

# Project Heha Newsletter



**Change our mind**  
**改變思維**

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

cs@projectheha.com  
www.projectheha.com

**Nov, 2023**

**Vol.18**



## Theme: Mindset change

### 本期主題：改變思維

我們提倡思維改變，可以將其放到兩個維度來看，一種是慣性消極想法轉變成積極思維，另一種是由點到面再到立體的思考層次轉變。第一種我們通過爽工作坊練習重新框架的方法，而第二種則會涉及到我們工作坊常練習的2P（換位思考+關注對方的感受）和3P（直升機思維）視角。

當我們可以以更客觀、全面、正向的視角去看待我們面對的挑戰和困難，我們就可以發揮創意，激活我們應對問題的能力，聚焦於我們共贏的共同目標。



# Project Heha Team Sharing

## 爽工程團隊的分享

### How do I reframe my belief

#### 我如何重新框架我的信念

回顧我自己能夠重新框架“我不行”的信念，始於一次有人支持的新嘗試。我曾經非常抗拒在一群人面前演講，所以我從未想過自己會成為一位工作坊促導。一次機緣巧合，同事們推了我一把，鼓勵我去做一次主題分享會，同事們全程陪著我修改講稿和PPT，旁觀我演練給我改善建議，事後還陪我復盤給予正向反饋和鼓勵，這次經驗之後我的思維悄悄產生了變化。

以往我遇到有挑戰的事情，會自動出現“我不行”的想法，並且被腦子裡很多關於未來的糟糕設想嚇得不敢行動。現在我還是會有很多可怕的想法，我沒有逃避或抗拒，而是將其作為一種提醒，引導我有更全面的應對方法，當我做好準備，可怕念頭所帶來的恐慌感就被撫平了。而當我一次次實踐這樣的方式，我就越來越有勇氣應對不同挑戰。

總結我的經驗如下，希望給大家一個參考。（Leila）

嘗試

積極借力勇敢嘗試挑戰信念的小事情，積累成功經驗

接納

接納因信念而出現的消極念頭，將其視為善意提醒

應對

積極應對那些消極念頭

鞏固

用一次次的成功經驗鞏固新的信念

# Enlightenment from Story

## 故事中的領悟



可能大家都曾經聽過以下故事：

有位老太太，她有兩個兒子，大兒子賣雨傘，小兒子賣草鞋。老太太每一天都非常憂心，晴天她擔心大兒子沒生意，雨天她又擔心小兒子賣不出去鞋子。有人就告訴老太太：妳應該覺得開心，天氣好的時候，小兒子生意會很好，下雨的時候，大兒子賣的雨傘會很受歡迎。這樣無論天氣如何，都有一個兒子生意好，這難道不是好事嗎？老太太頓時覺得很有道理，放鬆了很多。

看待問題的視角完全不同，感受也會不同。只是還不夠。正如工作坊參與者問的“只是正面思考，不將問題看作問題，難道不是阿Q精神嗎？”

## 究竟阿Q精神和重新框架，有什麼區別？

我們覺得區別就在於有沒有行多一步，讓事情朝著**創造更多價值**的方向發展。阿Q精神是以一種消極態度逃避現實，自我安慰以安於現狀，避免負責。而**重新框架**則不只強調正面視角，還提倡用更積極態度尋找解決方法。

重新框架看老太太的故事，除了轉換看問題視角，還可以探索如何可以幫到兩個兒子無論在晴天雨天，都有好生意。如果運用3-2-3去看這個故事，又有不同思考方向。**各位畢業夥伴，你們會怎麼看這個故事呢？**

# Enlightenment from Books

## 書中的啟示

### How to docile negative thoughts

#### 如何馴服消極思想

習慣養成專家S.J.Scott和Live Bold and Bloom網站創始人Barrie Davenport合著了《Declutter Your Mind》這本書，書中建議大家用正念的方法排除讓我們焦慮的雜念。關於如何應對消極思想，他們做了如下建議：

1

#### 做一個旁觀者

就像運用爽工程的3P工具，抽離拉遠觀察我們有什麼樣的念頭產生，這時候我們的自我和念頭自動分離，避免我們被念頭拉著走。

2

#### 給思想命名

通過爽工程的正念練習，我們較易覺察到內心重複的自我對話，標籤命名那些自我對話，承認我們有這部分，且明白這些想法≠我。

3

#### 說不

我們提倡增強身體覺察，當感到身體有情緒反應，直接喊“停”！想像將消極念頭用紙包起來，揉成一團朝遠方扔掉。

4

#### 橡筋魔法

在手腕上套一條橡筋，當陷入消極思維，把橡筋換到另一隻手，以中斷我們的念頭。

5

#### 找到你的觸發器

類似運用3P看我們過往的模式，找到我們在什麼情況下容易被觸發，讓我們可以遠離被觸發的環境，或者可以及時做好心理準備應對。

6

#### 分散你的注意力

運用爽工程的5秒原則，分散注意力，比如觀察窗外的一棵樹，做7的乘法，或者回想一件開心的事情。

(注意：以上方法並未處理消極思想根源，只是暫時緩解負面感受。)

