



Words of Wisdom

A great book is the purest essence of a human soul.

Thomas Carlyle

Inside this issue:

編輯人語	1
Coping Loss and Illness With Hope	1-2
Amusement Corner 笑林閣	3
分享你的人生	3
乳房造影檢查絕對不痛	4-5
冬季容易過	5-6
課程預告	6

編輯人語：

新的一年又開始了，我們懷着興奮的心情進入2008年。雖然今年的降雪來得早且多，但不要為此影響我們冬日的活動。勵智天地本期文章提到如何提防冬季抑鬱症，及如何用一種正面的生活態度，使漫長而嚴寒的冬季來得容易應付；另一文章亦提到在生活上與人分享的重要性；及如何保持積極的態度來面對親友間的離世和病痛等。今期的勵智天地也特別開闢了笑林閣來引大家發笑，以舒暢身心。勵智坊個人成長中心自成立以來，不斷提倡個人成長的重要性，強調每個人均有成長與改善的空間。勵智天地電子季刊就是要藉着文章分享來傳遞生活上正面的信息。讀者如欲投稿可電郵至：PositiveQ@rogers.com

From Editor's Desk:

As new year arrives, we are excited to welcome the year of 2008. Although we had a number of "heavy" snowfalls since this winter, we should keep our regular activities regardless. Topics on this Positive Circle issue include how to prevent "Winter Blue" and live an active life to get through the winter; the importance of sharing with others; and how to maintain a positive attitude to cope with loss and illness with hope. We also added the amusement corner to help readers relax your mind. Since the establishment of Positive Quotient Inc., we continue to promote the importance of personal growth, and emphasize on making adequate space for individuals to grow. Hence, Positive Circle E-magazine sends our positive influence to our readers through words.

To submit your article, you can email it to PositiveQ@rogers.com or simply put it in postal mail.

Coping Loss and Illness With Hope

Josephine Fong

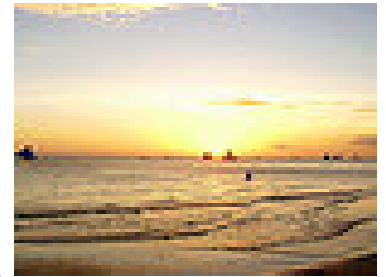
Working in the counseling and mental health field, I often come across with people suffering from loss and illness. Indeed, these are life events that no one can escape. In the past years, I had gone through a number of stressful life situations (e.g., sickness and death of family members and friends, relationship and employment issues of family members). These lived experiences have helped me to understand the struggles of my clients in a personal way. It was no doubt that I was stressed but I am proud to say that I dealt with them all with a genuine sense of hope and came out with gratitude.

..Continue on page 2

Cont'd from page 1

Much research showed that there is a strong link between people's coping styles and the processes of their stressful experiences. These studies found that individuals who utilize maladaptive coping styles will become anxious, depressed and helpless. All these negative feelings will eventually lead to decreases in bodily resistance to illness, making them more susceptible to bad physiological and psychological health. In sickness, these negative emotions can worsen the disease that people are originally coping with. In other words, stress is not the critical feature that leads to physiological or psychological deterioration, but the person's inability to cope behaviourally in a stressful situation in which s/he exercises no control over it seems to be the key to the problem

Contemporary psychologists such as Wayne Dyer, Albert Ellis, William Glasser, Sonja Lyubomirsky, and Martin Seligman have written numerous about the connection between coping styles and the senses of control and happiness. It is assumed that the greater the perceived controllability of a stressor that an individual has, the less harmful are its effects on the person. Being able to exercise personal control over a situation, believing that one can influence his/her immediate environment, or perceiving that one can manage certain aspects of his/her circumstance can reduce the impact of a stressful situation greatly. That is to say, when an individual perceives little or no control over an aversive event, a state of helplessness will occur. However, adaptive coping can mediate the effects of helplessness, giving the individual the hope and the strength to face adversity.



The question is, "What does it mean by coping more positively and adaptively?" Let me provide our readers with some points of reference:

1. Accept limits yet acknowledge personal control/power in our immediate environment.
2. Learn how to stay calm and centered when crisis occurs.
3. Get over feelings of helplessness.
4. Experiment problem-solving approaches or practical solutions.
5. Ask for help.
6. Refuse to dwell in negative thoughts/feelings.
7. Be creative to induce change and happy moods.

