訊

2022年10月 「世界精神健康日」



世界衛生組織於1992年發起，將10月10日定為世界精神健康日 (World Mental Health Day)，旨在向全世界推廣精神健康。要做到精神健康，您可以在生活上實踐以下4個好習慣。

活出好心情小貼士

將「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」及「運動習慣」加入你的生活中，提升你的精神健康指數。

與人分享

- 不單單分享開心、愉快的事遇上不开心、困難，也可以和他人分享
- 愛護自己、關心別人

正面思維

- 以理性和正面的心態重新詮釋事情
- 記住令你快樂的事情和人
- 面對壓力時保持幽默感和歡笑
- 懷著感恩的心

享受生活

- 保持好奇心及多留意身邊事物
- 多參與活動，發掘和肯定個人潛能
- 與好朋友、好鄰居一起做義工

運動習慣

- 每天進行15至30分鐘運動，養成好習慣
- 定期進行戶外活動或曬太陽

鄰里互助互關懷，活出快樂好心情

要活得快樂，其實好簡單，只要你享受生活點滴、多與人分享、多結交新朋友、多關心鄰里及發揮互助互愛精神，與鄰里街坊一起做運動及參與活動，你的人生將會變得更健康、開心和充實。



本年度10-11月，房協友里聯同地區團體，為大家準備工作坊、街站、展覽，分享精神健康的訊息；詳情請與屋邨房協友里職員查詢及報名。

參考資料：

精神健康諮詢委員會和衛生署-陪我講

<https://shallwetalk.hk/zh/mental-being/senior-citizens-joyful-life/>

中大公佈香港市民運動模式與情緒病風險研究揭示身心運動有助減低情緒病風險

<https://www.med.cuhk.edu.hk/tc/press-releases/cuhk-survey-reveals-relationship-between-exercise-pattern-and-emotional-health-among-hong-kong-people-mind-body-exercise-helps-reduce-risk-of-mood-disorders>