

其他的人是怎么参与“社区公益”这个生活领域的呢？

其实，参加社区公益活动并不难。我喜欢和巴刹的摊主谈天。上巴刹就像是去见朋友一样！  
*Nuri*

我在邻里的联络所做义工。有时，也会带着孩子一起参加。做义工可塑造孩子的价值观，同时又能结交新朋友，何乐不为？  
*CK*

我参加了邻里举办的每周轻快步行活动，从中结交了许多朋友。现在，我们会一起去吃早餐和逛市场。和朋友们一起运动和逛市场使我感到快乐无比！  
*Mary-ann*

我和我的邻居互相关照。我们其中一方出国时，邻居便会帮忙照顾对方的花草和宠物。  
*Siew Hong*

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：  
**社区公益**

这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



## 社区公益

社区公益的形式有很多。例如：参加社区活动、做义工，了解居住的社区，或与邻居守望相助。研究显示，社区公益和义工活动能够培养亲社会的态度和价值观。从长远来看，社区公益能够增添生活的意义，给参与者带来满足感、是个人发展有效的激素。（源自：

Bowman, Brandenberger, Lapsley, Hill, & Guaranto, 2010) .参与社区公益活动并没有年龄限制！许多学生、工作人士、退休人士和家庭主妇都认为参加社区公益活动乐趣无穷-从中能够结交新朋友又能得到满足感。

你可以怎样参与社区活动并对社区做出贡献？

Bowman, N., Brandenberger, J., Lapsley, D., Hill, P., & Quaranto, J. (2010). Serving in college, flourishing in adulthood: Does community engagement during the college years predict adult well-being? Applied Psychology: Health and Well-Being, 2, 14-34.

你想怎样加强这个领域，使你的生活更充实和有意义。

我想为这个领域设的目标是：

列举一些你现在愿意尝试并能帮助你达到这个目标的活动或行为：

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

## 例子

克里斯汀为“社区公益”所设下的目标和活动：

目标：更加了解我的社区并加强归属感。

活动：

1. 每星期至少参加两次组屋楼下进行的晨运，并且从下星期开始在锻炼结束后与邻居一起吃早餐。
2. 从明天开始，见到邻居时和他们打招呼。



其他的人是怎么加强“家人、亲情”这个生活领域的呢？

出门或临睡前，我都会与家人拥抱和亲吻。这样以肢体表达关心爱意的方式已经成为我们日常生活的一部分。

*Johnathan*

虽然我与兄弟姐妹都已成家，但是每个周末我们都会带孩子回家探望父母。这样一家人的感情才能保持融洽。

*Christine*

和亲人亲近最好的方法是学会接受家里的每一个成员，而不是尝试改变他们，来顺应自己的想法。

*Jasmine*

家人之间发生口角是常见的事。我们同意发生争执后，坦诚地讨论问题，并尽快找出解决问题的方法。

*Amal*

我的家人都很忙，不容易相聚。但是，我们坚持挪出时间，每周至少共用三次晚餐。

*Mr Tan*

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：

# 家人、亲情

这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



## 家人、亲情

陪伴我们成长的亲人，对于我们的想法、性格、情绪管理以及应对压力的方式都起着很大的影响力。除了家人以外，我们的伴侣与至亲好友在我们的生命中也扮演着重要的角色。

当我们面对压力时，和睦温馨的家就像我们的避风港。亲人好友的安慰与鼓励就是我们的“定心丸”。亲友的支持加强我们面对挑战的信心，是我们主要的精神支柱，对我们的身心健康有极大的影响。

要打造温馨的家，每一位成员都必须维持个人独立，同时学习互相包容，互相尊重，加强情感上的交流。每一个家庭都拥有独特的背景和相处之道。

我们与伴侣的关系对我们的精神健康影响最为之大。这是因为与伴侣的关系通常包含了深厚的情感和以肢体表达的关爱。维持与伴侣的亲密关系，不但能给我们增添欢乐和喜悦，也能够给我们带来安全感，以及制造空间透露内心深处的恐惧和脆弱，并从中得到心灵的滋润。

许多人以为向家人倾诉心里的苦闷会给家人带来更多压力，因而选择沉默，并失去和家人并肩解决困难的机会。其实同甘共苦，一起面对挑战，彼此之间的情感会更为融洽。

你希望如何促进与家人和亲友的感情？  
我的目标是：

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

试用以下的SMART原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
✗我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
✗我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
✗我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
✗我迟早会达到目标。

