

Preamble

Maintaining healthy psychological well-being of immigrants and their families is a vital part of successful immigrant adaptation. Without doubt, most immigrants and their families feel much stress and encounter difficult challenges as they learn the way of life in a new society.

The publication by SEAS providing the guidelines and suggestions for maintaining healthy psychological well-being for immigrants is both timely and important. The booklet is written in Chinese and directly addresses the concerns of immigrants and their families in their own language.

The suggestions in the booklet are clearly communicated. Personal stories told by real people are truly inspiring. This book would become an invaluable resource for all immigrants who read Chinese."

Eric Fong
Professor
Department of Sociology
University of Toronto

序

保持精神及心理健康,是新移民及其家人能够成功融入加拿大社会的重要因素.毫无疑问,大部份的新移民及其家庭在学习和适应新的社会环境时,由于面对无数的困难和挑战,自然会感受到很沉重的压力!

协群社区服务中心回应新移民的迫切需求,在关键时刻,及时地出版了这本<活出和谐人生>小册,为新移民保持心理健康提供宝贵的指导和 建议.这本小册的内容,全部以中文书写,令到新移民朋友可以透过他们熟悉的语言,从而直接地得到他们所关注的讯息.

这本小册子内的建议非常明确清晰,而真人真事的个案分享亦富有代表性和启发性.它将成为所有操华语的新移民朋友的宝贵资源,因为它会带来极有价值的指引!

方伟晶

多伦多大学社会学系教授

编者的话

技能、知识或许重要，但是远远比不上生命裡的和谐重要。唯有和谐的人生，才能认识自己、活出自我；唯有和谐的家庭和良好的人际关係，才能有幸福的生活。

生活不是完美的，每个人都在生活中遇到了这样那样的困扰，而这些来自生活上、事业上、家庭上、情感上的种种问题，都给我们造成巨大的负面影响，甚至导致心理生理疾病，如果不及时治疗将危害终身。随着社会的不断发展，人们生活水平的提高，人们越来越重视健康，而健康不仅仅指身体上的生理健康，更重要的是心理健康。如何保持一种良好的心态，这正是协群社区服务中心刊印《活出和谐人生》小册，希望和大家探讨的主题目的。

26 年来，协群社区服务中心为大多市提供全方位的个人及家庭服务。年前承蒙安省延龄草基金会的资助，特别推展了一系列的<活出和谐人生计划>活动，其中包括：定期专题工作坊，每週君子谈天室，女士健心坊，和谐人生加油站和男士再攀高峰计划等……。从这些活动之中，我们积累了不少辅助个案，亦有许多小组分享素材，当中不乏颇具典型性，概括性和极富启迪人心

作用的资料. 很多参与者向我们进言: 希望我们把这些资料加以整理, 并透过各种媒体广泛介绍到社区之中, 令更多有需要的人士受惠, 亦可发挥预防教育的功用. 结果很感谢多伦多明报从 2012 年 2 月 21 日至 3 月 2 日, 连续两星期为我们登载了一个新移民家庭所遭遇到的困难案例. 另外, 亦非常感谢多伦多北美时报由 2012 年 3 月 9 日开始, 每星期五为我们登载一篇小组分享素材. 经文字媒体刊载后, 读者反应异常热烈, 查询服务及参与计划活动的人数亦显著增加. 于是, 协群社区服务中心董事成员便萌生将这批文字资料编集成书, 希望把<协群与你, 活出和谐人生>这句口号落实成为行动, 并能在社区中结出和谐的美果!

今天, 协群<活出和谐人生>小册出版了! 我们的愿望之所以能够成真, 端赖赞助机构加拿大皇家银行的宝贵支持, 我们在此要向加拿大皇家银行致以衷心的感谢! 此外, 很多谢多伦多大学社会系的方伟晶教授为这本小书册作序, 他的推介及精闢的意见, 令本书生色不少.

心态决定命运, 命运造就人生. 怎样才能拥有一个健康的心态? 怎样才能拥有一个和谐的人生呢? 本书用平实的语言, 通过梳

理分析生活中的点滴，用真实的案例给大家提供保持一颗健康
心灵与赢得和谐美满人生的因果关係，在此祝愿每一位本书的
读者, 都能活出美满和谐人生!

协群社区服务中心<活出和谐人生>小册编辑组谨识

目录:

1	共谱和谐人生曲: 一个新移民家庭的全方位个案分享	9
	(共 6 篇,曾于 2012-02-21 到 2012-03-02 期间在多伦多明报连续刊登)	
	一 .新移民面对和谐家庭的挑战;	9
	二. 新移民与家庭暴力;	13
	三. 面对文化差异, 新移民如何改善与青少年的关系;	18
	四. 和谐工作间;	23
	五 .新移民如何面对压力;	28
	六 .夫妻和谐, 携手迈步人生路.	33
2	如何让自我心境和谐	40
3	认识你的情绪	43
4	学懂控制情绪, 不做愤怒的奴隶	46
5	从压力中成长	50
6	如何提高个人的适应能力	56
7	如何保持家庭的和谐	59
8	夫妻沟通的艺术	62
9	如何建立良好的人际沟通	65
10	拓展人脉, 广结人缘的秘诀	68
11	服务个案分享之一	71
12	服务个案分享之二	74
13	服务个案分享之三	76
14	后记-----协群服务简介	78

共谱和谐人生曲之一：新移民面对和谐家庭的挑战

1

(一个新移民家庭的全方位个案分享, 一共 6 篇, 曾于 2012-02-21 到 2012-03-02 期间在多伦多明报连续刊登)

在一年前, 陈先生和太太带了十五岁的儿子小聪和五岁的女儿小玲从中国来多伦多, 一家人挤住在一间小房子内。陈先生从前是一位有名的工程师, 在一间国内有名的企业做管理层, 太太是一位教中国文学的中学老师。他们以前过着中产的生活, 一家人过得快快乐乐。可是, 为了小孩子的将来, 他们最后移民到了多伦多。

丈夫努力进修 与家人相聚变少

在多伦多, 陈先生因不谙流利英语和没有加拿大认可的牌照和经验, 好长一段时间也找不到合适的工作, 惟有无奈地在朋友介绍的一间工厂里当工人。他决定要学好英语和拿到认可的牌照。他下班后和週末都会去上课, 回家后一有空就温书, 与家人一起的时间变得越来越少。陈太太她本来希望出去工作, 但她需要照顾小玲, 唯有每天留在家打理家务和照顾小孩。可是, 她从来没有打理过家务和做过饭菜, 很多东西都要她硬着头皮从头学起。有时候家人对她的家务和厨艺有所不满, 但她仍专心地继续学。为了保持自己与社会的联系, 她常常参加孩子学校的活动和当义工, 在家附近的 LINC 学英语, 并在每个

星期六到中文学校教中文班。她希望自己快一点学好英语，可以找到多一份兼职来帮补家庭的经济负担。

儿子成绩出现明显退步

小聪和小玲也在区内的政府学校上课。小玲在学校适应得不错，成绩也挺好。陈太太很高兴看到女儿热爱阅读，便常常带女儿去图书馆，她一有空便陪她看书。

至于十五岁的儿子小聪的成绩却出现了问题，从前在国内是甲等学生，现在他除了数学和音乐有甲等外，其他科目的成绩竟有明显的退步。从前他在学校是活跃份子，常代表学校参加不同的比赛。现在他不参加活动，人也变得沉默和木讷。他每天下课后便赶着回家玩电脑。他有时会从下课后便坐在电脑前直到第二天。

陈太太看到小聪成绩退步，她觉得心痛得很，她认为小聪是太懒散了，只会玩游戏机。她试过打他骂他，也试过用礼物来打动他，但小聪只变得更逃避，更沉默。有一次，陈太太因为太生气而痛骂小聪，并不许他玩电脑。谁知小聪很生气地在房间裡大叫大嚷和乱掷东西。陈太太试过和先生谈小聪的问题，但每次他也不想谈。陈先生对小聪非常失望和生气。他一直希望儿子能出人头地，将来成为医生或工程师。他觉得现在牺牲的一切也是为了儿子。小聪没有努力和感激自己为家庭的付出，

他每次看见儿子玩电脑，便很生气地骂儿子。在太激动时还会用粗话骂小聪。

陈先生抱怨太太没有好好的照顾家庭和管教孩子，以致儿子的成绩不好。但身为太太的觉得丈夫没有关心他们和感谢她为这个家做的一切。每天也忙于自己的工作，没有分担家务和管教孩子的责任。一回家不是骂儿子，就是为了一些的小事情埋怨她。夫妇的关系因而开始有裂痕。

近日，陈先生的心情很坏，因他正面对沉重压力：工厂因生意不好，要把部分的员工解雇。虽然陈先生这一次没有被解雇，但是解雇的危机还没过，而且，他知道妈妈最近的身体不好，年老的爸爸又没有能力照顾她，在老家自己又没有可信的人可以帮忙，令他很不放心。他希望可以快一点申请两老来多伦多和他们一起生活。可是他担心家庭的经济情况，如果他被解雇，家庭的经济会出现问题，也不能申请爸妈来。此外，他们夫妇的关系不太好，他觉得没有人会了解和支持他，他也没有交心的朋友可以同他聊天。他越感到有压力，越容易与儿子和太太争执。

陈先生一家的故事是不是对你来说有一点熟悉？如果你的故事与陈先生一家的故事有一点相似的话，我们要告诉你，有很多人也有相似的经验，这不是世界末日。虽然没有完美的方法来处理陈先生面对的难题，但我们将刊登一系列的文章来与你分

享,从中学习如何处理和改善人与人际关係。希望你们能汲取一些心得来改善现在面对的难题。

如何才能活出一个和谐的人生?要先从「和谐」两个字开始了解。和谐的「和」及「谐」的部首是「口」及「言」。从此可以见到和谐必须要透过沟通及言语来表达。另外,「谐」字的另一旁是一个「皆」字,有「一起」、「共同」的意思。故此,从字面的解释而言,活出和谐的人生基本方法,是要与身边的人一同学透过沟通才能做到。

必须互相协调容忍体谅

「和谐」的另一个意思是互相协调,意思是指与身边的人互相容忍、体谅。要做到与身边的人和谐共处,是需要时间和耐性,而且要多方面作出主动才可以的。因为单是依靠自己或对方作出努力,是很难才会得到成果的。活出一个和谐的人生并不能单靠心愿或期望,而是不断努力才会达致的成果。所以,每个人都要主动去开凿沟通的渠道,从而了解对方,这过程应该是互动和双向的,这才是建立良好关係的第一步,亦是最重要的步骤。

共谱和谐人生曲之二: 新移民与家庭暴力

(一个新移民家庭的全方位个案分享, 一共 6 篇, 曾于 2012-02-21 到 2012-03-0 期间在多伦多明报连续刊登)

各位还记得新移民陈先生所面对的生活挑战和与家庭成员之间的疏离和隔膜吗? 以下是陈家另一成员陈太太的梦魇和困扰:

陈太太和李太太是好朋友。李太的孩子和小玲是同班同学, 因常常见面而认识的。他们在每星期三带了小孩子上课后都结伴去吃早餐。这是陈太太和李太太某次吃早餐时的对话:

李太太: 陈太太, 这个星期五社区中心有一个有关健康的讲座。
我们一起去好吗?

