

幸福的五種方式

積極交往，多做運動，保持敏銳，學無止境，樂於奉獻

「幸福的五種方式」是您可在日常生活中培養的五種好習慣。這五種習慣可幫助您生活更幸福，與同事相處更融洽。這是有研究依據的。

積極交往.....

與身邊的人交朋友。與親人、好友、同事和鄰居保持良好聯繫。無論是在家中、在工作地點、在學校還是在當地社區中。意識到建立穩固的人際關係是您一生仰賴的基礎，投入時間發展人際關係。建立這些人際關係可鞏固和豐富您的日常生活。

多做運動.....

出門散步或跑步。戶外活動。騎騎車。玩玩遊戲。打理花園。跳跳舞。鍛煉能讓您通體舒暢。最重要的是，找到一種您非常喜愛，又符合您運動和健身水準的體育運動。

保持敏銳.....

充滿好奇。發現生活中的美。注意不平凡的細節。關注季節的變化。品味當下，無論您是在通勤的路上、在吃午餐還是在與朋友閒聊。體察您周圍的世界和您的感受。一日三省，您將發現真正值得珍視的東西。

學無止境.....

嘗試新的東西。重新發掘舊日的興趣。參加感興趣的課程。嘗試轉換工作中承擔的職責。修好自行車。學習一種樂器，或學習如何烹製您最喜歡的食物。設定一個您樂於挑戰的目標。學習新技能不僅充滿樂趣，更能令您充滿自信。

樂於奉獻.....

為朋友或陌生人做一件好事。向他人表達感謝之情。面帶微笑。積極參與志願活動。加入一個社區團體。關注外面精彩的世界，也關注內心純粹的靈魂。將您與您的幸福和更廣闊的社區聯繫在一起，將使您充滿愉悅和喜樂，並與周圍的人建立更密切的聯繫。

欲瞭解在日常生活中培養「五種方式」的當地機會，請瀏覽www.brighton-hove.gov.uk/thefiveways

欲評估您的心理健康，試試這個測試：www.nhs.uk/tools/pages/wellbeing-self-assessment.aspx

如果您需要幫助來對您的日常生活做出改變，一名健康訓練師也許能幫上忙。欲瞭解更多資訊，請瀏覽www.brighton-hove.gov.uk/health-trainers，傳送電子郵件至healthtrainers@brighton-hove.gov.uk，或致電 01273 296877



語言義工提供有關健康生活方式及專項服務的資料，並協助人們作出預約和理解文件
在这里与 SIS 的员工和其他的服务使用者见面 **BMECP, 10a Fleet Street, Brighton, BN1
4ZE** 請每月第一和第三個星期二上午 11 點至下午 1 點任何時間光臨
如果您需要聯絡我們，請致電：**01273 234825**

其他資訊

如果您感到焦慮、壓抑或情緒低落，或對自己的心理健康有任何疑慮，**Wellbeing Service (幸福健康服務)** 可為您提供幫助。電話：**0300 002 0060** www.bics.nhs.uk/patient-information/brighton-andhove-wellbeing-service

- Brighton & Hove的**Mind**提供有關當地心理健康服務、健康支援和如何獲得福利、住房或就業方面實用協助的資訊和諮詢服務。致電**01273 666950**，或瀏覽 www.mindcharity.co.uk/info
- **Samaritans**提供全天24小時的保密心理諮詢支援。如果有人騷擾您，請致電**116 123**（免費電話）或**01273 772277**（按當地話費收費），傳送電子郵件至**jo@samaritans.org**，或在早10點至晚10點間拜訪Dubarry House，地址為Newton Road（近Hove Park Villas），Hove BN3 6AE。
- 您可聯絡您的**GP**或致電**NHS 111**電話以協助您獲得專家心理健康電話服務或面對面支援服務。
- **Sussex Mental Healthline (蘇塞克斯心理健康熱線)**為任何正在受到心理健康問題困擾的人士及其看護者提供支援和資訊。該電話週一至週五晚**5點至早9點**開放，週末和節假日全天**24小時**開放。致電**0300 500 0101**。
- 針對有人可能傷害自己或他人的情況，您可透過新開通的**Mental Health Rapid Response Service (心理健康快速回應服務)**獲得心理健康危機支持。該服務將取代原本的Brighton Urgent Response Service(BURS)（布萊頓緊急回應服務），電話號碼不變，仍為**0300 304 0078**。該電話全年**24小時**無休。
- **Saneline**是全國性的心理健康服務熱線，為受到心理疾病困擾的人士提供支援和資訊，每天晚**6點至晚11點**開放。致電**0300 304 7000**（按當地話費收費）。
- 如果您有自殺的念頭，或擔心有人可能自殺，請查看 www.prevent-suicide.org.uk 上的 **Stay Alive app**