Words of Wisdom

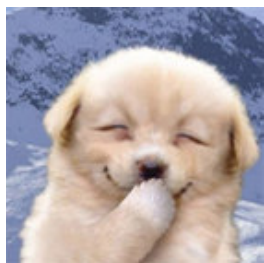
No one can make
you inferior without
your consent.
Eleanor Roosevelt

Coping loss and illness with a sense of hope is not impossible. I indeed witnessed many people surviving adversity with hopefulness and thankfulness. One of the mottos Positive Quotient Inc. often uses is, "Think positively and you will see positive results." In adversity, one can look at it as a training ground and possibility of thanksgiving. If you, as our readers, confront your losses or illnesses with an active, positive approach, which may involve difficult decision-making, strenuous help-seeking and/or persistent believing in personal growth, at the end you will find that you do triumph over your situation with pride and a sense of achievement. The control rests upon you. Your belief system can instill or destroy hopes that influence your psychological and physiological state of health. The point is, if you use the power of your belief system to help yourself and have faith in its effectiveness, your body and mind will be able to utilize that belief, which manifests itself as a healing force and an agency for change. Remember, nothing is impossible with imagination.

Amusement Corner

笑林閣

一個新手去收高利貸，他把欠單拿出來，惡形惡相的說：
「白紙黑字明明白白地寫着你欠我們10萬！難道你想賴帳？！」
那人表示的確沒有那麼多錢還債，新手為了加強語氣中的認真，
便威協道：「哼哼！別怪我没提醒你！明天再交不出錢，
你的房子就像它一樣 —— 他掏出打火機就把欠單燒了……



TEACHER : Why are you late, Frank?
FRANK : Because of the sign.
TEACHER : What sign?
FRANK : The one that says, "School Ahead, Go Slow."

分享你的人生

佚名

有個故事，說一位猶太教的長老，酷愛打高爾夫球。

在一個安息日，他覺得手癢，很想去揮桿，但猶太教規定，信徒在安息日必須休息，甚麼事都不能做。這位長老卻終於忍不住，決定偷偷去高爾夫球場，想著打九個洞就好了。

由於安息日猶太教徒都不會出門，球場上一個人也沒有，因此長老覺得不會有人知道他違反規定。然而，當長老在打第二洞時，卻被天使發現了，天使生氣地到上帝面前告狀，說某某長老不守教義，居然在安息日出門打高爾夫球。上帝聽了，就跟天使說，會好好懲罰這個長老。



第三個洞開始，長老打出超完美的成績，幾乎都是一桿進洞。長老興奮莫名，到打第七個洞時，天使又跑去找上帝：「上帝呀，你不是要懲罰長老嗎？為何還不見有懲罰？」上帝說：「不要急，我已經在懲罰他了。」直到打完第九個洞，長老都是一桿進洞。因為打得太神乎其技了，於是長老決定再打九個洞。天使又去找上帝問：「到底懲罰在那裡？！」

上帝只是笑而不答。打完十八洞，長老的成績比任何一位世界級的高爾夫球手都優秀，把他樂壞了。天使很生氣地問上帝：「這就是你對長老的懲罰嗎？」

上帝說：「正是，你想想，他有這麼驚人的成績，以及興奮的心情，卻不能跟任何人說，這不是最好的懲罰嗎？」

*** 人活着需要夥伴，好使快樂和痛苦都有人分享。沒有人分享的人生，無論面對的是快樂還是痛苦，都可以是一種懲罰。 ***

乳房造影檢查絕對不痛

余滿華

一件淺藍色簡單的衣袍，上面印著細小的花朵，沒鈕扣，只在腰際兩邊各有一條小布線，繫起來就算大功告成。我換上衣袍，雙手抱著厚厚的外套和毛線衣等，走出更衣室，心中疑惑這一堆衣服該放在那裏？剛才接待人員查過電腦記錄後，說：「你去年來過，該知道怎麼辦吧。」我不知誰能夠一清二楚記得去年一件事當中的每一細節，我卻沒有這樣的本領。環顧四周，看見右邊有一排壁櫃，打開其中一個，裏面有一件外套，想來這就是候診人放置物品的地方了。我找了一個空壁櫃，將自己的東西塞進去，然後走進已經有四個人在等著候診室，坐下來後，順手拿起一本雜誌，漫不經心地翻閱。

