

開心小貼士 - 運動威力大發現

< 活動點子 >

- ♥ 原來當一個人運動的時候，腦裡面會自動製造出一種天然的止痛劑，名叫「安多芬」(Endorphin)，它能使人的心情提昇，即時會感到舒暢一點、和興奮一點呢！
- ♥ 有很多跨國性的研究指出，運動不單止對健康好，當一個人的體能提高了的時候，他的自我形象及自信心也會跟著提昇，而感到情緒低落和焦慮的機會便會因此而減少。
- ♥ 還有啊！不妨找個朋友仔陪你一起去運動，玩吓笑吓，增進友誼，多些朋友當然會開心點呢！運動有這麼大的威力，你快來試試吧！



運動指引

究竟要做多少「份量」的運動，和做「那一種」運動，才得到開心效益？專家話…



這要視乎個人的喜好、能力、和環境而定，需要各人自行設計。



但根據實驗顯示，短短的 10 - 15 分鐘的「急步行」，已能產生令人心情高漲的作用。



若一星期內有多天、或天天 30 分鐘 的運動，對一個人的心理健康，會有多方面的長期效益。

「健康的身軀，加清晰的頭腦，這樣變簡單、但完全地形容了世間上一個快樂的狀態。」

— 約翰洛克(John Locke, 英國哲學)