陈太太: 我不去了。家裡有事情要办。

李太太: 没有什麼事吧! 今天你一句话也没有说, 平时你常常告诉我这个星期煮什麼新菜式, 今早你一直低着头地吃早餐。你看来很不开心!

陈太太: 没有什麼, 只是有一点疲倦。

李太太: 你的手发生了什麼事? 弄得瘀瘀青青的, 脸也肿起来。

陈太太: (一边尝试把手藏起来) 没有什麼, 只是碰伤。

李太太: 你的伤痕不像是意外, 家裡是不是有事情发生? 说出来会舒服一点。

陈太太: 千万不要和其他人说。家丑不可外扬呀!

李太太：不用担心，我不会把你的事情说出去。我只想帮你，多一个人帮你想出解决的方法和出路。

陈太太：三天前，我先生因不满小聪玩电脑而骂他。开始的时候，他像平常一样骂小聪，但他后来竟用粗话骂他。小聪蜷缩在床上任由他骂。最后，他好像发疯似的大力地把东西掷向小聪。我心急要保护小聪，便一手想把我先生拉住。谁知他把我推开，直把我推倒到牆角。我就是这么碰伤。他还掴了我一记耳光，说我没有好好的照顾家庭和管教孩子，是我令小聪变成这样子。我伤心得大哭，他才停下来，并跑了出外。

李太太：多谢你信任我，告诉我这么多的有关你家的秘密。当时，你一定是很害怕、很不安。你现在觉得如何？

陈太太：我没有事，我的伤好得多了。我当时觉得很害怕，先生好像变成了另外一个人，他发了疯一样地不停骂小聪和掷东西。现在我和小孩子仍觉得很害怕。我很害怕先生回家，害怕他会再打小聪和我。

小孩被父亲狠打 尿床发恶梦

李太太：小聪现在怎样？

陈太太：小聪没有受伤，但是他被吓怕了。我发现小聪近日有尿床和发恶梦。还有，他星期一、二也因头痛没有上学。一整天躲在床上，不肯起来。

李太太：小聪好像很害怕。那小玲呢？

陈太太：小玲没有事。她那晚因被吓怕而哭了一晚。

李太太：李先生现在怎样？他还有没有再发疯打骂你们呢？

陈太太：这几天没有。他看来对那天打我感到内疚，他说因为我们令他太生气，才会失控。他觉得小聪不听话、不长进，他一定要对小聪更严厉一点，才可以令他成才。他还说自己对小聪已经很仁慈。他小时候他的家人也是这么对他的，不听话的时候，家人会打他骂他。有一次的冬天，他被爸爸打骂后，还被锁在柴房裡两天，期间只给他一杯水和一个面包。

李太太：就算他想小聪成才也不用发疯的骂你们打你们。他的行为在加拿大是家庭暴力，是刑事罪。他有机会因此而惹上官非。

陈太太：在老家，打骂家人是家事，不会惹上官非。你可以告诉我多一点有关家庭暴力的讯息吗？

李太太：在加拿大打骂家人是刑事罪。我刚上了一个有关家庭暴力的讲座。那个小册子还在我的手袋里，我们一起看看吧。这裡说：家庭暴力是指家庭成员间实施身体或精神上的侵害行为。主要有三种形式：身体虐待，性虐待和心理虐待。

身体虐待 性虐待 心理虐待

身体虐待就是身体上的侵害行为，如：掌掴、推撞、拳打脚踢、用物品 / 武器袭击、泼沸水、掐喉、火烙、下毒、淋腐蚀 / 酸性液体等。性虐待是指在违

反个人意愿下强迫或诱使对方进行与性有关的行为如：强迫性交、强迫接吻、强迫观看色情刊物 / 影片等。心理虐待就是作出令对方在精神或心理上备受困扰的行为如：言词攻击(用言词、语调予以胁迫、恐吓，以企图控制被害人。像谩骂、吼叫、侮辱、讽刺、恫吓、威胁伤害被害人或其亲人、扬言使用暴力等)、身体语言威吓或恐吓(用武器指吓对方、恐吓要自杀或杀人、大力掷东西、虐待对方的宠物等)、经济虐待(操控经济、个人资源、剥夺物质等)和其他形式(控制日常生活、跟踪、禁锢、威迫、缠扰及禁制、要求定时报到等)。

陈太太：全都是家庭暴力？我先生不能去监狱。一定是我不好，教不好小聪，家务做得不够好，令他不开心。我先生平常不是这样的，他很温柔的，只有这一次他那天好像变了另一个人，发了疯一样。他从前不吸烟、不酗酒。现在一回家便喝酒，全身也有浓烈的烟味。

李太太：陈太太你不要这么责备自己，这不是你的错。无论发生了什么事，打人骂人也不可以容忍的。如果他下一次又这样对你怎么办？

陈太太：我不知道。不知道应怎么办？我现在很乱。我不可以告诉其他人。我很担心，又很生气他打小聪和令我受伤。又不知道可以去那裡求助？我英语程度又不好。

李太太：这里有本小册子是教暴力发生时该怎么办？一同看好吗？

陈太太：也好。这裡说：

- 1) 让彼此冷静，不要再以言语刺激对方；
- 2) 把受害人抽离暴力现场，千万不要逃到厨房、厕所、露台等比较危险的地方，避免在冲突爆发时增加受伤的机会；
- 3) 冲突爆发时，保护自己的头、脸、颈、胸和腹部；
- 4) 大叫救命，使邻居、亲人能及时赶到或电 911 报警，让警察阻止施虐者施暴，并护送你到医院；
- 5) 到安全的地方暂住，如短期而免费的庇护中心。

可到免费庇护中心暂住

李太太：如果下一次陈先生再发了疯一样，可以依照这方法来保护自己和孩子。家庭暴力是一种严重的行为。我觉得你应该和专业人士,如医生，社工等谈谈，看看他们有什么方法来帮你们。不要等不开心的事情发生以后才求助啊！

共谱和谐人生曲之三：面对文化差异，新移民如何改善与青少年的关系

(一个新移民家庭的全方位个案分享，一共 6 篇，曾于 2012-02-21 到 2012-03-02 期间在多伦多明报连续刊登)

以下是个案主角陈先生的儿子，他鼓起勇气写给爸爸的信：

“亲爱的爸爸：

你好吗？工作和功课很忙吧。每次我在家裡看见你，你通常不是很忙就是很疲倦。没有太多的时间和你好好的谈。我写信给你，因为我实在忍受不到你的态度。我要告诉你一些你没有时间听的事情，我希望能改正你对我的误解。

我对现今的家有很多的不满！妹妹是小孩子，我虽然觉得妹妹很可爱，但她令我对她又爱又恨。当我教她功课时，她总问我很多无聊的问题。她常常要我陪她玩无聊的小孩子的玩意。她还常常向妈妈说我的不是和告密。

孩子对母及妹诸多不满

妈妈令我觉得吃不消。我觉得妈妈偏爱妹妹，妈妈常常带妹妹去她喜欢的地方、做她喜欢的菜、买她喜欢的书和衣服。但她很少做我喜欢的菜，还有，每次当我要她买我想要的新电话和潮流服式时，她总是不肯，还常常在我的吃、穿、住、玩、学等方面事事插手。妈妈还很不尊重我的隐私，她常常不敲门就进入我的房间、没经我的同意就用我的电脑、私自帮我收拾房间等等。我已经十五岁了！已长大了！我懂得照顾自己了，我要有自己的空间！我已经告诉她不要再把我当是小孩子的一样照顾我，要尊重我的隐私，她总是不听。有一次，我因看见她在我的房间中偷看我的功课而向她大发脾气，她便跑回房间哭。明明是她做得不对，不知为何竟变成是我的错。

对爸爸从偶像变失望

爸爸你呢！我现在对你我感到失望和害怕。我以前很喜欢爸爸，我把爸爸看为我的偶像，也希望长大后和爸爸一样做一个出色的工程师。最喜欢爸爸和我一起做功课、打球、玩游戏机和去旅行。刚来多伦多的时候，我以为爸爸会像从前一样常常陪我。现在，我不想再在家裡见到爸爸，也不再觉得爸爸是我的偶像。现在的你常常也很忙和很疲倦，你在家裡不是骂妈妈的家务做

得不好，就是骂我在玩电脑。我要告诉你，妈妈已经很劳力的做家务，你一点家务也没有做，你没有资格找她的碴儿。

我要告诉你，我的成绩和玩电脑没有关系。你常常说我的成绩退步是因为我花太多的时间玩电脑。其实这裡学校的功课不多，做完了功课还有很多的时间。我玩电脑的原因是太闷了，只好玩电脑来打发时间。

