

Take5

健康生活 5 步驟



Chinese complex
Health and
Social Care

無私給予



保持活躍



保持聯繫



不斷學習



注重細節



Take5

健康生活 5 步驟

我們大部分人都知道，在我們身心都健康時，有時也需要額外的支援，以保持更健康的體魄。以下 5 件事可幫助您維持並提高您的健康生活。嘗試將其納入您的日常生活——將其視為您健康生活的「每日五件事」。



保持聯繫

無論是在家中、工作、學校或者您的當地社區中，都保持與您周邊的人保持聯繫：家人、朋友、同事和鄰居。將這些關係視為您生活的基礎，並花時間好好培養這些關係。建立這些人際關係可支援並充實您的每一天。



保持活躍

散散步或跑步、騎自行車、打遊戲、栽培花木或跳跳舞。運動能使您感覺更愉悅。最重要的是，您可藉此發現一項自己喜歡的體育運動；一項適合您體能和健身能力的運動。



注重細節

停下來、暫停一下或花點時間欣賞您周圍的事物。您能夠看到、感覺、嗅到或甚至嘗到什麼？在您每天生活中，不斷尋找美麗、新鮮、不尋常或特別的事物，並且思考這些事物給您帶來的感覺。



不斷學習

不要害怕去嘗試新鮮事物，重新發掘以前的嗜好或報名參加某項課程。承擔不同的職責，修修自行車，學習演奏樂器或如何烹飪您最喜歡的菜式。自己設定一項挑戰。學習新事物將會讓您更自信，同時可獲得更多樂趣。



無私給予

為朋友或陌生人做件好事，感謝某人，保持微笑，奉獻您的時間或考慮加入社區小組。裡外兼顧。將自己及自身快樂與更廣泛社區聯繫起來，您將可獲得意想不到的收穫，並將與您周邊的朋友建立強大的關係網。

健康生活五件事由 New Economics Foundation 開發。

原圖設計與 Belfast Strategic Partnership 合作完成。