

Project Heha Newsletter



We are the key holders of our happiness
我們都擁有自己的幸福鎖匙

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

cs@projectheha.com
www.projectheha.com

Apr, 2023

Vol.16



“

We are the key holders of our
happiness, we are responsible for
our own happiness.

”

Project Heha

Leila: 如果將幸福的鎖匙擺在他人手
上，幸福將變幻莫測，難以企及。

Photo on pixabay

Theme: Happiness Key

本期主題：幸福鎖匙

「幸福鎖匙」是一個很妙的隱喻，鎖匙可以帶我們進入另一空間，打開隱藏的「寶藏」，提示我們幸福可能是另外的狀態，或者暫時封存未開啟。

這個隱喻的妙處在於每個人有自己的演繹，對你來說，幸福鎖匙代表什麼？是未達成的心願？或是未解開的心結？是未建立的關係？或是未突破的界限？

有些人認為幸福是未來時，需要去尋找那條鎖匙，我們覺得幸福存在於當下心念中。



Project Heha Team Sharing

爽工程團隊的分享

如果大家還記得工作坊曾經分享的「機場咖啡廳的故事」*，會發現兩位「主角」所認知的狀況是一樣的，一位很開心地享受他的咖啡廳時光，品嚐曲奇和咖啡；另一位則憤怒不滿，連雜誌都無心閱讀，一心想著對方有多討厭。

明明面對同樣情景，卻有完全不同的心情和狀態，為什麼？答案在於我們如何看待。

共同面臨的情景： 對方不經同意食我的曲奇



要做到休閒衫男士的境界，我們需要轉換思維，而轉換思維，就是那把「幸福鎖匙」。從什麼都以「我」為中心，到換位思考；由負面揣測他人，到欣賞正面出發點；從「我對你錯」的道德高地，到看到「我們」的共同點和不同可能性；由負面自我對話，重新框架成為正向的自我對話；從關注「我沒有的」轉為感恩「我擁有的」；從不斷索取到慷慨給予……

而起點就是，嘗試放輕1P「我」，以「我們」平等的視角來考慮問題。

Enlightenment from Books

書中的啟示

How did Adler went from 'I' to 'We'

阿德勒如何從「我」到「我們」

《被討厭的勇氣》這本書，先後有兩位畢業夥伴推薦給我，我想這本書應該蘊藏很多能量和智慧。

我以為這本書是關於如何放下要他人愛自己的執著，卻意外在書中看到「我」和「我們」的統一。阿德勒認為人的煩惱關乎「人際關係」，任何煩惱都會有他人在場。煩惱根源來自於將他人視為競爭對手，因而產生不信任、缺乏安全感，想競爭支配他人的權力。實際上人生不是你輸我贏的比賽場，可以互相扶持、創造共贏。

阿德勒認為我們是無法成為孤島的社會人，幸福的關鍵在於個人「自立」和與社會「和諧」。如何「自立」？就是要做到「課題分離」，擔負自己的責任，將他人需負責的事情交還他人；另一方面，我們的歸屬感不在於他人是否喜歡我們，而在於我們可否將他人作為夥伴，做出利他行為，從而感受自己屬於一個「共同體」。從課題分離的「我」到成為共同體的「我們」，如何開始？書中解答「把對自己的執著（self interest）變成對他人的關心（social interest）」。

總結：我們可以透過3P看清課題歸屬，同時也可以運用2P，明白什麼樣的行動才是利他的。「課題分離」並不等於彼此孤立，而是可以隨時伸出援手，支持他人。（Leila）



(Source: 岸見一郎, 古賀史健著《被討厭的勇氣》)

讀書小隊招募

歡迎與我們分享幸福相關精彩書籍，我們會組成讀書小組，一起探討書中精華，通過畢業夥伴聚會或線上分享會，與他人分享。

Story Sharing

故事分享

Andy Lau's legacy of kindness

劉德華的善意傳承

《流浪地球》系列電影在2023年春節期間票房口碑雙收，成為內地科幻電影的標桿作品。在《流浪地球1》上映時，鳴謝名單赫然出現「劉德華」的名字，他本人也很意外。



原來劉德華為扶持新導演，曾在2006年開啟「亞洲新星導」的計劃，資助年輕導演拍攝電影。寧浩導演就是藉助這個計劃完成電影《瘋狂的石頭》，一鳴驚人。而寧浩導演也將提攜新人的使命傳承下去，發起了「72變壞猴子電影計劃」，扶持了一幫新導演。

已成為知名導演的寧浩在《流浪地球》劇組出現資金問題時，出借拍攝地和劇組服裝，友情客串演出，還將劉德華作為投資人介紹給導演郭帆，給《流浪地球》的成功帶來巨大助力。郭帆本想在電影中感謝寧浩，寧浩卻建議鳴謝劉德華，於是這份感恩傳遞回劉德華，還在《流浪地球2》圓了自己的科幻夢。

如果只是局限於回報曾經幫過自己的人，就形成了封閉過程，如果將這份回報以付出方式給其他人，可以將這份善心和善行傳遞下去。這就是 Pay it forward 的力量。

