

# Project Heha Newsletter



**Theme: New ways to reduce stress**  
**主題：減壓新方式**

**Live with urban stress**

與城市壓力共處

**Stress beliefs are more influential than stress itself**

壓力信念比壓力本身影響更大

**Tool: Change your stress thinking**

改變壓力思維

**Tool: Imaginary journey into space**

想象「太空」之旅

**Co-create a happier world.**  
共創更快樂的世界。

cs@projectheha.com  
www.projectheha.com

**May, 2021**

**Vol.12**

“

When you look at yourself from a universal standpoint, something inside always reminds or informs you that there are bigger and better things to worry about.

”

Albert Einstein

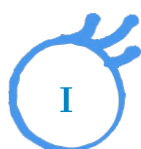
Image by Noel\_Bauza from Pixabay

Leila: 這句話提醒了我們3P視角的強大影響力。

## Theme: New ways to reduce stress

### 本期主題：減壓新方式

當感受到壓力，如果困在1P角度，不斷思慮造成壓力的事情，事情會顯得越發嚴重，壓力感都會加倍。想要減輕壓力，除了轉移注意力，讓「壓力事件」變小也是一個好辦法。不知道大家是否曾經體驗過「敬畏」（Awe）感覺，可能是面對巍峨高山、遼闊草原、無垠星空、深不可測的大海，我們瞬間體驗到一種寧靜和渺小的感覺，猶如3P視野帶給我們的感覺。這種感覺讓我們得以清空雜念，專注眼前，進入類似正念的狀態。同時，也可以讓我們暫時放下私人欲念，看到「我」身為「我們」的一部分。



# Project Heha Team Sharing

## 爽工程團隊的分享

**科** 科學研究發現，「敬畏」的體驗，可以改善免疫系統（Stellar et al., 2015），調節壓力獲得積極情緒體驗（Sturm et al., 2020），令我們對他人更慷慨、公正、無私（Piff et al., 2015），我們可以感到時間被延展，焦慮得到緩解，能夠更有耐心處理事物（Rudd et al., 2012）\*。

雖說「敬畏」體驗多數來自大自然，但其實不一定非要置身壯闊的風景之中才能得到這種體驗。我曾經通過科幻小說體驗「敬畏」。那感覺就好像搭上了光速3P飛船，飛身至宇宙之中，置身一個無限大的空間，再望回個人的煩惱，已經顯得微不足道。（Leila）

**W**henever I felt the stress or fear from moving forward with anxiety, I tried to imagine distance away from myself into an elevated 3P view looking down on my stressful issues like a maze. I could concentrate much easier to see many other possibilities and anti-evidences against my over-worries with clarity and serenity. It enabled me to explore alternative solutions and better fulfillment at work, family, and others with the courage to act instead of constant procrastination. (Louis)

\* source: 知乎KnowYourself <https://www.zhihu.com/question/19731062/answer/1700836572>

### Happy Moment Story Sharing Contest

#### 快樂時刻故事分享比賽

Project Heha的第一次快樂時刻故事分享比賽于3月26号圓滿結束，在此特別感謝評審Karen Cheung, KF Tam, May Lau和Patrick Chu的支持。10位校友們分別分享了他們的快樂時刻：有人從突發意外中領悟到珍惜身邊人，有人在家人病痛中感受到整個家庭的凝聚力，有人在新常態的生活中發現了小樂趣，有人在失去原本習慣生活方式後感悟到日常生活的珍貴，有人在他人幫助以及自己的爭取後完成了人生大事。這些有關家庭羈絆，珍惜當下以及感恩所有的故事，成為在場所有人的共同記憶，創造了「我們」的快樂時刻，積攢了讓我們應對壓力的正能量。



