



尊重不同觀點 珍惜家人關係



社會事件持續半年，香港青年協會青年研究中心最近研究報告發現，超過四成受訪青年聲稱過去半年「間中」或「經常」和父母出現爭拗，當中的原因，包括七成是因社會事件 / 立場問題。調查亦顯示有一成半受訪青年和父母都因爭拗問題導致個人情緒有很大影響；更有三成受訪父母稱過去半年家庭關係變差。可幸的是，家庭內曾發生爭拗的受訪者中，大都傾向願意改善關係。

當家已變成政治擂台，我們該如何挽回局面？

我們每天都收到大量有關政治新聞及文宣等資訊，在家庭或親密關係中談論政治議題似乎是無可避免的事。有心理學家(Safer, 2019)指出，當我們在政治議題上意見有分歧時，或許會出現不切實際的幻想 – 「希望家人、伴侶的想法和觀點可以與自己同步」，這個不經意的渴望本是著意家人，卻成為家庭衝突的催化劑，令爭辯不斷升溫。我們一方面為香港的未來而焦急，另一方面卻無法接受朝夕相對的家人與自己立場不同，大家都在這個狀態爭持不下。所以，專家指出家人討論政治的首要原則是：尊重彼此是獨立的個體，不要執著意見一致。



談政治的十個小提示 (Safer, 2019)：

1. 討論政治時，不要提高音量
2. 喝酒時，不要談政治
3. 不要刻意把你贊同但來歷不明的文章 / 資訊給你的家人看
4. 如果真的聊不來，就不要強行開啟 / 繼續話題
5. 不要一開頭就說：「你們 __ 黨派 / __ 絲怎麼會這樣……」
6. 如果你的朋友公開嘲笑 / 攻擊你家人（尤其伴侶）的政治立場，你應該替他們說好話
7. 不要去看你家人在社交網絡平台上有關政治的言論
8. 不要用網絡通訊平台（如：whatsapp, email）來爭辯政治立場
9. 即使你們立場不同，嘗試相信對方是真誠且立心善良來支持他的政治理念 / 人物
10. 謹記，討論政治沒有最終的贏家

在有效溝通下，我們都能從政治中了解自己及家人。無論政見相同與否，我們仍存心擁抱、珍惜關係。

References

Safer, J. (2019). I Love You, But I Hate Your Politics. NY: All Points Books. 中譯：《在家不要談政治：擁抱不同立場，修補彼此的關係黑洞》，時報出版。
青協「青年創研庫」(2019).「改善香港的跨代關係」研究結果。



身體篇

當周遭的環境發生一些突發事故，自然會令我們感到焦慮甚至恐懼，甚至影響我們的日常生活。除了找人傾訴以抒緩情緒外，亦可由飲食入手，幫助穩定情緒。

安神定驚助眠湯

材料：(4-5人份量)	杞子	12克	有機無花果	5粒	生薑	2片	
正羚羊角絲	5克	石決明	20克	陳皮	1/4個	瘦豬肉	1斤
竹芯	5克	珍珠母	20克	竹茹	1紮	水	3,000毫升
生曬桂圓肉	10克	合歡花	10克	有機蜜棗	5粒	鹽	少許

做法：

1. 全部材料洗淨備用。瘦肉汆水，切小方塊。
2. 加水以大火煮滾後轉文火煮2小時，加鹽調味即成。

資料來源：ESD Services Limited



護心篇

恐懼四問

一問

你認為「恐懼」這回事普遍嗎？

這是相當普遍的事情，只是各人恐懼的對象及受影響的程度不同。

二問

你認為人所恐懼的事，有多少真實地發生？

心理學研究發現，當中8%可列入『合理恐懼』的範圍，而其中只有4%是不能控制的。

三問

恐懼有其作用嗎？

有。當生命或安全受到威脅時，身體會產生恐懼感，驅使我們作出行動來保護自己和所愛的人。

四問

恐懼是可以克服的嗎？我們都可以克服恐懼，以下是一些建議：

- 認清所害怕的：找出其出處/根源，並追索恐懼的核心(例如：我害怕接受手術，原來我更恐懼的是不能控制的無力感/未知的未來...)
- 轉變想法，嘗試看恐懼是一個成長的機會。
- 調適身體來適應恐懼。當我們恐懼時，身體會有所變化，例如血壓上升、心跳加速等；同樣我們可以用放慢呼吸/肌肉鬆弛法等來調適身體的緊張反應。
- 進行喜愛的活動來分散注意力(例如：看戲、運動、畫畫等)，雖然恐懼感未必會完全被驅走，但活動為你帶來緩衝恐懼的空間。

