



香港城市大學  
City University of Hong Kong



仁德慈善

自己的快樂 自己去累積

# 快樂打氣包

請輸入, 想快樂的人:



記錄自己的快樂事

香港城市大學  
社會及行為科學系  
正向教育研究室

仁德慈善基金

## 打氣包使用方法：

快樂是什麼？  
怎樣才會快樂？  
或者我們自己才最清楚怎樣才能讓自己開心，  
快樂是需要我們去發掘及累積的，  
所以嘗試記錄屬於你的快樂。

在打氣包內記錄你平日裡所喜歡的事物，  
或者根據打氣包的內容填寫，  
提醒自己其實還有很多事情值得我們去高興。

當情緒低落時，拿出打氣包，  
看看有什麼可以改變自己的壞情緒。



想笑就笑，想哭就哭

*Laugh or cry as you like*

## 性格強項

Central University Peaks and Valleys

## 智慧與知識

### 屬性及超越

**對美麗和卓越的欣賞**  
留意和欣賞到生命的美麗之處，並尋求或展現技巧的表現。

### 感恩

留意身邊發生好事情，不會視為理所當然。

### 希望

對未來抱有積極的期望，並努力達成心願。

### 幽默感

喜歡大笑和逗別人，為別人帶來歡笑。

### 靈活性

對生命有一種信念，相信社會理想會由行為及作為起點之選。

二十四種性格強項人皆有之，  
但當中哪種是你最突出的特質？

### 衝動

### 寬恕

原諒犯錯的人，給別人第二次機會。

### 謙恭/謙遜

享受應有的成就感，不誇耀。

### 審慎

小心謹慎地在選擇，不做將來會後悔的事。

### 自我規範

將自己的行為與感覺，會自律。

### 勇氣

### 勇敢

面對威脅、挑戰、困難時，你不會畏縮和逃避。

### 公義

### 團隊精神

在團隊合作中，做好自己本分。

### 公平

依據公平和公正的觀念，對待所有人一視同仁。

### 領導才能

組織並帶領其他人一齊行動。

### 仁愛

### 愛與被愛

重視與別人的情感關係。

### 仁慈

帶給別人恩惠和為別人做好事。

### 社交智慧

理解別人和自己的感情與感受。

### 毅力

會完成自己開端的工作，面對困難亦會堅持下去。

### 真摯與真誠

說實話，真實地表現自己（包括情緒）。

### 熱情與幹勁

興奮和充滿幹勁的面對人生。

### 創造力

能想出創新而有效的解決方法。

### 好奇心

對身邊的事物感興趣，總會嘗試了解更多。

### 判斷力

能在多方面思考和分析事物。

### 喜愛學習

不管是在課室或自學，你都喜愛學習新事物。

### 洞察力

能夠為別人提供明智而獨特的意見。



## 電影

你喜歡看電影嗎？

身邊有喜歡看電影的朋友嗎？與他們聊聊電影吧。

看什麼電影可以使你開心？(請列出3套)

不如看一些笑片吧，可以讓自己輕鬆一下。

# 音樂

你喜歡聽音樂嗎？

你最喜歡的歌曲是哪一首？為什麼？

心情不好時，你會聽什麼歌？為什麼？

# 食物

你最喜歡的食物是什麼？為什麼？

吃什麼食物會讓你心情變好？

休息是為了走更長的路  
Taking a break is for  
accomplishing a longer journey.



## 朋友

每個人都需要朋友，  
你最信任的人是誰？  
經歷了什麼令你這麼信任他/她/它？

如果心情不好，你會找誰傾談？



感激沒有上鎖，不需要鑰匙也能打開  
Gratitude is an unlocked door that  
can be opened without a key.

日期：

## **感恩, 是一種生活態度**

在這一頁寫滿對他人的感激與欣賞吧！



獨樂樂不如眾樂樂

Being happy together is  
better than being happy alone.

日期：

你的好人好事記錄

做了好事後，當時你的感受如何？



愛是長在我們心裏的藤蔓  
Love is a vine that grows into  
our hearts.

日期：

愛是一種神奇的藥，

它能療癒愛的給予者與接收者

回想上一次你感覺愛或被愛的畫面。

日期：

人在一天內，平均會有六萬個念頭閃過腦海，  
其中有80%是毫無意義的，  
這80%會影響你一天的快樂嗎？

請分享3個可愛的念頭。  
(越多越好，寫六萬個也可以！)



最好的永遠尚未到來

The best is always yet to come.

日期：

開心事件簿：

1. 發生什麼事了？
2. 為什麼會這樣快樂？
3. 我和誰分享了？

難過事件簿：

1. 發生什麼事了？
2. 事情如此壞，最後有解決了嗎？
3. 沒有的話，有什麼人可以幫忙嗎？

一個人不可能讓所有人都滿意  
*You can't be everything to everyone.*

日期：

寫下一件最近讓你滿心感激/感恩的事情吧！



請記住，你是可以讓世界充滿溫暖的人

Remember you are the one  
who can fill the world with sunshine.

日期：

人生過客如此多，留下來的人是如此重要。

寫下幾位朋友的名字，回想他/她/它為什麼這麼重要

1.

2.

3.

4.

5.

