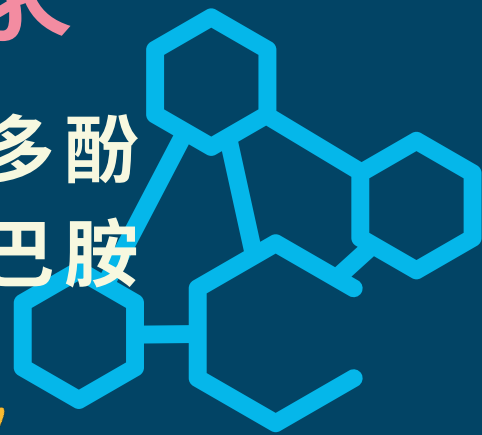


# 四大快樂荷爾蒙



血清素  
催產素

安多酚  
多巴胺



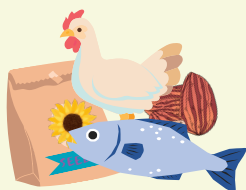
## 血清素

血清素負責調節情緒和生理時鐘，促使我們感到幸福、滿足和放鬆，同時令我們擁有健康的睡眠周期。維持健康的血清素水平，有助保持情緒穩定和培養整體的幸福。



### 如何增加血清素？

**接觸陽光** 進行戶外活動，或每天最少接觸陽光20分鐘有助提高血清素。



**多吃含色氨酸的食物** 進食含色氨酸的食物，如堅果、種子、家禽、杏仁、葵花籽、雞和鮭魚等都是不錯的選擇。

**練習靜觀和表達感激** 每天安排時間感受自己的呼吸及觀察自己的想法有助減壓，亦可每天撰寫「感謝日記」，培養感謝別人的習慣，建立積極的生活態度。



**充足睡眠** 每晚7-9小時安穩的睡眠有助維持最佳的血清素水平。設立放鬆時段，例如閱讀、暖水澡、簡單的伸展運動亦可讓身體放鬆。定時就寢，建立健康的生理時鐘。

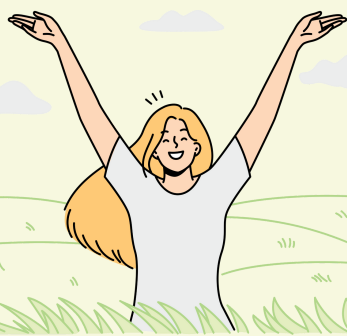
### 缺少血清素？

我們的情緒和生理狀況會產生變化，例如出現焦慮、抑鬱、煩躁感、失眠等情況。



## 安多酚

安多酚是一種因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助我們舒緩不適，從而創造幸福感。



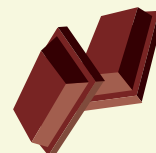
### 如何增加安多酚？

**運動習慣** 每周最少三天進行不少於30分鐘、自己喜歡的帶氧運動，例如瑜伽、游泳、跳舞等，建立鍛鍊身體的習慣。



**開懷地笑** "笑"不但可以讓人變得積極、開朗，更可以增加安多酚。觀看有趣的節目，享受與家人朋友的歡樂時光，讓自己開懷地笑！

**吃黑巧克力** 享用含有70%或以上可可成分的黑巧克力能促進安多酚的產生。



**深呼吸和冥想** 每天練習深而慢的呼吸或進行正念冥想，專注自己的呼吸，拋開雜念，讓身體放鬆。

### 缺少安多酚？

我們會容易感到身體疼痛、情緒困擾，應對壓力的能力亦相應下降。同時也會容易產生悲傷、焦慮和疲倦的感覺。



# 催產素

催產素又被稱為愛情激素或擁抱激素。當我們進行社交活動時，大腦會釋放催產素，幫助我們與別人建立情感聯繫，我們亦會隨之變得放鬆。

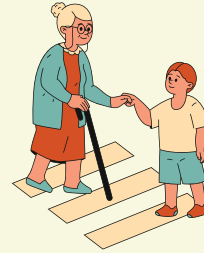
## 如何增加催產素？

**身體接觸** 與親友擁抱或依偎，不論是給予還是接受擁抱、牽手或向人提供安慰的撫摸，都可以有效地提升催產素。



**與朋友、家人共度美好時光** 參與不同的社交活動，與別人分享感受和傾聽對方的想法，培養社交能力和良好的人際關係，都可以提升催產素的水平。

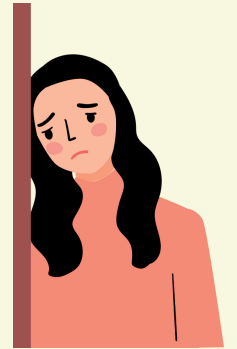
**仁慈和慷慨的行為** 向有需要的人提供協助和支持，對身邊的人表示感激。例如真誠的讚美和幫助鄰居，這些簡單的行為都能有效地提升催產素。



**和寵物互動** 與小動物共度時光，不論是與牠一起玩耍、梳理牠的毛髮還是擁抱，都能提供舒適感和聯繫感，提高我們的催產素。

## 缺少催產素？

我們會較難建立親密關係，容易感到孤獨、焦慮和壓力。除此以外，還會難以對他人產生信任和同理心，亦難以與他人進行深層次的聯繫。



# 多巴胺

多巴胺經常被稱為獎勵激素或動機激素，它推動我們作出有目標的行為，讓我們感到愉悅和滿足。它亦可以幫助我們保持動力和專注力，有助我們進行重要的任務和活動，從而達成目標。

## 如何增加多巴胺？



**恆常運動** 定期進行體育活動，例如慢跑、踏單車或力量訓練，可以刺激多巴胺的釋放，促進我們整體心理和情緒健康。

**設立小目標和慶祝成功達標** 把大任務分拆為小任務，以便容易管理和實現。訂立具體可行的目標，不論它的成就看起來有多大，亦能藉著得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。



**培養喜好或興趣** 培養一些為自己帶來快樂的活動，如繪畫、跳舞或演奏樂器等。真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。

**多吃含酪氨酸的食物** 酪氨酸是一種氨基酸，是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品可以幫助身體釋放多巴胺。



## 缺少多巴胺？

我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。

