



Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS Consulting Limited
富達盟信顧問有限公司

AUTUMN 2019

今期熱話



聯合國在今年三月公佈的<<2019年全球快樂報告>>指出，在156個接受調查的國家及地區中，香港僅排行76。本港近期因「逃犯條例」修訂所引起的連串社會事件，牽動了不少市民的情緒，甚至影響日常生活作息。快樂，似乎是離香港人遠了。其實，人即使受外在環境，如工作穩定性、金錢負擔、政局變化等影響下生活滿意度下降，亦可繼續選擇快樂。

我們可以選擇快樂嗎？

正向心理學的始創人沙利文博士 (Dr Seligman) 在其著作<<真實的快樂>> (Authentic Happiness) 中，列出了一條快樂方程式：

持久的快樂指數 =
50%天生快樂的幅度 (Happiness) + 10%現實環境和個人際遇 (Circumstances) + 40%個人所能控制的範圍 (Voluntary Activities)

快樂方程式告訴我們兩大重點：

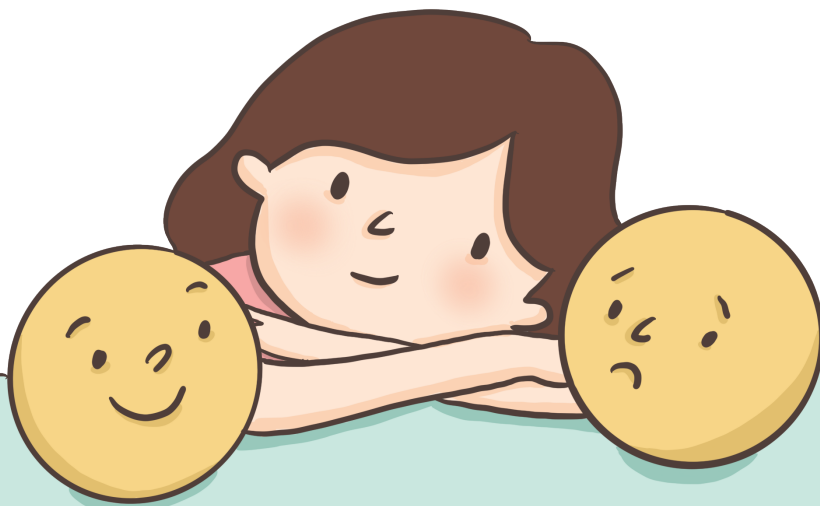
第1，人在適應環境後，心情便會很快回到自身的水平。

第2，撇除不能控制的因素後，人的主動性絕對可以讓自己選擇快樂。

有見及此，要養成快樂的習慣，我們可以參考哈佛大學推薦20個讓人快樂的方法：

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 學會感恩 | 11. 學會深交 |
| 2. 明智地選擇自己的朋友 | 12. 守承諾 |
| 3. 培養同情心 | 13. 冥想 |
| 4. 不斷學習 | 14. 關注你在做的事情 |
| 5. 學會解決問題 | 15. 樂觀 |
| 6. 做你想做的事情 | 16. 無條件的愛 |
| 7. 活在當下 | 17. 不要放棄 |
| 8. 經常笑 | 18. 做最好的自己，然後放手 |
| 9. 學會原諒 | 19. 好好照顧自己 |
| 10. 經常說謝謝 | 20. 學會給予 |

從今天起，無論外在環境如何，你也可以嘗試從自己開始，努力為自己增添更多的快樂吧！





身體篇

大自然有春夏秋冬之分，食材藥材有四性五味之別，熬煮湯水亦要因時制宜、因物制宜。如何因時制宜？就是要順應大自然四季氣候的變化，順勢而為。

秋天養生之法

秋天氣溫開始降低，濕度相對降低，秋冬養生重在降肺氣、潤肺燥、生津液為主。

無花果蘋果排骨湯



材 料：無花果乾30克，蘋果2個，排骨半斤。
此為2~3人分量。

做 法：

先將排骨洗淨出水備用；

蘋果洗淨、剖開4塊並切皮去芯後備用；

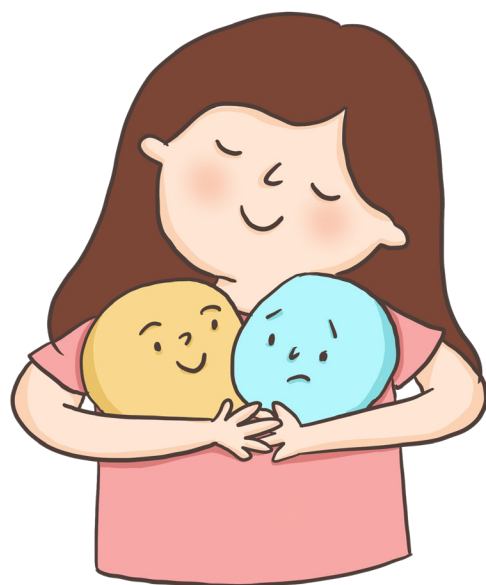
無花果洗淨備用；

水滾後逐一放入備好的排骨、蘋果及無花果，
文火煮40分鐘左右，下鹽調味即可食用。

適合人士：此款湯水有很好的生津潤燥之功、
熬夜上火或煙酒人士適宜飲用。

護心篇

情緒其實是不分好壞的，而悲傷的情緒是一種自我保護防衛，所傳達出來的信息是「我很痛苦」。每個人處理悲傷和痛苦的方法都不同，當遇上悲傷時，嘗試接受自己的情緒不作任何批判，不要對自己說「這麼小事，有什麼需要傷心呢？」，坦然接受自己的悲傷情緒是很重要的。此外，學習分散自己的注意力，做自己喜歡的事情，例如散散步、聽聽自己喜歡的音樂、發展新的興趣和嗜好，而最重要是找信任的人或專業人士分享你的感受，在安全的環境下宣洩自己的情緒，為自己的需要尋找出路。