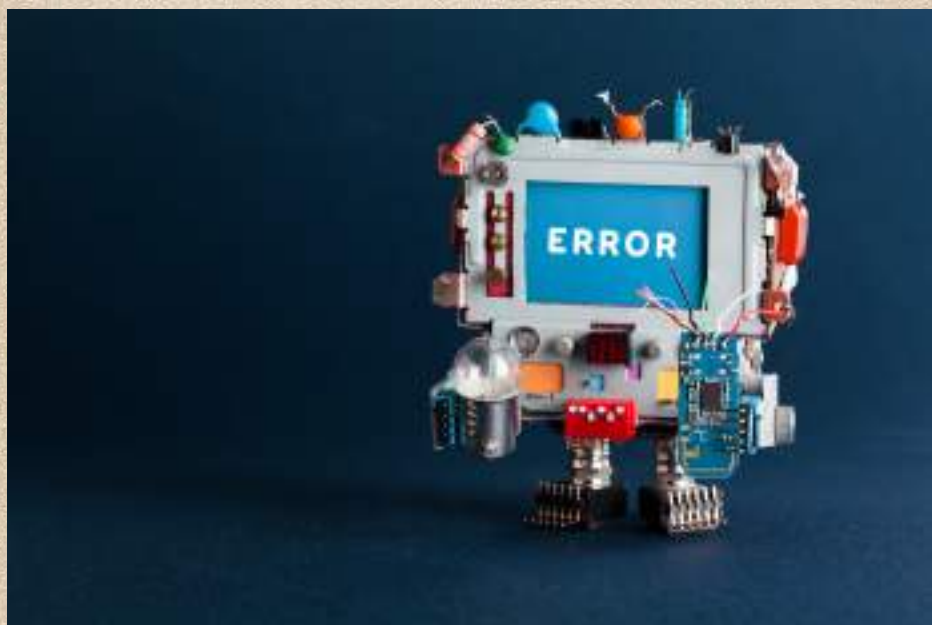
日期：

試想想，人生第一份工作讓你學會什麼？

現在的工作呢？

(朋友？世界觀？知識？滿足感？)

*Do what you love  
Love what you do*



生活總會有那麼點不順心，我們都會犯錯。  
*Life's a little bit messy. We all make mistakes.*



日期：

你多久沒留意自己快不快樂了？

你今天笑了幾次？

你今天讓幾個人笑了？

愛笑的人運氣也不會差



你最近搞笑了嗎？

*Have you recently laughed your tail off.*

日期：

今天 (或過去)  
有沒有什麼事  
讓你感到驕傲的？



過去的傷痛會留下疤痕。

你可以選擇逃避它，或是從中學習。

*The past can hurt.*

*You can either run from it, or learn from it.*

日期：

\$#@!&\$^\*%

什麼事讓你這樣生氣難過？

把它寫下來，發洩吧！

哭泣，讓我能緩下腳步來  
Crying helps me slow down.

日期：

如果你中了六合彩頭獎，你會否繼續你這份工作？

如果你仍願意做這份工作，  
有甚麼原因使你繼續做下去呢？  
(是愛？還是責任？)



不要低估改變自我的能力

*Never underestimate your power  
to change yourself!*



日期：

我們不能控制風向，但我們可以調整自己的帆。

你有遇過別人對你的否定嗎？

你當時感受如何？有甚麼反應？

現在回想起，你還會在意這個否定嗎？

如果有多一個機會，你會怎樣回應呢？

日期：

要是你不快樂，你為了什麼走下去？


「意義」不是建立出來，是被發掘出來的。(亞里士多德)  
請好好發掘每個選擇對你的意義。

徹底了解你討厭的事

*At times you need to know about  
unpleasant things.*

日期：

人生中，我們常在乎沒有的，卻對有的東西視而不見  
寫下三件生命中的美好事物，別再忽略它們！





別因為失敗而全盤否定自我。  
*Failure is an event, not a person.*

日期：

小時候的『我的志願』：

1. 面對歲月洗禮，志願還是一樣嗎？

2. 你的新志願是什麼？

追不到的夢想 換個夢不就得了



換個角度來看吧

Let's look at it from another angle.

日期：

我們很多時候只在乎人生沒有什麼，  
卻沒有為意我們有什麼

別再問：

為什麼我沒有？

為什麼我如此失策？

為什麼不幸的是我？

不如問：

我有什麼？

我能做什麼挽回劣勢？

我能怎麼抓著下一次機會？





當你離開舒適圈時才是人生真正的開始

*Life begins at the end of  
your comfort zone.*

日期：

你有否因為改變而失去了某些東西？  
全寫在下面吧！



再給自己一次機會，你會如何調整？



疤痕不是拿來回憶痛苦，  
而是成長歷練的印證



寬恕是為了自己，它讓你不再被過去所困  
*Forgiveness is a perfectly selfish act.  
It sets you free from the past.*

日期：

小氣簿事件

記一件自己在意的事：

除了生氣還有什麼感覺？

放不下，難受的是別人，還是自己？



快樂是一種能力，也一種智慧。  
*Happiness is a kind of ability,  
but also a kind of wisdom.*

日期：

人生如果有75歲命，大概要過900個月。  
如果900個月成了格仔，直到現今為止，  
你覺得你快樂的數量（以月計）有多少？

A large grid of blue lines on a textured background, intended for counting or writing. The grid consists of 30 columns and 30 rows of small squares.

督印 香港城市大學社會及行為科學系副教授 郭黎玉晶博士  
香港城市大學社會及行為科學系服務督導 郭啟晉先生  
鳴謝 仁德慈善基金

本書內容屬香港城市大學正向教育研究室印有  
如需引用，請註明出處



*Let them know that  
we still rock n roll!*