

從「抗逆」 到「豐盛人生」



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目錄

前言	1
M eaning and Purpose 意義和目的	2
尋找意義	2
訂立目標	3
A cceptance 接納	5
接納自己的情緒	5
接納自己的不足	6
接納困難是人生的一部分	7
N urturing Yourself 滋養自己	10
健康的習慣	10
安撫五官的愉快活動	11
靈性的活動	13
良好的人際關係	14
G ratitude and Generosity 感恩與慷慨	15
感恩	15
慷慨	17
O ptimism 樂觀	18
樂觀是我們對事情起因的某種解讀方式	18
樂觀是對將來有正面的信念	19
個案分享	21
總結	25

此自助手冊並不能取代正規治療。如果在使用此手冊時遇到困難，請尋求精神健康專業人員（如精神科醫生或臨床心理學家）協助。

前言

大多數人也不喜歡逆境，但你又有否想過逆境也可以是一個機會，推動我們去學習一些新的方法和技巧，讓我們可以從中達致個人成長，過更豐盛的人生呢？

這本小冊子會介紹一些不同的抗逆技巧，我們可以利用其中幾項或全部技巧，幫助自己過更豐盛的人生。情況就如學游泳或樂器，我們必須花時間練習，才可以好好地運用這些技巧，並從中獲益。

以下介紹的五種抗逆技巧，我們可以用「MANGO」（芒果）一字讓自己更容易記住和實踐：



M

**Meaning
and Purpose**
意義和目的

A

Acceptance
接納

N

**Nurturing
Yourself**
滋養自己

G

**Gratitude and
Generosity**
感恩與慷慨

O

Optimism
樂觀

M

Meaning and Purpose 意義和目的

不喜歡遇上逆境，也是人之常情。雖然有時我們無法選擇自己所身處的處境，但我們仍能夠選擇在該處境中如何作出反應。如果我們能夠**把逆境視為個人成長 (personal growth) 和自我發現 (self-discovery) 的機會**，便可以增加自己的「抗逆力」。

面對不同遭遇的人都可以從逆境之中，看到當中的意義和目的 (meaning and purpose)，例如：一些人患重病後更加珍惜身邊的朋友和家人，重新思考生命中的優先次序 (priority)，有些人甚至能在創傷後得以成長 (post-traumatic growth)。以下的兩個方法，可以幫助我們在逆境中找到其意義和目的：

1. 尋找意義

你有沒有遇過一些困難和逆境，事後回想才發現原來自己也從中學習或領悟到一些事情呢？

舉一個例子，在新冠肺炎疫情爆發前，和家人聚餐本是理所當然的事，但在疫情期間，一家人同桌吃飯就變得很不容易，我們可從中明白到能夠和家人共敘，已是一件非常值得珍惜的事。

現在試想想，你有沒有這些在逆境後有所領悟的經驗呢？請把它寫下來：

事件：（例：工作上遇到一個麻煩的客人，無論如何都不滿意。）

我可以從這件事中學到甚麼？若能成功克服這個困難或逆境，對我來說會有甚麼得着？我能從中學到甚麼技巧？它會為我帶來甚麼實質得益？

（例：面對麻煩的客人可以幫助我提升處理人際關係及解難的技巧，是職業生涯中一次重要的經驗。如果我可以成功處理好這複雜的個案，相信上司亦會對我另眼相看……）

日後，當你再次遇到困難和逆境時，不妨問問自己：你可以從中學到甚麼？

2. 訂立目標

在面對逆境和困難時，除了尋找意義之外，我們也可以**為自己訂立一些短期及長遠的目標 (setting goals)**。訂立的目標要實際及可行，我們可以嘗試把大目標分拆成一些小目標 (sub-goals)，然後逐一執行。

訂立目標並付諸實行，可以帶給我們方向感和增加對生活的掌控感；把注意力集中在實現目標上，也可避免自己花過多時間去胡思亂想。

很多時候，困難和逆境都不會很快過去，而且當中我們能夠改變和控制的範圍亦很有限，因此可能會產生無力感。在生活中為自己訂立一些切實及可行的目標，可以減低這些無力感。例如：在新冠肺炎肆虐時，我們很多時候都要留在家中，在這段期間為自己訂立可行的目標，如每天做 30 分鐘中等強度的運動，既可以鍛鍊身體，又可以增加生活中的滿足感。

我們可以嘗試在以下的練習中，寫下自己的目標：

事件： (例：失業)

.....
你會訂立甚麼短期目標，讓自己可以在 未來一週 內嘗試去做呢？

(例：每天運動 30 分鐘)

.....
.....

