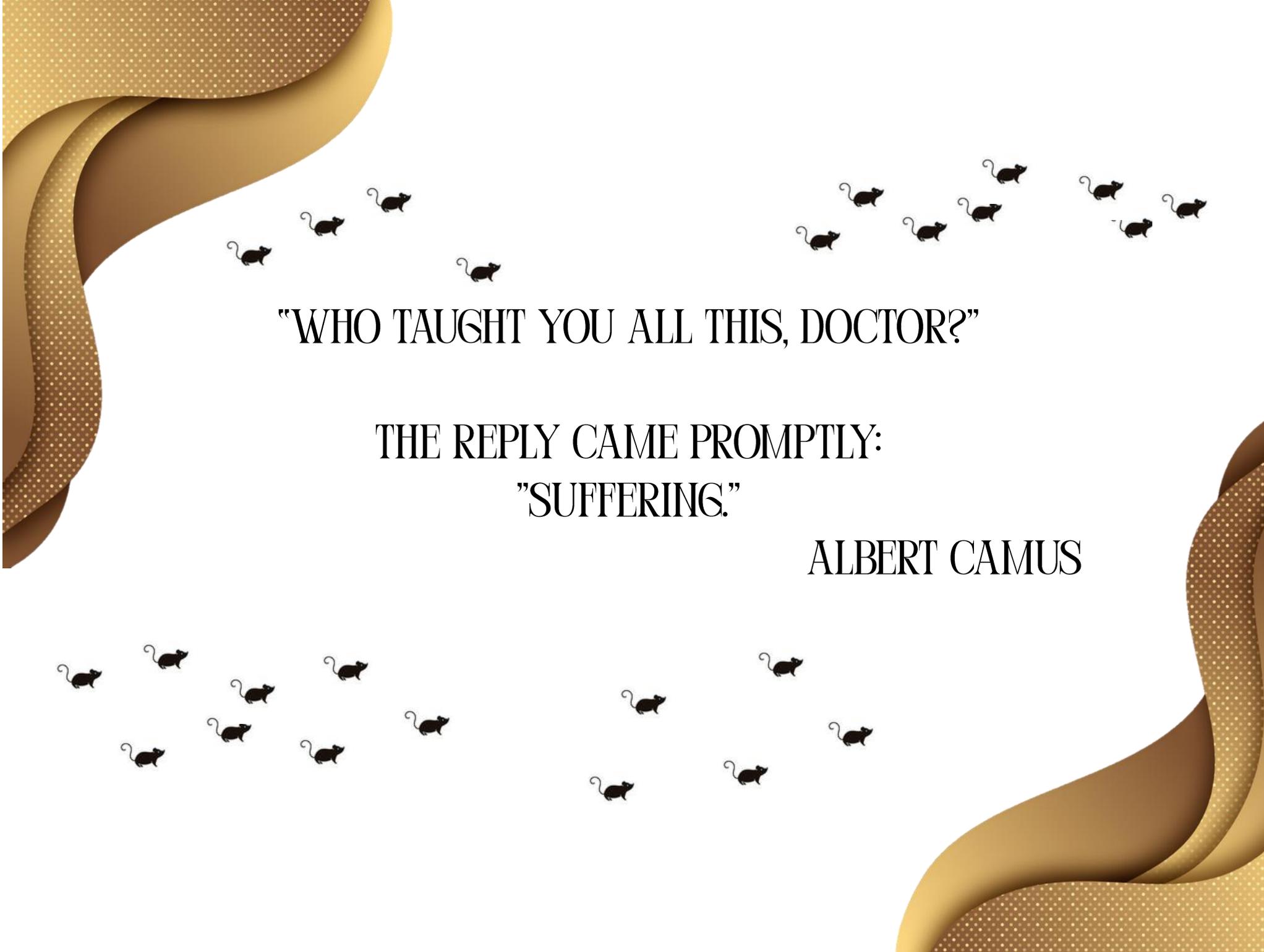


The book cover features a central brown paper background with a decorative border of dried flowers and greenery. The border includes purple pansies, yellow and white chrysanthemums, and green sprigs. The title is centered in a clean, black, sans-serif font.

