



Jockey Club
NICE-LINK Project
賽馬會「晴繫友里」計劃



笑的好處：

歡笑對身心健康帶來直接正面的效果

笑聲會刺激大腦中樞神經分泌胺多酚

與鎮靜劑嗎啡作用相似

令人心情變好，感到開心舒暢

心情好生活好

老友記！想同你們分享讓你心情好的方法
在生活中多一點「甜」!!!

笑

運動

體能活動會刺激分泌安多酚，一種讓人感覺良好的神經傳導物質，改善情緒，促進身體健康。



聽快樂的歌

有研究指出，聽著「快樂的」音樂，心情會明顯提升。



有研究指出，當想起一些讓你微笑的正向事物，會讓你更快樂。微笑能觸發愉快的回憶，緩解解力，減低焦慮！



行善

有研究指出，幫助他人、日行一善能讓人更快樂。



享受一杯好茶

有研究指出，生活的小確幸可以轉化腦部負面情緒，帶來快樂感。例如喝一杯好茶。



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心·同步·同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

「語」你打氣



老友記！有時候當你遇到讓你唔開心的人和事，有時都要為自己打打氣，掃走唔開心既情緒，快來儲一些金句，提升正能量！

生活不是單行線，一條路走不通，你可以轉彎。

昨天下了雨，今天颳了風，明天太陽就出來了。

每一天都是一個開始。深呼吸，從頭再來。

事常與人違，事總在人為

你不能左右天氣，但你能轉變你的心情。

沒有失敗，只有暫時的不成功。

生氣是拿別人做錯的事來懲罰自己。

覺得自己做得好或做不到，其實只在一念之間

再煩，也別忘微笑；再急，也要注意語氣；
再苦，也別忘堅持；再累，也要愛自己。

