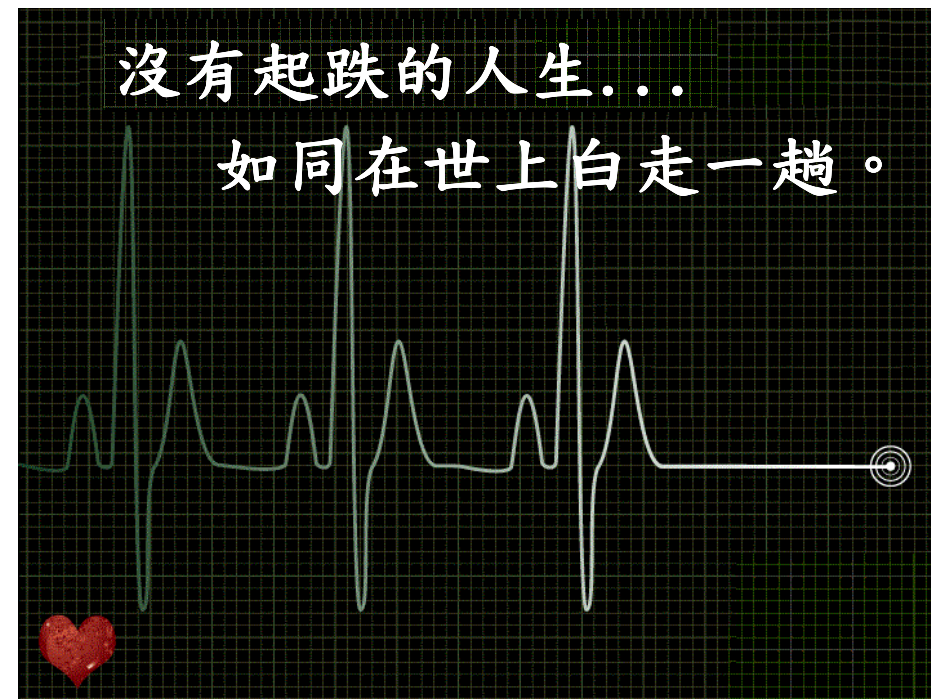
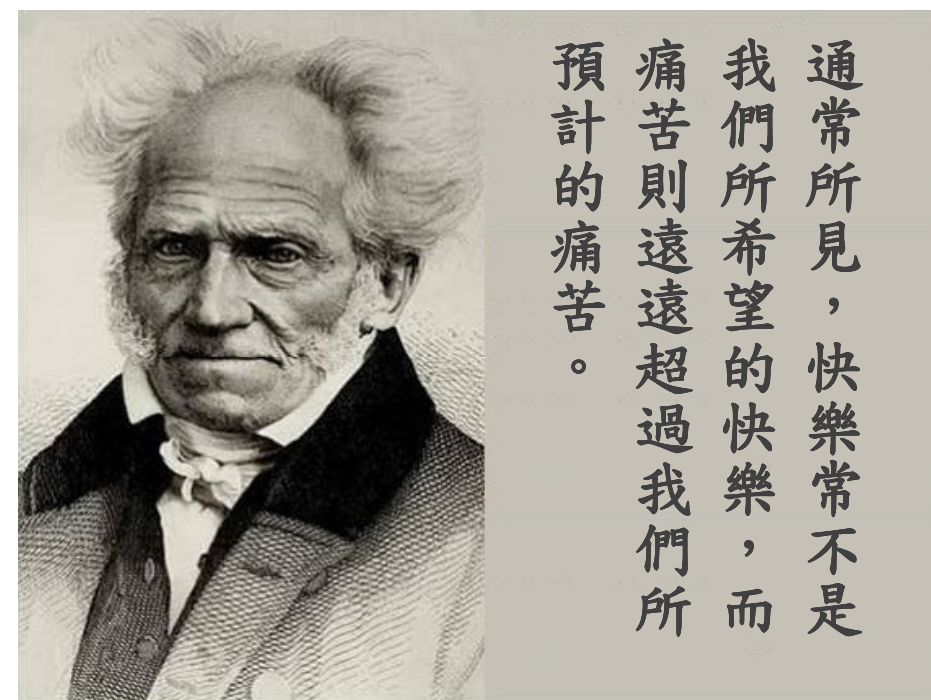




張潤衡



“今天，我要告訴你，我看到了，外面的陽光真的很美，所以我會一直活在美麗的陽光下；然後，再去告訴其他活在黑暗裡的人：外面的陽光真的很美！”