切記恐懼是可以克服的，只要我們相信有這個可能，並多練習如何面對。





坐在輔導員面前的是一位身型壯健的Derek。他主動要求個人輔導的原因是：「最近我每天都擔驚受怕，害怕到人多擠迫的地方。我好怕嘈吵焗促的感覺，萬一像那一次差不多暈倒在街上，真的醜死鬼了！」輔導員察覺到Derek此時垂下頭靦腆的笑，笑中卻彷彿藏著恐懼。



Derek接著娓娓道來他的經歷。他在數月前提早退休，期望好好享受家庭生活。怎料不久卻突然數天寢食難安，有次與家人晚飯時突然情緒變得波動，且不適頭暈，相信他當時出現驚恐性突襲(Panic attack)。幸好家人及時支援，陪伴他離開現場。這情況甚至影響他的旅遊計劃，因擔心旅程中會出現不適，他即時婉拒了朋友遊日的邀請。

知道其徵狀之外，輔導員亦深入了解其成因。Derek在工作上非常能幹，往往思慮周詳、處事謹慎，在退休前已仔細計劃退休後的生活。豈料人算不如天算，因太太患上重病，他頓時失去預算，生活出了亂子，他亦自覺失去控制，隱藏的壓力與憂慮轉化成恐懼情緒，由身體徵狀呈現；出現了驚恐性突襲後，心理上卻錯判形勢，災難性思想導致他故意避開某些場合以避免重蹈覆轍；怎料這連鎖反應卻成惡性循環，令他困在恐懼中。

分析成因後，輔導員轉介Derek接受精神科醫藥治療；同時運用認知行為治療法，先鼓勵Derek每天練習靜觀及放鬆；同時進行思想重整，對思想陷阱及規條提高警覺；而且維持平衡生活，照常參與朋友聚會。不到半年，Derek高興地宣佈他太太情況好轉，兩口子決定遊日賞櫻！縱使出亂子的恐懼非一掃而空，然而Derek對身心情況提升了認知和掌握，他亦學習接受「人生無常」的道理！

心靈加油站



鳥寶寶與媽媽居住在樹上一個溫暖的鳥巢，隨着鳥寶寶慢慢長大，鳥媽媽開始教鳥寶寶學飛，鳥寶寶嘗試拍動翅膀，但因為一直飛不起來而感到灰心。有一天，鳥媽媽外出捕獵，只剩鳥寶寶一個在巢中，鳥寶寶擔心會有突如其來的捕獵者出現把牠吃掉，所以一直希望媽媽趕快回來保護牠。

此時，小松鼠們在樹上跳來跳去採摘榛果，鳥巢下的樹枝發出‘咯咯’、‘嘎嘎’聲，鳥寶寶知道樹枝快要折斷就奮力一飛，牠往下看鳥巢隨著已折斷的樹枝倒地，而牠卻成功飛起來。此後，鳥寶寶不再畏懼捕獵者或害怕樹枝斷裂，因為牠相信自己的翅膀。



人生充滿著不同的困難或挑戰，當我們遇到時必定會感到擔心、焦慮，但不要忽視自己的潛能，只要勇於面對，每一次的經歷也必定能強化你的翅膀，讓你飛得愈高愈遠。

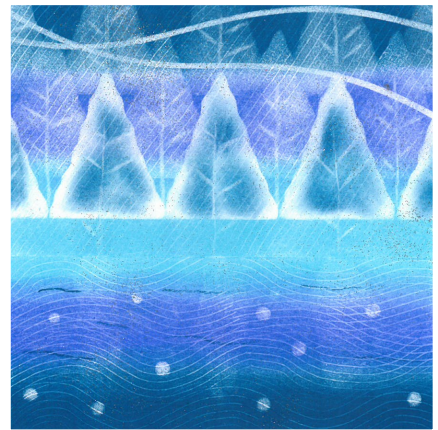


動消息

你會在重要的節日親手製作一份禮物送給生命中特別的人嗎？除在前兩期介紹的禪繞畫及曼陀羅，日本和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 是另一個選擇。

日本和諧粉彩沿自日本，參與者毋需具備任何繪畫基礎，通過簡單而獨特的手指繪畫技巧繪畫，令心靈產生平靜、和諧的感覺。完成畫作後，亦可將畫作當作禮物送予朋友，傳達心中的想法，給予對方溫暖的鼓勵。

一邊繪畫，一邊沉澱心靈；可以是一人抒壓，也可以集體創作。一些企業利用 Lunch & Learn 的環節，一起體驗專注、靜心，在繁忙的工作中，讓同事找到身心修復、充電的空間。



公司簡介

僱員發展服務/富達盟信顧問有限公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(852)2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>

 Four Dimensions Consulting Limited | 



編輯小組

張瑜、徐楚欣、陳曉慧、李定恩