

釋放焦慮七法

就業市場競爭激烈，上班族的壓力與日俱增，焦慮亦在所難免。如何克服？以下7個建議有助我們釋出焦慮。

工作間的人際關係，在繁忙生活中與家人相處的問題，以及工作與生活未能平衡發展的疑慮，都是一般引致焦慮的源頭。要解決焦慮問題，可以按個別情況嘗試以下的方法和步驟，一點一點地把壓力釋放。

- 1. 從源頭解決問題：**找出焦慮的原因，解決焦慮源頭的問題。學會制定目標和管理時間，讓壓力轉化成動力。
- 2. 保持平常心：**根據自己的現實情況，調整自己對生活的價值及期望，保持積極向上的心態。
- 3. 勞逸結合：**發現壓力大的時候，可以參加各種運動或者娛樂活動，及時排解不愉快的情緒。
- 4. 傾訴：**多和家人或朋友相聚，通過與家人及朋友的交流來釋放焦慮。

5. 享受飲食：情緒沮喪的時候可以吃全麥穀類食物，常常感到疲憊的人可以多吃蔬菜水果。容易發怒的人可以多吃蘋果、香蕉。

6. 自我放鬆法：深呼吸，讓身體處在一種放鬆的狀態，把注意力集中到呼吸上，然後吸氣，停頓一下，再慢慢呼出，重複多次練習。

7. 專業輔導：若情況沒有改善，可尋找專業的諮詢服務。

Profile



張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於1991年成立「僱員發展服務」，另於2005年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org

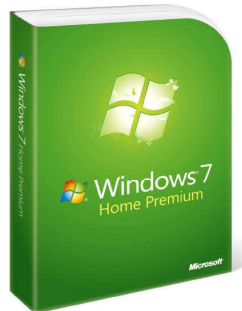
美麗廚房

香港人最喜歡吃，要炮製各款佳餚美食，必先具備一個布局精緻的廚房。IKEA 呈獻多種廚房及廚具優惠，其中全線 RILIG 廚櫃門均以3折發售，全白色 ÄRLIG 廚櫃門擁有防刮花蜜胺樹脂表面，容易打理，櫃門可依需要安裝成左開或右開，例如這款 FAKTUM/ÄRLIG 白色廚櫃組合，以白色為主，既簡約又清新，全套折實後只售4,499元（連廚櫃送貨及安裝只需6,999元），助你輕鬆打造夢想廚房。



Windows 7 終於登場

電腦科技日日新，最近又有新產品！微軟剛推出全新作業系統 Windows 7，針對用家所需，改進及新增多項功能，例如：工作列設有預覽功能，讓你可清楚地瞭解要開啟的內容；捷徑清單，只需按一下滑鼠右鍵即可顯示最近使用過的檔案；Windows 搜尋，可幫你在資料夾和子資料夾中找到想要的東西等，大大改善作業系統的可用性，並使電腦操作易用簡便、速度更快。如欲了解更多 Windows 7 最新動態、推廣資料及「著數」，可瀏覽 www.microsoft.com/hk/windows7/chinese/launchevent。



Swatch 旗艦產品

現時流行的腕錶設計，集時尚、多功能和精準於一身。向以創意見稱的 Swatch，最近推出了重量級旗艦產品 Swatch Chrono Automatic 自動機械計時腕錶系列，5個新款全用上塑料表殼、不鏽鋼表圈、藍寶石水晶鏡面、橡膠或不鏽鋼表帶，以及44.5mm心的大表徑；另外，採用ETA C01.211機芯，具備自動上鍊、每小時振動21,600次、動力儲存46小時等功能；表面設有3個分別代表6小時盤、小秒針與30分鐘盤的小型計時器座，還有的是半透明水晶玻璃背蓋設計，令你可見機芯運作。擔心女生戴機械表不合襯？看 Janice Man 親身演繹，應該令你放心吧！

