

房協友里通訊

2023年6月

友里好心情



許多研究指出，快樂和健康有莫大關連，保持正面的心態有助您預防嚴重疾病，而保持好心情甚至可以令您活得更長久！

以下是讓自己和別人擁有「好心情」的小貼士，只要我們在日常生活中，與親友、鄰里(友里)保持互動、互助和分享，便可輕輕鬆鬆笑出「好心情」！

1. 學習新事物

學習新技能會令你有成就感，保持頭腦靈活



2. 幫助鄰里

幫助別人可令自己快樂，例如：協助鄰居買少量東西



3. 記錄美好事情

每晚寫下三件好人好事，回想生活中美好的事情

4. 定期與友里聯絡

透過電話和互聯網與朋友、鄰里保持聯絡，分享樂與悲

5. 結交朋友鄰里

參加社區活動，結識新朋友和鄰里



6. 感謝或讚賞友里

感謝友里的幫助，欣賞對方的長處



你都嘗試實踐以上的方法，
看看你和身邊的友里有沒有活出好心情？