最終結果：第一名P C Chan《太太，你在那裏？》，第二名Sina Lo《疫情下的時刻》，第三名John Lee《疫情下人生轉捩點》。



Share your happy moment with us  
in Facebook

在Facebook與我們分享你的快樂時刻

# Enlightenment from Books

## 書中的啟示

### Stress beliefs are more influential than stress itself

#### 壓力信念比壓力本身影響更大

相比壓力本身，對壓力的信念對健康的影響更大。根據美國疾病預防及控制中心的數據，「相信壓力有害」致死數量超過皮膚癌和愛滋病，躍居全美第15大致死因素。

為什麼相信壓力有害會導致死亡？因為當你消極看待壓力，你更偏向於認為自己無能為力，且消極後果是註定的。而積極看待壓力，會促使你去尋找改變的方法。

心理學家Alia J. Crum和她的同事開發了思維模式測試，你可以看看自己處於什麼樣的壓力思維模式：

#### 思維模式1：壓力有害

- 承受壓力損害我的健康和活力；
- 承受壓力影響我的表現和效率；
- 承受壓力阻礙我學習和成長；
- 壓力的影響是負面的，應該避免。

#### 思維模式2：壓力有促進作用

- 承受壓力有助於我的健康和活力；
- 承受壓力提升我的表現和效率；
- 承受壓力推動我的學習和成長；
- 壓力的影響是積極的，應該加以利用。

(Source: Kelly McGonigal 《自控力》)



# Enlightenment from Books

## 書中的啟示

### Live with urban stress

#### 與城市壓力共處

在《城市與壓力》這本書中，作者Mazda Adli探討為何我們被城市吸引，同時又想逃離。

我們享受城市生活的便利和多樣化選擇，同時不得不面對隨之而來的慢性社會壓力。Adli並不否認壓力的正面性，但長期處於壓力環境，容易讓人產生無力感和絕望感。

破解城市生活壓力的核心方法，在於不要認為你對壓力現狀無能為力。積極尋求方法提升自我關懷的能力，訓練從容自信的態度，都能讓我們從無力感中掙脫出來。

休閒活動是幸福生活的重要一環，探索自己的休閒活動對於應對壓力非常有效。我平時喜歡照料植物，在家打造屬於自己的一片小花園。每次種植植物，感覺自己進入專注狀態，身心都投入在植物上面，同時間積攢足夠的正面能量應對日常壓力。（Leila）



( Source: Mazda Adli 《城市與壓力》 )



# Tools from Books

## 書中的工具

### Change your stress thinking

#### 改變壓力思維

在處理壓力的時候，如何看待壓力優先於如何對待壓力，而改變壓力思維是可行的。因為壓力其實反映我們在乎什麼，而且壓力反應（如腎上腺素釋放，瞳孔變大，聽覺變敏銳）可以成為你在困境中可以利用的資源。

#### 如何改變我們的壓力思維

# 1

當你感覺到壓力時，承認它的存在。也就是允許自己感知到壓力，包括它是如何影響身體的。



歡迎壓力，意識到它是對你在意事物的反應。你能聯結到壓力背後的積極動機嗎？什麼有危險了，為什麼你會在在乎？

# 2

# 3

運用壓力給你的能量，而不是耗費它試圖去管理壓力。你現在可以做什麼，才能反映你的目標和價值？

讀後感：書中提到最有效的思維干預有三部：1.學習新觀點；2.練習，鼓勵自己採納和應用新思維；3.提供機會，和別人分享該觀點。猶如我們提倡的學-做-教。應對壓力的重點，不在於逃避、消滅壓力，而在於接受，同時多關注壓力的正面效應，藉助壓力帶來的能量去改變現狀。



( Source: Kelly McGonigal 《自控力》 )

# Tools from Books

## 書中的工具

### Imaginary journey into space

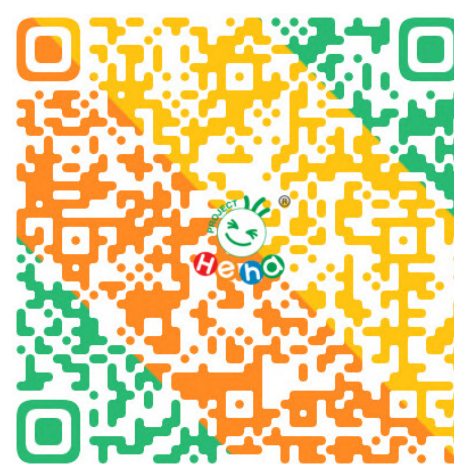
#### 想象「太空」之旅

當感覺壓力大，心情煩躁，可以嘗試用想象力讓自己平靜下來。想象自己飛到了外太空，以3P視角，看著我們的藍色星球，看著太空中的繁星點點，面對宏大的宇宙，獲得一種敬畏感覺。

掃碼根據語音導航進行想象的太空之旅



普通話版



廣東話版



歡迎大家通過每月的校友聚會與我們分享你的減壓小妙招或讀書心得，與我們共創更快樂的世界。

(Source: 減壓小分隊《無壓力更快樂》)





