



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，遷善或盡技巧的表現。

**感恩**  
留意身邊發生好事情，不會視為理所當然。

**希望**  
對未來抱有美好的期望，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？

Respond by Joy Yang

### 節制

**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。

**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。

### 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。

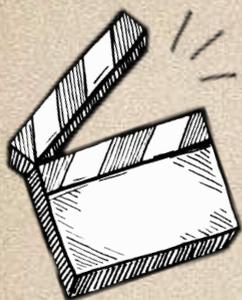
**創造力**  
能想出創新而有效的解決方法。

**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.

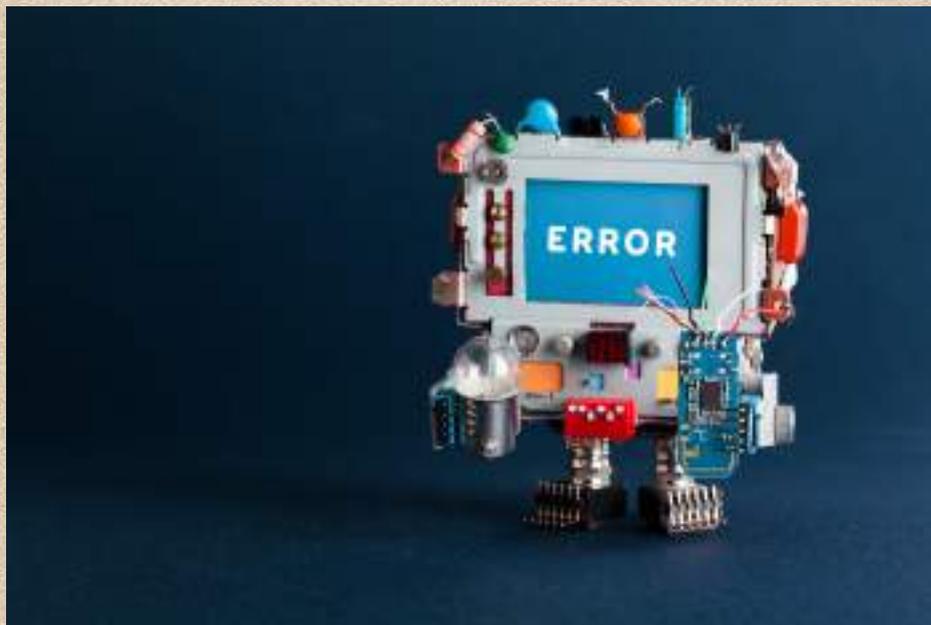
日期：

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？

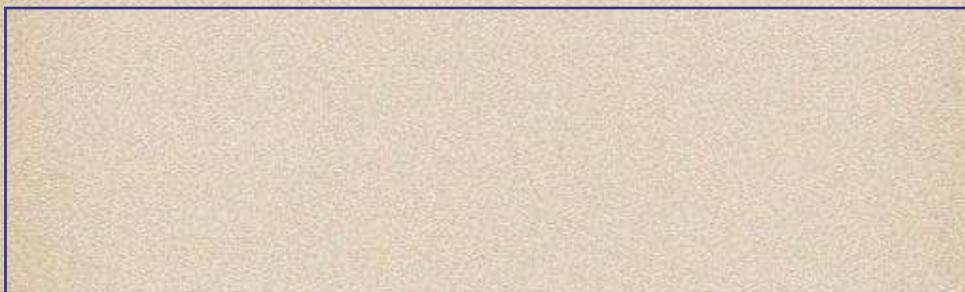
「意義」不是建立出來，是被發掘出來的。(亞里士多德)  
請好好發掘每個選擇對你的意義。

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!*