

# 抗逆配方 (II)

1. 當我們面對逆境時，容易產生負面想法和感受，例如：  
覺得自己沒有能力，欠缺幫助及沒有希望。
2. 當我們被負面想法及情緒牽制時，可以運用不同方法  
即時協助自己突破牽制，從而更能面對逆境中的困難。
3. 「四『自』真言」或「ROAD」可協助我們處理逆境：



| 四「自」真言 / ROAD       |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| 自覺反思<br>Reflection  | 認清目前面對的困境及事情<br>訂下走出困局的目標                           |
| 自信樂觀<br>Optimism    | 積極、樂觀、不放棄<br>推動自己嘗試改變                               |
| 自我能力<br>Abilities   | 嘗試運用個人能力及外在支援<br>提供支援及機會協助面對困境                      |
| 自強不息<br>Development | 克服困境的經驗可以：<br>☺ 使自己成長<br>☺ 加強戰勝困難的決心<br>☺ 增加處理問題的能力 |

4. 當我們認為自己未能得到別人幫助時，就更需主動尋找資源，並嘗試接納別人的協助。

## 輔導熱線服務 (24 小時)

|               |           |                          |
|---------------|-----------|--------------------------|
| ✧ 社會福利署熱線     | 2343 2255 | swdenq@swd.gov.hk        |
| ✧ 香港撒瑪利亞防止自殺會 | 2389 2222 | touch@sbhk.org.hk        |
| ✧ 香港明愛向晴熱線    | 18288     | fsfcec@caritassws.org.hk |
| ✧ 生命熱線青少年生命專線 | 2382 0777 | admin@sps.org.hk         |