另外你常常批评我玩电脑是无意义、无聊的。我觉得你不明白电脑的世界，对它有误解和偏见。我不是只玩网络游戏，我还有和朋友聊天、听歌和看新闻。电脑的世界充满刺激、新鲜感及人情味。我在网络上的朋友和学校的同学很不同。我跟他们很合得来，我们无所不谈，有说不完的话题。我觉得这样比平时跟他人面对面沟通还好。我们可以毫无禁忌的畅谈，不用担心他们和其他人一起嘲笑我，而且无须担心他们把我的事张扬。我网上的朋友很好，我任何时候也可以和他们聊天。无聊时，我可以随时找寻各式各样的网友吹嘘一番，消磨时间；苦闷时，网友是知心的聆听者，让我尽诉心中情。而且，在网络的世界，我可以交不同的朋友，不用跟不喜欢的人见面，也可以用自己喜欢的语言跟他们聊天。我不用担心我用的东西、做的事情不入流。我又不用担心因为英语写得不好、用字不对和咬字不清而受到其他人笑我和排挤我。

我在网上玩游戏认识了很多朋友。网上的朋友很喜欢和我玩，他们常常邀请我参加他们的小队一起玩。我们会互相帮忙，不会留下队友不理，输了便再玩。不像学校裡的人，打篮球时只肯和自己的朋友玩，只把球传给自己的朋友，但输了便归咎他人。

玩网上游戏令我很有满足感。每次我玩游戏获胜，我有无法用笔墨形容的满足感。只要我花点时间于网上寻找「秘技」或捷径，并透过不断分析和练习，我便能胜出网上的游戏。玩网上游戏比做那些看不明的和做那些永远也不能达到标准的功课有意思得多。那个感觉和我从前代表学校参加比赛胜出的满足感差不多。

爸爸，我要告诉你，我已经长大，我对自己的将来有打算，我不是反叛少年啊！

小聪上

了解儿子成长需关怀支持

陈先生看了儿子的信后，他看得出小聪正在面对青春期的问题，他不再是小孩子了！青春期在青少年 12-18 岁左右按每个人的成长速度发生，这时期的青少年面对许多生理和心理上的变化。

这是巨变的时期，他们的情绪好像坐过山车一样的起伏不定，情绪变化难测，这一分钟友善合作，下一分钟变得敌对抗拒！青春期的心理变化有：想摆脱父母的监管，但有时仍会有依赖性的表现；结交伙伴结成小群体；情绪多变不稳定；好争论；建立自我形像；着重外表和自我形象的建立；害怕没有朋友，极重视朋辈对他的接纳；喜欢打扮，注意自己外表等等。他们面对着不同方面的困难与烦恼，极需要家长不断的关怀与支持。

父母以身作则共同承担管教

为了小聪，陈先生和太太决定要改变和小聪的相处方法、管教方式。他们首先要改善自己的夫妇关系，要认识和处理自己的焦虑和压力；保持心境愉快；共同承担管教责任；要以身作则，言行合一、言教身教并重；最重要是学习放手让他长大、独立、离开自己。而对小聪，他们会用温和的语气耐心的与孩子沟通及引导；主动跟子女分享感受；教导小聪自律；与小聪营造出平等、信任、坦诚的沟通气氛；帮助小聪重拾自信和教导他永不放弃；多与小聪共渡閒暇和加强了解等等。

共谱和谐人生曲之四: 和谐工作间

(一个新移民家庭的全方位个案分享, 一共 6 篇, 曾于 2012-02-21 到 2012-03-02 期间在多伦多明报连续刊登)

陈先生今天工作的时候与同事因工作分配的问题而争吵。两人的争吵惊动了部门主管。部门主管警告说因这是初犯, 只给他们口头警告。要他们用文明的方法来处理冲突, 不能在工作的地方吵吵闹闹。如果再发生, 他会把两人也开除。陈先生也不想失去工作, 便只好停止争吵, 但心裡仍深深不忿, 一整天也不开心。

下班后, 陈先生和朋友张先生去跑步的时候谈起这事件。张先生说职场冲突是一种不一致或不协调的现象。这现象是无所不在, 也是无可避免的。

一些冲突发生的原因是: 观点不同; 资源分配不公平; 期望不能达到; 沟通障碍和目标不同等等。每个人面对冲突有不同的反应行为, 常见的行为是撤退、放弃、攻击、说服、问题解决式的讨论。

职场冲突应大事化小

不论人有怎样样式的反应和行为, 职场冲突最重要的是要把大事化小, 不要因冲突影响大家的工作关系、避免减低

工作效率和生产力,以及打击士气。职场冲突关键是要作出适当的妥协,而且必须要留有馀地,因双方吵过之后,还得在同一办公室一起共事,不能像外人或路人可以老死不相往来。最终目的是要成功达到工作的目的或目标,切莫不惜代价地赢取胜利。

对于工作上的冲突,张先生提议可以用近似处理很多健康问题的方式来处理冲突:1)预防-减少冲突;2)治疗-处理冲突;3)复康-从冲突中自我复修。预防是指采取一些预防措施来将冲突的机会减至最少。其中一些方法是:尊重他人;要对你的同事表示欣赏;专注于客观事实上,对事不对人;保持冷静和控制自己的愤怒;清楚表达自己的意思;处理自己的压力;不要让问题堆积等等。而治疗是指在冲突出现时,用成熟的方式处理。方法是:不要把别人意见当作人身攻击;主动聆听并表达意见;设身处地从同事的观点角度去看事情;灵活变通和不坚持地容纳意见,并作出妥协让步;和表达同理心等等。复康是指从冲突中自我复修来将冲突的负面影响减至最低。其中一些的方法是:以积极的想法及态度去接受和面对处境;凡事向好看;实践健康生活模式等等。若能成功地化解工作地方裡与同事的冲突,大家应能达致更和谐的工作关系。

小心表达愤怒 了解为何生气

张先生并建议陈先生处理愤怒的做法。张先生说发怒主要是对别人的负面行为或对抗出乎意料的行为所作的情绪反应，尤其是当感觉到自我价值、尊严、名誉、财产、婚姻家庭及身心受到严重威胁时，情绪反应最强烈。某人选择如何洩愤则取决于他以往洩愤的成效。愤怒是自然的情绪反应，适度地表达愤怒，有时是有益的（例如打沙包，在空旷地方大叫等，使自己情绪有渠道宣洩...），但是愤怒表达不适当时，却可能伤害自己或他人（如：打人、骂人、顶撞长辈、沮丧...）。所以要小心的表达愤怒和了解自己为什么生气，这方面是非常重要的。

处理愤怒的方法很多，其中一种是考塔氏（Tafrate）和卡氏洛（Kassinove）在“发怒情节分析模型”中指出的七种高效的愤怒管理技巧：回避和离开、寻找解决问题的新方法、正面思维、宽恕、放鬆、体验练习、有效表达愤怒。

1) 回避与离开方式

在很多时候，最生气的时候绝对不是解决问题的最佳时机。要是可以有效地刻意回避令自己愤怒的人和事，从而降低生气的可能，及暂时摆脱愤怒的情绪，令愤怒周期拖延至日后再解决，这样能令你有更多时间来找到更好的应对方法。

2) 寻找解决问题新方法

要了解不同情绪能带来的不同结果。那些结果自己有利，那些结果对自己没好处。还应接受没有绝对的公平是人生的常态，不要给不可控的人事及环境操弄，整天抱怨生活不公及挫败，从而不再积极进取。

有关寻找解决问题的新方法有四个步骤：第一步，认清形势以提出解决方法；第二步，评估每种方式的长短期后果；第三步，选择最佳长效的应对方式；第四步，实施并评估，即留意你的反应对别人的影响，从而学到以不同方式解决愤怒问题。

3) 正面思维

有四步骤可助我们较理智地通过转换思维：留意自己的想法；要明确你生气的想法；在生气时要换一种思维方式；在日常生活中尝试新思维。

4) 宽恕

这是一种人生境界和思维模式。宽恕可以令自己接受现实和从宽恕中得到解脱，然后积极地向前开创幸福人生。

5) 放鬆

作者指出八个有助放鬆方法：

一、渐进式肌肉放鬆；二、说些令自己冷静的说话；三、瑜伽或运动；四、腹式呼吸；五、祷告和诵经；六、正念禅修；七、亲近自然；八、按摩

6) 体验练习

体验练习包含的是改变你在面对问题时所作的惯性的愤怒反应，让自己可以放鬆和更理性地思考。

7) 有效表达愤怒

用有理、有节、有据、技巧及适当的方法来表达自己的愤怒。一般包括三个步骤：第一步，以不太强烈的方式清楚地表达自己的感受，对方才愿意进一步的交谈。第二步，用清晰的、明瞭的和双方明白的具体言词来明确地指出自己认为对方不恰当的行为。第三步，表达自己所希望的情况，并提供解决方式及邀请对方一起深入探讨。

张先生指出处理冲突和愤怒的方法除了在工作中有用，也可应用于生活的不同情况中。如果可以好好的使用这些方法，和其他人的关系会更加和谐。

共谱和谐人生曲之五: 新移民如何面对压力

(一个新移民家庭的全方位个案分享, 一共 6 篇, 曾于 2012-02-21 到 2012-03-02 期间在多伦多明报连续刊登)

陈先生因上一次对太太和儿子失控而感到不安。他最近觉得很疲倦、暴躁、睡不好、吃不下, 他从没有试过这种不舒服的感觉。在他午饭后步行回工厂时, 看到社区中心举办有关精神压力及减压方法的讲座, 他便主动地报名参加。

压力能令身心状态变坏

他发现自己有这么大的压力。压力令他身体、情绪及心理状态都有所改变。他觉得自己已变成另一个人。现在, 他担心自己的家庭会因他而变得不和谐。他製定了以下的减压方法来缓和紧张的情绪:

1)处理压力

陈先生知道首先要辨认压力的来源, 才能减少不必要的压力和作适当的减压计划。陈先生把自己的压力作一个记录, 记下每天所面对的压力、处理方法和效益。他发现他的压力来源是: 家庭、工作、担心失业、经济、生活作息改变、与人竞争、失眠、事情太多而没有足够去处理等等。

有系统处理可减压

然后，他设计一个合乎自己生活模式和能力的减压计划，订下规则，循序渐进地进行。他决定要减少他的课堂，来增加其他的私人和家人的时间。当他能够依照计划去做，便给自己一些奖励。还把计划写在日曆或日记上，给自己一些提示，让自己可以有系统地处理压力。

