

# Project Heha Newsletter



## Theme: WE>I

本期主題：「我們」>「我」

3P self coaching question

3P自我教練提問

3P on 2021 Summary

用3P視角看2021的總結

If "WE> I", what about me?

如果「我們」>「我」，那我呢？

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

cs@projectheha.com  
www.projectheha.com

Jan, 2022

Vol.14

“

You can do some phenomenal things individually, but they'll never reach their full potential unless you do them collectively.

”

**Kobe Bryant**

Leila: 偉大的NBA球員Kobe從無數場比賽中總結出的經驗——合力比孤勇能創造更大成就。

Photo on Unsplash

## Theme: WE > I

本期主題：「我們」>「我」

NBA球星Kobe曾經的比賽哲學是“把球給我”，2008年錯失NBA總冠軍後，他開始與團隊成員建立聯繫，一起吃飯，給予關心和指導。Kobe在接受訪談時表示，轉變源於他意識到需要以領導者身份，帶領整個隊伍進步，從而奪得冠軍。Kobe曾經沉浸於如何提升自己的能力，然後在某個時刻，他意識到需要退後一步，觀察周圍，而非只著眼於自己。他開始思考如何讓團隊成員變得更好，開始嘗試發揮自己的同理心，去理解隊友們所面臨的不同狀況。而事實證明這樣的轉變是有效的，在2009-2010年，湖人隊蟬聯了NBA總冠軍。



# Project Heha Team Sharing

## 爽工程團隊的分享

參加工作坊的朋友可以在練習3P過程中慢慢體悟到「我們>我」，而有些第一次聽到這個想法的朋友可能會有所懷疑。

這些懷疑來自於哪裡呢？我嘗試舉幾個常見疑問。

有些來自於集體主義，認為我們>我會引致忽略個體聲音而走向集體意志。有些擔心這代表了反自我實現論，個人成為工具，無法達成最高個人實現 (self actualization)。更直接的則是認為這必定會削弱個人利益，讓「我」受到損害。

大概從上頁Kobe的例子已經能展現實踐「我們>我」並不等於忽略個體聲音，反而更能促進個人實現和福祉(而非利益)。如果我們開始嘗試用個人例子站在「我們>我」的角度試驗一下，大多能得出類近答案。

我今天反而想用另一個角度去看待它。目前對我來說，活在「我們>我」等於活在世界的實況中。如果我們仔細觀看世界的運作，就難免不得出以下的結論：我們活在與他人相關的脈絡中，沒有任何一個人(理論上)能脫離他人生存。而個人福祉與我們和他人的關係質量密切相關。

與此同時，我們天性中存在對擴展內在自我精神的渴求。對大多數人而言，生存在自我的圍牆後令我們感到孤獨痛苦。比如我們眷戀在戀愛初期那種自我藩籬倒塌而和他人融合的美好感覺，群體身份的追求，理想帶來因依附在更大的外在目標的內在精神擴張感等等。我們天性追求與高於自我的部份融合而成為更大的我們。從這個角度而言，「我們>我」描繪了生存的實況。(Cherry)

歡迎投稿 [leila.hu@projectheha.com](mailto:leila.hu@projectheha.com)  
分享你對我們>我的疑問和看法



# Project Heha Team Sharing

## 爽工程團隊的分享

「我們>我」中的「>」要如何理解，我們經常會遇到這種的提問：是要優先考慮「我們」嗎？那坐飛機的時候，為什麼會特別提醒要先給自己戴好氧氣面罩？是說「我們」比「我」更加重要嗎？通過委屈自己來成全團隊，又可以堅持多長時間？

其實我更加願意將「我們>我」解讀為，眾人之力所達成的效能，遠遠大於個人之力。我甚至認為，能夠有「我們」存在，有不同人、群體、組織之間的協作，是人類社會得以長久存在的基礎之一。

「我們>我」有一個前提，就是先顧定自己，就如前文所說的氧氣面罩例子，想要幫其他人，要先確保自己安全。而一旦可以見到「我們」，就不會委屈自己成全大家，因為我們想要的，都是我想要的，我們追求的是共贏，是共同目標，而非讓我放棄個人目標去追求他人的目標。當「我們>我」，我們的目標=我的目標。（Leila）

