

第三課 閒暇與健康

講者：張詩琪 博士

閒暇即是工作以外的時間，跟據自己的興趣自由參與一些具體的活動。參與之後，心情會覺得滿足及快樂。

退休後，我們會有更多空閒的時間做自己喜歡的事情，這亦會帶來身心益處：

1. 維持健康的身體，可以：
 - 加強心肺功能
 - 避免骨質疏鬆
 - 改善平衡
 - 增強肌肉等
2. 認知鍛鍊，例如以下閒暇活動：
 - 橋牌
 - 象棋
 - 數獨（數字填充遊戲）
3. 透過以下途徑，可增加正面的情緒 (Newman, Tay, Diener, 2014)：
 - 從繁忙的日常生活中釋放出來並放鬆自己
 - 自行決定參與活動，不用受制於任何理由
 - 掌握新的技巧，例如學習寫書法。
 - 找到人生的意義，例如當義工協助別人
 - 與別人一起活動，滿足社交需要

參考書目：

Newman, D.B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578.