你會訂立甚麼短期目標，讓自己可以在 未來三個月 內嘗試去做呢？

(例：報讀再培訓課程)

.....
.....

你會訂立甚麼短期目標，讓自己可以在 未來一年 內嘗試去做呢？

(例：尋找新工作)

.....
.....



小提示：

請把大目標分拆為一些小目標，然後按部就班地實踐。

看法的力量

美國心理學家凱利・麥格尼格爾 (Kelly McGonigal) 指出，如果一個人面對很多壓力，而他又把壓力看成是有害的事，便有機會增加他在往後一年的死亡風險；相反，如果他沒有視壓力為有害，那麼他的死亡風險就不會增加。

當我們面對壓力時，我們的身體會作出壓力反應，幫助我們準備打鬥或逃跑 (fight or flight)，原意是為了在危難中保護我們的性命。面對壓力時，我們的心跳會加快，讓更多血液可以流到大肌肉，增加我們打鬥的力量或逃跑的速度；同時血管亦會收窄，以減少我們一旦受傷時所流的血。雖然身體長期處於這樣的「作戰狀態」有機會引發心血管疾病，但是麥格尼格爾的研究顯示，如果受壓的人**把這些壓力反應視為對自己有幫助的事**，雖然其心跳仍然會加快，但是他的血管就能保持放鬆，這是一個健康的狀態，與他們遇到快樂或需要勇氣的事情時的反應相若。

因此，當你下次面對壓力而感到心跳加速、呼吸加快時，可以嘗試把這些生理反應視作對自己有幫助的事，而不是一個威脅，便能保持血管放鬆和健康。



A

Acceptance

接納

正所謂「人生不如意事十常八九」，在很多事情中，我們都沒有絕對的控制權，會受各種先天或客觀因素的限制。正因如此，我們要在逆境中學懂「接納」，接納自己都只是凡人、脆弱且不完美，沒有需要無視自己的痛苦，或經常自我批評。你能夠做到以下幾點嗎？

- ✓ 接納自己的情緒
- ✓ 接納自己的不足
- ✓ 接納困難是人生的一部分

我們可以透過以下的練習，學習接納逆境中的自己。

1. 接納自己的情緒

接納自己的情緒即是容許自己表達自己的情緒，無須加以壓抑。我們可以透過抒發性的書寫（expressive writing）來表達（express）和處理（process）自己的情緒。

抒發性的書寫（expressive writing）

（資料來源：Greater Good Science Center）

找一個不受騷擾的時段和地方，連續四天，每天花約 20 分鐘來書寫，寫下自己因為那件困難的事情所引發的情緒。你可以放心寫下自己內心深處的感受，過程中不需要介意自己有否寫錯字或文法是否正確，因為你書寫的內容只是留給自己看。如果你覺得這種抒發性的書寫並不適合你，亦不需要勉強自己去做。

（例：今天收到通知，有一位客人向公司投訴我。起初我感到莫名其妙，因為我根本沒有對他不禮貌，但他卻說我的態度不好，而上司也不聽我的解釋，只是叫我去處理好這個投訴。但他作為上司，難道就不需要為此負責任嗎？這件事令我很為難，而且很委屈，但現在人浮於事，我又怎敢貿然辭職？只好忍受下去，但心中總是覺得憤憤不平……）

.....

.....

.....



2. 接納自己的不足

我們可以**學習接納自己的不足和掙扎**，對自己要有**慈愛**（self-compassion），給自己一個慈心小休（self-compassion break）。慈心小休可以分為三個部分：

慈心小休

（資料來源：Neff & Germer, 2018）

第一步

覺察這是一個困難的時刻、受壓的時刻。

第二步

記得每個人都會有掙扎的時候，都有自己的不足，你並不孤單！

第三步

輕撫自己的胸口或臉頰，或者輕輕抱着自己的肩膀，給自己一點慈愛。你也可以對自己說一些慈愛和鼓勵的說話，例如：「願我接納我自己」、「願我對自己慈愛」等。

當我們輕撫自己的身體或輕輕抱着自己的肩膀，不但可以帶來舒適感，還可促使身體產生催產素。心理學家麥格尼格爾（K. McGonigal）指出，催產素這種身體內的荷爾蒙有助血管在抵禦壓力時保持放鬆，也可以幫助心臟的細胞再生，有強化心臟的作用。