2)注意饮食

陈先生从前的午餐通常吃快餐。他现在要求太太为他安排均衡的饮食，即是要进食适量的蛋白质、淀粉质、脂肪、矿物质、维生素和水份。日常生活中就有一些食物能帮助减压，诸如：维生素 C、优质蛋白质、深绿色蔬菜、鱼类等。当人体受到压力或疲倦时，维生素 C 的需求量随之增加，因维生素 C 可促进脑细胞的结构坚固及消除脑细胞间的鬆弛或紧张，充足的维生素 C 可使大脑灵活、敏锐，草莓、奇异果、木瓜、柑橘、芭乐、菠菜、绿茶等，都是好选择。饮食中要有充足的热量，醣是产生热量的重要来源，可使体内肝醣储备增加，利于保护心脏和脑细胞，提高工作效率，减轻疲劳程度。

他还会减少进食一些引起压力的食物，例如：茶、咖啡、可乐、朱古力和有咖啡硷的食物。也不要因压力而过量吸烟、饮酒来

麻醉自己。因烟酒不能为他减压，过量反而导致自己身心受损，继而影响工作、生活及与人的关系。他要戒烟。

3) 保持运动和培养兴趣

陈先生要重拾跑步的兴趣，并定下一星期三天在家附近跑步的计划。他明白适当和恒常的运动除了可以增进身体健康，也是减压的好方法。辛劳后或烦恼难解时，他发觉做些适量的运动，「出一身汗」顿时舒缓疲劳。当他运动时，他无空思想他的烦恼。而且运动后令他身体疲累，晚上睡得更好。他发现跑步给自己精神寄托，可以淡化压力。

4) 以正面的态度处理问题

做人要乐观一点，不要悲观，凡事处之泰然，不要强求。也许他对自己和家人定下太高或不设实际的期望，因而有更大的挫败感。他隻将责任放在家人身上，那麼要求他们人转变来令自己开心；他们不改变，自己就会感到无助、失去控制权。他要戒除负面的态度 – 消极、避开问题、走进问题的死胡同、偏执、吸烟、酗酒、因失败而沮丧。要保持积极思想，或者尝试从另一角度去。

5)要有的工作好计划和安排

陈先生察觉的他在同一时间要处理太多事情，有太多的工作和功课。很多时候他感到有压力，因不懂得安排日常工作的先后次序，又或未能判断事情的缓急轻重，弄至整天忙忙碌碌，也不能将事情做好。如能将工作编排妥当，有条不紊，便能减少自己被困于压力的处境内。工作压力自然也会随之减少。

6)自我鬆弛

陈先生会做一些鬆弛练习来减压。他觉得鬆弛练习可以令他「上了链」的身体、情绪、思想和生活节奏舒缓下来。鬆弛练习的方法是每天刻意安排一段时间，放下一切，放鬆身体的肌肉，或放下忧虑，也搁下烦琐，静静的坐下，专注一些简单的事情，如呼吸、动作、声音、影像等，那麼鬆弛的感觉便随之而来。这个方法虽然简单，但要持之以恆，才可以令我们心境平静，学懂凡事处之泰然。另外，冥想、太极、气功等，都是有效帮助放鬆的途径。

7)寻求协助

陈先生明白不要独自面对压力，要向信任的家人倾吐心事，一起商讨解决问题。被接纳、被爱和被需要的感觉可以令一个人减少由压力所引致的负面结果。要与亲友维持良好沟通，扩阔

协助，例如：心理学家、医生或社工。

过了一段时间，陈先生发现自己比以前开心了很多、工作更有效率、记忆力和作决定时更好、更能清晰地思考、身体更强壮、和家人的关系更愉快。

共谱和谐人生曲之六: 夫妻和谐, 携手迈步人生路

(一个新移民家庭的全方位个案分享, 一共 6 篇, 曾于 2012-02-21 到 2012-03-02 期间在多伦多明报连续刊登)

以下是我们的个案主角-----陈先生的自述:

“自从我在社区中心那裡学到了一些减压的方法后, 我自己觉得没有以前那麼不安和暴躁。不过, 我仍觉得与家人的关系仍然不太和谐。在家裡, 自从上一次我发脾气后, 他们便很怕我。每天回到家, 觉得家裡的气氛很古怪: 儿子依旧躲在房间裡玩电脑, 女儿依旧在看书, 太太依旧在打理家务, 但是他们不像从前那样快快乐乐地谈天说地。我和太太没有再冷战, 她对我反而是客客气气的, 但我们没有很多说话的机会。每当我走近她的时候, 她会故意的匆匆走开。晚上, 她一早就睡。今天我学了很多有关夫妻相处之道。晚饭的时候, 我不知为何只因太太做的晚饭不合我口味而感到很生气。我不想重蹈上一次的覆辙, 便一口气地跑了去家附近的公园冷静一下。

当我的情绪静下来的时候，我在想：我与太太结婚十多年了，为什么有很多时候竟觉得不太认识她？尤其是来了加拿大后，觉得她比以前更陌生。我不明白她的行为想法，她所做的很多事跟我所想的很不同。好像我认为男主外，女主内。丈夫是一家之主，要在外面打拼、赚钱养家、为家人遮风挡雨，妻子要在家为我准备一个温暖的窝巢，要打理好家务、要做好吃的菜、好好的照顾孩子。在老家，因为我们有家佣打理家务和照顾小孩，我觉得只要有人打理家务，太太外出工作是没有问题的。在这裡就大大不同了，在没有家佣的情况下，太太应该好好的留在家照顾家庭。可是，我太太总是做得不好，家还是不够整齐，她做的菜总是做得不好味，还有孩子总是不听话。她常常要问我的意见，要我帮助她做啥做那。我在外边工作已经很疲倦，她只是留在家裡打理家务，为可还要我帮忙料理家裡的事情？她一天到晚都只想理一些她不用理的事情，我已经告诉她：不用担心家裡其他的事情。她一不高兴就和我冷战，试过两个星期对我不理不睬，真让人气结。

当我想得入神时，我一不小心竟将结婚戒指丢在草地裡。因天已齐黑，公园的灯光也不够。在黑漆的草地裡找那小小的戒指

是非常的困难。不知为何这一刻我很害怕象徵我俩婚姻的戒指丢失，也很在害怕失去我的婚姻！近日，有很多朋友宣佈离婚。离婚的主要原因是他们的感情变得冷淡，夫妇不能好好沟通。他们两口子本来相亲相爱的，但是慢慢的关係变得有缺口。到了他们关係的缺口距离变为鸿沟的时候，他们只好走上离婚之路。我不想和太太离婚，更不想失去这个家。在我找戒指的时间，我记起自己对太太爱的承诺，我回想起很多和太太一起的快乐片段。我很怀念和太太相亲相爱的那些日子，我不想和太太离婚，我要主动改善和太太的关係。当我好不容易的找到戒指后，我便一口气跑回家去。我觉得自己已经浪费了很多与心爱的人一起的时间，我要主动的去修补和太太的关係。

回到家后，孩子们都在房间，我看见太太正在捡拾地上的破碗碎片，她不小心的把手指割伤，并流了很多血。我连忙跑去厨房把太太带去客厅，并为她止血。当我为她包紮时，她想把手拿开，我握住太太的手不放。她一下子好像有一肚子话要向我说，但话还未说出来，泪水已从眼眶倾涌而下。

丈夫醒悟妻子受委屈

她一边拭去泪水，一五一十地把她的不满说出来。她说她已经尽力的打理家务和很用心的做饭。家务和食物做得不好，她也不想。我对她大发脾气，令她很痛苦。我是一个大男人，每天只管得到自己想要的东西，凡事要太太做、要太太服从，一点的家务也不肯帮忙。她以前一点家务也不用做也不会做，现在她为了这个家放弃了喜欢的工作，从头学做家庭主妇。她有兼职工作、要照顾小孩子和把家裡打理好，已经很不容易。我每天回家不是挑剔这裡不好，就是埋怨那裡不妥。我连一句欣赏的说话也没有，好像她把家庭打理好是理所当然的。还有，她告诉我：她觉得我好像不属于这个家一样，我已经不爱和不关心她们。每一次家裡有问题，我都认为是她的问题，要她自己想办法解决。如果她处理得不好，我会对她冷嘲热讽。近日，她知道我不高兴，她想跟我好好的谈谈，关心一下我，而我却冷澹的告诉她，只要把家打理好就够了，要她不用管其他的事情。她本来觉得忍就可以解决问题，但她已经不能再忍了。她对我很失望，有时候会后悔移民和跟我结婚。她很想我可以多一点陪陪她们，很怀念我们那些开开心心的日子。她说我们是

一家人，是应该有福同享，有难同当，不要把心事放在心，有事的话要一同想解决方法。

我听了太太的说话后，一时间说不出话来。一个在自己心目中，本来温婉的太太竟变成另一个人。自从我们移民后，我没有听过她的抱怨。突然间，我像从梦中醒悟过来。我了解太太的无助感，我一直只会想我要的事情，但我从来也没有从她的角度看事情。太太也为了这个家付出了很多。由从前被家佣侍候惯了的中学教师变为一个算是称职的家庭主妇。她要面对很多的难处。但是我不单没有感谢她，很多时还找她的碴儿。上一次，我还因太生气而动手打她。无论如何，男人打女人一定是不对的。自从上一次我失控打了她后，她很怕我。只要看见我不开心和发脾气，她便很害怕。我只好抱住她，向她道歉，我不应该对她发脾气的。在那晚，我们谈了很多事情，她告诉我很多我没有留意到的事情，我也和她分享我的看法和担心的事情。我们好像回到以前的日子。今天我学到的功课是怎样和太太有良好的沟通：

夫妇应坦诚冷静沟通

•不压抑自己，遇到甚麼不满，要在不伤害对方的大前提底下
坦诚相告

•说话起头，多用「我觉得.....」「我认为.....」诸类的分享，
避免冲口而出的指责「你应该.....」「你没理由...」；

•多找时间与对方相处

•用心聆听

•多包容，多忍耐，多欣赏，少批评，少抱怨

•多些主动分享自己的感受和压力，并关怀对方

•不为小事翻脸

•互相信任和包容

•跟太太一同分担家务(如管教子女,家用分配)

