



東華三院  
Tung Wah Group of Hospitals



香港大學  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG

# 福樂滿心

## 靈性提升八(鍛)錦

### 自助手冊



心安得  
理得

喜樂

希望

自在

滿足



# 第三式

# 善待自己



一、中國有句經典名言「人貴有自知之明」（出自《孔子》第33章）。這裡的自知之明，就是認識自己和瞭解自己。不少人會疑惑，我難道還不夠瞭解自己嗎？其實往往很多時候，我們是「當局者迷」。我們從小到大，父母、長輩都會教導我們要聽話、孝順、體諒別人，所以相比自己的需要，我們會更多關心家人、朋友以及環境對我們的期望。其實，關心自己、善待自己與滿足家人和朋友的期望是可以同時兼顧的，我們相信認識自己、瞭解自己才能善待自己，也能讓家人和朋友放心。同時，懂得如何愛錫自己，才能提升自尊和自信，整合自己的人生，更懂得如何關懷家人和朋友，這才是大智慧。

二、了解自己是善待自己的第一步，你有甚麼生活習慣？喜歡吃什麼？有哪些愛好？能向誰訴苦？相信你一定已經有了答案。下面我們嘗試做一個小遊戲，請選擇最能代表你自己的顏色，在方框內打“✓”，希望能給你一些啟發。

	顏色	顏色代表的性格
<input type="checkbox"/>	紅色	詳情請參閱第 36 頁 內容
<input type="checkbox"/>	粉紅色	
<input type="checkbox"/>	橙色	
<input type="checkbox"/>	黃色	
<input type="checkbox"/>	綠色	
<input type="checkbox"/>	咖啡色	
<input type="checkbox"/>	紫色	
<input type="checkbox"/>	灰色	
<input type="checkbox"/>	米色	
<input type="checkbox"/>	白色	
<input type="checkbox"/>	藍色	
<input type="checkbox"/>	黑色	

三、世上沒有完美的性格，也沒有完美的人，我們每一個人都有優點和缺點，無論自己的喜好、性格是什麼樣的，也無論自己健康或疾病、富有或貧窮，愛自己、接納自己、包容自己是善待自己的必要前提。當福氣來敲門的時候，只有懂得善待自己的人，才有能力去感受幸福的存在，才有空間去接納別人、愛惜別人。

善待自己要滿足自己在身體健康、心理健康、社交生活和靈性健康方面的需要。





以樂婆婆為例，樂婆婆平時不但保持有規律的作息、均衡的飲食，每日還與老友記一齊耍太極，參與義務工作，保持開朗的心態。她真的能天天善待自己呢！

你又有什麼善待自己的秘訣呢？（請在符合實際情況的方框內打“✓”，可以選擇多於一個方法或者填上你的獨門秘訣。）



### 身體

- 適當運動
- 留意關於健康的資訊
- 其他，請註明：
- 定時健康檢查
- 均衡飲食



### 心理

- 旅遊
- 對自己鍾意的事情
- 對人對事保持積極樂觀的心態
- 懂得和別人傾訴心聲或尋找適當方法釋放壓力
- 其他，請註明：



### 社會

- 積極參與中心或團隊活動
- 喜愛結交朋友
- 其他，請註明：



### 心靈

- 知足常樂
- 學會寬恕別人，放下仇怨
- 肯定自己的過去，積極活好現在，幫自己將來作打算
- 參與宗教活動
- 其他，請註明：

四、善待自己不僅要有方法，還有程度之分。下面我們嘗試用心心圖案的多少來代表你善待自己的程度，1個心心代表你善待自己程度為1分，10個心心為滿分。如果是樂婆婆，她給自己10個心心滿分，因為她每一天都善待自己，關懷身邊的人。

請問你會給自己幾分呢？（請在符合實際情況的方框內打“✓”）

<input type="checkbox"/>	10 hearts
<input type="checkbox"/>	9 hearts
<input type="checkbox"/>	8 hearts
<input type="checkbox"/>	7 hearts
<input type="checkbox"/>	6 hearts
<input type="checkbox"/>	5 hearts
<input type="checkbox"/>	4 hearts
<input type="checkbox"/>	3 hearts
<input type="checkbox"/>	2 hearts
<input type="checkbox"/>	1 heart



## 五、加油站

在更了解自己的基礎上，我們希望你能嘗試新的善待自己的方法，給你的生活帶來新鮮感和樂趣！並身體力行，做一件善待自己的事。

我的新方法是：

---

我做的一件善待自己的事：

何時：

---

何地：

---

何事：

---

(承接第 30 頁內容)

顏色性格對對碰 (每一人的性格都有獨特性，以下配對僅供參考)

顏色	顏色代表的性格
紅色	熱情、積極、激情
粉紅色	浪漫、溫柔、健康
橙色	明朗、親切、活力
黃色	機智、樂觀、自信
綠色	溫順、和諧、坦率
咖啡色	舒適、自然
紫色	高貴、神秘
灰色	平實、正派、高雅
米色	優雅、親善、自信
白色	純潔、青春、健康
藍色	自由、安靜
黑色	神秘、精明、幹練

## 第三式 善待自己 小結

在善待自己這個章節，我們強調了解自己是善待自己的前提。了解自己，不僅要看到自己的優點，更要包容自己的不足和缺點，並勇於展示自己。然後我們要從「身體、心理、社交、心靈」四大方面入手，善待自己，並在日常生活中不斷探索新的善待自己的方法，加以嘗試，給生活注入新的力量。最後我們相信好好照顧自己是達致人際和諧的大智慧，因為只有照顧好自己，才能有包容的心和源源不斷的能量去關懷身邊的人。



恭喜你順利完成第三式的內容！  
加油！

# 用家心聲

呢本書全部人都喺，只要你用心去睇，用心去鑽研下，有好多同現實生活都結合到，同埋警醒你做人的道理，好有益㗎！

印象最深刻係第三式，之前覺得自己乜都唔識，乜野都做唔好，覺得自己好無用。宜家呢，睇完本書之後，知道要好活著的信息，亦識得要愛錫自己，唔好再自暴自棄！

遇到乜野解決唔到嘅時候，自己會靜靜地深呼吸，就會覺得心平氣和。

有啲朋友有家庭問題，我就適當咁同佢地分享下書入面的內容，我就學過咁樣嘅，你就返去試下啦，釋放下自己囉。