香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

點亮希望 重新出發

輔導簡訊
2021年冬季

本期內容

1 重拾生活動力小貼士
2 主題分享：
別讓「愁煩」牽著走，
快快啟動人生「希望」之旅
3 熱門課題：
赫氏希望量表
4 中心花絮
心理健康推廣

重拾生活動力小貼士

1. 回想快樂的時光

當難過的時候，回想一些快樂的時光，能為內心注入暖流，緩解憂鬱的情緒。例如翻開舊照片或影像回憶與親友旅行的美好時光，更會期待將來再次與他們一起探索不同的地方。

2. 原諒及接納自己

回望過去的一年，可能自己會犯過一些錯失，但不需過度自責，只要從中汲取教訓，省察自己的不足，積極地面對將來的挑戰就可以了。

3. 訂立小目標

為來年訂立不同的小目標，例如一星期至少有三晚能於晚上11時前睡覺、每月分配10-15%收入至儲蓄戶口以備不時之需、聯絡一些很久沒見的朋友。當成功達成一些小目標後，會更容易有滿足感，有助保持動力去完成其他各項事情。

輔導服務
由心理輔導員提供的專業輔導：
- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

輔導服務 Counselling Services
婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址
香港九龍聯合道320號建新中心一樓
輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk
電郵 cpsc@hkbh.org.hk

12/2021

別讓「愁煩」牽著走 快快啟動人生「希望」之旅

邱敏儀女士
本中心 高級服務督導主任
(輔導及病人支援)

環境總會影響心情，或許你也會試過：「今天心情不好，什麼也不想做了」。人總是會覺得一些不好的事情將會發生在自己身上，於是今天不外出、不約人、不吃飯，沉鬱地過了一天。有些人或許一覺醒來，便雨過天晴了；然而有些人可能繼續沉睡，未見到天亮，鬱鬱不歡地未有出路。短時間的心情低落，可能只是一天或數天，尚且可以接受；但是一段時間過後，憂鬱的情緒仍未釋懷、悲傷的眼淚仍未流出，失落的心情仍未安然，一點一滴的累積下來，被負面情緒牽著生活，這時人就很容易生病了。嗚呼！最糟糕的就是患上情緒病！所以，**別讓「愁煩」牽著走，快快啟動每人心內的一點燭光，讓人生重燃「希望」的旅程吧！**

夢想不遠，只差一條「希望」公式…

事實上，生活難免遇上困難，逃避不了。在輔導室裡，常常遇見一些個案：許多人因怕失敗，而放棄本來想做的事；或怕困難，而選擇拖延了事；或欠缺勇氣，而放棄追夢等。亦有些有宏大的夢想，卻欠缺實幹的能力。最後，自覺是一事無成。難怪在坊間常聽到人說：「夢想是遙不可及」、「夢想是空談，是發夢！？」許多人確實「講多於做」，然而這正正是道出問題所在。「夢想」與「理想」是接近，但仔細思考確實有些差別。前者是一個大膽的想像，無拘無束的，如：希望當上太空人、希望可以環遊世界等；「夢想」是較難達到的，但又不能講是完全沒有可能成事。後者則較為貼近現實；「理想」一詞，顧名思義就是以「理性」去「想」，所以理想是貼近人可以做到的事情，如：買樓、結婚、出國留學等。簡單而言，夢想是較遠，理想是較近，但無論追尋夢想又好，實現理想又好，都需要有計劃的、循序漸進的和下定決心的。

美國心理學家Snyder是希望理論(Hope Theory)的創始者。啟發他發展希望理論是當時他的孫女剛出世，他看到嬰孩生命裡有無盡的希望，對世界的人與事都充滿好奇，想去探索，令他不期然思想到任何送贈嬰孩的禮物都會有用完的一刻，惟有給予「希望」才是一輩子的。就在這概念下，他開始與其他學者一起研發希望理論。研發的過程中，他更深深體會到在達成目標的路途上，人總會遇上困難，定下的目標有時也要修定，或需要不同方法去達成，當中的變化是要人具有充足的行動力和意志力去思考計劃，因此Snyder (2000) 提出的希望理論是一種認知思考模式，當中有三個主要原素：

希望 = 目標 (Goal) + 路徑 (Pathway) + 能量 (Agency)