- 遇到问题时，要积极面对坦诚并冷静地说出自己的见解
- 迁怒对方之前，先想想自己可能亦要负上的责任
- 怒归怒，大家要解决的是问题，绝不是置对方无地自容才心足，给自己和对方都有下台阶
- 随时原谅对方，不会秋后算帐，宽恕亦必须表里一致。

“执子之手，与子偕老！”这是许多人的愿望，但要愿望成真，我们相方都要学懂包容和体谅啊！”

2

如何让自我心境和谐

开心快乐，是人追求的生活目标。在多伦多这个国际大都市中生活，营营役役的日子，你快乐吗？拥有真正、持久的快乐，活出和谐人生对许多人来说却似是大不容易！

其实，和谐人生基本三要素：个人心身健康，和睦家庭 and 良好沟通与人际关系，首先要做到的是个人自我心境的和谐，因为一个人的健康长寿与否，端视乎这个人的心境是否平和舒畅，泰然自若。

如何保持心境和谐？

要保持和谐的心境，最紧要记着五常法 - - 常感恩、常宽恕、常乐观、常发掘、常爱人。

1) 常感恩

中国人常言道「知足常乐」，就是对过去发生的美好事情，存一份感恩的心，不视之为理所当然。只要由现在开始将爱挑剔的态度扭转，多注意值得欣慰的事情，就容易感到知足，平和满足的心情就会油然而生，压力和埋怨亦会相对地减少。

2) 常寬恕

如果我们能够放下执着、学懂包容，不管谁对谁错，把焦点放于改进事情上，并多欣赏及讚美别人，凡事都退一步想，会发现海阔天高；学会不把过错推在别人身上，我们便能达到祥和幸福、自在安乐的生活境界。

3) 常乐观

乐观是指对未来的事情抱有正面的态度，相信美好的事情会发生；乐观者会视失败的经验为暂时性的挫折，只要坚持和努力，成功最终是可达到的。我们要常保持自信，相信自己仍有能力和机会扭转劣势，心境自然变得愉悦。

4) 常发掘

每人皆拥有自己的优点和特点，能够在有意义的事情上一展所长，人生会变得更美好。常发掘自己的优点，其实可以帮助我们抗衡压力所带来的抑鬱情绪，达致心境平和。

5) 常爱人

若我们愿意放下自我，尝试去关心周围的人，甚至愿意付出时间和精力，去帮助有需要的人，我们更容易跳出自我的囚牢，忘却自己的烦恼。看见别人因自己的付出而得到益处，那种内心的满足和喜悦是非笔墨所能形容的。这种「观点转移」可以把自己的压力和烦恼缩小了，对改善烦恼困扰有很大裨益。

和谐来自我们的内心，不用向外寻求！放下过去的烦恼，不担忧未来，尝试活在当下，你的内心自然就会平静谐和，而真正的快乐也随之而来。

认识你的情绪，做管理自己情绪的主人

3

随手翻开报章的新闻版面，可以发现到几乎每天都上演着类似的情节：为了小小的泊车纠纷愤而动武，甚至拿刀伤人、怀疑女友变心竟不惜玉石俱焚，辣手摧花置对方于死地、或是年轻学生自觉学业表现不理想就选择结束自己的宝贵生命……，诸如此类自伤、伤人的行为背后其实都反映着情绪方面的问题，显示大多数人其实不太清楚要如何妥善处理自己的情绪。然而，情绪却是与我们的日常生活息息相关的，而且会广泛影响到我们的身心健康、学业表现、工作成绩、与及人际关係等等各方面。如果能对情绪有良好的调适与管理，就可减少不必要的人际冲突，也能提升我们在各方面的能力与表现。

究竟要如何管理自我的情绪呢，我们可从以下几点来开始学习：

一、察觉自己真正的情绪：

时时提醒自己注意：「我目前的情绪是什麼？我目前有什麼感觉？」不论是处于何种情绪当中，都应该先自我抽离并

暂停一会，把注意力从外界的人、事、物中拉回来，仔细去体会自己此时此刻的心情。

二、接纳自己的情绪：

你可曾有过这样的想法：「我不能生气，生气表示我没有能力去控制自己的情绪」；或是「我不可以焦虑，焦虑只会让我的表现更糟糕...」，从而去压抑或责怪自己竟然有这样的情绪吗？其实情绪的发生是很正常及自然的，情绪本身并没有对错、好坏之分，每种情绪的发生都有其独特意义，都反映着我们真实的感受，我们需要的是去接纳、了解，并学习如何与它和平共处。

三、了解情绪背后的原因：

我们的情绪反应究竟是怎麼来的呢？我为什麼会有这种感觉？仔细去分析的话，可以发现到在事件与情绪反应中间其实还有认知、想法和观点层面的存在。也难怪虽遇到同样的失恋事件，有人可以积极面对、有人却感到生不如死，可能前者以为「下个我遇到的女人会更好」、后者却执着于「没有你、

我就活不下去」的想法所致。找出引发情绪的原因，才能对症下药。

四、以合适的方式纾解情绪：

当我们的情绪过于强烈、无法冷静下来思考的时候，为避免被情绪淹没、因冲动而作出一些失去理智的行为，可以借助一些方法来加以缓和或纾解。像是大哭一场、找人聊天倾吐、或绘画写作等方式来宣洩情绪的能量；也可藉着静坐、冥想、放鬆、听音乐等活动来平静自己的心情。

五、转换想法、改变心情：

情绪调适的根本之道，还是在于彻底转换我们对该事件的负面想法及感受。练习主动中断困扰自己的负面念头，尝试换个角度看待问题，多以乐观、正面的方式来思考，并培养自己具有合理、弹性的信念及价值观，能够做到这几点，相信你能摆脱情绪困扰，从而拥有美好心情，活出和谐人生。

若您觉得自己怎麼尝试都还是无法洗涤内心的困惑及转换自己的情绪，这时不妨与专业的心理治疗师或辅导社工谈一谈，对于您的情绪管理及内心困扰相信会有所助益。

4

学懂控制情绪，不做愤怒的奴隶

“你安排好假期和家人到外地旅行，轻松一番。怎知在机场等候上机时，才获悉你所参加的旅行社已经倒闭，负责人也不知所终。旅行去不成，一大笔的旅行团费也不知道是否可获赔偿。”

若你遇上以上的情况，你会愤怒吗？

在我们的情绪经验中，愤怒可能会随着不愉快事件的发生自然地出现，是普遍而正常的，但也是最具杀伤力的。

愤怒的表达形式可能很简单，一声叫骂、一个握得紧紧的拳头、一双怒目便令人把怒火发洩出来；但其实愤怒是一种複杂的情绪状态，它的出现通常包含了很多其他的感受和思想，连带着其他负面的状况，如嫌恶、挫败和仇恨等；它可能衍生暴力行为和罪行，更与逆境的出现有密切的关联，诸如贫病、工作不如意、家人关系不和等都可能是愤怒的成因。我们可能是愤怒当中的主角，或是愤怒发洩的对象，如果我们不想成为愤怒的奴隶，必须尝试了解它，从而掌握及减轻愤怒对我们造成的影响。

燃起怒火的可能是别人，可能是自己的思想，但让怒火长期燃烧和越烧越烈的话，可以肯定对你自己和周遭的人都

不是好事！所以我们要学习怎样控制不必要和过份的愤怒，以免愤怒持久不散。

每人愤怒的原因也不同，最重要是针对愤怒来源，掌握及操控愤怒出现时对我们造成的影响。美国 Institute of Mental Health 以'RETHINK'(重新思想)，引导人去学习七项正确处理愤怒的技巧：

R - Recognize your emotion

留意自己的情绪，提醒自己先要以理性思维保持清醒。

E - Empathize with the other persons & Express your feelings

尝试思考及考虑别人的想法及感受和表达自己的感受，如告诉自己：「我现在需要保持冷静，问题并非不能解决，就让我先离开这裡。」如有需要，运用适当的纾缓方法助你减轻怒火引起的压力，深呼吸、鬆弛练习和做运动等都可以助你纾缓愤怒，把你对事情的敏感度减至最低 (Desensitization)。。

T - Think about your thinking

思考自己的想法，问问自己：对方哪些行为令你不快？

反省愤怒的情绪是否因为自己鑽牛角尖的想法而引起的，发洩愤怒后对大家负面的影响。

H - Hear the other person

听取别人的意见，找一个你值得信任的人，或找专业人士协助你面对困境，如辅导员和社工等，专业的辅导或许可以助你找出心中的疑难及提供各种解决问题的方法，从而处理积累的愤怒。。

I - Integrate what others feel and think into yours

综合自己和别人的想法和意见，从多角度集思广益，以免自己再鑽牛角尖。

N - Notice your physiological responses

留意自己的身体反应：每当想起愤怒的事和人时，你仍然面红耳热、心跳加速，怒火令你即时想以大吵大闹发洩出来，甚至有一股冲动希望用暴力来解决，这便显示你需要冷静，亦告诉你勿再单单注意困扰你的事。

K - Keep on the topics to look for solutions

积极面对问题：处理愤怒的情绪过后，自己思想情况比较理智时，应尝试寻求其他可行的解决方法。

愤怒是一把伤人伤己的双锋利刃，希望各位努力控制情绪，用适当的方法把不良情绪宣洩出去，甚至化愤怒为积极力量，为自己，为他人谱出一首和谐人生曲！

5

认识压力, 从压力中成长

在日常生活中, 精神压力无可避免。某程度的压力能让我们作好准备, 迎接未来的挑战, 所以未尝不是好事。但是过大或持久的压力却会减低自身的免疫能力, 导致身体受到多种疾病的侵害, 出现<心身症>等的现代都市病。此外, 持久的精神压力, 亦会严重威胁个人的精神心理健康。