3. 接納困難是人生的一部分

「接納」並不等於「放棄」、「認命」，而是**平靜地去接納一些不能改變的事情，留下心力去改變一些可以改變的事情**。接納並非易事，但單單願意培養接納的態度，已屬難能可貴！

試試閱讀以下幾首禱文、詩和文章，看看它們會為你帶來甚麼領悟？



寧靜禱文 The Serenity Prayer 尼布爾 Karl Paul Reinhold Niebuhr

神啊！

請賜我寧靜，去接受我無法改變的事；

請賜我勇氣，去改變我能改變的事；

請賜我智慧，以分辨二者的不同。



客棧

魯米 *Rumi*

做人好比客棧，
每個早晨都有新的客人到來。

喜樂、沮喪、吝嗇、
某瞬間的覺察，
如一個不速之客登門造訪。

歡迎並招待所有的人！
即使來者是群憂傷，
狂暴地掃蕩你的房子，
搬清所有家具，
然而，仍要待之以禮。
他可能把你淘空，
為的是引入新的樂事。

晦暗的念頭、羞愧、惡意，
且在門前大笑相迎，
邀請他們進來。

不管來者是誰都要心存感激，
因為每一個都是
上天派來的嚮導。



放下痛苦之箭

如果有一支箭射到你的身體，中箭的部分將感到痛楚；如果第二支箭射到同樣的部位，痛楚不只增加一倍，而是增加十倍以上。

生命中有些不受歡迎的事情發生：被拒絕、失去貴重東西、考試不及格、在意外中受傷，這些事情類似第一支箭，它們造成傷痛。第二支箭由我們射向自己：我們的反應，對事情的闡釋以及焦慮加強了痛苦的程度。很多時候，我們反覆思量還未發生的災禍，譬如憂慮患癌症而很快死去。我們不知道未來會發生甚麼，但我們對於未知的恐懼令痛苦加強。

第二支箭可能是以批評的形式出現：「我怎麼會這麼笨？」；或者以恐懼的形式出現：「如果痛楚不停止怎麼辦？」或者憤怒：「我痛恨受苦，我不應受到這樣的懲罰！」我們在腦海中想像地獄，將真實情況的壓力擴大十倍甚至更多。安好受苦的藝術包括學習避免以恐懼、憤怒及絕望擴大痛苦，並建立和儲備能量庫以處理大的痛苦。小的痛苦，我們可以放下。

（節錄自：一行禪師（2016）。《轉化痛苦的藝術》（江橋譯）（頁 61-62）。香港：皇冠出版社。）

N

Nurturing Yourself

滋養自己

許多時候，困難和逆境會為我們的情緒及生活習慣帶來衝擊。因此，我們要學懂**適時去滋養自己**，這對舒緩壓力及提升抗逆力十分重要，尤其是當目前情況不受控制時，我們可以透過滋養自己去改善當下的情緒。以下是一些滋養自己的小貼士：

1. 健康的習慣

健康飲食、充足睡眠、適量運動，這些老生常談的健康貼士，都是基本且重要的要點：



蔬菜和水果都含有豐富的抗氧化物，多吃蔬果對身體非常有益。

你每天有否吃最少五份蔬菜或水果？



充足的睡眠對身體的恢復很重要。嘗試訂立每天上床睡覺和起床的時間，每晚最少睡七小時，並在睡前一小時關上手機、電視和電腦，以免螢幕的藍光影響睡眠。

你能做到嗎？



每星期做大約 150 分鐘中等強度的運動，對身心都有益處。

你可以嘗試抽時間完成嗎？

2. 安撫五官的愉快活動

我們亦可以透過進行一些能為自己帶來愉快心情的活動（pleasurable activities）來安撫五官，滋養自己。以下是一些例子，你可以選擇適合自己的活動並切實執行，但不要期望做完便會立刻扭轉心情。