現在乳房造影(Mammogram)已經成為乳癌康復者，以及榮晉不惑之年的女性例行身體檢查項目之一。大約二十年前，我有幸參予籌辦安省第一所乳房造影診所。籌備委員會二十多人，有男有女，大部分都是義工，因此，會議須在大家下了班後舉行，一邊吃三文治一邊討論。漫長而花費鉅大的醫學研究已經證實，四十五(現下調至四十歲)至六十五歲的女性罹患乳癌的機率遠遠高於任何年齡層的女性；好消息是，若能及早發現，治癒率很高，而用來診斷發現乳癌的技術已成熟至使用階段。不過，社會大眾對這方面的知識仍然陌生，要檢查的部位又甚「敏感」，所以，籌委會小心行事，確保面面俱圓，使大眾能順利接受乳房造影。



籌備會議開了又開，當中因為涉及專門的知識，必須延請專家參與，尤其是醫科方面的專家。醫科專家的話我多半聽不懂，可堪告慰的是，墮入五里霧中的人似乎不止我一個。我聽得最明白的一句是：

「Mammogram檢查絕對不痛！」我深信不疑。直到有一天，我享受了自己當年的辛勤成果，這才發現「絕對不痛」是說給沒有親身體驗的人聽的！事實上，今時今日的乳房造影儀器已經較當年推出時改進了很多；我不禁對當年勇敢接受檢查的女性油然而敬。

籌備去到最後階段時，我們請來公關專家協助設計海報和使用媒體去將這個嶄新的觀念向大眾推銷。海報初稿完成時，籌委會諸君對它愛惡參半，七嘴八舌，議論紛紛，那是多場會議中情緒最高漲的一次。我在反對陣營中。專家在一眾反對者中挑了我這個看起來明顯年輕的人來做箭靶，問：「你在那一個年齡組別？」我回答了。專家反駁：「海報是針對四十五至六十五歲的女性而設計的。在多倫多這樣的大都會，任何宣傳都必須就其對象度身訂做才能引起注意；你太年輕了，所以，你不喜歡它完全是意料中事！」可恨我一時之間無言以對！至今，我仍認為當年的海報設計呆板，色彩庸俗，低估了中年女性的品味。乳房造影診所最後開張大吉，門口邊掛著一塊刻上每位籌備委員名字的銅牌。當我讀到自己的名字時，不禁有點飄飄然，我也曾共襄盛舉，為女性的健康作出了一點貢獻，並為安省醫療服務奠下一塊新的里程碑。

「請問你有錶嗎？幾點鐘了？」聽到有人問。我放下手上的雜誌，留意到候診室裏只餘下我和另一位女士。我看了手錶，答：「四點四十分。」女士看起來有點等得不耐煩，我嘗試和她聊天。「你的檢查約了幾點鐘？」「四點。」「我的是四點十五分。一般都很準時(我只來過一次，「一般」是誇大了)，不知為甚麼今天會遲了這麼多。」我又說。突然，心中升起一股衝動，很想告訴這位陌生女士當年乳房造影推廣時的種種。這時護士進來，輕聲喊「珍妮。」那位女士便起身出去。四點五十五分，護士又進來，到我了。我站起來一邊走一邊重溫練習已久的「提示」：「Mammogram檢查絕對不痛！」

轉下頁

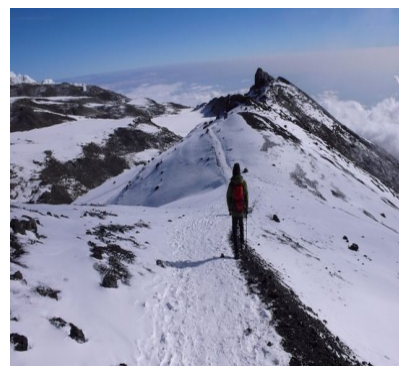
為什麼我早作心理準備？試想想：如果我從家庭醫生轉介我去醫院接受乳房造影那一刻開始便對自己說：乳房造影很痛，那麼我豈不是要在事前兩個多月內飽受「痛」的心理轟炸？與其這樣，不如干脆跟自己說：「乳房造影絕對不痛！要痛，也只是短短幾分鐘！」人生不如意事十常八九，這句話有待商榷，因為境由心生。就算真的十常八九，伸頭和縮頭也是一刀。所以，我還是微笑著，步伐輕盈地走進乳房造影室。

