

Project Heha Newsletter



Look back on 2022 and start a new Heha Year
回首2022，開啟新的爽篇章

The movement to Co-create a Happier World
共創更快樂的世界。

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Jan, 2023

Vol.15



兔 年 新 春

臨近春節，先給大家拜個早年，祝大家新的一年：

爽
樂
常
在

平
安
健
康

過去一年我們一直努力朝著共創更快樂世界的願景努力，希望藉此機會，與大家分享我們去年的進程，期待在新一年與所有畢業夥伴攜手共益社群。



Project Heha Impact

爽工程的影響

2022年我們見證了各位發自內心的笑，調查顯示參與者完成工作坊後快樂指數有明顯增長。



世衛5幸福快樂指數
平均增長

88%

爽指數
平均增長

32%

的參與者遠離傾向
焦慮抑鬱狀態

24%

(數據來源：2022年參與者調查報告)

Alumni Gathering Activities

畢業夥伴活動

2022年我們在常規的月度聚會中增加了正念相關活動，希望帶給畢業夥伴更多元的活動體驗，也讓大家可以在透過不同方式，感受正念練習帶來的內在平靜。2023年都會陸續帶來更多精彩活動。

森林浴
體驗



園藝體驗



刮彩畫
體驗



正念禪繞畫
體驗



部分活動評論：

策劃很用心，內容很啟發，很好。很丰富。感恩。

I am grateful to have a moment reviewing myself and the current situation through the activities we had. Thanks again for arranging such meaningful activity.

Participant's Comments

參與者的评价

2022年工作坊的滿意度有明顯進步。

全年工作坊
平均滿意度

92%

我們也在工作坊結束的時候，訪談了部分參與者，聽聽他們對工作坊的整體評論。



通過今次爽工程的體驗，我悟出了何為「爽」。我能夠強化自己正能量的思維，將負面情緒和壓力轉化成自己的動力。作為一個職業女性，一個媽媽，一個太太，一個女兒，我可以善用這個優勢去幫助自己的家庭和事業。感謝這次機會！

#301 Maggie Law



I feel grateful to have a chance to participate in a Project Heha workshop. Thanks to the energetic and experienced facilitators, I learned how to resolve conflicts and problems using 3-2-3 method, and also be able to stay positive during tough times. For sure that it helps me to become a much happier person!

#302 Ronald Siew



再次參加爽工程工作坊，體驗到更多的自我探索方式，依然被滿滿的正能量感動，感恩能如此溫暖的看見自己、遇見別人。

#201 Annie Chan



「爽」工程並非顛覆你的認知，而是將你潛藏心底的感覺言溢於表，通過換位思考，以思利及人的心態去成就合乎大家的利益共贏。共勉之。

#301 Adam Poon

Alumni's Positive Change

爽夥伴的正面改變

我們很高興可以陪伴參與者一起改變，不僅他們本人感受到自己的改變，身邊的人也有見證。

我發覺佢上完呢個training之後咧，佢開始見多咗事情嘅兩面，即系每一件事就算唔開心都好啦，都有佢學到嘢嘅一面。我就漸漸發覺佢比以前再樂觀咗啦，我都覺得呢個training系好幫到佢，令到佢平時都開心咗。



佢上完Heha workshop之後，同小朋友做功課嘅時候系變得更加有耐性，譬如話佢發覺仔仔其實唔系真系故意拖延唔寫功課，佢系想恁好咗再寫。佢都有花時間去瞭解仔仔點解會噉樣做，點解會有噉嘅行為，響平時用我哋自己嘅觀點去恁小朋友嘅行為，到佢真系會企響小朋友嘅立場，換位思考。

發覺佢呢幾排就系唔會受住媽媽嘅情緒影響啦，佢會用一啲贊阿媽嘅嘢令到阿媽又好開心啦。

自從咧佢上完堂之後咧，就次次都返嚟同我分享佢學咗啲乜，佢好似好enjoy呢個過程。最神奇咧，佢平時少少嘢都會發脾氣，最近真系鬧少咗我。老婆開心啊世界和平啦，我自己本身都系急躁，佢都感染咗我，教我點樣control呢個情緒。so far呢兩個月，我哋關係的確系好咗好多。因為我嘅生活都易過咗，希望老婆繼續努力keep住，唔好鬧我上多啲堂就好。

最近我愛人回來經常跟我講一些工作坊的事情，主要是講如何站在別人的角度去考慮別人的感受，去如何解決衝突發生時的一些問題。我也看到她在和我們家庭成員的相處上面也會這樣去做。