當我能親身體驗或找到有意義的故事幫助他人活得更快樂時，我對“我們>我”有更多感受及理解。電影《To Sir with Love》或《Pay it Forward》中的故事，那位助人老師啓發我實踐關懷和與他人共創一個更快樂的環境。我仍記得看到別人得到幫助時的那種感覺。在「我們>我」中，我感受到人與人之間的連結、互助和感恩帶來真正持久的幸福。在此鼓勵每個人在“Deposit for Happiness”的爽工程運動中嘗試體驗。  
（Louis）

每個人對於「我們>我」都可能有自己的領悟，邀請你在畢業夥伴聚會中與我們分享你的領悟。

# Enlightenment from Books

## 書中的啟示

### If "WE> I", what about me?

如果「我們」>「我」，那我呢？

Sammy在新書《我們大於我：通往更快樂的人生》一書中分享了在「我們」>「我」的思維之下，「我」的角色轉變。

「為別人考慮並不意味著『我』不存在了，相反，你也是大局中的一員，運用3P說明你更加意識到自己在實現集體利益與成功中扮演的角色。」

「3P並不意味著你失去自己，恰好相反，它讓你更清楚自己在大局中的角色，同心協力達至成功。」

所以「我」並非不存在，而是成為實現共同目標的一份子，當你站得足夠高，你的目標不僅限於眼前，你會看到更高遠的目標，並且願意為之努力，因為那是實現自我價值的另一條路徑。

**讀後感：**在持續練習過程中，我能夠感受到3P帶來的效應，就是能稍微放下情緒和執著，看到更多可能性。3P是一個神奇的視角，當你在1P狀態執著於單一的解決策略，認定沒有其他選擇，更會覺得自己被孤立、被拋棄或無人支持，由此產生的委屈、憤怒、不滿的情緒又會將你往牛角尖推進幾分，從而陷入自怨自艾的狀態。Sammy是在一個即將陷入絕境的關鍵時刻頓悟的，當時他問了自己“我這麼做是為了什麼”這個問題，得以跳出來飛高一點去看，看到「我們」，看到「我們」的目標亦可以實現「我」的目標，從而避免了分崩離析。有時我們為了爭一口氣，忘記了自己的目的，不如嘗試提示自己“我想創造什麼結果”，可能可以幫我們跳出1P情緒困境狀態。（Leila）

(Source: 李惠森著《我們大於我——通往更快樂的人生》)



# Exercise

## 練習

### 3P self coaching question

#### 3P自我教練提問

在工作坊練習3P的過程中，經常有夥伴表示不知如何跳到3P，或者不清楚自己是否已經是3P狀態，以下這些問題，用於自我提問，可能可以幫你跳出1P狀態，進入3P狀態。

在自我提問之前，專注當下呼吸，或聆聽附近的2種聲音。嘗試看到自己處於環境之中，是整個環境的一部分。

- 抽離1P後，觀察到什麼？
- 你看到...（你的名字）有什麼情緒反應？
- 對...最重要的是？
- 你看到什麼重複性的情緒反應嗎？
- 有什麼重複的模式嗎？
- 1P和2P之間的互動狀態和關聯影響是什麼樣的？有什麼在重複發生？
- 如果...不即時行動，會發生什麼？
- 很有智慧的1P會如何應對目前的狀況？
- 列出3個可以幫助...達成目的的可行方法。



#### Louis的3P故事：

我從小聽了很多可怕的鬼故事後，多年有一個恐慌的黑影。後來我嘗試將自己從想像的3P視角中抽離，只看見一個有不安情緒反應的自己，周圍根本沒有任何黑影的證據。練習幾次3P後我開始找到內心的平安，使我能夠勇敢面對及解除多年陰影。

# Exercise

## 練習

### 3P on 2021 Summary

#### 用3P視角看2021的總結

即將迎來農曆新年，也是一個總結過去一年展望新一年的好時機，過去寫總結我們一般會把「我」作為主角，今年不如嘗試一下把「我們」作為主角，看看牛年有什麼值得我們銘記的。

