

Take5

健康五部曲

Chinese simplified
HSC Health and
Social Care

学会给予



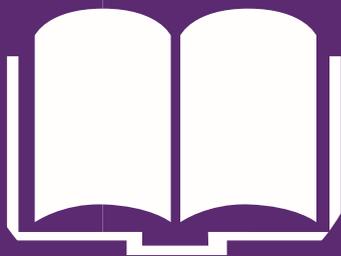
保持积极



保持联络



坚持学习



注意感受



我们多数人都知道身心何时处于健康状态，但有时候需要额外的支持才能保持健康。以下五个步骤可以帮助保持和提升您的健康水平。努力将其融入日常生活——将其视为每天的“健康五部曲”。

Take5

健康五部曲



保持联络

与周围的人保持联络：无论是在家、公司、学校还是当地社区，尽量与家人、朋友、同事和邻居保持联络。将这些关系视为生活的基石并花些时间发展这些关系。这些关系的建立有助于提升和丰富您每天的生活。



保持积极

出去走走、跑跑步、骑骑车、玩玩游戏、种种花草或跳跳舞。锻炼能使您保持身心舒畅。最重要的，是要找到一种你喜欢并且适合您自身状况的体育活动。



注意感受

停下来，想一想，看一看。你能看到什么，感受到什么，闻到什么，甚至能品尝到什么？在每天的生活中，看能发现什么美的、新的、不寻常或特别的事物，想一想它们能给你带来何样的感受。



保持学习

不要害怕尝试新事物，重新发现原有的爱好或注册一个课程。承担一项不同的责任，修一修自行车，学学乐器或做菜。设定一个你愿意接受的挑战。学习新事物会让你更加自信，也会为你带来更多乐趣。



学会给予

为朋友或陌生人做些好事、感谢他人、保持微笑、奉献自己的时间，或考虑加入某个社区团体。要内外兼顾，将自己以及自己的快乐与更广泛的团体联系起来会为你带来意想不到的回报，也会让你与周围的人建立更多的联系。

健康五部曲由 New Economics Foundation 提出。
插图与 Belfast Strategic Partnership 联合设计。