目標

目標，是一個有意義的、具體的和可以達到的。若是「明天不要下雨」，這是一個不可能達到的目標，因為人不能靠自己改變天氣；或「明天想買一對運動鞋」。對於成人而言，買新波鞋可能只是一個想要(wants)，卻不需要花心力去達成；對某些愛好運動且是球隊的少年運動員而言，可能是一個短期目標，他們可能要計劃如何儲起零用錢，以致能夠買一對時尚和專業運動鞋。

這樣說來，目標是要使人保持一定程度的關注和投入，對人是有價值和有意義的(Snyder, 2000)。其次，確立目標的範疇也是重要的，例如：事業、家庭、人際、進修等層面，並設下短期目標，如半年、一年、兩年或長期目標，五年、十年等。這都是因人而異。

路徑 (即方法，行動力 Waypower)

路徑，是達成目標的方法。現代人的生活急速忙碌，加上外在環境不斷轉變，所以達成目標的方法亦必須靈活變通及具足夠彈性。訂立目標時，可能已計劃採取某種方法。但突如其來的生活轉變，可能令某種方法行不通，這時人要容許自己有替代方案去達成目標，這些替代方案可以是先前從沒有想過的，或是思考過程中尋求別人意見而產生的。容許變通是一個適應的能力，不僅有助目標達成，更能增加應變能力，保持自信，向著目標進發。

能量 (即意志力 Willpower)

能量，凡指決心和意志力。指出人有多大程度想達成所訂立的目標。在輔導室裡，常常接觸有些個案，他們有目標、有理想；但當心情不好或工作壓力大時，就很容易氣餒；或輕易地放低所訂立的目標。記得有位女士，積極修身，期盼在三十歲前成功減肥才結婚。可惜，工作壓力大，令她不停進食減壓，結果反倒增加多十磅。工作壓力沒有減少，負面情緒卻不斷增加，這些個案屢見不鮮。我們要明白環境是很難改變，但人的心態卻決定了達標的關鍵。事實上，多忙都好，也需要休息。休息能強健體魄，能走更遠的路。為什麼有些人在很大壓力下，仍能堅持面對。關鍵就是心理健康，平時已養成好習慣，如勤做運動、注意飲食、充足休息、建立興趣、與人分享等，這些都有助心境開朗。人開朗時，自然遇上壓力也能處之泰然面對，因為深深明白壓力隨時也有。惟有心理質素良好，才能敢於克服，也有清晰頭腦繼續努力，這些都是意志力培育的重點。

總結：只要訂下可行的目標，可以是小目標，大夢想，並設定適切變通的路徑，和有充分的能量。我們就能在變化的世代裡，看到凡事有轉機。

參考資料：
1. Snyder, C. R. (Ed.) (2000). Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications. San Diego, CA: Academic Press.
2. 駱芳美、郭國禎(2011)。從希望著手：希望理論在諮商上的應用。臺北市：心理出版社。

赫氏希望量表

隨着香港的社會、政治、教育環境轉變，以及身邊的親友選擇移居外國生活，你認為自己對現時的生活及未來是充滿希望抑或是缺乏希望？根據美國學者Herth將30題的(Herth Hope Scale, HHS)精簡為12題的「赫氏希望量表」(Herth Hope Index, HHI)，量表中包括三個層面，分別為現實與未來、積極的準備與期望、相互聯繫。此量表能幫助了解你對希望的看法。

赫氏希望量表

以1至4分，選擇下列描述適用於你的程度。	非常不同意	不同意	同意	非常同意
1. 我對生活有積極的看法	1	2	3	4
2. 我對生活有目前、中期和以後的計劃	1	2	3	4
3. 我覺得自己非常孤單	4	3	2	1
4. 在生命的黑暗時期，我仍有信心	1	2	3	4
5. 我有信仰，它能給我安慰、寄託	1	2	3	4
6. 我對於自己的未來感到害怕	4	3	2	1
7. 我會回憶過去一些快樂、美好的時光	1	2	3	4
8. 我內心有一種很強的力量支持我活下去	1	2	3	4
9. 我能給予和接受別人的愛與關懷	1	2	3	4
10. 我有自己的生活目標	1	2	3	4
11. 我相信自己每天都有發展的潛力	1	2	3	4
12. 我覺得生活有價值、有意義、過得很實在	1	2	3	4