過去一年，我最感恩的三個人是誰？他們如何影響我？

過去一年我影響最大的三個人是誰？我如何影響他們？事後帶給我什麼正面感覺？

#### 最佳時刻

描述去年最難忘的快樂時刻，在這裡畫下來。你當時看到些什麼？你當時聽到什麼？你記得哪些氣味、聲響或者味道？

當下你感覺如何？

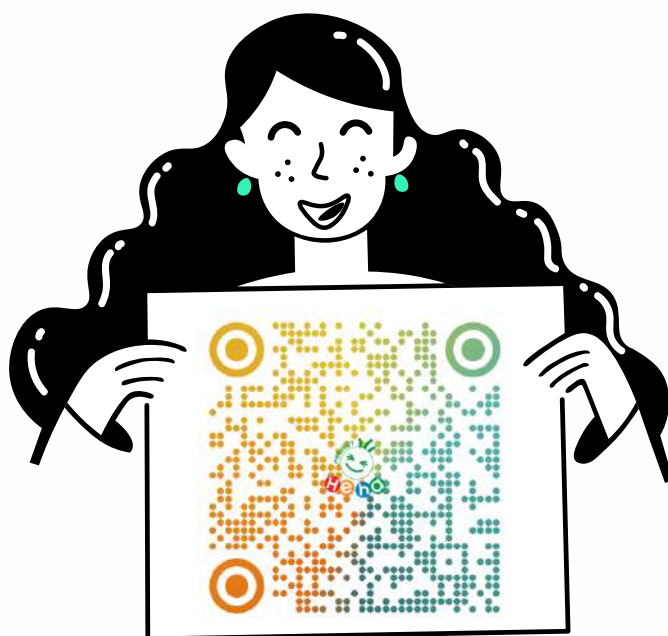
(Source: 參考YearCompass)

## Deposit for Happiness



去年我們開啟了“幫人就係幫自己”在線活動，如果大家有小善行的想法，歡迎提交新善行項目到 [leila.hu@projectheha.com](mailto:leila.hu@projectheha.com)，將更多善行提議傳播出去。

也歡迎到活動頁面查看已有善行項目，體驗幼苗隨著跟隨者越來越多，長成大樹的虛擬效果。



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/)



# 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？

## 工作坊

(實體或Zoom)



基礎工作坊 (6日Zoom)

8:30 pm~11:00 pm

歡迎  
報名參與



歡迎推薦  
給朋友  
和家人



深化工作坊 (2日週末)