冬季容易過

方瑞芬

近日多倫多下了一場很大的雪。看見門前和後院鋪蓋着尺多高的皚皚白雪，特別使人有驚艷的感覺，難怪許多詩人和作家都會以濃冬或白雪來題文。不過，每年加拿大的冬天卻有不少人患上冬季性抑鬱症，俗稱winter blue。其實冬天是否真的是一個抑鬱的季節？為什麼又有這麼多人為她的美而感動呢？

對於很多在北美生活的人們來說，冬天的確會帶來一些不便之處，尤其是那些怕風忌雪或自己不能駕車的人。譬如說，一場風雪便可能癱瘓了他們出外的計劃；風雪過後的路上一般都是冰滑滑或雪溶溶地，很容易引起不便感或意外，因此許多人便會打消外出的意欲。試想，多倫多的冬季一般都比較長，下雪的日子很多，雪積在地上很難溶掉，這無疑會縮窄了或影響一些人的活動範圍和意欲。當人們長期感到行動受制肘，經常待在家中，等於放逐或隔離了自己；久而久之，抑鬱感漸漸產生。若這些人一向比較被動或內向，情況便容易惡化。

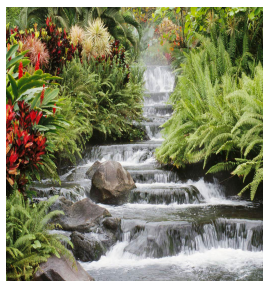


那麼對於喜愛冬季，覺得白雪份外動人的人們來說又怎樣呢？是不是他們都屬於戶外活動的愛好者，才會欣賞和歌頌冬季呢？其實也不盡然。很多詩人和作家都不是戶外活動的愛好者，他們既不溜冰，也不滑雪，但他們卻不把焦點放在任何的不便或限制上；相反地，他們存着一個開放的態度去欣賞和接納大自然應有的變化。正因為心境和態度的不同，縱使他們偶爾也有被困的感覺，他們卻能揮筆歌頌，飛越心理上的限制，看見眼前美景一片。

有什麼方法可以預防或對付冬季抑鬱症？首先，在日常生活中我們要在工作和家庭外安排一些經常性的活動，擴張自己的社交圈子。例如：參加團體運動，社區講座，義工服務，唱歌，習畫等。第二，要盡量讓自己與那些不接受限制，性格樂觀，思想積極的人多接觸。例如：參加勵智坊個人成長中心每月一次的「精靈一族」聚會。第三，要多閱讀有趣味性，有生活藝術品味和有鼓勵性質的刊物。例如：讀者文摘、文藝季季刊、勵智天地等。最後，也是最重要的，凡事要往好處想，向好處看。例如：看冬季中雪花飄舞的美，感受冬日陽光的暖和，欣賞雪夜的寧謐和諧，安排寒夜與友圍爐共讌的熱鬧，想像冰雪中大地正在調息養生，好使春、夏更有生氣、秋來更豐收；如此類推下去，凡事就是好的啦！

轉下頁

與其整天嗟嘆日子難過，何不好好安排或調節自己生活的作息表。與其長時間閒得發慌喊悶，何不好好出去交幾個朋友或做點助人助己的事情。想自己活得充實，便要積極地找到自己生活的出路；想自己活得快樂，便要作出努力去調整自己的生活方式。有了這麼一種正面的生活態度，再漫長，再嚴寒的冬季也很容易應付。希望讀者們都能夠過一個美麗而寧謐的冬季，能以欣賞的眼光和接納的態度去應付生活，那麼，一年四季都是美好的。



勵智坊課程預告

- ◆ 與生命相約—靜觀減壓課程：『二月十三日開始（逢星期三）晚上七時至九時』**免費介紹講座則於一月二十六日（星期六）下午二時至四時舉行**
- ◆ 負面情緒管理：樂觀精神自療法 『二月二十三日開始（逢星期六）下午二時至四時』
- ◆ 貝拉提斯健美操 – 舒展筋肌、放鬆身心 『二月十六日開始（逢星期六）上午九時半至十時半』

創 助
造 你
積 自
極 勵
人 增
生 智



Editorial committee: Andrew Chan; Helen Tsui

勵智坊個人成長中心

Positive Quotient Inc.

80 Acadia Ave., Unit 311, Markham, Ontario, Canada L3R 9V1 (Tel:905-480-0400)