# Event 活動

## Deposit for Happiness



為了“共創更快樂世界”的願景，我們開啟了“幫人就係幫自己”在線活動，請到活動頁面查看所有善行項目，並體驗AR效果。



掃碼進入活動頁面

活動链接：[www.projectheha.com/pay-it-forward/](http://www.projectheha.com/pay-it-forward/)

歡迎大家加入已有的善行項目，或者提交新項目到 [leila.hu@projectheha.com](mailto:leila.hu@projectheha.com)，將更多善行提議傳播出去。

# Schedule

## 日程

### Schedule 活動日程

如果你已經從我們的工作坊中體會到了悟和正面改變，你會強烈推薦誰與你一起受益？

## Workshop (Physical)



No. 18 (5-day, English):

Jun 5 , Jul 10 (Sat)

9:15 am-5:15 pm

Jun 12, 19 & 26 (Sat)

9:15 am-12:15 pm

---

## Monthly Gathering (Zoom)



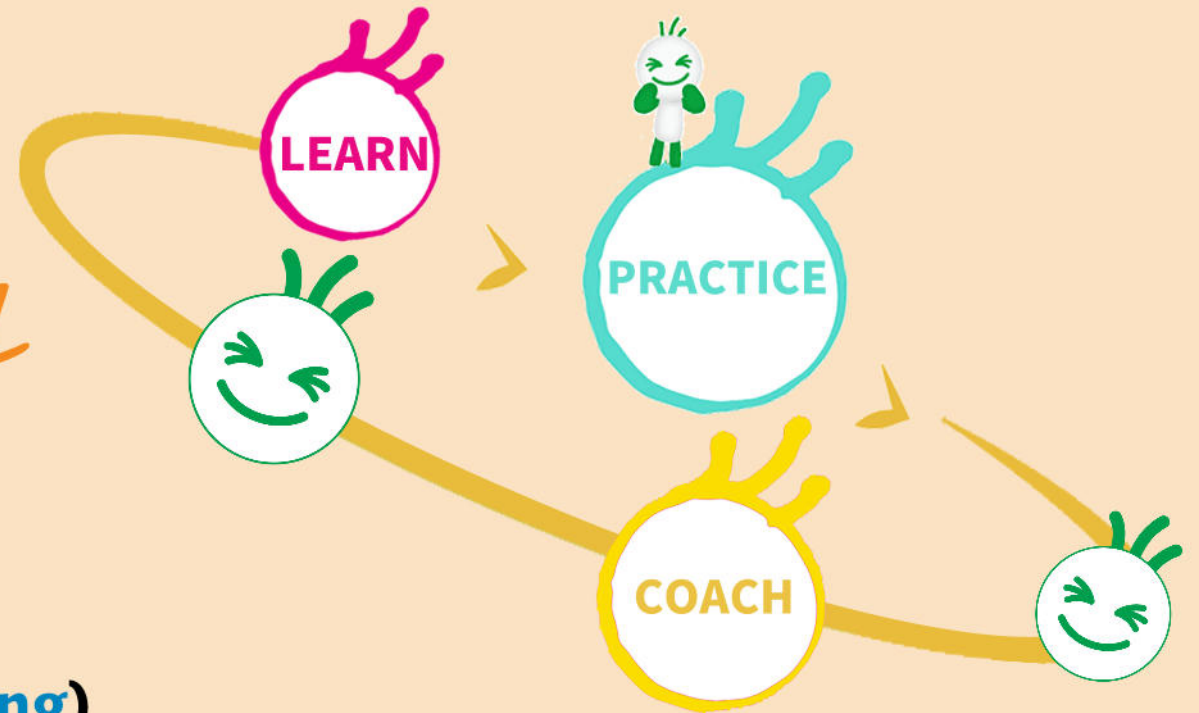
May 26 (Wed)

8:15 pm~9:30 pm

# Project Heha workshop




## Change for a Happy Life



### Batch 18 (English sharing)

Target: Max 12 persons

 Jun 5(Sat), Jul 10 (Sat) at 9:15am-5:15pm

Jun 12(Sat), 19(Sat), 26(Sat) at 9:15am-12:15pm

 "Happy Moment @36", 36/F Infinitus Plaza

(Sheung Wan MTR Exit E)

Increase

**>18%**

on average  
Happiness  
Index.

~~Fee~~

\$6,300 workshop  
fee **was paid** by  
alumni who hoped  
you'd pay it forward  
for someone else.