最具挑戰性的人生逆境

- ✧ 生離死別—失去**摯愛**
- ✧ 意外疾病—失去**健康**
- ✧ 投資失利—失去**財富**
- ✧ 功能衰退—失去**樂趣**
- ✧ 辭官歸里—失去**身份**
- ✧ 懷才不遇—失去**理想**
- ✧ 青春不再—失去**魅力**

劉偉語錄

“我從沒把我當什麼特殊群體，就是你們用手做的東西我用腳做，只是換了一種方式而已，沒有不一樣。”

“我像正常人一樣生活養活自己，雖然我體會不到擁抱別人的幸福感，但我能在琴聲中感受到更多幸福。”

“沒有手，用腳一樣能彈鋼琴。”

“要麼趕緊死，要麼精彩地活著。”

“謝謝他能這麼歧視我，遲早有一天我會讓他看看。”
—遭到音樂學院校長的歧視後，他說。

“剛開始困難簡直是一座山，但是後來通過努力拿到全國第一時，再回頭看那困難只是一個小小的臺階。”

“在我生命裏不能缺少三樣東西，水，空氣和音樂。”

從壓力到生命力

- ✧ 每個人與生俱來具有心理的復元能力，讓人能面對生活各種轉變
- ✧ 適當的壓力有助保持復元系統的有效運作
- ✧ 其他有助復元的因素
 - 情緒穩定及開朗的性格
 - 和諧家庭及知己良朋的支援
 - 過往成功面對困難的經驗

堅韌心理特質

- ✧ 積極解決問題及尋找支援
- ✧ 自信能影響環境及發生的事件
- ✧ 從人生起跌中學習到寶貴經驗
- ✧ 積極尋找人生意義及目的

家庭抗逆錦囊(一)

自強不息

- 讓子女參與討論，一起尋求解決問題方法
- 灌輸「家和萬事興」的觀念，相信家庭團結最終能影響環境及改變不理想的現狀
- 與子女一起從人生起跌中學習寶貴經驗
- 檢討失敗經驗，重新找出新的解決方法
- 與子女分享過往成功面對困難的經驗

Gratitude is the
sign of noble
souls.

感恩是高尚人格的象徵。

Aesop

家庭抗逆錦囊(二)

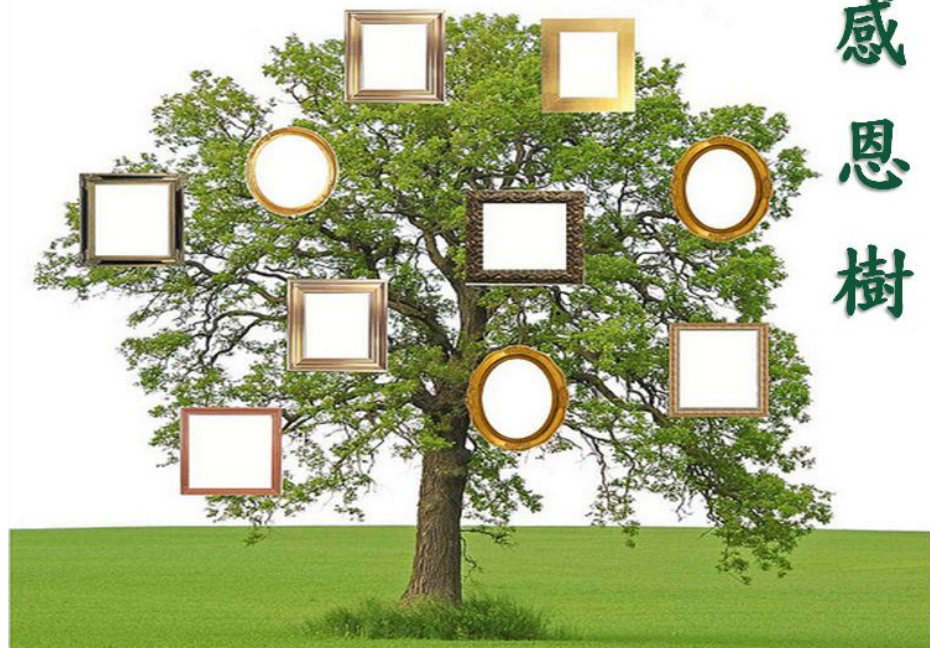
知恩圖報

- 在日常生活中多向家人表達謝意
- 睡前一起分享當日發生的好人好事
- 定期向關懷自己家庭的人送上心意
- 挑戰理所當然及自我中心的態度
- 將感恩的事寫下及擺放在當眼的地方



