



「再生勇士」劉兆璋從輪椅站起來「重生」，與新地員工分享對生命看法。

再生勇士與家庭教育專家 激勵新地員工

愛家人

愛生命



新鴻基地產一向重視員工，關顧他們的身心健康，經常舉辦不同類型的講座，讓員工及家屬參加，鼓勵員工致力平衡工作與家庭。早前新地除邀得家庭教育專家教授建立和諧家庭，以及培養孩子良好品格的竅門，更請來「再生勇士」劉兆璋親臨主講，透過自己盛年中風、擊愛亡母辭世的經歷，鼓勵員工要樂觀面對生活壓力，珍惜眼前人。當日參加講座的近百位員工，深受再生勇士逆境自強的生活態度所感染，學會更積極面對種種困難與挑戰。



再生勇士笑看風雲

劉兆璋原為一位資深演員及導演，約十年前由於腦溢血導致左邊肢體癱瘓。患病前是一位「工作狂」的劉兆璋，事發前已連續七日七夜不眠不休，她憶述說：「工作至第八日時口齒開始不清，回家途中我發覺左邊身乏力而被送往醫院，結果醫院斷定我為腦溢血中風。」三個多月來臥病在床，接受過多次腦部手術後，雖然挽救了她的生命，但左手左腳已經失去了正常能力。患病期間，劉兆璋得到母親不離不棄的照顧，豈料中風不夠四年，母親因心臟病突發在她懷中離逝，當時她曾有一刻想過自殺，但最後因不欲家人一下子痛失兩名至親才打消念頭。

勸勉珍惜生命關愛家庭

面對重重突變，令劉兆璋感到人生無常的同時，也令她明白健康快樂、父母疼愛不是理所當然的，所以更應珍惜人生不同階段的巧妙安排，亦要有抵抗逆境的勇氣。「人生無論順逆，總是要由自己承擔，」劉兆璋表示最終選擇了「重生」，從輪椅重新站起來，希望用她餘下的單手獨臂去保護自己的身體、解決生活上的難題，愛她的家人和鼓勵活著的人，積極面對人生，更重投自己喜愛的工作——導演。

「要好好保護自己，適當的時候要停下來休息，否則一旦病魔來襲，就會迫你停下來，」經歷過人生起伏，劉兆璋鼓勵新地員工不要過份操勞，為工作而忽略健康及家庭，因為只有健康的身體才是給予自己和家人最佳的回報。劉自言這些生命經歷，令她明白到最重要是懂得人世間互相愛與包容，她亦經常利用自身經歷，勸籲身邊的人要學會包容別人，同時緊記時刻對自己好一點，「而家我每天早上照鏡時，都會對自己笑一笑，」提醒自己要以樂觀態度面對人生，珍惜身邊的人。

專家教路建立和諧家庭

除安排「再生勇士」主講外，新鴻基地產最近亦邀請「香港有品」運動總幹事梁峻邦博士，與員工探討父母如何透過培養孩子的品格，從而建立健康和諧的家庭。梁博士



梁峻邦博士透過教授建立有品家庭之道，提倡和諧家庭社會。

強調，家中每個人都有優點和缺點，只要彼此懂得抱著欣賞態度互相讚揚優點，做錯事時則以寬容態度饒恕，加以糾正，學習在家裏營造一個親密和諧的家庭，再將這精神放諸工作中，則可以培養同事相處愉快，關係融洽，再放諸社會，更有助建設和諧社會。

在管理層保留重人情味的優良傳統下，新地是個大家庭，員工及其家人都是這個大家庭的一分子，為照顧他們的需要，新地特於今年初設立24小時運作的「傾心熱線」，是由臨床心理學家、輔導員及註冊社工擔任聆聽者，協助新地員工及其家人處理壓力和情緒、婚前及婚姻輔導、子女教育、家人相處、退休前準備等，令員工日常生活中無後顧之憂。

將快樂傳至每個角落

新地亦經常舉辦不同類型的活動給員工減減壓，如太極班、香薰班、減壓講座等，並在工餘時舉辦旅行、電影欣賞、乒乓球比賽等親子活動，以至義工服務，新地都鼓勵員工與家屬參加，為員工與家人製造更多溝通機會，建立更緊密的關係。新地希望透過不同渠道讓這個大家庭裡，每個成員都能夠開開心的工作，快快樂樂的回家與家人共敘天倫，而開心快樂的員工和他們的家人將這笑臉帶進社會，將公司的開心種子傳播到每個角落。■