### What can you benefit from the workshop?

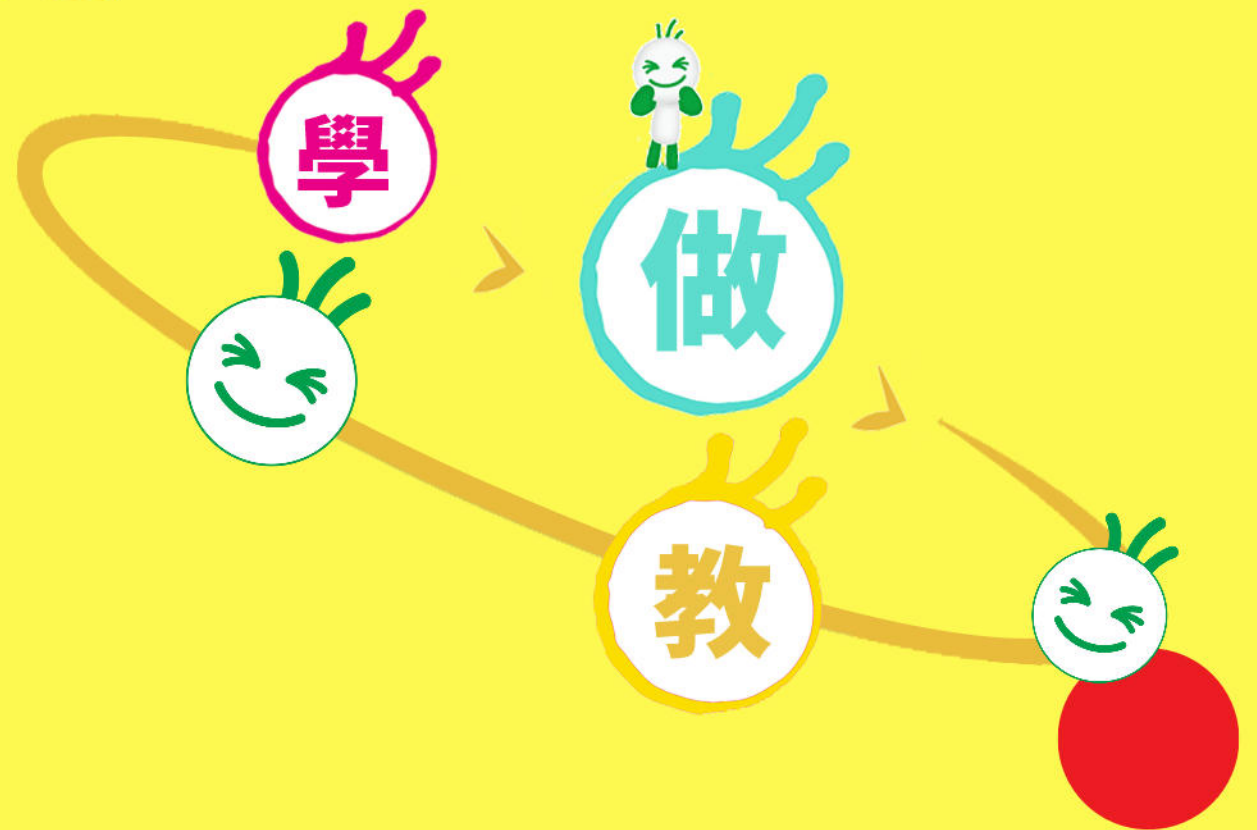
- ▲ Enhance personal well-being from mindset change.
- ▲ Manage emotion and decision making effectively.
- ▲ Gain positivity to act with the breakthrough.
- ▲ Improve life balance

Please sign up at

[www.projectheha.com](http://www.projectheha.com)

# 自我改變

## 邁向 幸福



第21期 (粵語分享)

名額: 最多12人



7/17 (週六) 全日, 9:15 am-5:15 pm

7/24, 31, 8/7 (逢週六), 9:15 am- 12:30 pm

8/21 (週六) 全日, 9:15 am-5:15 pm



無限極廣場36樓 "Happy Moment @36"

(MTR上環站E出口)

~~學費~~

**\$6,300**學費已由  
之前學員支付, 期  
望您也會為後續學  
員支付學費。

爽指數  
平均提升

**>18%**

學員參加後反饋的主要收穫:

- ▲ 通過思維改變提升個人幸福感
- ▲ 有效地管理情緒和決策
- ▲ 獲得積極心態, 以行動達成突破
- ▲ 改善生活平衡

請通過爽工程網站報名:

[www.projectheha.com](http://www.projectheha.com)