視覺

上網找一些自然風景的圖片看、親身走進大自然細看周圍的風景、把自己的指甲修得漂亮、在家裏放一盆花等。



聽覺

聽讓你感到愉快的歌曲或音樂、到海邊聽海浪的聲音、唱你喜歡的歌曲等。



嗅覺

在家中放一些香薰或有香味的乾花、塗上一些有香味的潤膚液、用自己所喜愛香味的沐浴露和洗頭水等。



觸覺

享受淋浴並留心感受水接觸到身體的感覺、足浴、輕輕按摩自己的頭皮或肩頸、輕撫小貓或小狗、擁抱大樹、擁抱喜愛的毛公仔等。



味覺

慢慢品嚐你喜愛的飲品（如熱茶或熱朱古力）、請自己吃甜品、肚餓時細細品嚐食物。



現在你可以利用以下的計劃表，好好計劃未來一週你想如何透過五官滋養自己。

日期：_____ 至 _____



視覺

上網找一些自然風景的圖片看、親身走進大自然細看周圍的風景、把自己的指甲修得漂亮、在家裏放一盆花等。

我的計劃：



聽覺

聽讓你感到愉快的歌曲或音樂、到海邊聽海浪的聲音、唱你喜歡的歌曲等。

我的計劃：



嗅覺

在家中放一些香薰或有香味的乾花、塗上一些有香味的潤膚液、用自己所喜歡香味的沐浴露和洗頭水等。

我的計劃：



觸覺

享受淋浴並留心感受水接觸到身體的感覺、足浴、輕輕按摩自己的頭皮或肩頸、輕撫小貓或小狗、擁抱大樹、擁抱喜愛的毛公仔等。

我的計劃：



味覺

慢慢品嚐你喜愛的飲品（如熱茶或熱朱古力）、請自己吃甜品、肚餓時細細品嚐食物。

我的計劃：

3. 靈性的活動

有些人喜歡參與一些靈性的活動 (spiritual activities)，例如學習靜觀 (mindfulness) 或冥想 (meditation)，認為這些活動可以為自己帶來心靈上的支持和希望。研究亦發現參加為期八週的靜觀課程，有助改變腦內的活動、增強免疫力，並減少抑鬱及焦慮的徵狀。



小貼士：

為方便用戶學習靜觀或進行練習，一些機構亦在其流動手機應用程式中提供靜觀練習，包括：

- **樂天心澄**
(由香港大學社會科學院提供)
- **日常心活 Mindful Flourishing**
(由香港中文大學提供)
- **Newlife.330**
(由新生精神康復會提供)



4. 良好的人際關係

建立自己的人際網絡，尋求社交支援（social support），也是人生中不可或缺的要素。不少研究顯示，社交支援對於人們面對逆境及提升愉悅感有着重要的角色。良好的人際關係，不但會為我們提供陪伴（companionship）、情感上的支援（emotional support），以及歸屬感（sense of belonging），亦會為我們帶來資訊上的支援（informational support）和其他實質支援（tangible support）。

你有沒有想起一些已很久沒有聯絡的好朋友？如果有的話，不妨現在發一個訊息問候一下對方，關心對方的近況，甚至相約出來吃一頓飯。





Gratitude and Generosity

感恩與慷慨

1. 感恩

有研究發現，培養感恩的心能夠有助提升抗逆力。不過，我們總是傾向把美好的事情看成是理所當然的，並將注意力都集中在處理問題和困難上。如果你也發現自己忽略了感恩，可以嘗試每星期抽一些時間做以下兩個感恩小練習，養成感恩的習慣：

感恩週記 (gratitude journal)

你可以每星期抽一些空閒的時間，寫下五項令你感恩的事情。

感恩週記

這星期中五項令我感恩的事情：
(例：感恩我的視力正常。)

1.

2.

3.

4.

5.



小提示：

- 每星期寫一次感恩週記便足夠，因為如果寫得太頻密，內容可能會變得刻板麻木。
- 寫感恩週記的主題要有變化，例如：這次集中想「家人」，下次集中想「朋友」。

在腦海中刪減正面的經歷 (mental subtraction of positive events)

(資料來源：Greater Good Science Center)

你也可以嘗試在腦海中刪減正面的經歷，即是想像如果一些已發生的好事不會在你生命出現，你的生命將會變成怎麼樣？例如：想像一下若你再也沒有機會讀書、沒有某一位你很重視的好朋友，或天生身體有缺陷，你的人生將會變成怎樣呢？試把你所想像的寫下來。