羅斯福家中失竊後回信給安慰他的朋友：
「謝謝你的來信，我現在很平靜，因為：
第一、竊賊只偷去我的財物，並沒有傷害
我的生命。
第二、竊賊只偷走部分的東西，而非全部。
第三、最值得慶幸的是：做賊的是他，而
不是我。」

感恩樹



家庭抗逆錦囊(三) 發揮所長

- 發掘家人的優點，加以讚賞及鼓勵
- 在日常生活把握機會發揮個人優點
- 培養共同興趣，一起參與有益身心活動
- 挑戰子女發奮圖強，為個人目標努力
- 不要拿別人的成就與自己或家人比較

有同情心
謹慎
有效率
仁慈
溫柔
認真
好客
熱誠
不偏不倚
真情流露
熱心
說話溫柔
忠誠
有活力
開朗

誠實
務實
勤力
勇敢
刻苦耐勞
正直
身手敏捷
合羣
靈敏
公正
富創造力
博學
平易近人
友善
談諧

健談
活力充沛
守時
活潑
積極
坦率
冷靜
有說服力
果斷
思想敏銳
可靠
精神飽滿
謙恭有禮
觀察力強
樂於助人

未雨綢繆
深思熟慮
有深度
寬宏大量
通情達理
優雅
慷慨
博學多才
隨和
有責任感
優雅
浪漫
有條理
刻苦耐勞
謙遜

適應力強
感情豐富
目光遠大
精密
啟發人心
仔細周全
實事求是
有說服力
有魅力
能幹
滑稽
善於措辭
民主
老練
有洞察力

我們渴望成為怎樣的家庭？

我們一起想做甚麼？

我們希望彼此建立怎樣的關係？

甚麼事情是這家庭最重要的？

我們處理家庭事務有甚麼原則？

甚麼樣的家庭會我們的榜樣？

我們希望家庭對社會有甚麼貢獻？

家庭抗逆錦囊(四) 薪火相傳

- 建立待人處事的家庭核心價值
- 以核心價值為處理困難的原則
- 在困難中讓家人看到齊心協力的重要性
- 鼓勵家人為家庭目標付出努力
- 確保家庭目標凌駕於個人目標。

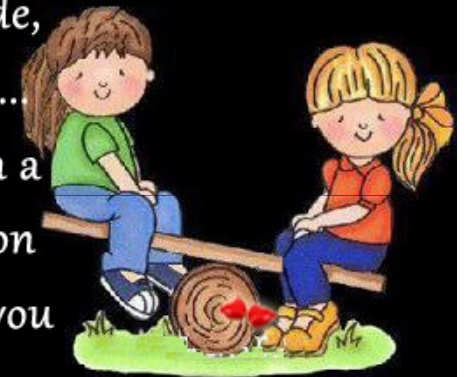
"Twelve things I want my kids to remember"

我希望子女銘記於心的12件事

Jerry B. Jenkins

1. *Love is as Love Does* (愛的深度從行為反映出來)
2. *Set only Intrinsic goals* (只有內在目標才值得追求)
3. *We never Quit* (我們永不輕言放棄)
4. *Some people have the rights to be wrong* (每個人都有犯錯的權利)
5. *Life isn't Fair* (人生不是一個公平的遊戲)
6. *Take responsibility for your own actions* (為自己的行為負責)
7. *Watch your Tongue* (小心你的舌頭)
8. *Work before you play, But Play!* (先工作，但不忘遊戲)
9. *Women work Harder than men* (女性是較為勤力的)
10. *Play to your Strengths* (把握任何機會發揮所長)
11. *Some things are Black and White* (有些事是黑白分明的)
12. *Cultivate a Best Friend* (知己是努力耕耘出來的)

Life is like a see-saw ride,
full of ups and downs..
But when you are down a
good friend will jump on
the other seat to bring you
back up again...!



家庭抗逆錦囊(五) 不離不棄

- 留意家人的需要及感受，給予肯定的言詞
- 花心思安排活動，營造家庭溫暖的氣氛
- 檢視過去的生活，簡約生活爭取家庭時間
- 常與子女一起觀看家庭照及家庭活動錄影
- 在困難時期選擇有特殊意義的禮物送給家人

愛的語言	愛的行動			
身體的接觸	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
肯定的言詞	人品好! ☐	好盡力! ☐	好有心思! ☐	好有深度! ☐
精心的時刻	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
珍貴的禮物	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐
服務的行動	 ☐	 ☐	 ☐	 ☐