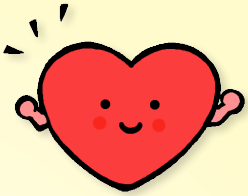
總分 _____

總分為12-48分，得分越高表示希望感越高。

參考資料：

1. Herth, K. (1991). Development and Refinement of an Instrument to Measure Hope. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice: An International Journal, 5*, 39-51.
2. Herth, K. (1992). Abbreviated Instrument to Measure Hope: Development and Psychometric Evaluation. *Journal of Advanced Nursing, 17*(10), 1251–1259.
3. 問卷取譯自陳秀勤、王秀紅(1997)。血液腫瘤住院患者的希望、社會支持與人口學特性之相關性探討。*護理研究5*(6)，487-498；及黃慧純、陸亮(2018)。希望，我有多少呢？《那打素全人健康持續進修學院 雅風》85期，5。

心理健康推廣



應邀講座

本院

為員工提供「和諧粉彩愛心工作坊」

應本院院牧部的邀請教授和諧粉彩，讓員工透過學習和諧粉彩，平靜心情，享受成果，同時也將部分作品於聖誕節贈送予本院的腎病患者以表達關懷，增添暖意。

為會員提供「和諧粉彩課」及情緒健康講座

應本院區樹洪健康中心的邀請，為中心的會員提供四堂的「和諧粉彩課」。當中介紹日本和諧粉彩的特色，並教授繪畫的技巧及用色的選擇，最重要的是不需要任何繪畫經驗就可以創作，讓大家能有效地釋放負面情緒和壓力。

另外亦提供「解讀情緒病:抑鬱與焦慮」網上及實體講座，讓會員了解抑鬱及焦慮的成因、徵狀及學習如何面對的方法。

教會

為教會提供「如何面對失落的情緒」的講座

應中國基督教播道會-恩福堂的邀請，為癌症病人及其家屬、情緒病患者的家屬提供「如何面對失落的情緒」的實體及網上講座，探討如何面對和處理失落與失控的情緒，以及如何讓別人明白自己的情況及需要。

為教會提供人際衝突處理及親子關係的講座

應四方福音會大角咀堂的邀請，為參加者提供「如何面對衝突及處理」網上講座，探討夫婦和朋友間在面對事情出現不同立場時的衝突和處理，從而加深互相理解而增進彼此的感情。另外亦提供「讓孩子愛上你」講座，提及重拾當爸媽的快樂，與孩子玩得投入，以身教與言教做個恩威並重的父母。

大學

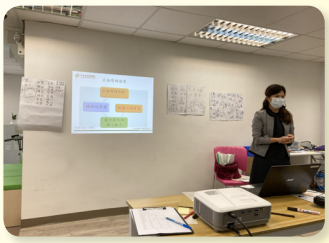
為護士學生提供精神健康及病人關係的講座

應大學的邀請，為護士學生提供「調節醫護人員的情緒壓力」及「表達你的關心:與病人進行同理心的溝通」網上講座，讓學生能掌握壓力管理的技巧，從而提升抗壓能力。另外，講座亦以理論和實踐並重，透過情境練習，讓學生學習與人溝通時，能以真誠、尊重和同理心去回應別人的需要，使學生能有效掌握正確的溝通及輔導技巧。

社福

為社福機構提供「正向心理工作坊」

應醫護行者的邀請，為失業人士提供「正向心理工作坊」。以體驗遊戲及小組的方式讓參加者認識正向心理與快樂的關係、如何培養正面情緒和積極思維，學習建立一個正面人生。



中心課程

精神健康急救標準課程(網上版)

因應疫情，本中心首次以視像方式為學員教授「精神健康急救標準課程(網上版)」，教導他們如何識別、理解及幫助當事人的精神問題，維護身邊人的生命。課程分為兩部分，學員需完成網上自學平台，才能參與視像教學會議。在過程中，學生能靈活地安排學習時間，若遇到疑問，可留待於視像教學會議時向導師提問。導師亦會於視像教學會議上著重教授應用技巧及個案分析。

MHFA 精神健康急救(香港)