媽咪識控制脾氣好多喇，平時一嬲咧就會即刻*#@#(爆發)，但系咧而家咧識呼啊（深呼吸），噉樣好好啊，脾氣變好咗好多啊！



Alumni's Positive Change

爽夥伴的正面改變

持續的練習帶來更加明顯的轉變，無論是在行為還是思維層面。畢業夥伴在月度聚會中分享了自己的心得。新一年我們會用**多元化的方式**來帶出這些寶貴的分



「透過3P放得遠的時候就會發覺，其實我遇到的阻礙或拒絕就很小，不像以前想象中那麼大，困住了自己。」

「如果你懂得這些技巧（3P & 2P），你就變得可以將問題融化消解」



「我學到除了在不同角度思考之外，表達自己也很重要。讓對方明白我的處境。」



「學會先欣賞對方優點，再找共同目標，創造更好夫妻關係」



掃碼查看以上
爽夥伴的視頻分享

溫馨提示：

視頻已獲使用許可，僅供畢業夥伴內部分享，我們一起尊重私隱，不要公開分享。

Deposit Happiness Movement

把愛傳出去活動

2022年我們在社交媒體做過兩場「把愛傳出去」的活動，鼓勵大家分享快樂和感恩，藉此倡導大家將愛的行動帶入日常。2023年我們會增加**實體活動**，希望讓大家可以更深切體會到「把愛傳出去」帶出的持續幸福感。

 **Kent Chan 和 Mona Lee 一起**
2022年4月12日 · 2

幾年前，感恩有幸我曾參加 Project Heha 的工作坊，學習不同正向心理學，讓自己的快樂指數提升。

雖與你相識數載，你的學習毅力、自我突破、幫助他人、實現夢想，都是我每天需要學習的課題。

藉此感謝你過往的鼓勵，讓我理解如何踏出自己人生下半場的第一步。

#表達欣賞
#把愛傳出去
#HehaCommunity

欣賞卡



Project Heha 把愛傳出去線上活動

週末整日外出商場逛人山人海又嘈返屋企仲好劫。其實留意下心邊環境原來好甜靜好靚無人爭。



快樂是
安住當下

上畫班係疫情下最大嘅樂趣，同朋友仔見下面，傾下計，畫下畫，一齊 double happy



快樂是
建立連結



快樂是
享受自然

關注長者的需要，陽光暖意顯愛心



快樂是
給予關愛

今早帶左囡囡快樂地去體驗賣旗，這是非常有意義的活動，既幫助到別人同時，她也體力行動去支持籌款。😊



快樂是
略盡綿力

快樂就是和我的小主子共同充滿回憶的10多年，牠不單是我的寵物更是我的家中的成員，快樂多個憤怒因為有時牠整爛啲傢俬同埋隨地屙屎屙尿，都會黐一陣但又見到牠楚楚可憐的樣子就已經心軟了，每一日都是充滿愛的回憶。



快樂是
互相陪伴

其樂自得。素描令我看景物較為仔細。



快樂是
進入心流

Summary List

總結清單



3P on 2022 Summary

用3P視角看2022的總結

即將迎來農曆新年，也是總結過去一年展望新一年的好時機，我們嘗試用「正面」視角看看有什麼值得我們銘記的。

過去一年我最感恩的三個人是誰？他們給我什麼正面影響？

過去一年我影響最大的三個人是誰？我如何影響他們？帶給我什麼正面感覺？

列出去年你的三項最有意義、價值的事情，對你今年有什麼提示？

鼓勵你做一些事情，向過去一年幫過你的人表達感恩。



Happiness Index

幸福指數

**All alumni are cordially invited to share
your latest Happiness Index**

誠意邀請大家分享最新的幸福指數

參加完工作坊之後大多數參與者的幸福指數都有提升，我們非常關心完成工作坊一段時間之後，大家的狀態有什麼正向改變。如果在近一個月未做過快樂指數調查，誠意邀請大家分享最新的幸福指數。大家的數據會幫助我們看到工作坊的持續效力，從而支持我們更好設計工作坊內容以帶來長期正面影響。



掃碼提交
幸福指數

如果想要有更多練習的機會，也歡迎大家繼續參加工作坊以及月度聚會，我們會不斷設計新的練習和遊戲，支持大家邁向幸福。



掃碼查看工作坊最新日程