社會工作者
的
個人成長



陶兆銘

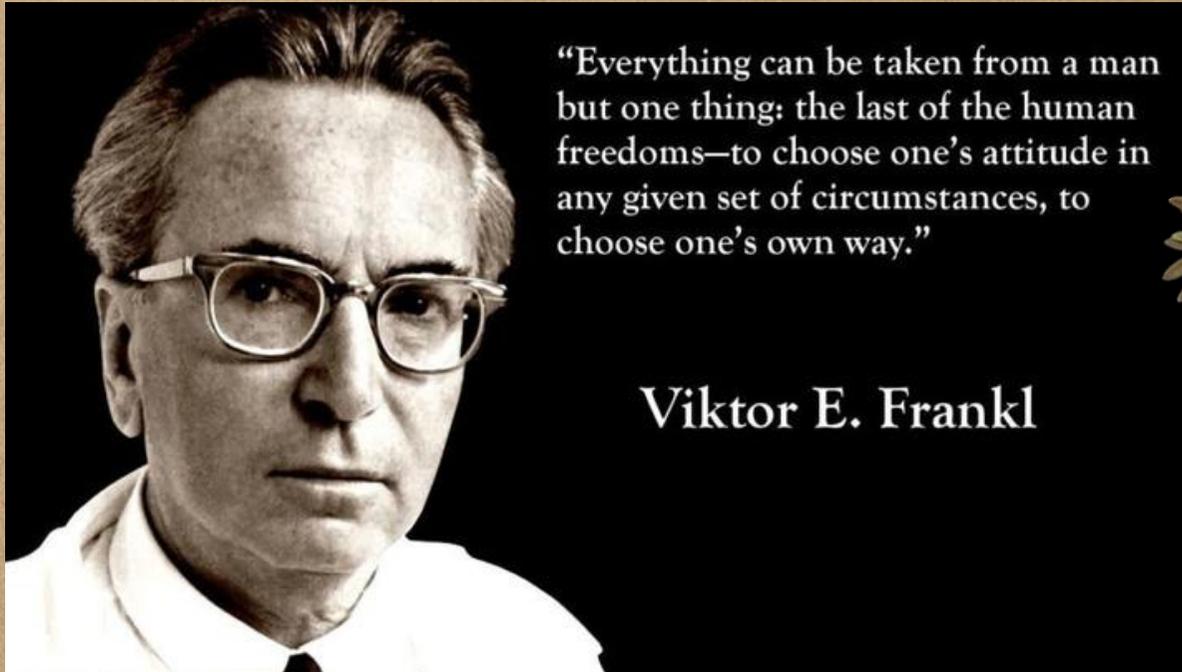


"WHO TAUGHT YOU ALL THIS, DOCTOR?"

THE REPLY CAME PROMPTLY:
"SUFFERING."

ALBERT CAMUS

心態的自由



“Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one’s attitude in any given set of circumstances, to choose one’s own way.”

Viktor E. Frankl

沒有任何的約束

能完全約束人的心



你得到我個人，都得唔到我個心！



FROM FREEDOM OF DOING TO FREEDOM OF BEING



逃避自由的傾向



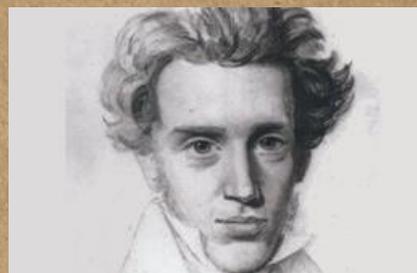
Can freedom become a burden, too heavy for man to bear, something he tries to escape from?..Is there not also, perhaps, besides an innate desire for freedom, an instinctive wish for submission?

— Erich Fromm —

成為一個自主的人

The crowd, in fact, is composed of individuals; it must therefore be in every man's power to become what he is, an individual. From becoming an individual no one, no one at all, is excluded, except he who excludes himself by becoming a crowd.

