

在生活中培养以上  
这些品质，您将  
实实在在感受到生  
活质量的提高

与人分享

花时间亲自跟人聊天

感恩小幸福

记住生活中让自己开  
心的几件小事

心灵互通

腾出时间与人交谈、  
聆听、心灵互通

FIVE WAYS  
TO  
WELLBEING

all  
right?

[allright.org.nz](http://allright.org.nz)

乐观  
活跃

积极主动，做自己想做的事，  
并乐在其中

培养  
好奇心

尝试新体验、发现新机遇、  
对新事物表示欣喜

中文

保持身心健康的  
5种方法

CHINESE