什麼是压力？

压力 Stress 可以泛指任何造成生理或心理不正常的干扰, 但通常是指精神压力。精神压力是指遇到难以承受的压力而感到忧虑不安。

精神压力的成因

精神压力的成因有很多, 很多事物或「生活事件」都会形成压力。常见的成因包括：

- 执行职务或因失业带来的压力
- 与家人冲突或关系破裂
- 财政的忧虑

- 健康状况
- 服用过量药物如咖啡因、酒精及烟草等物质
- 生活环境不理想，如单位狭窄、交通挤塞或接近污染源

构成压力的原因时常是湊合多个因素的。可以是外界或自己对自己要求实际上太高，或感觉上自己的能力不够，或只是不明朗因素。

由于各种原因，现代人的压力特别大，可能是现今社会变得太急：三年一小变，五年一大变；再加上近年经济不景，环境要求我们的增强竞争力或资源增值，压力便更大。中年人又要赶上高速发展的科技，实在太难为了。加上 整个社会的要求 (social pressure) 都很高，对一些人来说是实在太高了，即使努力也未必人人可以应付。另外，社会对钱的价值观、成功的标准、人生的目标....全部都有问题！至于莘莘学子们由幼稚园入学开始，压力便无处不在：功课、考试、工作、家庭....。

如何从压力中成长

轻松享乐，好逸恶劳。这是人类与生俱来得惰性，然而，在我们生命的旅程中可以完全没有失败和逆境吗？人自从懂事以后，各种压力就如影随形的陪伴着你度过一生；你越逃避他，压力反而越多、越大。你退一寸，他就进一尺。最后压力会把你吞噬毁灭掉！既然逃不出压力的魔掌，那我们何不勇于面对压力，向他挑战。把阻力化为助力；把危机化为转机。

根据历史经验显示，那些著名的科学家、艺术家、文学家、艺人、商人们，当他们处于压力较密集的时期，往往也是观察力、创造力和个人成就最高峰时期。据说，很多作家的文章都是编辑们逼稿逼出来的；许多人的困难工作也是在压力下完成的；学生们的作业不也是在老师的威逼利诱下才完稿的吗？

如果说压力是生活的调味料，而适度的酸甜苦辣(压力)，却能增进人生的光彩；适当的压力能让人成长进步。人生处处是战场，做个勇士、勿当逃兵。你必须要有斗志，迎接任何挑战，积极面对各种冷酷无情的逆境，激发你的潜能，解决问题！

举个事例：为什么我们在家中自己种出来的豆芽菜都是细细瘦瘦的，而专业菜农种出来的是肥肥胖胖的？因为我们种豆芽没有在上面盖东西，而专业种植是要在上面盖一层东西的。当豆芽长大时必定要碰到上面的重物，这就势必要把自己的肩膀练粗壮。所以这豆芽是经历过重物压力更能刺激成长。另外再说一个故事，日本人爱吃西伯利亚的鱼，这是做寿司最好的原料，但每次运到日本都有 40% 的鱼死了，因为鱼在运送过程中没有活动。如何降低鱼的死亡率呢？他们在每一个放鱼的水族箱里放进了鱼的天敌螃蟹，结果鱼在生死关头的压力下，拼命想逃脱螃蟹的攻击而激发出求生存的斗志。死亡率竟然从 40% 下降到 5% 了！这就是把压力变助力的妙用。

「人无远虑，必有近忧」现在的社会竞争激烈，压力如影随形存在于我们的四周，我们要如何增强抗压力呢？

1、勿把成败得失看得太重，减轻过高的期望与过多的需求。培养豁达、积极的人生观，拒绝灰色思想，排斥负面情绪，避免与想法消极，颓丧朋友相处。或者多看些道家老庄思想的书，亦可抽空到教堂祈祷或寺庙拜拜，寻求宗教信仰的力量，坚定自我信心。

2、遇到难题无法解决面临压力时，要懂得善用资源，不耻下问，在学校向同学、老师；在职场向公司资深经验丰富的同事虚心请教，让别人适度瞭解自己的困难，也许可以从中获得帮助，不要独自硬撑。

3、「凡事要做最坏的打算」、「心态上，要有随时归零的准备」。世事难料，人算不如天算。有时遇到「结果和努力成反比」的压力时，要沉住气不要一直心想「怎麼可能？」「我怎麼这麼倒霉？」反而应该坦然面对失败，立即思考补救之道，并检讨错误，用虚心的心态继续学习。

4、要做到不能出任何差错的压力(万无一失)，最好的方法就是「平时多练习、多准备、做好基础工作，并且累积实力」。例如要上台演讲报告，大都会怯场、紧张、怕出错。这时就要事前充分练习预演以化解压力。

5.把"人生无常"四个字时时刻刻放在心中。当压力来临，心中烦躁时，就在心中就唸着，「唉呀!人生无常啊!」。明白生命是非常脆弱的，当你一想到日本大地震在几十秒间无数生命财产化作灰飞烟灭时，你担忧的又算得上什麼呢？你懂得这样想，你的压力就会顿时大幅降低，困扰你的心结也会释怀。当你心

无挂碍时，就不会紧张地患得患失，处理棘手的事就能得心应手。

总之，我们要善用压力，化阻力为助力，激发出新的战斗力和生存力。

6

如何提高个人的适应能力

有一首歌这样唱道：“不是我不明白，这世界变化太快”。确实，我们的生活每天都有或多或少、或大或小的变化，小的变化可能只是街口的 T 字头咖啡店的拆迁，但也会足以令你为每朝早的那杯回魂咖啡而发愁；大到工作的调动、住址的变迁，离乡别井的移民生活更是需要一段长时间的适应才可以慢慢习惯。由此可见，较强的适应能力已是现代人的一项必备条件，否则生活上自然很容易被这样那样的改变所困扰，工作上更是难以应付千变万化的形势。

那么，如何提高个人的适应能力呢？古代哲人有一句名言：“山不过来，我就过去！”

这句名言来自一个经典故事：一天，有人找到一位会移山大法的大师，便恳求他当众表演。

大师在一座山的对面坐了一会儿，就起身跑到山的另一面，然后就说表演完毕，众人大惑不解。

大师道：“这世上根本就没有移山大法，惟一能够移山的方法就是山不过来，我就过去。”

现实生活中有太多的事情就像“大山”一样，是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。“山不过来，我就过去。”八个字振聋发聩，足以让整天抱怨“命运不济，世道不公、怀才不遇”的人们汗颜。

不能改变别人，就改变自己；不能改变事情，就改变对事情的态度，否则，你就属于与自己过不去的人，就属于不聪明的人。

有位摄影师，年年给人拍集体照，少则几十人，多则上百人，可是有个问题总是困扰着他：照片上总是有人闭眼。

为了统一步调，摄影师按照常规做法，高声叫道：“大伙请注意，我喊一、二、三，喊三的时候我按快门，千万不要闭眼睛！”可是不管怎么强调，咔嚓一声下来，总有闭眼的。

后来，这位摄影师换了一种思路，大获成功，他请所有参加拍照的人都闭上眼，听他的口令，同样喊一、二、三，在“三”字时一齐睁眼，果然，照片冲洗出来一看，一个闭眼的都没有，全都显得神采奕奕，皆大欢喜。

每个人都希望在这个世界上生活得更快乐，更如意，聪明的做法是改变自己，而非改变外界。随着外部环境的不断变化而随

时调整适应能力，要比一厢情愿地抛出自我的呐喊等待迴响，来得有智慧多了。

有位哲人说得好：“如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星。”生命是自己的画版，需要自己去着色，不要用一种色彩把所有的东西都遮盖着；你要学会改变，才能为自己的人生绘出灿烂的图画。

如何保持家庭和谐

7

上一期我们提到和谐人生的三要素：个人身心健康的自我心境的和谐，家庭和谐与良好的人际沟通和关系。今天和大家探讨一下家庭和谐这个与我们息息相关的课题。一个家庭的幸福快乐，有赖家庭成员的和睦相处、互相支持，正所谓「家和万事兴」；聪明的人懂得，家庭应该是一个讲情重于讲理的地方，要想营造温馨的气氛，就得掌握让步的艺术，下面介绍的“三多三少”原则，也许能帮到你。

少改变，多适应。不少人建立家庭后，在生活中会逐渐发现对方的一些缺点。比如，妻子不满意老公和儿子乱丢袜子，丈夫不满意妻子乱花钱等。很多人都希望循循善诱、改变对方，可惜结果是自己费尽心机，对方依旧我行我素，越想越生气。其实，有些性格、行为是很难改变的。试图重建他人的生活习惯，不仅会让其本能地反感，还会产生对抗心理，即使你说得有道理，别人也很难听进去。因此，建立家庭，不仅要接受家人的优点，更要学会和他们的“缺点”和平共处。因此，对于这些瑕疵，与其急于改变，不如慢慢适应。

少承包，多分担。有的家庭喜欢把家务承包到人，你洗衣、我拖地等。这样责任分明，也未尝不可。但是，很多人分完任务后，会盯着对方做家务的速度和质量，稍没做好，就加以挑剔、指责，弄得气氛很紧张。其实，偶尔偷偷懒，是可以理解的。对于家务，不一定非要强求家人马上去做。与其承包分配，倒不如家人一起分担，一个人收碗、一个人跟着擦桌子，享受合作的乐趣和温馨。

少要求，多尊重。有些父母在有了孩子之后，会“有意识地”培养孩子，根据自己的愿望对孩子提出很多要求，比如必须几点睡觉，必须学习什么等等。有的妻子也会这样塑造自己的丈夫，比如要求丈夫多接触某某领导等。其实，不论大人还是孩子，都有选择做正确事情的智慧。家人能做的就是，少提要求，多给尊重。一个人得到的尊重越多，他的能力和智慧受到的压抑越小，越能发挥出自身的力量。

家庭和谐对男士的重要性

和谐家庭对每一个人，特别对男人是非常重要的。一个拥有和谐家庭的男人会：有太太爱护；有子女尊敬；有家人关怀；有

饱满的精神；有稳定的情绪；有足够的精神和体力应付工作；感到快乐和满足。

一个现代的家庭，男人是家中的核心成员之一，而且扮演着重要的角色：丈夫和父亲。要应付种种层层叠叠的角色和责任，有些关于做一个好丈夫和做一个好爸爸的技巧和要诀，更是男人不容忽视的。

再者，能够成功与其他家庭成员保持良好关系亦有助维持整体家庭和谐。给你的孩子做个好榜样 - 好好照顾你的父母和与他们保持良好关系，让他们从中学习与你相处之道；而与岳父岳母保持良好关系则可能令你得到另一半强大的支持。如你能够处之温和、加上体谅和一点智慧，做一个好儿子或好女婿其实不一定如你想像般困难。