Kierkegaard





如何能對自己真正認識？



每天見到是否等於真正認識？



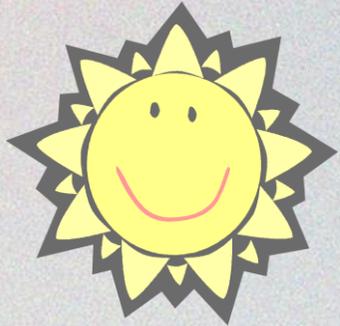
(一) 情緒



天氣報告

請用天氣報告形式描述你這星期的心情。

陽光普照



烏雲密佈



毛毛細雨



驟雨驟晴



狂風暴雨



雷電交加



心情指數



- 如果從0-10分計算，0分是最低程度，10分是最高程度，你在這種天氣中有幾分？
- 什麼原因令你給這個分數？
- 這種天氣如何影響你？

處理情緒四部曲

- (1) 覺察並確定真正的情緒或感受
- (2) 接納自己的情緒
- (3) 選擇適當的時機，
清楚具體地表達感受
- (4) 抒解與調整情緒



(二)身體



現身說「壓」

- 請問問自己身體有否任何疲勞或不適，並細心感受那份疲勞或不適。
- 0-10分，給你的壓力打分數。
- 壓力如何影響你？
- 與你的壓力對話。



現身說「壓」(續)



- 你是誰？
- 你現在的感覺如何？有何不適？嚴重程度？
- 這份不舒服是如何造成的？
- 它如何影響你？
- 你的主人如何回應你的不適？
- 你是否滿意主人的回應？
- 這個回應的方法是否足夠？是否有效？
- 除了主人外，還有誰可以幫助改善你的狀況？
- 你可有說話想向你的主人表達？

現身說「壓」(續)

- 回顧剛才的經驗。你作為身體的主人，嘗試回應剛才身體說話的部分。
- 你的壓力有出口嗎？
- 有沒有處理壓力的方法？
- 你需要改變嗎？



現身說「壓」(續)

- 生活節奏過於急速
- 預防性、教育性而非即時性
- 建立個人習慣
- 提高個人對內在感受的意識
- 接觸大自然.....



汽球遊世界

- 音樂響起時，眾人一起傳汽球。
- 音樂停下時，手持汽球者要將汽球上的電線膠布撕下來，但不可以弄爆汽球。
- 能夠將膠布撕下，而汽球不破一組為勝。



汽球遊世界(續)

如何撕下膠紙而令汽球不破？

先放氣才撕膠紙



汽球遊世界(續)

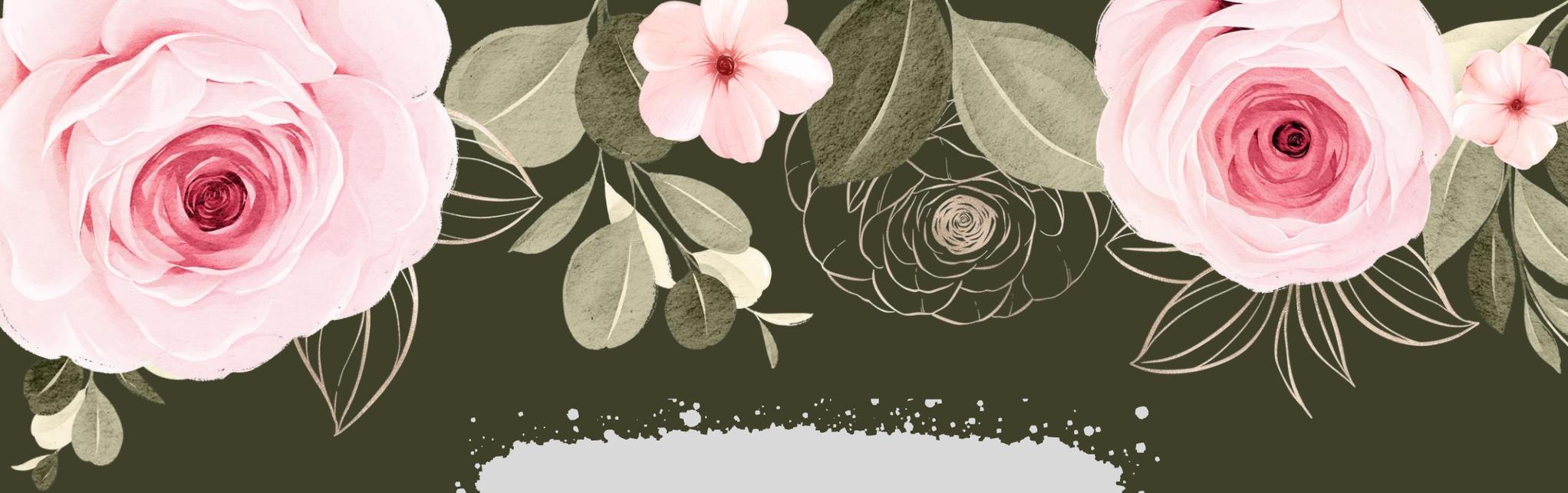
最終還是未能撕掉膠紙.....

