頁1

全健生活之道

第一部分：Wellness指數自我檢測

全健生活需要兼顧生理、心理、社交、環境等不同層面的平衡發展。以下表格助你檢視自己不同全健（Wellness）範疇的表現。細閱反思問題後，以10分為最高，0分為最低的話，請自評各個範疇的Wellness指數。

全健（Wellness）範疇：生理 Physical

反思問題：

- 你目前的身體健康狀態理想嗎？

- 你會透過飲食均衡、定期做運動和注意休息等來保持身體健康嗎？

自評全健（Wellness）指數（10分最高0分最低）： ----

全健（Wellness）範疇：心理 Emotional

反思問題：

- 你會關心自己的情緒變化嗎？

- 當你情緒低落，你能否用恰當的方式表達感受和調節壓力？

自評全健（Wellness）指數（10分最高0分最低）： ----

全健（Wellness）範疇：社交 Social

反思問題：

- 你有可以信任的家人、長輩和朋友嗎？

- 無論獨處或與人共處，你都能感覺自在嗎？

- 你願意認識新朋友和加入新的團體嗎？

自評全健（Wellness）指數（10分最高0分最低）： ----

全健（Wellness）範疇：知性 Intellectual

反思問題：

- 你對不同事物有否保持好奇心？

- 你會否主動學習不同新知識與技能？

自評全健（Wellness）指數（10分最高0分最低）： ----

全健（Wellness）範疇：環境 Environmental

反思問題：

- 你日常多機會與大自然接觸嗎？

- 你有否身體力行保護生態與環境？

自評全健（Wellness）指數（10分最高0分最低）： ----

全健（Wellness）範疇：數碼 Digital

反思問題：

- 你能善用數碼工具來提升生活質素嗎？

- 你能否以自控態度使用電腦和手機（例如嚴守使用時間、不因上網影響學習與休息）？

自評全健（Wellness）指數（10分最高0分最低）： ----

頁2

第二部分：我的全健計畫

要達致全健生活，必須平衡生活各方面，按照自己當下的需要作出有智慧的選擇。訂立健康生活的目標後，要配合行動、恆常地實踐，令Wellness真正融入生活。請在下方填寫你的Wellness計劃，並在未來一個月努力實行。

請寫下你目前最希望改善的兩個Wellness範疇

範疇一

----

範疇二

----

你最希望改善這兩個Wellness範疇的原因是甚麼？

----

請寫出你在未來一個月中，改善上述兩個Wellness範疇的三項具體行動

示例

改善數碼健康的三個具體行動可以是：

1. 吃飯和睡覺前一小時不看電腦／手機

2. 每星期減少15％的上網時間

3. 每星期在網絡學習10個新的詞彙

範疇一

行動一

----

行動二

----

行動三

----

範疇二

行動一

----

行動二

----

行動三

----