

你所做的**有益**事情

清單——第一頁

你有沒有

飲食定時和注意飲食健康

慢慢享用食物

如適用, 加✓號

充足的睡眠

睡眠充足, 給你每天
一個好開始

如適用, 加✓號

依舊處理日常事務

熨衣服、做家務、園藝

如適用, 加✓號

生活不離群

爭取與家人和朋友共處的時
光, 或以電話/書信/電郵聯絡
他們

如適用, 加✓號

做一些令你心情愉快的事情

你所享受、或為你帶來樂
趣的: 例如你的興趣、聽音
樂、浸暖水浴等

如適用, 加✓號

把你的問題告訴你所信任的
朋友和家人

這真的會有幫助

如適用, 加✓號

更多了解自己的感受

例如: 參加非牟利機構的自
助小組

如適用, 加✓號

擱置令你苦惱的想法

停止再想, 加以反省

如適用, 加✓號

你所做的有益事情

清單——第二頁

你有沒有

面對恐懼

採取緩慢穩定的辦法

如適用, 加“✓”號

做運動 / 散步 / 游泳等

這些活動可令你心情好轉

如適用, 加“✓”號

運用你的幽默感應付問題

笑聲永遠是有用的

如適用, 加“✓”號

撥出時間給自己和別人

不是所有時間

如適用, 加“✓”號

定時服食處方藥物

康復過程或需借助藥物

如適用, 加“✓”號

鬆弛下來

CD、DVD、沐浴……
任何讓你放鬆的事情

如適用, 加“✓”號

借助身邊的人

你的醫生、家人或親友
——讓他們助你一臂之力

如適用, 加“✓”號

清理必須做的事情

不要讓待繳賬單堆積

如適用, 加“✓”號

問：我是否正在做另一些有幫助的事情？

如適用，請把所做的事情在這裏寫下來