- 「原本漲卜卜的汽球好看些！」
 - 與其悔不當初，不如活在當下
- 「膠紙與汽球已為一體，怎也分不開，白費心機」
 - 接受限制，與它共存
- 「原來放了氣的汽球很可愛喔！」
 - 作出轉變才有新發現



容許自己憤怒，
懂得憤怒才能脫離冷漠和無能；
但要停止仇恨，
仇恨只會令人不能好好地發怒；
更要接納內疚，
以原諒自己所作的和沒有作的。
惟有原諒自己，放下仇恨，
才可以對準傷害你的人，
展示你的怒氣，
和你的韌力。





(三) 關係

請與組員分享你生命中三位恩人。





找個安靜的角落，
選出你最想給他寫信的恩人，
花15分鐘時間給他寫一封信。





- 現在你已成為這位恩人，請向組員介紹他/她。
- 你與他/她相處時有什麼感覺？
- 請說出一件你最深刻印象與他/她發生的事情。
- 當中你有什麼感受？
- 你對他/她仍深深記得你的恩惠，有什麼感受？



- 試從恩人口中把信慢慢讀出
- 讀畢這封信，你(恩人)有什麼說話想對他/她說呢？

偶然 — 徐志摩

我是天空裡的一片雲，
偶爾投影在你的波心——
你不必訝異，
更無須歡喜——
在轉瞬間消滅了蹤影。

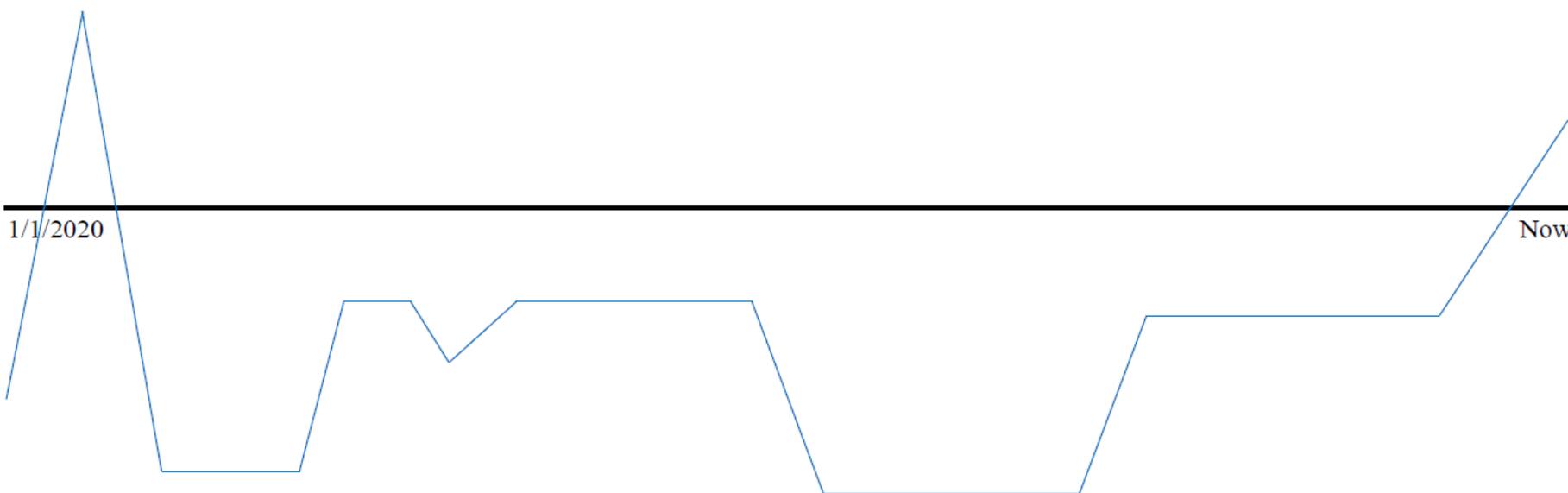
你我相逢在黑夜的海上，
你有你的，我有我的，方向；
你記得也好，
最好你忘掉，
在這交會時互放的光亮！