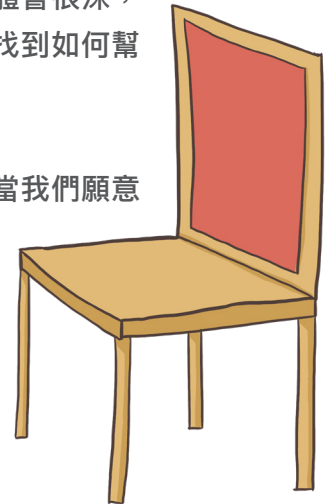
小風是一個時常檢視自己表現的人，自我要求甚高，工作上常鞭策自己要處理得妥當、無瑕及迅速。卓越的工作表現，讓小風獲得多次的升遷，可是每次的升遷，他的心理負擔也越來越沉重，這半年來更是滿面愁容。

在輔導室裏，輔導員發現小風時常以自責、謾罵來鞭策自己，希望藉此改善工作的表現。怎料，自我批判的說話卻種下了很多的焦慮和不安，長期下來，小風感到身心疲憊，也連夜噩夢。

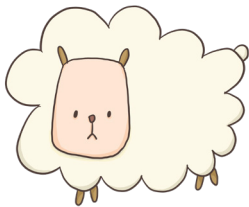
輔導員藉著雙椅對話Two-Chair Dialogue與小風一同處理他自我批判的狀況。過程中，讓他接觸原本已被外界壓力壓垮的自己，以及如何再被自己不留情的苛責

及催促。當內在的戰場呈現在眼前、實體地經歷，小風的體會很深，亦在治療的過程中，與自己和好，重新釐清自己的需要，找到如何幫助自己應對外界壓力的方法。

無論優點與缺點、光明與黑暗，都是我們其中的一部分。當我們願意接納自己的限制，選擇以關懷及鼓勵代替批判及責罵，你會發現內心的力量變得更強大，讓你更有力、也更有方法面對外界的挑戰!



心靈加油站



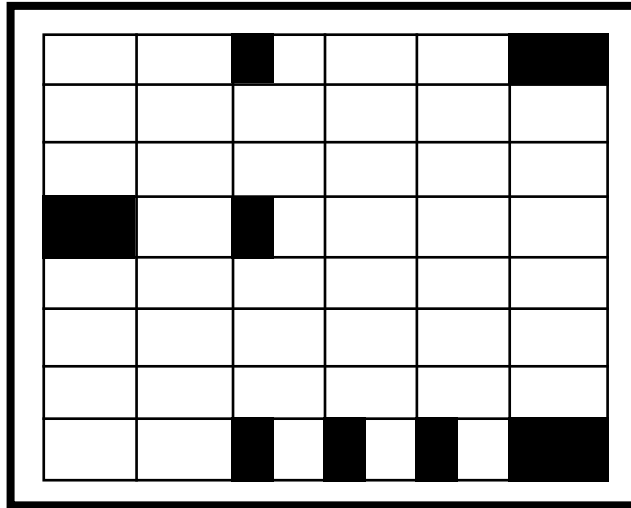
有一天，羊向天神訴苦，牠不想再做羊了，因為在羊圈中不及野外天空海闊。牠想變成一隻鳥，在天上快活地飛。於是天神便把羊變成了麻雀。過了幾天，麻雀又來見天神，說再也不想做麻雀了；牠在天上飛，老鷹能抓住牠；牠在樹上築巢，毒蛇能咬死牠。天神沒有答應麻雀的要求。麻雀連日反思，明白每一種動物都有其生活的難處，沒有一個處境是完美的。於是麻雀不再求天神，安心繼續牠的生活。

有些人像羊般單看到自己的難處，羨慕甚至奢望別人所有的，以致鬱鬱不歡。有些人卻能體會到人生的不完美，珍視自己所擁有的，善用優點為自己的生命加添姿采。你會如何選擇呢？



動消息

下圖內藏著一個有意思的英文字，你看得到嗎？



中國人有句說話：「不如意的事十常八九」，但當遇有一些重大事故，無論發生在你個人身上、工作間或者社會上，如果只是將它壓抑、忽視，有機會演變急性壓力性失調，癥狀如：心情低落、感到焦慮、睡眠質素變差、腦海不斷浮現壓力事件的畫面及記憶、對事物失去興趣、對未來失去信心等等。

就著本港從六月開始就「逃犯條例」修訂所引發的社會事件，很多公司的管理層已經意識到員工因需要直接處理衝突事件，或者間接受到社會氣氛的影響，出現不同程度的壓力反應；因此為加強員工的自我照顧、提升抗逆能力，特別邀請我們的顧問去分享3R自我照顧的策略，從多角度介入，強化自身的狀態；亦藉分享中認識社會上的資源，以便照顧身邊的有需要的人。

如果你想找到上圖的答案，你可以嘗試將它剪下來，轉個角度，可能會有新的出路。



公司簡介

僱員發展服務/富達盟信顧問有限公司簡介

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。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(852)2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>

 Four Dimensions Consulting Limited | 



編輯小組

翟冬青、張瑜、徐楚欣、陳曉蔚、李定恩