( Source: S.J.Scott, Barrie Davenport 《極簡思維》 )



## Interview a world-class HK Triathlon athlete

### 採訪香港世界級三項鐵人運動員

我們最近採訪了一位世界級大賽的三項鐵人運動員Nick，邀請他分享自己投入三項鐵人過程之中的故事。如果你好奇如何從交友出發獲取運動熱情和動力，用什麼樣的思維可以不斷突破進步，如何克服拖延輕鬆開啟運動，學做教的魅力在哪裡，歡迎掃碼觀看。

如何找到運動的動力



<https://shorturl.at/fDER0>

如何真正踏出運動第一步



<https://shorturl.at/exzR9>

## Workshop for Teachers

### 教師的工作坊

我們在8月為35位教師做了工作坊，完成第二階工作坊的志願者Jo和Charles以促導身份參與到我們的教師工作坊之中，對如何學做教有了更深體會。未來爽工程會繼續開設給家長和教師的工作坊，歡迎有意願帶領工作坊的志願者們報名參與第二階教練工作坊，體驗完整學做教爽旅程，從付出過程感受自我價值。





## Leisure + Mindfulness = Happier

休閒 + 正念 = 更快樂

從8月到9月，我們陸續進行了兩場由爽夥伴帶領的正念活動，畢業夥伴們在瑜伽和擴香石活動中，放鬆身心，舒緩壓力。

**爽工程**  
七月畢業夥伴聚會  
+ 日常瑜伽mini玩樂坊

**靜觀伸展·融入日常**  
穩固喜樂安康高頻生活基礎

時間：7月28日(星期五) 7:00pm-9:00pm  
地點：無限極廣場6樓Happy Moment  
名額：12位  
活動促導：Phoenix Cheung @Soar with Phoenix  
爽工程志願者、多元才能女性導師、瑜伽導師、音頻療癒師；  
Louis

日程：  
7:00pm-7:45pm  
瑜伽拉伸體驗  
7:45pm-8:00pm  
小點茶歇  
8:00pm-9:00pm  
爽工程教練卡體驗

QR Code: 主頁QRcode報名  
歡迎與家人及朋友  
一起報名參與  
報名截止日期：7月21日

**爽工程**  
9月畢業夥伴聚會  
+ 擴香石製作體驗

**打開感官**  
創作自己的療愈香味

時間：9月22日(星期五) 7:00pm-9:00pm  
地點：無限極廣場6樓Happy Moment  
名額：15位  
活動促導：Kelly Poon 爽工程志願者、母親的抉擇志願者、喜歡研製各種香薰自然個人護理產品；  
Louis 促導分享會 (歡迎推介親友齊同參加)

QR Code: 主頁QRcode報名  
歡迎與家人及朋友  
一起報名參與  
報名截止日期：9月15日

日程：  
7:00pm-7:15pm  
茶歇及自我介紹  
7:15pm-8:00pm  
擴香石製作體驗  
8:00pm-9:00pm  
畢業夥伴分享

我們希望藉助這樣的體驗，讓大家可以發掘更多感興趣的活動，從而可以自我調節壓力，達成更放鬆、幸福的狀態。



# Schedule

## 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 + Zoom)



幸福家庭工作坊

11/25, 12/2  
10:00 am~5:00 pm

歡迎  
所有畢業夥伴  
報名參與



### 畢業夥伴感恩聚會

(實體 + Zoom)



11/23 (星期四)

7:00 pm~9:00 pm

### 歡迎預約一對一教練

(僅限工作坊參與者及畢業夥伴預約)



<https://bit.ly/44cw5cH>  
1 on 1 with Louis



<https://bit.ly/3reEJZI>  
1 on 1 with Leila



爽工程®工作坊

# 創造幸福家庭

(親子、伴侶、父母...)



(第一階)

## 歡迎參加爽旅程

- ▲ 增強溝通，建立幸福關係
- ▲ 提升正能量和效能
- ▲ 改善個人突破及幸福感

### 費用

原價 **HK\$2,500**

(包括午膳和茶點)

爽工程畢業生轉介: **HK\$ 1,200**

爽義工隊轉介或醫療、教育、社福界人士:

**按個人意願資助爽工程**

參與者完成工作坊後  
幸福指數平均提升

**>38%**



限最多12人



廣東話



11/25 & 12/2 (星期六) 10 am ~ 5:00 pm

12/28 (星期四) 7 pm ~ 9:30 pm



香港無限極廣場6樓Happy Moment (港鐵上環站E出口)



掃碼報名或到網站報名:

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

**截止報名: 18/11/2023**