Alumni's kindness idea

畢業夥伴善行提議

我們深切認同透過表達欣賞、感恩，伸出援手，我們自己也會得到莫大的滿足感和價值感。因而我們在工作坊中設計了更多有關表達欣賞、感恩以及提倡每日小善行的環節。

在此分享一些來自工作坊參與者的善行提議，如果你願意跟隨，鼓勵與我們一起行動。

公司的行政同事非常辛苦，需要操勞的事情瑣碎繁多，做得好大家覺得理所應當，稍有差錯就會被批評和投訴。我們可以多多向行政同事表達感謝、欣賞，讓他們感受到被看到、被認同。

主動釋出善意，比如碰到認識的人都給他們一個微笑。

將公司負責清潔的阿姨當作同事，在茶水間或洗手間遇到，可以打招呼寒暄兩句。

我們應該都曾經有過在路上碰到需要幫助的人，因為一時猶疑，沒有及時幫忙，然後就錯過了，之後又有些後悔沒有及時行動。以後當我們有幫人的想法，勇敢行動。

Participant's Insight

參與者的領悟

2023年3月我們陸續開啟廣州和香港兩地的實體工作坊，參與者透過工作坊中得到新的領悟。



Since attending the workshop, I have noticed a shift in my mindset, and the followings are very helpful takeaways for me to continue my life journey.

- A strong reminder that "the Key of Happiness" is held by me, not people around me.
- Not to ignore others' feeling regardless how reasonable I am.
- "Zoom out" view helps to see a bigger picture and let go.
- Gratitude is a choice, and it helps change our perspectives, and know how to appreciate everything and every single person around us.

Monica Wong

Looking back, I have always looked at things from a 1P perspective and occasionally I do take the perspective of the other person by stepping into their shoes. But the 2P concept has taught me that recognition as well as given me the cognitive understanding to recalibrate my thinking process. Furthermore, the 3P concept allows me to have a broader view, which helps me achieve a better understanding.

Jeffrey Kwan



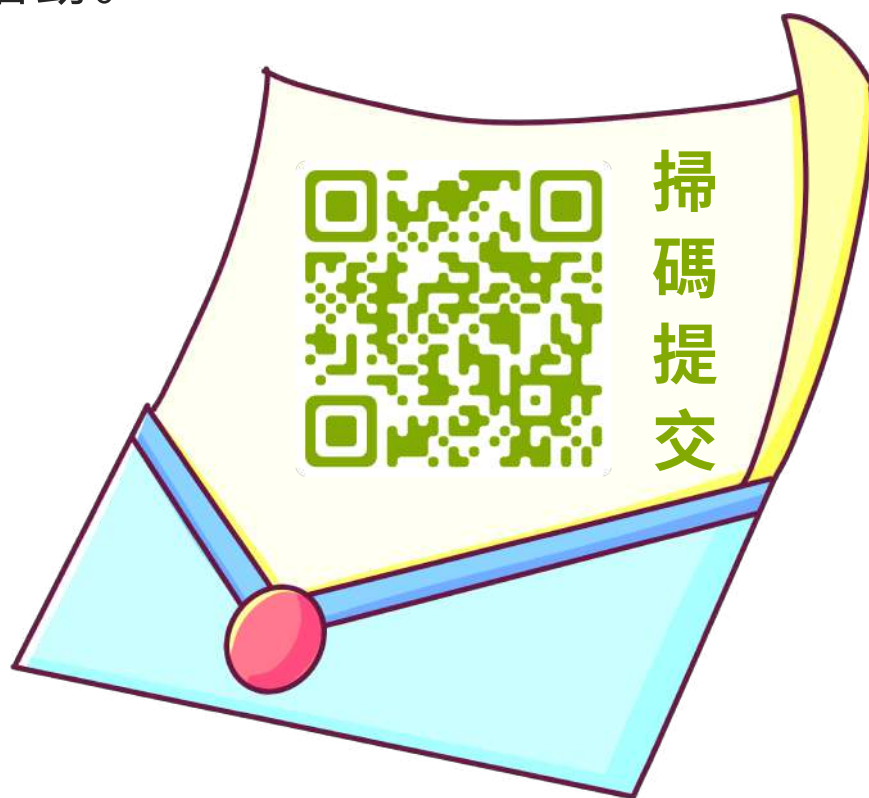
Alumni Activity Survey

畢業夥伴活動調查

All alumni are cordially invited to vote the Alumni Activity

誠意邀請大家參與畢業夥伴活動投票

我們邀請爽夥伴以促導身份帶來多樣化的活動，為了更好地安排時間，我們誠摯邀請畢業夥伴一起參與投票，讓我們知道有多少畢業夥伴對不同的活動感興趣，這樣我們可以提前準備活動物料，避免浪費，並與大家確定最合適的時間來舉辦活動。



我們會在每個月安排一次畢業夥伴聚會，如果想要有更多練習的機會，歡迎大家參加。我們會不斷設計新的練習和遊戲，支持大家邁向幸福。

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)



歡迎推薦
給朋友
和家人

基礎工作坊 (5日)

2个全日：
10:00 am~17:30 pm

3个半日：
1:30 pm~5:30 pm



掃碼報名
或到網站報名：
projecttheha.com

畢業夥伴聚會

(實體 + Zoom)



4/7 (星期五)

3:00 pm~5:30 pm

主題活動：爽聚會

招募爽夥伴促導

在爽聚會活動帶領大家共創快樂



歡迎在爽聚會帶我們一起體驗
正向幸福休閒方式，
傳遞給更多人！

如果你有意願成為爽夥伴，成為精彩休閒活動
的促導，請聯繫Leila

更多精彩活動盡在爽聚會！