夫妻沟通的艺术

夫妻相处之道这个课题绝不简单。有学者将婚姻按年日划分成数个阶段，不同的婚姻阶段都有不同的需要，在相处上彼此协调以达满足。

结婚首两年，是一种「新鲜的爱」。首要是协调两个不同性格、背景、性别的个体进入一个合一的相处关系。彼此在保留个人的独特及融合一体上要取得平衡。学习尊重对方与自己的不同，亦努力共同建立彼此满足的生活模式。

结婚三至十年，是「现实的爱」。夫妻在现实的生活环境冲击下，面对感情减退的危机，包括世俗所谓的<七年之痒>。当中需要坦诚沟通表达彼此的感受、刻意安排一些生活情趣彼此取悦，都有助更新婚姻关系。再者，若面对孩子的来临，夫妻更要平衡做父母及配偶的角色，以免因孩子忽略了配偶的需要。

结婚十一至二十五年，是「温馨的爱」。婚姻进入老夫老妻的阶段，夫妻需要彼此扶持，才可以面对生命中必然的损伤，如青春流逝及亲友的离世等。在相处上彼此肯定及乐于聆听都有助对方过度危机。

结婚二十六年以上，是「更新及超越的爱」。配偶在协助对方面对退休及空巢上，扮演十分重要的角色。夫妻彼此

的吸引在于互相明白与陪伴，同行的亲密感有助滋润空虚的心灵。

事实上，婚姻是委身一辈子的事，夫妻相处之道在于愿意付出及承担对方的生命喜乐忧戚，成为对方人生旅途中的终身良伴，所谓执子之手，与子偕老！要令婚姻美满，良好的夫妇沟通是少不了的。要达到这目的，双方都需要学习，可以试从下面几方面入手：

（一）增加沟通时间：

不要只为解决日常繁琐事务而沟通，要争取其他额外的沟通时间。例如即使怎样忙碌，也有两夫妇独处的时间，小如一个早餐，或刻意安排周末的活动，调剂彼此身心及增进双方感情。

（二）多讲情，少讲理：

夫妇若多讲情，多讲爱，沟通时便愈能从对方角度去思考及理解。若讲理，则会愈用自己角度，只看自己的想法，而亦容易造成批评对方的行为。

（三）少用负面说话，多作具体要求：

不要因琐事抱怨或但求反驳报复而说出伤害对方的语言。对自己的希望用具体及直接的方法表达。例：

不要说：「晚晚咁夜返，你有冇爱过我？」

应说：「我想你每晚十一时前便回来，因为我想有多些与你共聚的时间。」

(四) 了解彼此感受：

多倾听对方心声，亦应坦诚表达自己感受，不应彼此猜度，达至互相了解。

(五) 接纳配偶，彼此体谅：

不要执着对方长年不改的行为而咬着不放，要欣赏对方曾作过的努力而非结果，接纳对方。对于不能达至共识的决定，应予体谅，包容始终是维繫婚姻的重要元素。

以上方法不妨试试，只要夫妇互相了解，能互谅互爱，一定有更美满及幸福的婚姻生活。

如何建立良好的人际沟通



各位: 还记得我提过的和谐人生三要素吗? 那就是身心健康, 和睦家庭 and 良好人际关系与沟通. 今天让我们一起探讨如何建立良好的人际沟通渠道这个重要课题.

人际沟通是人与人之间彼此传递讯息和寻求共同瞭解的过程, 更是人际关系的基石。人是群体的动物, 与他人的相处接触, 就如同需要水、食物来维生一样的重要, 即使仅是平常的对话或閒聊, 都会令我们感到愉快、感受到支持, 也能满足我们与他人接触的需求。

我们经由沟通来瞭解他人, 使得关系得以发展、改变、或者维繫下去。沟通也协助我们作自我探索, 能帮助我们对自己及他人有更深入而贴切的瞭解与认识。

沟通, 是一种与他人互动的历程, 有时候以语言的方式, 有时候以肢体的方式, 更多的时候是二者兼具的, 例如: 与同学在课堂上交换了一个眼神或手势、与好友在电话中聊天、与朋友在 msn 上对话等等, 都是人际沟通的呈现方式。

以下是基本的人际沟通技巧:

1.注意倾听：

倾听使对方感觉受重视，意味承诺与尊重，鼓励对方交谈意愿。

2.选择适当时机：

想要在沟通中获致成果，需考虑对方的时间、情绪、地点、目前手边的工作，以选择合宜的谈话时机。

3.注意肢体语言：

个人的姿势、呼吸、面部表情以及谈话时的距离，可能显示额外或真正的讯息内容。

4.有效表达：

以直接、立即、明确、一致的方式传达讯息，可避免误解、累积情绪，促进与他人分享真正的情感。

5.尊重个别差异：

一句微不足道的玩笑话可能被视为奇耻大辱，同样的，人们可能将讚赏解读为讽刺，将关心视为干涉，理解与尊重是持续沟通的动力。

6.批评与纠正：

若有批评的必要，最好先称讚再温和地批评；若有改正他人错

误的需要时，适宜就事论事，避免人身攻击。

请记住：真心诚意待人、信守承诺、尊重隐私永远是良好沟通的基石。

10

扩展人脉, 广结善缘的秘诀

美国钢铁大王卡耐基说：“专业知识在一个人成功中的作用只占 15%，而其余的 85%则取决于人际关系。”

人脉是一个人通往财富、成功的入门票。检视政商界成功人士的成功轨迹，你会发现：他们都因为拥有一本雄厚的“人脉存摺”，才能拥有之后辉煌的成就。

荀子说：“君子生非异也，善假于物也。”意思是说一个人的事业光靠自己的努力是不够的，还得善于依靠他人，你要想让大家接受你，就必须广结人缘。

要想有人缘作为个人前途无量的资本，关键在于“先喜欢别人”。只要你喜欢别人，别人就会喜欢你——这是不容置疑的真理。在处世方面，我们必须树立一个观念，即人际关系就是财富，能够恰当和谐地处理来自上下左右、四面八方的各种人际关系。通过展露自己的笑容，展示自己的唇枪舌剑，打动他人的心等手段，从而聚拢人气，赢取良好的人缘。

搞好人际关系，就要求必须具有关怀别人、理解别人、信服别人的本领。善于察言观色，与人促膝谈心，便能够扩大接

触面，建立广泛的工作关系，自然会有好的人缘。所以，我们要巧妙处理好周围的各种关系，让自己的影响力不断升华。我们必须清醒的认识到：在为人处世方面，广结人缘，得人心者得天下。

不过，在人际关系为上，广结人缘是有一定“诀窍”的。若能做到以下几个方面，定会赢得好人缘。

(1)善于欣赏、喜欢别人。欣赏他人意味着提高对方的价值。“俞伯牙摔琴谢知音”是因为只有锺子期欣赏他的价值。同时，要喜欢别人，因为喜欢别人是让对方喜欢你的前提。只有你喜欢别人，才能获得别人对你的好感和接近。

(2)学会认同。即承认对方的合理性。越是有分歧，越要努力寻找认同点，接受对方，拉近心理距离。在这种前提下，所有矛盾和异端才可能向着同一方向转化。

(3)学会讚美。好话，谁都爱听，做父母的对孩子多些鼓励与讚美，孩子会更加聪明漂亮。而孩子从你身上学会了对别人多加讚美，时常口出美言佳语，自己听多了也自然更加美丽。除了小孩子外，任何人都需要讚扬和鼓励，否则会丧失自信。在

人际交往中，要有意识地发现对方值得称讚的事，并及时说出，即使是一句得体的话，一件恰当的装饰品也不要放过。有人说“给活着的人献上一朵玫瑰，比给死者送去豪华的花圈要好得多。”此话真是诙谐幽默，一针见血，道出了讚美的重要性。何况送人玫瑰，手有馥香，绝对是利己利人的事啊！

(4)要自尊、自强。这是尊重他人与受人尊重的基础。阿谀奉承只会使人产生厌恶，遭人鄙视；而不卑不亢、落落大方是交往中最恰当的表现。

在现今多伦多这个国际的大都会之中，你若能善于巧结人缘，掌握人缘的微妙关系，你就会深得人心，事业发展自然会如鱼得水，无往不利了。

服务个案分享之一:

(以下这篇真实个案介绍原载于 2010 年 11 月 13 日多伦多星岛日报)

11

公益金激扬逆境重生精神: 一个新移民入伍海军的故事

人生失意十有八九, 可贵的是能够在逆境中重新站起来. 多伦多公益金就是在帮助无数落难者重获新生, 新移民 W 的真实经历证明了公益金可以帮助人们去完成<不可能的任务>.

W 十年前由中国移民来到多伦多, 与大多数新移民一样, 找寻工作并不如意, 工作从酒店服务到餐馆厨师, 送货司机, 非常不稳定, 随之引发了家庭矛盾, 妻子很快离他而去. 长期的精神压抑及受解僱的冲击, 终于逼使他走上极端之路.

一年前, 失业的 W 在市中心一间大型购物商场内因偷窃香水被抓获, 但由于其心理状况异常, 在法庭协调之下, 他需要接受正规心理辅导, 于是他参加了协群社区服务中心(SEAS Centre)<姿彩人生----男士再攀高峰>计划(Reaching New Heights). 这项由公益金资助的精神健康辅导课程, W 通过集体交流, 专家辅导等活动, 感受到人生的新希望, 结交了一批遇到同样困境的新移民朋友, 倾吐出自己长期压抑的苦闷, 舒缓了精神压力, 他整个人生出现激昂的转变.

W 从小最大的志愿是加入海军, 在得到协群中心及其他资源的帮助下, 他以厨师背景申请入伍加国海军, 终于在今夏他如愿以偿, 踏进了海军的训练营. 这是一个略带奇幻的故事, 但确实是公益金的资源让一个无助者美梦成真.

W 没有想到一次劫难却带给他重生的机会, 他由衷感谢精神健康辅导计划让他懂得瞭解别人与自己, 如何在困境中学会与人沟通, 如何解决家庭矛盾及个人精神抑鬱, 如今他正带着笑脸与欢欣去迎接下一个军旅生涯的挑战.

