

優質生活小貼士-建立興趣很重要

在兼顧工作、家庭和子女的
同時，你仍追尋自己的興趣嗎？

善用自己工餘時間培養興趣，
不需介懷自己的年齡、能力和
表現，單純主動投入於一些令
自己快樂、享受學習過程和賦
予意義的活動，提升自己生活的
滿足感。



優質生活小貼士-建立興趣很重要

培養興趣的5個好處

- 擴闊社交圈子
- 建立自信
- 抒緩生活壓力
- 遠離苦悶感
- 保持年輕的心境和好奇心



尋找興趣的5條問題

- 回想童年自由無束的時候，你最享受做什麼？
- 童年時曾經擁有的興趣？
- 逛街時，總是忍不住手買下非必要而與某興趣有關的東西？
- 逛一逛百貨公司、圖書館、生活精品店，看看什麼最吸引你？
- 曾試過做什麼事情令你廢枕忘餐、忘卻煩惱？



優質生活小貼士-建立興趣很重要

培養興趣的4個要點

- 先要尋找自己的興趣
- 探索及嘗試建立興趣的合適平台，如學習班、網上群組活動、自學書籍。
- 注意培養興趣是從活動和實踐中積累而成，絕不能操之過急。
- 一旦找到一些自己真正熱愛的興趣，可規劃工餘時間，持之以恆。