過去兩年，我們的心情總有起起跌跌的時間，希望透過以下回顧，讓我們數算一下過去兩年曾經令你開心和不開心的事情。請你於黑線上方表示開心的事情（越開心越高），下方表示不開心的事情（越不开心越低），你無需寫下事情內容，只需用「點」標示便可。標示所有你想提及的事情後，再連成一條線。

☺ Happy



☹ Unhappy



若果你突然去世，請想想五樣
你最擔心的東西（人／事）





若果你突然去世，請想想五樣
你最遺憾的東西（人／事）



死神隨時隨地都有可能與我們不期而遇。
看透了死亡就獲得了徹底的自由，心靈就不會
再受束縛。

一個人若能真正領會到失去生命未必就是壞事
，對他來說，生活不復存在任何壞事.....世間萬
事萬物，若不是命運促成，單憑著個人微不足
道的能力，又算得上什麼？

我不喜歡憂鬱，但我喜歡沉思。我所思想的事
情中，死亡是我想得最多的，即使是在我最年
輕、最精力充沛的時候。

蒙田



總結：回到過去



當默念每一當下，該當下即成為過去。

我此刻所經驗的，非當下本身，而是我在當下的詮釋。

人的可能性，存在於每一當下對過去都可有全新的詮釋，

人的局限性，也存在於每一當下對過去只有封閉的詮釋。



總結：展望未來

今日的我指向將來，但將來不一定如我計劃出現。

將來與現在之間，總存在一個鴻溝，藏著無限變數。

面對鴻溝，我自然感到焦慮，但竭力填滿鴻溝，卻耗盡今日的我。



去或留？



檢視自己的重要性

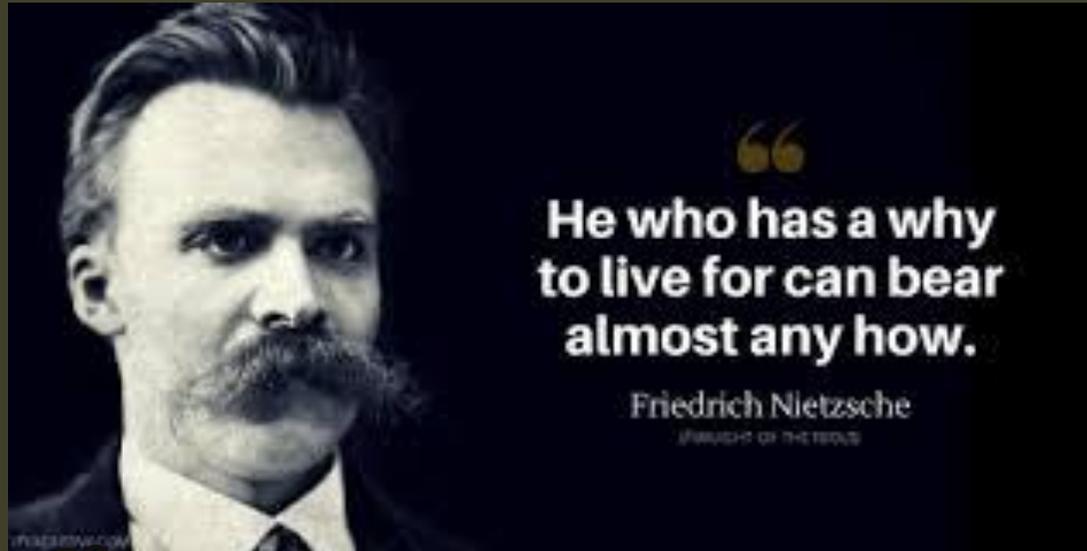


To know thyself is the beginning
of wisdom.