帮助男士再攀高峰

鑑于新移民家庭生活危机日趋严重的局面, 协群社区服务中心较早展开社区心理辅导活动, 并于六年前得到多伦多公益金的全力资助, 系统化的开展<姿彩人生----男士再攀高峰>精神健康课程, 以互动小组与专家辅导相结合的方式, 加强生活技巧培训和康乐活动, 促进个人成长及家庭和谐.

协群中心行政总监李张少卿表示, 以往社会较少关注新移民男士心理健康问题, 但他们往往因失去以往的专业, 地位, 移民后的情绪波动及困扰更为严重, 从而导致很多家庭问题的发生.

故而协群中心创立了这一课程计划,以持续六週时间,由参加男士组成互助小组,并由专业社工,义工进行具体心理辅导,讲解如何面对家庭纠纷,如果处理人际关係,如何摆脱烦恼等.新移民男士普遍比较保守,不会向人倾吐心事,但在互助小组中大家就逐步会畅所欲言,谈论共同面对的困难,他们也因此成为沟通舒压的朋友.不少人在参加一週后面容心情就有了很大的改变,多了很多笑容.

心理辅导成为自我解脱及增值的佳境,这恰是公益金帮助新移民受困者放下包袱,重新融入新的社区,再攀高峰的精髓所在.

12

服务个案分享之二：家庭服务使用者的一篇话

我是一个受虐待的年轻妈妈。一个女人带着一个年纪不到三岁的孩子，无人帮忙照料。孩子的爸爸有暴力倾向，而且从不关心我跟孩子的任何事情；不但不关心，他连照顾自己的起居饮食都依赖别人，吃喝拉撒，事事都仰赖他的妈妈——我的奶奶！

孩子的爷爷奶奶口口声声说爱孙儿，但是孩子自从在我肚子里出生到现在，他们从来未有尽到一点点爱护的责任。我在他们的家里，没有人身自由，更没有说话的余地，有心事，有鬱闷都只能和四堵牆倾诉，日子过得异常痛苦不堪！可以说：我的身心都受到了严重的摧残和伤害。时间久了，慢慢地绝望与恐惧已经填塞了我的内心，我的人生看不到一綫光明和希望。每一天，我都过着人不似人，鬼不似鬼的行尸走肉般的生活。

在我精神接近崩溃的时候，我偶然遇到了一位好心的基督徒，她也是一位年轻的妈妈。我们是在公园带孩子玩耍时认识的。跟她认识不久，大家话匣子打开了，便多多少少地向她诉说了一些生活苦况。这位好心的姐姐提点我去找协群社区服务中心帮忙，从此我的命运就开始慢慢的改变了！我不再孤身走我路，

身边多了协群的工作人员为我帮忙, 在一瞬间, 我彷彿找到了生活的希望, 个人也不再极度沮丧了!

我真的很感谢中心所有的工作人员, 特别是接受我那位社工. 她不但对工作尽心尽力, 而且每次接待客人及求助者的时候都非常和蔼可亲, 让每一个接受她帮助的妇女, 都感到非常的贴心. 我衷心的感谢协群社区服务中心所有工作人员的帮忙和关心, 同时也祝愿跟我一样受伤害的妇女, 在中心工作人员的帮助下, 把悲伤化为力量, 重新站起来, 明天会更好的, 愿大家每天生活都开开心心. 谢谢!

13

服务个案分享之三：一个受助妇女的心声

我叫阿 Ten-----一个单亲妈妈. 我有三个孩子, 其中两个患有自闭症.

很多年来, 我在协群社区服务中心工作人员的帮助下, 日子过得很快乐, 很充实. 我的心里充满平安和喜乐. 感谢神使我来到加拿大后很快便进入了协群社区服务中心, 这是上帝赐给我的一个福杯.

记得刚到加拿大的时候, 人生地不熟, 又不懂英文, 带着对前景无奈和不安的心情, 我进入了协群社区服务中心找到了工作人员. 说明了自己的状况后, 工作人员很耐心地给我解说新环境, 又给我意见 让我知道需要怎样面对新生活, 新情况. 他们更鼓励我学习, 还从生活上帮助和支持我, 最重要是在精神上安慰我.

在协群社区服务中心工作人员的帮助下, 我顺利地克服了一次又一次的困难. 特别是我成为了单亲妈妈后, 又被告知孩子确诊为患了自闭症. 当时我精神上所承受的压力, 身心的痛苦真是非笔墨言语所能形容. 幸好我相信协群能帮助我, 在社区中心妇女团体工作人员的帮助下, 我从心里得到了安慰和帮助. 因为我两个

自闭症孩子的问题, 当时我真的不知道怎么办? 怎么教? 怎么带? 自闭症这个名词对我来说很陌生. 以前光知道人的性格内向, 可没有听说自闭症这个名词. 现在我一下子面对那么多问题, 我真是承受不了. 是协群社区服务中心帮助我, 扶持我, 让我一步一步地在人生路上奋战不懈. 他们带我的小孩去看医生检查身体, 还帮我的孩子找特殊照顾的日托中心, 又和教育局跟进及安排解决孩子们上学的问题. 我是一个什么都不懂的母亲, 他们却不厌其烦地为我排忧解难, 为我的孩子联系自闭症中心申请训练, 又为我安排讲座听讲, 学习怎样照顾自闭症儿童.

在协群的帮助下, 我身心都得到了支援, 对生活也重拾信心. 这一切都多谢协群的帮助, 我要衷心的感谢协群的每一位员工. 我要是没有你们的扶持, 不用说要照顾三个孩子, 可能连自己也站不起来. 有了你们的爱和帮忙, 我才有今天的快乐和充实. 我感谢你们, 我更希望告诉广大需要帮助的朋友: 协群社区服务中心值得信赖, 值得依靠; 你也可像我一样得到他们最好的帮助. 希望有困难的朋友和我一样做个聪明人, 来到协群社区服务中心寻求支援, 这是上帝给我们预备的福杯. 在这福杯里有爱, 有坚强, 有信心, 还有充实! 请来共享吧! 感谢神的恩赐! 感谢协群社区服务中心!

14

后记: <协群社区服务中心> 简介

由上世纪八十年代开始, 东南亚各地的移民及难民不断涌入加拿大, 希望可以在此地安居乐业. 他们刚到新环境, 便要面对语言, 文化, 气候, 就业, 社交等方面不适应的问题, 在在需要外界施以援手. 协群社区服务中心(前身是东南亚社区服务中心)便是因应这个社会需要而成立的.

协群社区服务中心成立至今已踏入第二十六年, 期间不断地为丽晶园及其邻近社区的东南亚裔居民, 及其他族裔人士提供切身的社会服务. 我们由最初只有一个办事处, 发展至现今在大多伦多地区共有五个办事处(地址请参阅下一页), 服务范围已遍佈大多市及多个族裔的不同社群.

协群社区服务中心的服务范围涵盖多方面的社会需要. 移民咨询服务包括: 提供新移民咨询及辅导, 填写表格, 传译, 陪送, 语言训练课程, 就业咨询及转介. 家庭服务包括: 提供个人或家庭辅导, 家访, 个人成长及家庭生活教育, 防止家庭暴力教育, 妇女小组及茶座, 男士互助小组及再攀高峰计划, 儿童服务, 家庭同乐活动及教育资料编印等. 耆老服务包括: 教育及健康讲座, 友谊探访, 社交和康乐活动, 咨询服务等. 社区发展则包括: 青少年领袖及生活技巧训练, 促进种族和谐, 资料翻译, 义工招募训练及节日庆祝活动.

十年前, 协群社区服务中心承蒙加拿大皇家银行的赞助, 得以出版了<幸福之路-----你我他>一书, 并免费赠阅给新移民朋友, 结果反应和回馈异常热烈和正面, 各界都希望我们能配合新移民的需要, 继续刊印这一类的移民生活参考指引, 好让新移民能安居乐业, 更快融入加拿大社会。十年后的今天, 我们感谢加拿大皇家银行的再次慷慨资助, 让我们能出版<活出和谐人生>小册。

十年人事几番新, 在这十年来 加拿大特别是多伦多市的新移民数量, 增加的速度是非常惊人的, 由此而衍生的社会问题诸如社会适应, 生活压力, 家庭问题等也越趋严峻。协群社区服务中心一向以全方位, 以人为本的方针来服务新移民朋友; 期间不断与时俱进, 积极开展配合社区需要的服务。在防止家庭暴力方面, 我们正本清源, 努力地从家庭教育方面着手。除了对受虐妇女儿童提供关顾入微的服务外, 我们也着眼于男士的情绪和身心健康的调护, 在这方面的成绩是得到社会各界的肯定的。

在这本小书册内, 有的是有血有肉的新移民家庭典型个案; 更有的是辅导小组的分享素材, 衷心希望这些资料能对本书的读者们有所帮助, 亦更希望现正处于徬徨失落的朋友们, 请不要灰心气馁, 只要你踏出求助的第一步, 与我们接触, 查询服务可致电: 416-362-1375。记着: <协群与你, 活出美好明天!>

Head Office

603 Whiteside Place,
Toronto, ON M5A 1Y7
Tel: 416-362-1375
Fax: 416-362-4881

North York Office

3907 Don Mills Road
Toronto, ON M2H 2S7
Tel: 416-490-6491
Fax: 416-490-9986

East Chinatown Centre

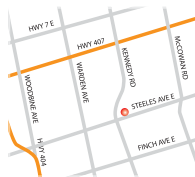
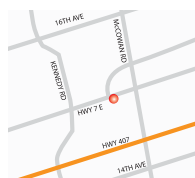
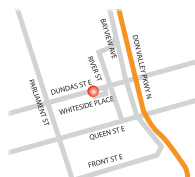
606 Gerrard Street East
Toronto, ON M4M 1Y3
Tel: 416-466-8842
Fax: 416-645-0128

Markham Centre

4981 Highway 7 E, Unit 4
Markham, ON L3R 1N1
Tel: 905-305-1808
Fax: 905-305-1885

Scarborough Resource Ctr

4675 Steeles Avenue East
Unit 1K5, Ontario M1V 4S5
Tel: 416-466-8842



S.E.A.S. and You....For A Better Tomorrow
www.seascentre.org
www.seascentrecap.org



A United Way
member agency