

逆境篇

逆境篇

1. 當我們遇到個人認為不如意的事情（如學業成績不理想、失戀等）而未能解決，需要於一段時間承擔這些事情所帶來的責任或影響，便可視為「逆境」。
2. 面對逆境時，容易產生負面想法及感受，包括覺得自己沒有能力、欠缺幫助及沒有希望。要突破這些負面想法及情緒牽制，可學習運用以下一些即時紓緩的方法：
 - i) 運用正面的說話鼓勵自己，如對自己說：「我相信自己有能力面對逆境。」
 - ii) 運用〈腹式呼吸法〉，以鎮定情緒和自我放鬆。
 - iii) 向合適的人傾訴及尋求支持
 - iv) 參與正面及能即時紓緩情緒的活動，如唱歌、聽音樂、做運動等。
 - v) 回想一些過往的愉快經歷，如好朋友曾替我慶祝生日。
 - vi) 相信自己，肯定自己的優點和技能。回想一些自己的優點、技能、成功經驗如學會了踏單車。
 - vii) 懷有希望，保持樂觀思維，有助解決困難，在任何情況下都應留意事情的正面而非全是負面，這樣有助培養「懷有希望」的思考方式。
 - viii) 暫時將注意力放在可欣賞的人和事，如閱讀一些勵志故事或報道。
 - ix) 透過宗教信仰紓緩情緒如祈禱。

3. 處理逆境時，我們可以運用四「自」真言或「ROAD」提醒自己：

四「自」真言 / ROAD	
自覺反思 (Reflection)	認清目前面對的困境及期望的改變，並訂下走出困局的目標。
自信樂觀 (Optimism)	抱著積極、樂觀和不放棄的態度，推動自己嘗試改變。
自我能力 (Abilities)	多運用個人資源(解難、減壓及時間管理等生活技巧)及外在支援(家人、朋友等)。
自強不息 (Development)	克服困境的經驗可以加強個人的鬥志及戰勝困難的決心，使自己成長。

4. 當我們以為自己未能得到別人幫助時，就更需主動尋找資源，並嘗試接納別人的幫助。可向以下輔導熱線求助：
 - i) 生命熱線 2382 0000 (24小時服務)
 - ii) 香港青年協會「關心一線」 2777 8899 電話錄音 (與輔導員傾談服務時間為：星期一至六，下午二時至凌晨二時)
 - iii) 突破輔導中心輔導服務 2632 0777 預約面談

補充資料