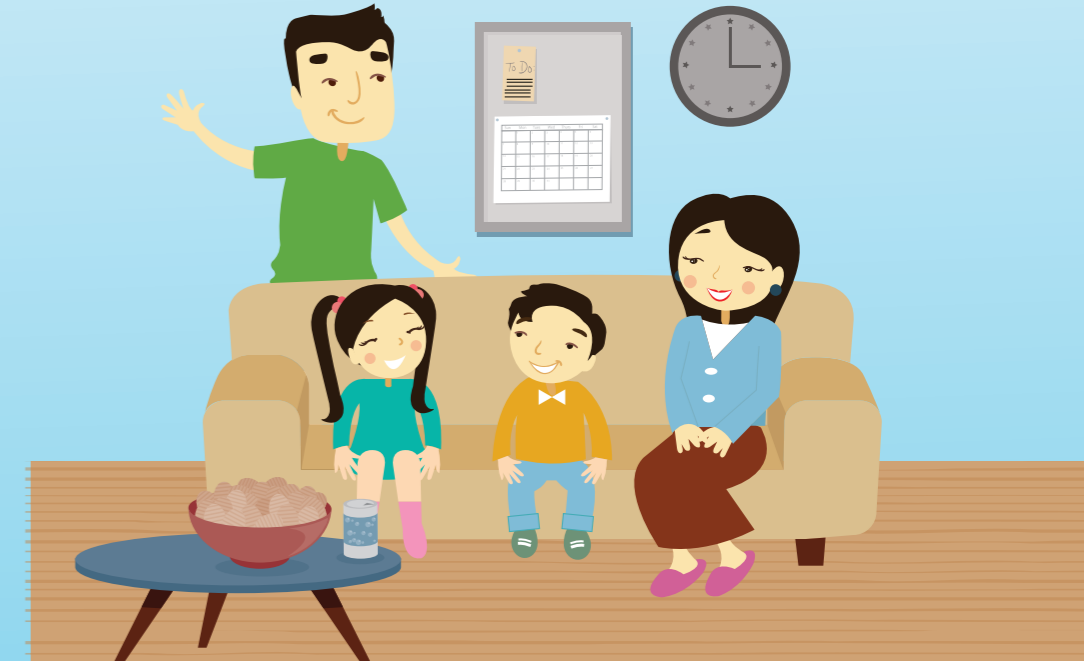
## 例子

乔治为“家人、亲情”所设下的目标和活动：

目标：更加关心家人，多与他们沟通。

活动：

1. 每周至少三次与家人一起下厨烹饪和享用晚餐。从下周开始，每逢周日或周一与家人讨论并确定能共用晚餐的日期。
2. 从今晚开始，每晚睡前拥抱和亲吻我的妻儿。
3. 每月至少与妻子约会一次。
4. 每月至少带孩子们去他们所选的地方出外游玩一次。



其他的人是怎么加强“增广知识、自我提升”这个生活领域的呢？

我热爱学习。我最近学习怎样使用电脑、上网和浏览社交媒体。现在我和孙子之间有更多共同的话题了！  
*Patrick*

活到老，学到老。建国先驱李光耀先生就是我们最好的榜样！  
*Christabel*

虽然工作忙碌，我终于下定决心报名参加我一直向往的美术课。现在我的周末过得更充实。  
*Eve*

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：  
**增广知识，自我提升**  
这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



## 增广知识、自我提升

自我提升是一个终身的旅程。我们能通过不断的学习来取得个人发展与成就感。

增广知识和自我提升能加强我们的创造力，不让生活变得枯燥乏味。整天无所事事，虚渡时间，会让我们觉得自己对社会缺乏贡献。研究显示：过早退休，不积极求知，生活素质会随之而降低。

(源自：The Institute of Economic Affairs, 2013)

The institute of Economic Affairs (2013). Discussion paper No. 46. Work longer, live healthier.