新地經常舉辦親子活動鼓勵員工與家人一起參加。





《談病說痛：人類的受苦經驗與痊癒之道》

霍威·哈里半輩子受背痛折磨，二十年來接受過各種正統與另類治療，結果疼痛只有加劇，連醫生也感到挫敗。作者凱博文為他診治的過程中，發現他本身在冷漠孤獨中成長，與妻子及孩子關係疏離；雖然職位不斷晉升，但他卻總是憂心因背痛而失去工作。在作者眼中，長期痛症不單是身體器官機能的問題，與患者精神及心理層面的經驗也有著千絲萬縷的瓜葛，惡性循環下，疼痛變成患者的生活一部份。要減輕痛症的困擾，似乎也要從精神層面入手，遺憾的是，大部份醫生很少嘗試從這方面去理解患者的病症。

凱博文是哈佛大學醫學院的精神醫學教授，也是人類學教授。他懂說

普通話，曾在中國湖南省及台灣台北市進行多項研究計劃。這樣的背景讓他能跳出傳統的醫學思維，以人文為本的角度去看待患者。患者不再是單純的器官和神經組合，而是有著不同社會文化與生活體驗的個體。作者透過不同的個案，尋找箇中意義，及其在醫療中扮演的重要角色，希望能激發醫學界同仁的體悟，重新檢視「身」與「心」的關係。這對大部份醫生來說，是陌生的範疇，故此作者在書中也提出一些臨床上的方案，讓他們從中參考。

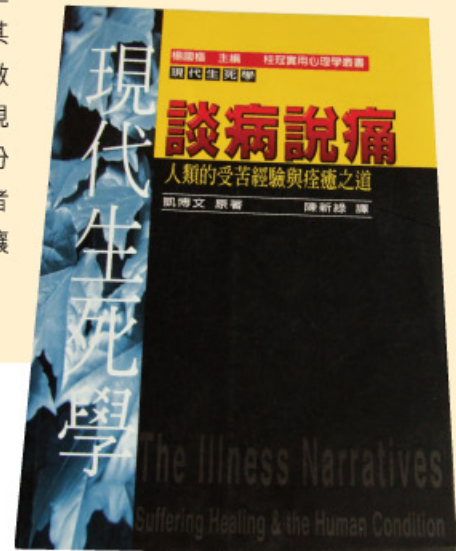
作者：凱博文

譯者：陳新綠

出版：桂冠圖書公司

ISBN：957-551-826-8

對病患者家屬及一般讀者來說，本書正好給他們另一番啟示，讓他們能設身處地去感受及理解患者的病痛經驗，從而重新建立與患者之間的心靈聯繫。



Overcoming Eating Disorders: A Cognitive-Behavioral Treatment for Bulimia Nervosa and Binge-Eating Disorder

瘦身風氣席捲全球，纖體廣告舉目皆是，就連身材瘦削的女士們也紛紛嚷著要減肥。然而，不適當的減肥，卻會增加患上進食失調症的危機。據估計，全港每一百人便約有一至三人患上進食失調症，對健康、日常生活甚至身邊的家人均造成很大的影響及困擾。

本書是專為暴食症 (Bulimia Nervosa)及過胖暴食症 (Binge-Eating Disorder)患者而設的手冊及習作簿，它以認知行為治療為基礎，釐定了一套有系統的治療方案，讓患者一步步跟進，逐漸改變某些行為及態度上的謬誤，從而走上康復之路。在外國已有大量研究數據證實，認知行為治療是暴食症及過胖暴食症的最有效治療方法。它其中一個最成功的地方是療程結束後，很多患者仍能一直維持治療效果，相信這應歸功於他們在治療過程中所學到的技巧。

治療需要時間，需要患者的決心和耐性，有明確的目標及時間表，有助加強患者治療的決心。本書正好為患者提供清晰的指引，讓患者可以依照治療方案的編排進行，避免因打亂次序而影響成果，或浪費大量時間在不重要的地方上。對患者來說，能有一個清晰的時間表，知道每個治療階段自己身體甚至情緒可能出現的反應，有助安撫內心的忐忑不安，能堅持繼續完成療程。

隨書附上一套自我監察表格，讓患者可輕鬆地把每天的進食情況及當時的心理狀態一一記錄，以便自我檢討，並讓臨床心理學家更有效地跟進及作出評估。

作者：Robin F. Apple, W. Stewart Agras

出版：Oxford University Press

ISBN：0 - 19 - 518677 - X

