香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

困境中復原
毅行人生路

輔導簡訊
2023年夏季

困境的復原力

復原力或稱心理彈性(resilience)，是個人應對困難的韌力。人在困難經歷(逆境、創傷、悲劇、威脅或其他重大壓力來源，例如：家庭關係、健康問題、工作和財務等)能夠「反彈」(bouncing back)，需要進行自我調節。我們在人生中各個高山低谷中毅然前行，就如鍛鍊肌肉，復原力亦需要時間有意識地建立起來：

Accept:接觸內心，察覺與接納自己的情緒，即使重大壓力、創傷、失落與哀傷都可以有釋放的出口

Focus：從不能改變/控制的事情，轉向你可調配和計劃的事務，專注進展多於目標，為小改進而慶賀

Support：維持緊密、有意義、可傾訴的家人或朋友關係。就如長途比賽需要補給站和Support Team，人生更是一場毅行長跑，需要不斷的補給與支援，終能完成美好的賽事

Meaning：觀察困難帶給人生的意義，認識自己個性特質與強項，準備應對未來的挑戰及重整人生方向

Self-care：每天不忘善待自己，休息、營養、運動、放鬆、微笑

本期內容

1 困境的復原力

2-3 主題分享：
幸福快樂在我手

4 復原力量表(簡版)

課程簡介：
精神健康急救
標準課程(網上版)

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

08/2023

幸福快樂在我手

「快樂」與精神健康

「快樂」與精神健康關係密切，對是否感到幸福和滿足有很大影響。客觀的物質條件，豐足的生活，例如是色香味美的菜餚和舒適的家居，固然可以令人感到「快樂」。與此同時，「快樂」也有主觀的元素，即使是在同一條件之下，每個人所感受到的快樂仍都可以是獨特和各有不同的。

「不快樂」的「思維陷阱」

桌子上的半杯水，可以是「只剩下半杯水。」亦可以是「還有半杯水！」
一件客觀事實，兩種正確描述。很多時，妨礙快樂的可能並非是現實的困乏，而是主觀的思維陷阱。下列是一些常讓我們遠離快樂的想法，大家遭遇過嗎?

1. 災難性思維

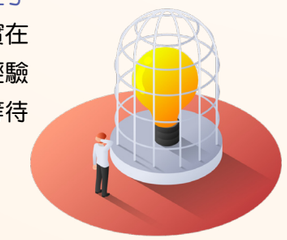
「公司業務不好，一定會解僱我！」或許公司真的生意不景，但並非必然便會解僱員工。過度放大的擔憂，很可能會削弱自己當前的工作表現，甚至引起更嚴重的精神困擾。面對困境的時候，更適宜先安靜下來，仔細思考，避免不安與負面思維籠罩自己。也許公司更需要正面思想的僱員一起努力，共渡難關呢。

2. 慣性的自貶

「這麼小的事我都做錯，我太差了，我真令人討厭。」這些對自己一面倒的負評，不見得是持平的。反省不代表要苛責或貶低自己，自己能洞悉錯誤，從經驗中汲取教訓和改進或許正是糾正問題、促進個人成長的契機。適時回顧自己的貢獻，歸納過去的成功經驗也可提升自我欣賞和滿足。

3. 絕對化思維

「不成為第一就是失敗」、「輸一次便輸一世」這種非黑即白的僵化思維，否定了事物的多樣性和其他價值，逼令人走向極端，失去包容和靈活應對的能力。其實在「第一」以外，努力裝備面對競爭、以堅毅與困難爭持和接納挫折並從中汲取經驗再進步等，都是很有價值的經驗。懷抱希望，堅定前行，成功或許就在不遠處等待着繼續努力的人。



尋覓「快樂和幸福」

正如前面提到，即使是同一事件，會因為看待事情的角度不同而導向着不同的情緒感受。亦因如此，每個人都可以掌握一些方法來加添自己的快樂。下列有些小貼士，大家不妨在生活中實踐，發掘自己的快樂和幸福，促進精神健康：

1. 活在當下，自得其樂

「過去」的問題，「將來」的挑戰都容易令人忽略「此時此刻」的美好。眼前的事物，例如一口香甜的飯、一陣清涼的輕風、一個溫暖的擁抱，都可以令人樂在其中。每週參與自己的嗜好，全心投入，暫時放下「過去」和「將來」的紛擾，專注敏銳地品味身心的經歷，有助尋獲心靈的平靜和滿足。

2. 培養感恩習慣，知足常樂

生活中有很多值得欣賞的人和事，可以是一份簡單的早餐、一首動聽的樂曲或是投入喜愛的運動等。以知足、感恩的心態去感受各種微小的美好，為此表達謝意。每週記錄三數項值得感恩的經歷，一個月下來可便累積不少幸福時光。

3. 栽培正向關係，與人為樂

良好的人際關係可以促進正面情緒和紓緩精神壓力。
建立社交健康，可以用以下方法：

1. 陪伴親友，參與感興趣的活動或聊天，了解近況
2. 用言語或行動表達關懷，例如是慰問或擁抱
3. 欣賞和稱讚對方的優點

幸福快樂非一定是遙不可及的，
大家不妨在生活的微小處發掘，
一起傳遞快樂和增進精神健康。

幸福快樂在我手

文章來自衛生署「陪我講 Shall We Talk」(2022)。幸福快樂在我手。
網頁：https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/happiness_is_in_your_hands_infographics_tc.pdf

自我測試

復原力量表(簡版)

這份量表是了解在有壓力的情境中，你能夠彈性、有效且堅毅地應對問題的傾向。

	完全不符合我	不符合我	中立	符合我	完全符合我
1. 我會尋找有創意的方法來改變困境。	1	2	3	4	5
2. 無論有什麼事臨到我，我相信我可以控制自己的反應。	1	2	3	4	5
3. 我相信，通過應對困境，我會有正面的成長。	1	2	3	4	5
4. 我會積極尋找方法，補回人生遇到的失去。	1	2	3	4	5

總分 _____

分數越高表示復原力愈高。

參考資料：

Sinclair, V. G., & Wallston, K.A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. Assessment, 11 (1), 94-101.

如欲了解個人情緒壓力狀況，歡迎與本中心查詢及預約。

課程簡介

詳情請參閱本中心網頁或致電查詢

第二十二屆 精神健康急救標準課程(網上版) HET01-22

提供一套有效處理精神健康(抑鬱症、焦慮症、藥物濫用問題、重性精神病)的原則及技巧，及早識別精神健康問題。

❶網上自學平台 (共7小時*)

5個單元：精神健康急救概念、抑鬱症、焦慮、物質濫用、重性精神病

*必須完成網上學習平台，才能參與視像教學會議。

→

❷視像教學會議(ZOOM) (共5小時)

1. 日常情景應用精神健康急救介入重點
2. 重溫及鞏固網上學習知識技巧
3. 解答參加者在網上學習時所遇到的困難

視像教學會議日期：2023年11月6日及13日 (星期一)，共2節

時間：2:30pm - 5:00pm

時數：12小時 [7小時網上自學平台(將於10月17日開放)；5小時視像教學會議]

對象：對課程有興趣人士

人數：15人

費用：$800 (包括精神健康急救手冊一本及電子證書)

截止報名日期：2023年9月11日

MHFA 精神健康急救(香港)

下載報名表

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

電話：2339 5812　網址：http://www.hkbh.org.hk

傳真：2339 5813　電郵：cpsc@hkbh.org.hk