你希望如何增广知识、提升自我？  
我的目标是：

---

---

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

---

---

---

---

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific** (具体)：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable** (可测量)：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable** (可实现)：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant** (相关)：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited** (有限期)：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

## 例子

彼得为“增广知识、自我提升”所设下的目标和活动：

目标：学习新知识。

活动：

1. 妥善分配时间，关注平常少接触的话题，定时阅读有关资料。
2. 这个周末，我会去图书馆借一些朋友们提到的天文和摄影书籍作为一个开始。以后，我每个周末都会在午饭后去咖啡馆读刚借来的书。



其他的人是怎么“锻炼身体、照顾自己”  
这个生活领域的呢？

几个月前，我申请了一张健身房的会员卡来激励自己锻炼身体，并且调整了时间分配。我现在能够坚持每星期去健身房两次了。

Jas

我确保自己睡眠充足。临睡前，我会避免使用手机和电脑。我喜欢听能让我放松心情的音乐。我也确保睡房安静和舒适。这些都是有助睡眠的方法。

Ben

我总是随身携带一瓶水。口渴时，就不需要花钱买饮料。这样既能省钱，又能避免不健康的饮料，还能确保身体摄取充足的水分。

Jessica

我早餐吃得很丰富，而且三餐定时。就算赶时间，我也至少吃一些麦饼或喝些牛奶。早餐所摄取的营养能让我维持思维敏捷并且提高工作效率。

WH

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：

# 锻炼身体， 个人护理

这是我目前觉得最为重要  
并且想要加强的领域。



# 锻炼身体、个人护理

除了体力活动和锻炼，“个人护理”也包括保持个人卫生，注重仪表，确保睡眠充足，营养均衡和作息的规律。研究显示，体力活动和锻炼与良好的身心状态息息相关。体力活动和运动能提高生活素质与加强应对生活挑战的能力（Penedo & Dahn, 2005）。无论是男女老少都能受益。健康的身心能让我们保持活跃的生活。

你将如何加强“锻炼身体、个人护理”的领域？

Penedo, F., & Dahn, J. R. (2005) Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18, 189-193

