

校友分享開心秘訣



林煒

陳雅兒

許珍珍

森美

張依勵

方健儀

美國分析網站 **24/7 Tempo** 今年 8 月選出全球 **25** 大生活壓力最高城市，香港排名第一！該網站根據多個指標選出世界上生活壓力最高城市，包括平均每周工作時數（香港為 **42** 小時）、平均每程交通耗時（**42** 分鐘）及蓋洛普世界快樂指數（香港在 **186** 個城市中排名 **114**）。

2020 年，活在疫情陰霾下，加上經濟受壓，心情難免更差；香港人，有什麼方法可以排解煩惱，重拾歡笑呢？

今期我們邀請來自不同界別的校友，從他們的專業或經歷，傳授減壓方法，每人更會分享一、兩個私底下令自己快樂的秘訣。



希望大家細讀後發覺：「開心，其實不難！」

24/7 Tempo