(例：如果我失去雙腿，我不能夠輕鬆地照顧自己的起居生活，亦不能隨心所欲到自己喜歡的地方閒逛，我也可能會失去工作能力，亦未必有辦法如現時一樣照顧家人。)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. 慷慨

心理學家對慷慨 (generosity)、慈愛 (kindness) 及利他的行為 (altruism) 有越來越多的研究。這些行為不但能增加我們的幸福感，亦有助我們與別人建立更良好的關係。哈佛大學教授艾希莉・威蘭斯 (Ashley Whillans) 等學者的研究顯示，利他行為亦與一些身體健康的指標相關 (如血壓會較低)。

美國心理學家凱利・麥格尼格爾 (Kelly McGonigal) 指出，生命中的一些壓力事件有機會令死亡風險增加，但對於那些願意花時間關心和幫助別人的人，即使他們遇到壓力事件，死亡風險也沒有顯著增加。心理學家松雅・隆博米爾斯基 (Sonja Lyubomirsky) 的研究亦發現，為別人花錢，比為自己花錢，更令人快樂。你有類似的經驗嗎？

在隆博米爾斯基 (S. Lyubomirsky) 的另一項研究中，參加者需要在六個星期內，每星期做五件善事。第一組在一週內任何時間做善事，另一組則須在一天內做五件善事。試猜猜，哪一組的快樂程度會提升更多？

答案是第二組。原因是我們平日間中也會做善事，如果一週內任何時間做五件善事，其實和平時的我們差別並不大，但如果一天內做五件善事，比平時多，感覺就會跟平時不一樣。

你也不妨嘗試在一天內做五件善事，並把感受寫下來。

(例：參與賣旗籌款、在地鐵車廂讓座、出入替人開門、關心一下有煩惱的朋友、對人微笑。)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Optimism

樂觀

和樂觀相關的範疇包括有希望 (be hopeful) 和對自己有信心 (be confident)。如果一個人樂觀、有希望和對自己有信心，他在面對逆境時會較少選擇放棄，並且有更強的抗逆力。

樂觀可以有以下兩種定義：

1. 樂觀是我們對事情起因的某種解讀方式

例如：

情境：考試不合格

想法：「因為我天生很笨。」

悲觀

把事情想成一個
內在 (internal)、
長期 (permanent) 及
普遍 (pervasive) 的問題

想法：「因為這一次考試很難深。」

樂觀

把事情想成一個
外在 (external)、
暫時 (temporary) 及
個別 (specific) 的問題

當然，樂觀並不是要把事情扭曲來讓自己感覺良好，而是嘗試不去把事情想得太個人化，釐清甚麼是自己的責任，甚麼不是。我們也不要把事情看成是永遠不能改變的，因為沒有任何事物永遠不變。而且，我們也不要過快地把事情看成是廣泛性的問題，並把問題無限放大，要知道每個人都有其強項和弱項。當不如意的事情發生時，我們可以提醒自己，挫折是短暫、會過去的，亦可以客觀地分析導致事情發生的多種外在原因。



2. 樂觀是對將來有正面的信念

有研究發現，想像並寫下我們期望中未來最理想的樣子，可以使人更快樂、更樂觀。我們可以嘗試完成以下這個練習：

想像最好的自己 (best possible self)

(資料來源：Greater Good Science Center)

找一個不受騷擾的時段和地方，用 20 至 30 分鐘去想想，在一年、五年或十年後，你期望自己的生活會是怎樣的呢？想像在你的未來中，每一件事情都如你所願地發生，在你努力過後，達到了你所有的目標時，那會是怎樣的呢？試把你所想像的寫下來。

一年後，我……

.....
.....

五年後，我……

.....
.....

十年後，我……

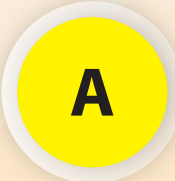
.....
.....