僅畢業夥伴參加

9:15 am~5:15 pm

報名滿8人即可開班，

歡迎郵件[workshop@projectheha.com](mailto:workshop@projectheha.com)諮詢最新日程

## 畢業夥伴聚會

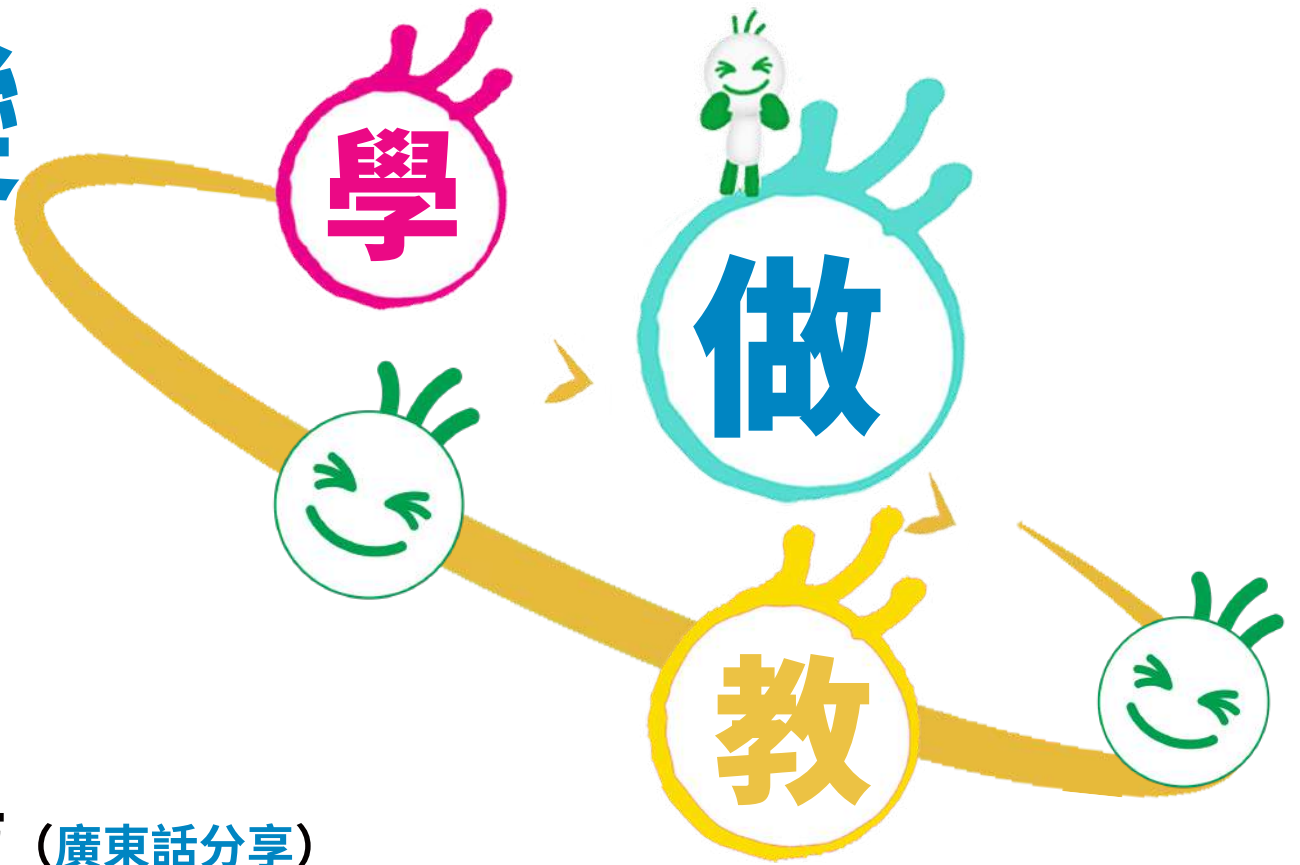
(實體)



2/6 (週日)

9:45 am~1:00 pm

## 自我改變 邁向 幸福



6天Zoom基礎工作坊 (廣東話分享)

名額: 10人



6個週一 x 2.5 小時, 下午8:30-11:00, 香港時間



請到網站報名: [www.projectheha.com](http://www.projectheha.com)

**學費 \$3,600**

(預先支付報名費港幣860元, 完成工作坊後可按個人意願繳付余款, 畢業夥伴家屬可免報名費)

爽指數  
平均提升

**>30%**

學員參加後反饋的主要收穫有:

