

Joys 30

個人小挑戰

1

靜心品嚐

嘗試在享受咖啡或茶前，先留意它的顏色、溫度，並感受杯子的重量以及它帶給你的感覺。然後細嚐一口，專注於它的味道和溫度。

2

攤開手掌曬太陽

把張開的手放於陽光下曬五分鐘，感受當下的感覺。你的掌心感受到什麼？有什麼念頭浮現？嘗試跟你的小組分享感受！

3

五感之旅

在心中默念你於當刻 — 看到的 5 樣物件、感受到的 4 種感覺、聽到的 3 種聲音、聞到的 2 種氣味和能嚐到的 1 種味道，讓自己慢慢感受並回到當下。

4

赤腳時刻

赤腳站在草地、木地板或地毯上一分鐘。留意及感受腳底的質感、溫度和支撐你站穩的肌肉。

5

觀察你的念頭

花一分鐘時間觀察腦海中的念頭，猶如觀看天空的雲簡單地飄過一樣。讓念頭如雲隨風而去並不被它們帶走。

6

我很感激…

於一天中，留意於在你身邊所發生的各種大小善行善事；並於睡前，默默列舉三件令你心存感激的人或事，從而欣賞自己對小事情的覺察和感激。

7

城市漫步 #CityWalk

花半天於一個社區隨意地慢走並容許自己迷路。沿途留意街道上不同的路牌、標記、商店和咖啡室等等。無論你以前是否來過這個社區，你可能會發現一些意想不到的新事物，充滿驚喜！

8

觀察人群

在你的社區之咖啡室、商場或路邊等靜靜逗留30分鐘，期間不看手機，只觀察路過的人如何走路和互動等，以感受人與人之間的氣氛。

9

傾聽不同的觀點

觀看或閱讀一段由與你持不同觀點之人仕所主持的節目或撰寫的文章，專注其中且不帶批判。

10

完成挑戰

鼓起勇氣嘗試實踐一項你自覺可能會失敗的任務。

Joys 30

家人朋友小挑戰

1

分享微笑

為路上遇見的陌生人送上溫暖且溫柔的微笑，並留意他們的臉部表情或言語回應，例如親切的微笑或一句「你好」！

2

感謝服務人員

衷心向店舖收銀員、咖啡師、巴士司機或外賣員說句「謝謝」，以感激他們的付出。

3

一個關心別人的信息

純粹且不帶目的地向一位朋友或家人發送「我想念你」的訊息。

4

提供小幫助

真誠地為身邊人提供簡單協助，例如主動詢問「需要我幫你拿杯水嗎？」或者「不如我幫你處理這件事啦」。

5

分享欣賞

具體地向家人、朋友或同事說出一件你真心欣賞他們的事情。

6

無手機用餐

下次與家人或朋友飯聚時放下手機，把全部專注力給予對方，專心聆聽對方的每句話。

7

從傾聽到理解

找一次對話中，將重點放於理解對方的觀點，而非急於回應或發表意見。

8

同理心練習

試站在一位與你經常有分歧的朋友的角度出發，設身處地理解對方的感受、想法、立場與需要。以開放而不批判的心態進行反思，並運用所得的洞察力，思考下次如何更好地處理與對方的衝突。

9

與失聯舊朋友重新聯繫

主動聯絡一位你許久未有聯繫的朋友，問候近況或邀約見面等。

10

主動組織聚會

主動提出並安排一次朋友或同事的聚會，為大家創造一個輕鬆交流、聯繫感情的機會。

Joys 30

社區環境小挑戰

1

節約用電

拔除一件閒置的電子設備或充電器插座。

2

素食一天

實行素食一天，以減少攝取肉類。

3

主動清理及保護環境

當外出散步時，主動撿起一件垃圾並妥善處理。留意一下，這個小小舉動是否為環境帶來一點點改變。

4

使用環保購物袋

有意識地在門口當眼處或常用的手袋內放一個可重用購物袋，為下次外出購物或旅行做好準備。

5

步行出行

選擇以步行方式，到你平時可能會乘車或駕車處理事情的地方。沿途細心觀察街道上所見所聞。

6

了解一個與環境有關實況

花兩分鐘時間，了解一項本地環境議題的最新實況，或認識一種你從未見過的香港動植物。

7

賦予物品第二次生命

挑選一件你或身邊人不再需要的物品，並賦予它新的用途或意義，例如轉贈他人。

8

參與一項義工服務活動

選擇一個你關心的社會議題並報名參與相關的義工活動。

9

暫停使用一次性塑膠製品 48小時

挑戰於48小時內，避免使用任何一次性塑膠製品，看看是否可行。

10

探索一個你從未到過的郊野公園

在香港那麼多風景優美的郊野公園裡，挑一個你從沒去過的地方。花一整天好好探索，感受大自然的寧靜和壯麗，重新找回自己與環境的連結。