© Copyright Reserved

開心小貼士 - 發射「螢光橙笑容」

< 活動點子 >

♥ 有科學實驗指出，若一個人刻意把兩邊嘴角向上提起，他的腦袋便會分析到自己面部肌肉的訊息，是一個「開心的表情」，而令自己相信、並「感覺」到自己是開心的。所以，若你心情欠佳，試一試提醒自己要掛個「螢光橙笑容」在臉上，便會開心點啦！

♥ 常常面帶笑容，還有驚喜效益啊！當別人接收到你親切可愛的笑容時，很大可能會回禮，向你送出他的笑容，而對方的笑容，自然又會使你更加開心。發射一個「螢光橙笑容」，得到雙倍回報，真超值啊！你也試試吧！

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

來做個科學實驗！

每天早上擦完牙後，面對鏡子，用一分鐘的時間，練習「螢光橙笑容」。初期，可以試一試輕輕咬住支牙擦，來幫助自己笑得燦爛一點、甜一點。

安排一天，整天都提醒自己掛上「螢光橙笑容」一 包括在學校、在街上、在家中、單獨一人時、與人談話時、做功課時、甚至吃飯時。

然後在睡覺前，自我檢查當天的「開心指數」。可以用 0 - 10 的量度方法：

沒有開心感覺　　一般開心　　非常開心

0 ---- 1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5 ---- 6 ---- 7 ---- 8 ---- 9 ---- 10

安排另外一天，整天都只能將「最傷心」、「最憂愁」的表情掛在面上，包括在學校、在街上、在家中、單獨一人時、與人談話時、做功課時、甚至吃飯時。

然後在睡覺前，又用 0 - 10 的量度方法，自我檢查當天的「開心指數」，看看跟前一天有沒有分別？

「每當你向一個人微笑，它是一種愛的行動，是送給那人的一份禮物，是一件漂亮的東西。」　　— 德蘭修女
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~