

幸活七錦囊



迎壓力

- ❖ 迎壓力就是透過運用正向思維及情緒管理等方法，增強個人應變能力，以適應各種生活轉變帶來的挑戰。
- ❖ 健康的生活習慣是面對壓力的基本條件。構成健康心智的元素包括以下七項 - 運動、安靜、發呆、睡眠、聚焦、玩樂及連繫，能讓我們的大腦處於最佳狀態，有效應對各種生活壓力。

愛自己

- ❖ 愛自己=善待自己，就像當朋友在困惑中掙扎時，自己表現出同樣的善意與關懷。（第二黃金法則 - 愛己如人）。
- ❖ 人生往往是不完美的，在生活中會遇到挑戰和痛苦。愛自己首先要承認痛苦，讓痛苦產生的負面影響得到緩衝。
- ❖ 在痛苦中維持對自己善良和關懷的態度，有助我們增強應對困難的能力並能找到希望。



創生活



- ❖ 創生活是指在日常生活中，通過創新的思考和行動，讓生活變得美妙和豐富。
- ❖ 創生活可以從家居裝飾、娛樂、食譜、旅遊期間進行富創意的消費(聽音樂、看戲劇和參觀美術館)、美術(例如繪畫、素描和雕塑)、家庭品味生活和手工藝(園藝、烹飪/烘焙和編織)、音樂和表演藝術等活動展現出來。
- ❖ 若能把這些活動培養為規律的習慣，便能提升我們的生活品質及幸福感。

建強項

- ❖ 建強項是指發展個人良好的心理質素，藉此提升生活品質及對社會作出貢獻。
- ❖ 強項可包括兩個層面 - 個體強項反映個人的良好特質，集體強項則反映社會的良好風氣。
- ❖ 當人身處困境時，可發掘各種方法克服困難，藉以增加應對困難的內在資源，這樣便能建立和優化個人的強項。
- ❖ 例如在社交媒體上分享勵志的故事，教育公眾如何從逆境建立個人強項，不但能啟發受眾，亦能令自己持續成長。





常感恩

- ❖ 感恩所產生的心理效應對人有莫大益處，感恩是一種積極的特質，能讓自己、世界和他人變得盡善盡美。
- ❖ 感恩是一種使人安身立命的特質，它有助人從損失和創傷中恢復過來；因為感恩能拓展人的視野，幫助人看到大局和機遇。
- ❖ 感恩有助於建立及維繫互助的關係，激勵接受恩惠的人表達由衷的感激，並以適當的方式回報對方。
- ❖ 感恩心態讓人在危機中仍能感受到幸福感，感恩亦能擴闊個人的世界觀，讓人從危機中成長。

尋勇氣

- ❖ 人們通過提醒自己所追求的目標和價值來增加自己的勇氣。當人能意識到自己身處在困難的時刻，並因克服恐懼而感到自豪，就能不斷提升勇氣。
- ❖ 勇氣一方面能推動人們積極實現個人的目標和價值，但同時亦需個人智慧，以平衡風險。
- ❖ 當人有勇氣時，就可以利用優點處理挫折(勇敢，洞察)，尋找挫折的解決方案(智慧，希望)，採取行動迎接挑戰(毅力)。
- ❖ 當人能在危機中喚醒內心深處的力量，並從挫折中確認個人的優點，便能把挫折轉化為成長的階梯，最終達致個人或家庭的目標。



求意義

- ❖ 意義的尋求在人面對壓力、創傷和逆境中發揮重要作用。它讓人對生命作出反思，確認個人的價值體系，因而願意承受生命的各種考驗。
- ❖ 「意義感」能緩衝困境中的壓力，令人減少無聊、抑鬱、焦慮，並能經驗創傷後成長。
- ❖ 求意義除了尋求個人目標，亦包括尋找生活、生存的意義、個人在世界中的定位，以及能為世界作出甚麼的改變等等。



幸活七錦囊相關資訊

註：「幸活七錦囊」是臨床心理學家羅澤全先生於「九龍城及油尖旺區福利規劃研討會二零二三暨福利策劃/服務協調委員會聯合會議」中就「三「生」有幸」專題分享所提出管理危機的 7 個積極習慣。