

新年新希望

01-01

一年的開始是全新出發的理想時機。所以別賴在沙發上了，下定決心為你的生活做些積極的改變吧！以下幾點建議可供你做參考：

1.多花點時間和家人朋友相處

如果你以多花點時間與你所愛的人相處為目標，並持之以恆，你將會更快樂。上健身房或去上課也是認識一些新朋友的大好時機呢。

2.塑身

你會盯著自己的手臂和大腿瞧，懷疑自己的肌肉跑哪兒去了嗎？你可以騎單車去上班，或是在客廳擺個健身器材。但可別把它當成掛衣物的架子喔！

3.學習新事物

一晃眼就過了一天嗎？K 點經典名著吧。學會溜直排輪。掌握下西洋棋的訣竅。甚至是讀一本有關量子力學的書吧。

4.幫助他人

人總是需要幫忙的—有時是急需幫忙。每個月可以騰出一小段時間來當義工，在音樂會或影展幫忙帶位，在博物館架設展覽作品，或是到動物收容所幫忙。

5.讓生活井然有序

你每隔幾天就會遍找不著鑰匙，最後在一堆換洗衣物或是冷凍庫中發現它們的蹤跡嗎？試著把它們掛在同個位置。對即將要處理的事情，要列出切實可行的清單，包括洗滌衣物也是。把類似的物品置於儲物箱中。讓生活井然有序，可以節省不少時間和麻煩喔。