- ▲ 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
- ▲ 改善人際關係及生活平衡

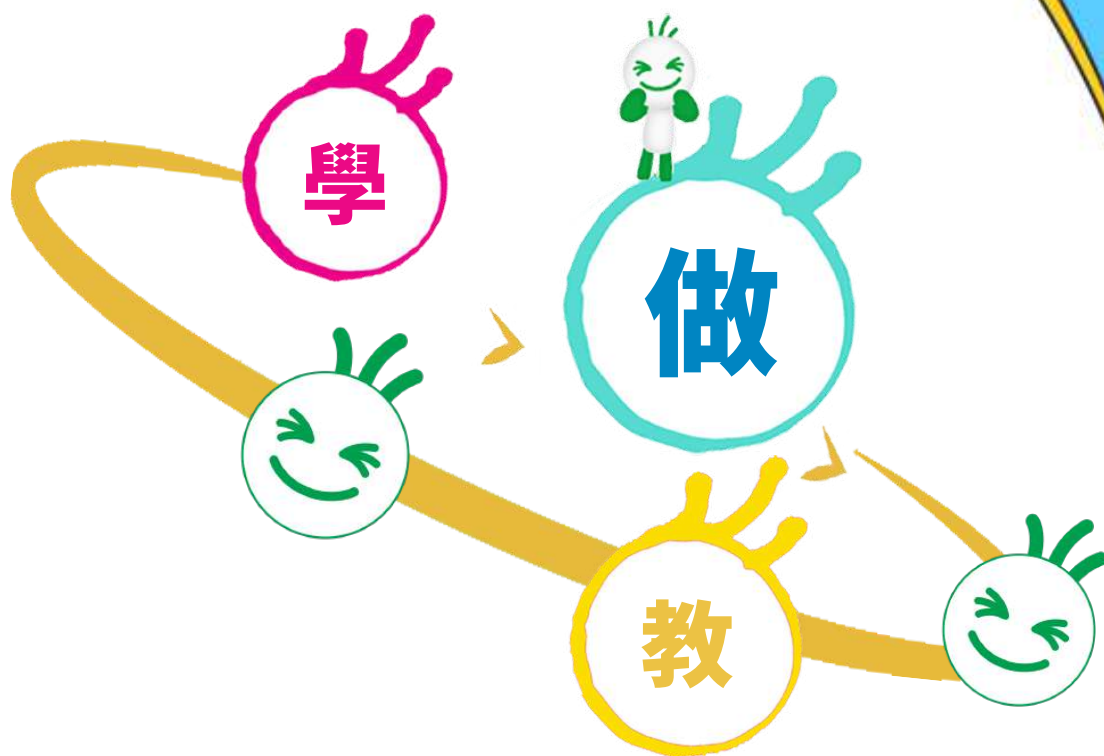
共创更快乐的世界

# 爽工程深化工作坊

僅畢業夥伴可參與



## 自我改變 邁向 幸福



### 爽工程（模塊2）工作坊（廣東話分享）

人數: 最多12人



2022年1月22日及29日上午9:15-下午5:15



無限極廣場Happy Moment @36



請至網站報名 [www.projectheha.com](http://www.projectheha.com)

爽指數

平均提升

# >30%



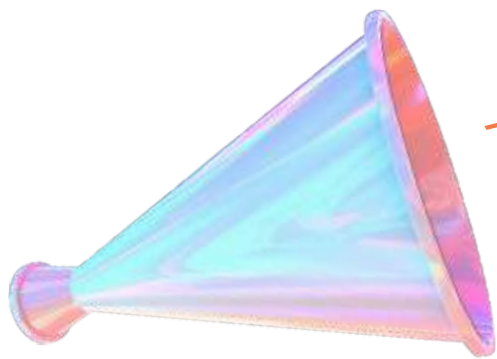
共創  
更快乐的世界

### 學員參加後反饋的主要收穫有：

- ▲ 提升個人幸福感和快樂育兒
- ▲ 有效地管理情緒和決策
- ▲ 獲得積極心態，以行動達成突破
- ▲ 改善人際關係及生活平衡



學費按個人意願支付



可以訂購啦!

李惠森先生所著的新書《WE ARE GREATER THAN i The path to a happier life》開放訂購啦!

## 訂購

1. 到Project Heha網站，點擊「購買」，按所在區域選擇適合的購買方式：

https:

[//www.projectheha.com/zhhk/books/](https://www.projectheha.com/zhhk/books/)

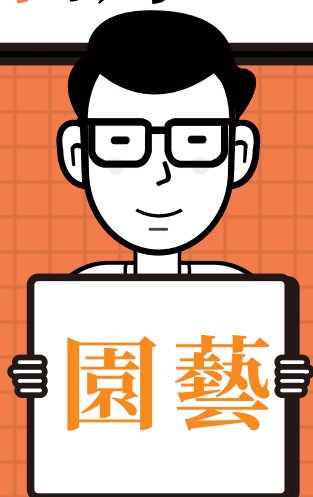
2. 香港地區和內地可直接郵件聯絡 [leila.hu@projectheha.com](mailto:leila.hu@projectheha.com) 訂購

## 獲贈

參加完工作坊，即可獲贈Sammy新書（限量50本）



## 爽工程畢業夥伴活動調查



掃碼報名參與調查

<https://survey.zohopublic.com/zs/fxBUW>