以上我們提及了不少抗逆技巧，試試利用下表來檢討自己處理逆境的技巧。

處理逆境紀錄表

日期：_____

請仔細想想在這星期內，你有沒有運用以下技巧處理逆境？

抗逆技巧	有 / 沒有	你做了甚麼？
 Meaning and Purpose 意義和目的		
 Acceptance 接納		
 Nurturing Yourself 滋養自己		
 Gratitude and Generosity 感恩與慷慨		
 Optimism 樂觀		

個案分享

阿英今年 45 歲，是一名教師，育有兩名兒子，分別為 15 歲和 13 歲。阿英一向很喜歡看有關心理學的書籍，當中也包括了這本自助手冊，但她沒想過自己所學到的，最近可以大派用場。

事緣阿英三個月前遇上了交通意外。由於工作地點離住所很遠，阿英駕車上班已有 15 年，從沒有發生過任何意外。因此，意外發生的一刻對她來說簡直是晴天霹靂，好像發夢一樣。車子撞向前方兩架車後，她因為感到胸口痛被送往急症室，完成心電圖檢查也照過 X 光，放了幾天病假。雖然沒有骨折，但胸口的痛楚仍持續了一個多月。又因為牽涉交通意外，她要到警署落口供，被落案起訴「不小心駕駛」，而她的車子也損毀不輕，當場被拖走了。



意義和目的 (Meaning and Purpose)

尋找意義

意外後阿英更加明白到生命的脆弱，任何事情都有可能突然發生，因此她更珍惜自己所擁有的一切。情況就好像牙痛的時候，我們才會想起沒有牙痛的日子有多好，但平常沒有牙痛時，我們卻不會有這份幸福感。阿英從這次意外中反省到，我們常常把自己擁有的幸福看成是理所當然的，要等到失去時，才赫然發現原本自己所擁有的，是多麼的珍貴。

訂立目標

其實意外發生後的幾天，阿英的心情較為不安。因此，她特別為自己訂立了一些目標。阿英的目標是在放病假的那幾天，每天都做一些可以做的運動、煮一些自己喜歡的菜式和上網看一些勵志的短片。她每天跟着去做，並且過着有規律的生活。即使頭一兩晚睡得不好，她也按照平日的時間起床，生活很快便重回正軌。

接納 (Acceptance)

接納自己的情緒

意外發生後，阿英乘搭的士從急症室回家，當看到馬路時，她突然有一種恐懼感，感到雙腳冰冷。到晚上靜下來時，焦慮不安的情緒一陣又一陣的浮現。阿英曾經參加過靜觀課程，在靜坐時，阿英會讓情緒舒發出來，讓自己感受身體的感覺、願意陪伴身體的感覺、接納自己的感受，也接納會睡得不好的自己。

接納自己的不足

阿英也接納了自己這次的粗心大意。有需要時，她會給自己一個慈心小休。首先，她覺察到這是一個困難的、受壓的時刻。然後，她會告訴自己每個人都有掙扎的時候，都有自己的不足，並提醒自己並不是孤單一人。最後，她輕輕抱着自己的肩膀，給自己一點慈愛。

接納困難是人生的一部分

阿英也學會接納困難是人生的一部分，嘗試平靜地去接納交通意外所帶來的麻煩，包括申請保險賠償、到警署落口供、上庭等。因為她的車維修需時，所以她每天要提早 30 分鐘出門上班，下班時又要多花 30 分鐘才能回到家。因為阿英接納了這些麻煩，慢慢地，她反而可以帶着一份好奇心去探索不同的經歷，例如她發現原來乘搭公共交通工具時沿途能看到一些不錯的風景。她也沒有虛耗時間和精力去批評自己，又或者自怨自艾。

滋養自己 (Nurturing Yourself)

安撫五官的愉快活動

阿英也懂得用五官去安撫自己，例如：慢慢品嚐自己喜歡的薄荷茶、溫柔地按摩自己的肩頸、點起自己喜歡的香薰蠟燭、聽可以平靜身心的音樂、上網看自己喜歡的風景片段；走在路上的時候也多留意身邊的花草樹木、抬頭看看藍天白雲、聽聽公園裏的鳥聲，感受雙腳步行時的感覺。

靈性的活動

她每天也會做一些靜觀練習來滋養自己，有時亦會重溫一些靜觀練習的錄音，尤其當腦海裏有很多翻來覆去的思想時，跟隨錄音進行練習可以令自己更容易集中。



良好的人際關係

有些朋友知道阿英發生交通意外後，紛紛發訊息或致電問候她。阿英也和他們分享了一些最近剛學到的冷知識，包括一些車禍後要注意的事項。除了情感上的支援，阿英也從朋友口中獲得資訊上的支援，例如：朋友提醒她可以申請政府的交通津貼，她也發現自己合資格申請。雖然金額不高，但總算是「夏天裏的一陣涼風」。

感恩與慷慨 (Gratitude and Generosity)

感恩週記

阿英也不忘繼續寫每週的感恩週記：

感恩週記

這星期中五項令我感恩的事情：

1. 感恩自己沒有受傷

.....