你想怎样加强这个领域？  
我想为这个领域设的目标是：

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

试用以下的SMART原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

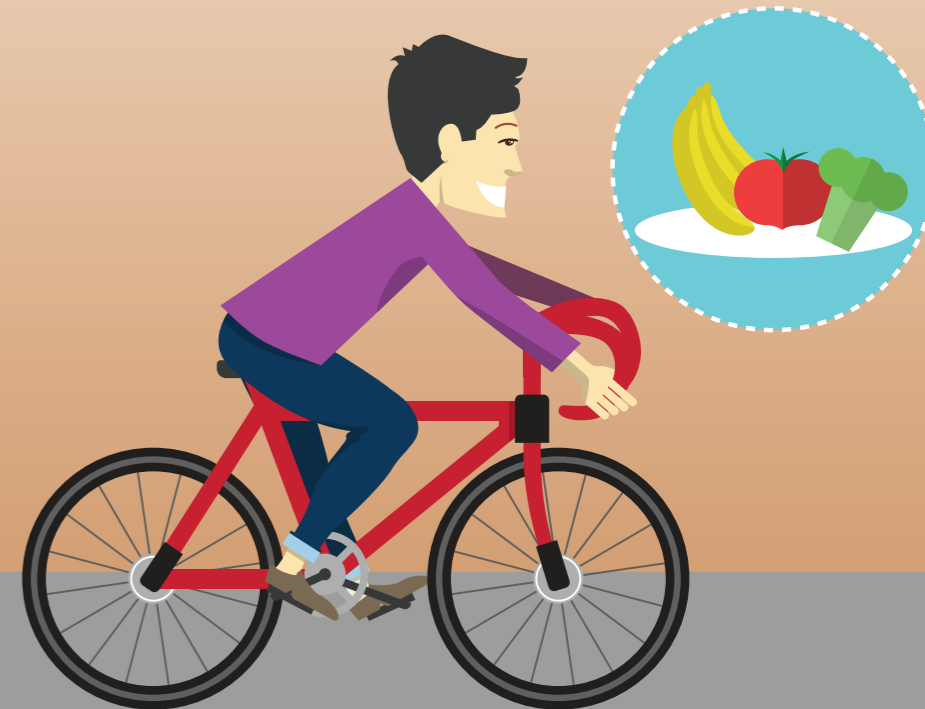
## 例子

亚斯敏为“身体健康、个人护理”所设下的目标和活动：

目标：坚持锻炼身体，维持身体健康。

活动：

- 1.每天吃三份水果和蔬菜。
- 2.每周锻炼三次，每次至少三十分钟。我将在每周一、周三和周五的早上6.30做运动。
- 3.每个月至少做一次面部美容。





其他的人是怎么加强“娱乐、嗜好”  
这个生活领域

我从小就喜欢阅读。现在，我同样喜欢每晚在睡前读奇幻小说来缓解工作压力。

*Nat*

我开始工作后，便停止绘画了。我曾经认为我必须有很多空闲的时间才能接触艺术。其实日常生活中接触艺术的机会可多呢。如今，我会在智能手机上作画，有时也抽空去博物馆。生活满有乐趣！

*Amelia*

我最喜爱的休闲方式就是带我的宠物一起去散步和为它修剪毛发。

*Yaminah*

我喜欢了解时事和浏览每日新闻。我也喜欢阅读有关世界文化历史的书籍。

*Justine*

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：

# 娱乐、嗜好

这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



## 娱乐、嗜好

参加娱乐活动是一种加强我们个人身心健康的有效方法！当我们参与休闲、娱乐活动时，能够同时满足精神上的需求。当我们参与娱乐活动时，能结交新的朋友，学习新技能和增广知识。（Brajsa-Zganec, Merkas, & Sverko, 2011）。娱乐活动包括即兴活动（例如：看电影、读书），以及定期活动（例如：烘焙或绘画课、乐器练习和定期周末与朋友一起钓鱼）。

你希望把什么样的爱好和娱乐活动融入进你的生活？

Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2011).

Quality of life and leisure activities:

How do leisure activities contribute to subjective well-being?

Social Indicators Research, 102, 81-91.

你想怎样加强这个领域？  
我想为这个领域设的目标是：

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

## 例子

朱利叶斯为“娱乐、嗜好”所设下的目标和活动：

目标：重拾绘画的兴趣。安排固定时间学习画画。

活动：

- 1.留意在星期六开办的绘画课。目标是在今年内报名参加绘画课。
- 2.每个星期五傍晚花一小时在网上观看绘画教学视频。
- 3.随身携带写生本，一有灵感就马上作画。



其他的人是怎么加强“社交圈子”这个生活领域的呢？

我喜欢面带笑容，所以别人都很容易接受我！

*Annabelle*

由于生活忙碌，我和知心好友无法经常见面，但是一旦有机会见面，我们会聊个不停，详细了解彼此的生活近况，并互相支持于鼓励。

*Cindy*

我交朋友具有选择性。我会远离那些喜欢搬弄是非，让我变得消沉悲观的人。

*Tony*

我喜欢定期给朋友打电话或发短信，询问他们的近况并且定期约会见面。我不会只有在面临困难时，才与他们联系。

*Charlotte*

想要交朋友就要先学习如何聆听和关心他人。

*Benson*

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：

# 社交圈子

这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



## 社交圈子

朋友在我们的生活中扮演重要的角色。所属的社交圈子能让我们有归属感。和吸烟、高血压和肥胖问题一样，与社会隔绝会带来健康损害（Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson, 2015）。

想要拥有充实的社交生活，并不意味着需要结交许多朋友。拥有一个知心好朋友的支持远胜于被一群不关心你的人包围。

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives On Psychological Science*, 10(2), 227-237.

你希望如何拥有充实的社交生活？

我的目标是：

---

---

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

---

---

---

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

## 例子

马克斯为“社交网络”所设下的目标和活动：

目标：约见很久没联系的朋友。

活动：

- 1.我可以先联络小陈。他和一群中学死党每两周一起打羽毛球。我可以先参加他们的活动，过后与他们一起用餐。
- 2.在三个月内，举办一个大型聚会，也邀请那些不打羽毛球的朋友一起前来。在聚会上提出，每年至少举办四次聚会。
- 3.即使是长时间没联系的朋友，也给他们发电子贺卡。
- 4.定期给那些许久没联系的朋友发短信或打电话，约他们见面。