~ Socrates

AZ QUOTES

尋找意義的重要性



在限制中盡量發揮自己





抗命 VS. 認命

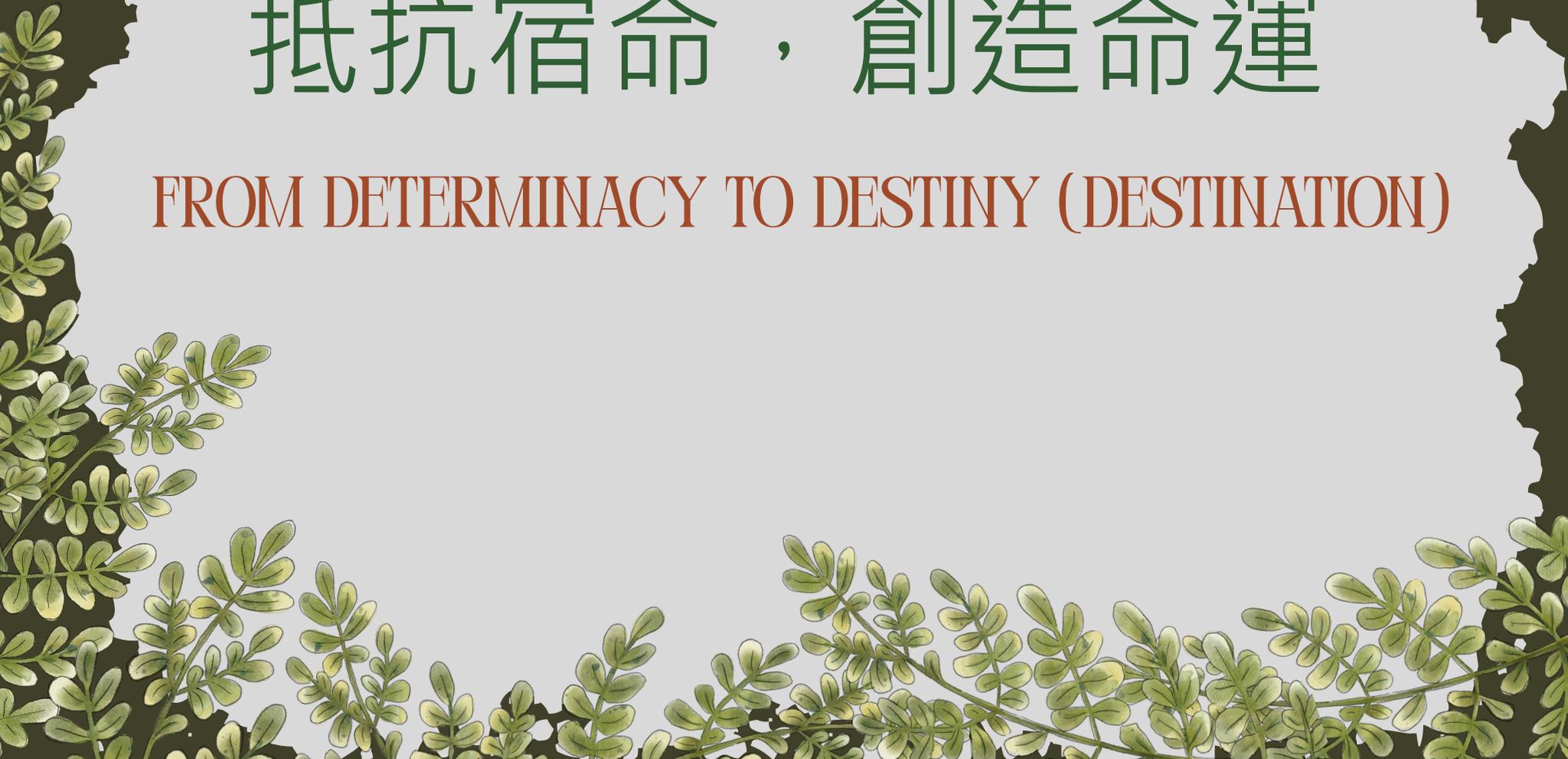
命運 (*Destiny*)

VS

宿命 (*Determinacy*)

抵抗宿命，創造命運

FROM DETERMINACY TO DESTINY (DESTINATION)



溫馨提示：

若使用本PPT任何內容,請加上以下引文出處：

陶兆銘 (2024年1月1日)。 社工個人成長。 社工培力平台。
<https://swkempowerlab.com/empowerment-training/social-workers-self-empowerment/social-workers-self-empowerment-2/>