2. 感恩沒有傷到其他人

.....

3. 感恩家人的支持

.....

4. 感恩朋友的問候

.....

5. 感恩自己懂得感恩

慷慨

朋友說阿英身體沒有甚麼大礙已是非常幸運，提醒她要捐錢做善事，於是阿英捐了錢給她支持的慈善機構。她想到當遇到逆境時不把焦點只放在自己身上，才能明白到世界上還有更多處境更困難的人，而對於自己還有能力幫助他們，她感到很幸運。



樂觀 (Optimism)

經過一番調查後，警察告訴阿英，並不是她撞到前方的車而導致交通意外，而是她前方的車先撞到更前方的車，後來她才撞了上去。當然，警方還是要控告阿英不小心駕駛，因為作為司機，在任何情況下都要及時煞停車輛。不過，真相大白後，阿英便不用無辜地負上不必要的賠償責任，也因而知道這件事的發生是受到其他**外在**因素的影響，而且問題是**暫時**的、也只是**個別**事件，不用把它無限放大，所以阿英知道自己能樂觀地看待這次意外。

後記

一個半月後，阿英的車子終於維修完成，但其實阿英也不知道自己是否有勇氣和信心再駕駛。在取車的前兩天，她乘坐的士回家，途中看到有兩架車因為輕微碰撞而停在馬路上，阿英淡淡地說了一句：「噢！撞車，但不嚴重呢！」，因為她想起自己的車撞得有多嚴重。接着，的士司機和她分享，原來他也曾遇上交通意外，被索償三十多萬元，還帶來很多其他麻煩。阿英稱讚的士司機還有繼續駕駛的勇氣，並告訴他自己是因為交通意外，所以才需要乘搭的士代步，而且擔心自己不敢再駕駛。的士司機從容地說：「在哪裏跌倒，便從哪裏爬起來。開得慢一點就可以了。」阿英感謝司機的鼓勵。

後來，阿英反思到，其實每個人都有掙扎的時候，都會遇到困難和逆境，自己並不是孤單的，也無須將自己的困難放大、自怨自艾。其實每一個困難都是一個學習的機會，離開自己的舒適圈 (comfort zone) 可能才會發覺到自己其實早已懂得很多「抗逆」技巧，可以在這時好好運用，幫助自己從「抗逆」邁向「更豐盛的人生」。

總結

人生不如意事，即使未必是十常八九，但也是不可避免的，尤其是在疫情下，當全世界都面對種種前所未有的挑戰時，我們更是不能避免遇上逆境。然而在逆境中，我們仍然有選擇，就是選擇如何面對逆境，盡量在逆境中好好過日子。或許當逆境過去後再回望，原來那段「逆境歲月」，是一段寶貴的個人成長歷程。

參考資料：

American Psychological Association. (2020, February 1). *Building your resilience*. <http://www.apa.org/topics/resilience>

Greater Good Science Center. (n.d.). *Best Possible Self: Foster optimism by imagining a positive future*. Greater Good in Action. https://ggia.berkeley.edu/practice/best_possible_self

Greater Good Science Center. (n.d.). *Expressive Writing: A simple, effective way to work through an emotional challenge*. Greater Good in Action. https://ggia.berkeley.edu/practice/expressive_writing

Greater Good Science Center. (n.d.). *Mental Subtraction of Positive Events: How to appreciate what you have by imagining your life without it*. Greater Good in Action. https://ggia.berkeley.edu/practice/mental_subtraction_positive_events

Kira M. Newman. (2016, November 9). *Five Science-Backed Strategies to Build Resilience*. Greater Good Magazine. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/five_science_backed_strategies_to_build_resilience