其他的人是怎么照顾“心灵生活”这个领域的呢？

我虽然没有宗教信仰，却十分注重自己的心灵生活。静坐能使我的内心更平静。

*Carol*

我会腾出个人空间，整理自己的思绪，让心情平静。

*Fathin*

放慢脚步，有意识地关注、觉察当下的一切，感觉心灵的平静。

*Brandon*

对我来说，若想要净化心灵就得学习宽恕和原谅。如果我心怀仇恨，我将得不到心灵的自由。

*Jennifer*

行动	天数			
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
	13			
	14			

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：

# 心灵生活

这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



# 心灵生活

研究显示，对心灵生活感悟很深或者有宗教信仰的人，死亡率会降低18%（Luchetti, Luchetti, & Koenig, 2011）。心灵是个抽象的概念，心灵生活的要求和理解因人而异。它可包括自身内心世界，也涉及对生活意义或人生方向的追寻。

你想怎样加强这个领域，使你的生活更充实和有意义？

Luchetti, Luchetti, & Koenig, (2011) . Impact of spiritually/religiosity on mortality: comparison with other health interventions. The Journal of Science and Healing, 7(4), 234-8.



你希望如何充实自己的心灵生活？  
我的目标是：

---

---

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

---

---

---

---

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

## 例子

约翰为“心灵生活”所设下的目标和活动：

目标：对于那些不顺心的事情多包容和接受，让自己更平静。

活动：

1.每逢星期六，不带任何电子设备，到蓄水池散步，给自己一个安静的空间思考，自我反省。我将会从这个星期六开始实行计划。

2.明天，借一本有关心灵生活的书籍，并且在每天临睡前阅读三十分钟



其他的人是怎么加强“工作、事业”这个生活领域的呢？

我想花多一点时间和同事交流，因为我发现与他们相处的时间越多，我们就发现更多共同点。这能促进我们的感情，使我们相处得更融洽，办公环境也会因此变得更加温馨！

*JS*

以往，我常常把工作带回家做，影响到了自己的休息和与家人相处的时间。现在我妥善地规划工作和个人生活的时间，既能专心地工作，又多了陪伴家人的时间。

*Michael*

对我来说，在工作岗位上能学习新技巧，使我觉得更有动力。我会主动和上司沟通以了解彼此的期望，让我们相处得更融洽。

*Jansen*

对我来说，美好的工作环境能让我们在工作时感到愉快。我喜欢布置自己的办公桌。在舒适的办公室工作，我就会感到更轻松。

*TS*

				行动
				1 天数
				2
				3
				4
				5
				6
				7
				8
				9
				10
				11
				12
				13
				14

迈向目标的进度表：

我想巩固的生活领域是：  
**工作、事业**  
这是我目前觉得最为重要并且想要加强的领域。



# 工作、事业

许多人非常重视工作，当工作不顺心时，就会面临挫折和压力。无法与同事和睦相处，长期不规律的工作时间，以及工作任务划分不清都是工作压力的来源。工作是经济的来源，所以失业往往会带来更大的压力。除此之外，工作利于保持思维敏捷，并带来成就感和自信。工作场所也是扩大社交圈子和建立友谊的地方。由此可见，工作在我们的康乐之轮中扮演非常重要的角色。

你希望如何安排自己的工作？  
我的目标是：

---

---

列出一些能帮助你迈向这个目标的行动：

---

---

---

试用以下的**SMART**原则设下实际的目标：

- **S**代表**Specific**（具体）：具体地写出你希望完成的活动。  
✓我会慢跑三公里。  
×我会做运动。
- **M**代表**Measurable**（可测量）：明确设定可测量的目标。  
✓我会一个星期慢跑三公里三次。  
×我会一个星期做几次运动。
- **A**代表**Achievable**（可实现）：设定一个踏实的目标。当你能够持续完成这些活动后，可再进一步设定更高的目标。  
✓既然我已经好久没运动了，我还是先从慢跑开始，渐渐朝向跑马拉松的目标努力。  
×我下个月就要跑马拉松。
- **R**代表**Relevant**（相关）：你的目标应与你希望加强的领域相关。
- **T**代表**Time-limited**（有限期）：设定一个明确的时间和期限。  
✓我会在三个月内达到设定的目标。  
×我迟早会达到目标。

## 例子

珍妮为“工作、事业”所设下的目标和活动：

目标：工作时更有条理。

行动：

- 1.今天下班后，我会买一个笔记本。然后，开始记录每天需要完成的事项。
2. 用电子日历安排时间，并预测完成任务所需要的时长。
3. 在每周的开始，为新的一周定下新计划。