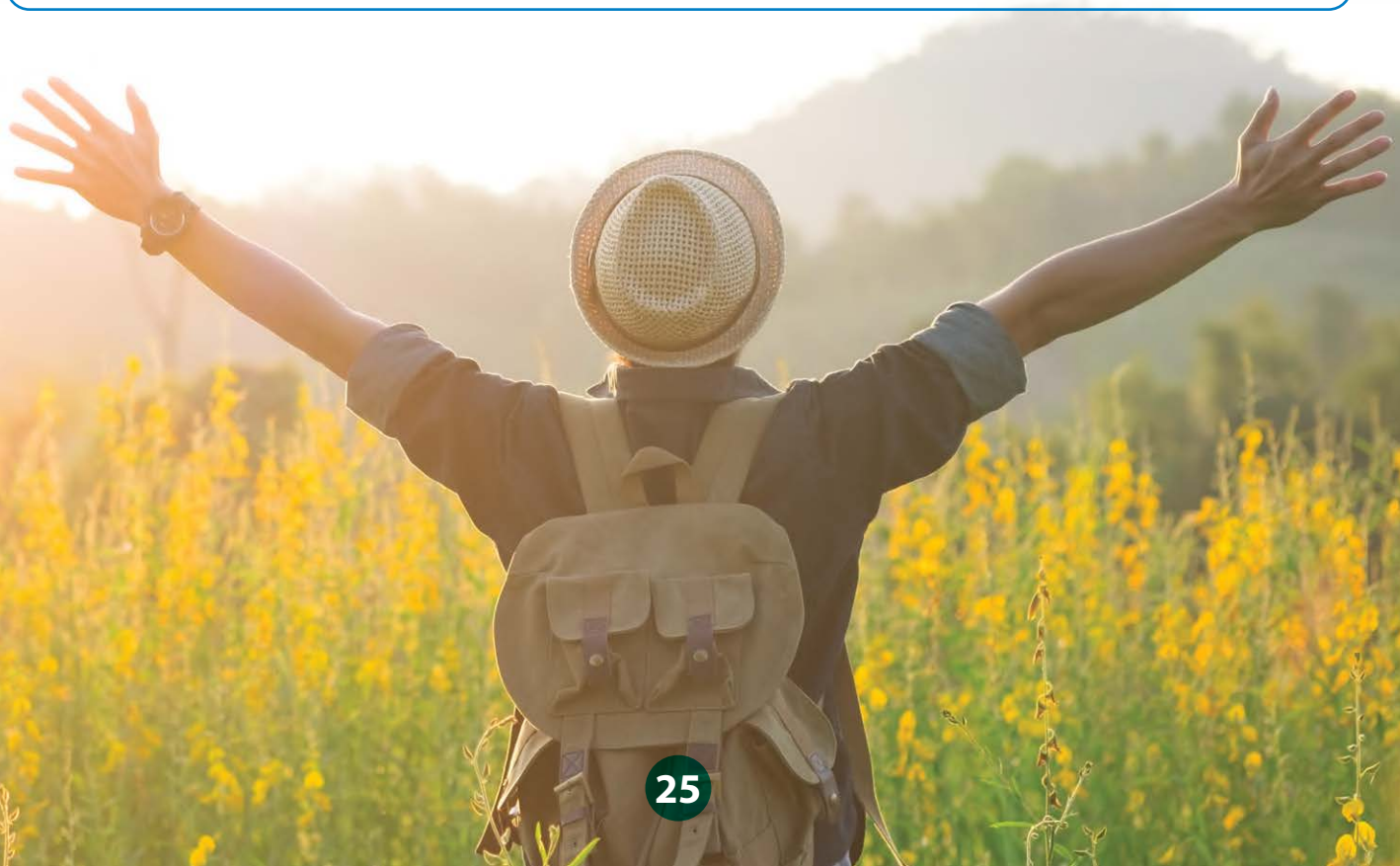
Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness*. New York: Penguin Press.

Lyubomirsky, S. (2014). *The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does*. New York: Penguin Books.

McGonigal, K. (2013). *How to Make Stress Your Friend* [Video]. TED Conferences. https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/transcript

Neff, K. & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford.

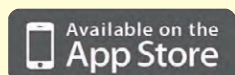
Whillans, A.V., Dunn, E.W., Sandstrom, G.M., Dickerson, S.S. & Madden, K.M. (2016). Is Spending Money on Others Good for Your Heart?. *Health Psychology*, 35(6), 574-83.



歡迎下載青山醫院精神健康學院設計的
免費流動應用程式「減壓情識」



掃描二維碼下載



作者：臨床心理學家張嬋玲博士
臨床心理學家廖雪雅小姐
臨床心理學家李思慧博士
精神科專科醫生崔永豪

出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路 15 號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第一版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

歡迎各界熱心人士捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽
www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡體中文版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁
www.imh.org.hk。

Funded by Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster
新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助

