

躍動 LEAP

Your Wellness Is Our Business



僱員發展服務
Employee Development Service



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

SPRING 2019



今期熱話

躍動 攻略

新年大計「寫就容易、做就難」？還記得上一年年頭，雄心壯志地定下了不少新年大計，什麼要生活更健

康、養成運動習慣、做義工等等，好像沒有多少項能完滿達成。

美國《臨床心理學雜誌》曾發表一項研究顯示，經常制定新年目標的美國人佔45%以上。排名前十的目標包括：減肥、過更有條理的生活、少花錢多存錢、最大限度地享受生活、保持健康和好身材、學習某種有趣的新技能、戒煙、幫助他人實現夢想、多陪家人。研究說，能兌現新年決心的人佔8%，偶爾成功的佔49%，年年失敗的佔24%。想新一年容易實踐「目標」，不妨採用「躍動版」的攻略助你實現新一年目標！

1.

躍動第一步 (Activation)

一鼓作氣與意志薄弱的自己說再見。利用『全新開始效應』，有心達成目標，就坐言起行，不再拖延。

2.

每一步的堅持 (Persistence)

若能把心力聚焦改變單一行為，不貪心達成多個目標，更有可能成功。訂立目標時切忌空泛，更應拆細為實在、可量度的小目標。

3.

多行一步 (Intensity)

要維持動力，往往需要身邊親友的鼓勵和提醒。不妨與相熟的親友分享自己的新年大計，並邀請其協助鼓勵。如果能找到有共同目標的親友一起同行，互相支持，成功的機會更高。



身體篇



春天是淨化調養身體的最佳季節。春屬木，配屬於肝，怒傷肝，春季宜多注意護肝的保健。多微笑，少發脾氣，盡量保持精神愉快以增加肝血流量，活化肝細胞。有研究顯示，想一些有趣好玩的事，也會增加內分泌，使身心愉悅。容易發脾氣的人，中醫會歸類為「肝火上升」，意指肝管轄範圍的自律神經出了問題，會出現易怒、口乾舌燥等情形，一般可用椰子汁或是西瓜等達到降火功效。另外，舒筋活絡也是養護肝臟的好方法，靜靜坐下，全神關注在呼吸中，慢慢的用鼻子一呼一吸，並重複數次，簡單的深呼吸可以排除體內積熱，讓身體重新獲得能量。

護心篇

春天宜護肝，平化怒氣。在工作和家庭中，你會發現有些人動不動就怒髮衝冠，有的人卻強抑怒氣。前者容易衝動而後悔，後者則易引發身心病。

那麼我們應如何管理好怒氣呢？以下是心理學家建議的小貼士：

- 提升自我覺察：學習留意身心變化，不作自動化反應。
- 寫「生氣日記」：追蹤生氣的始終，有助釐清憤怒根源。
- 說給「懂你」的人聽：不要執著讓所有人明白你，將憤怒的情緒只說給珍惜你的人聽，然後學習從容放下。
- 檢視發怒下的意念想法：調適負面思想。
- 嘗試集中思考：可作出改變的行動，「放過」自己或他人的過失。
- 注意飲食：多吃抗氧化食物，例如韮菜、蓮藕及洋蔥等。



人若能明白自己發怒背後的堅持，照顧好自己的真正需要，不被怒氣牽著走，加上寬容的心懷，必能轉化怒氣為前進的力量。



有一天，鴨媽媽為了要訓練她的小鴨們游泳，便帶他們到橋上學習跳入水中。鴨媽媽二話不說，「撲通」一聲跳進河裏，有些小鴨見到媽媽跳入水中，便毫不猶豫的跳下去；有些見到同伴們跳入水中安然無恙，才跟著跳下去。最後，只剩下幾隻猶豫不決，在橋邊踱步的小鴨。眼見媽媽和其他同伴都準備游走，愈是焦急。最後，牠們鼓起勇氣，「撲通」一聲，安全地跳入水中，跟著媽媽和同伴一同繼續向前進發。

我們相信每個人都會與鴨子有類似經歷，當要面對新挑戰時，可能會有猶豫或焦慮。但是，躍進的秘訣就是要提起勇氣，讓自己踏出一小步，成就更大的可能和夢想。



激♥勵 正能量

輔導員不是魔術師，不能變走案主們的負面情緒。

輔導員是一位協助者，幫助讓案主重新檢視自己的需求，首當其衝的當然是照顧好案主的情緒。輔導員有時亦是一位激勵者，與案主商討可作出的改變後，留意往後的進展，在旁多加提醒激勵。

要令案主「躍動」起來，不能「紙上談兵」，實踐才是最核心的部份。以曉晴為例，抑鬱症再度復發的她沒精打彩的走到輔導室，只能和輔導員進行一些簡單的對話，再沒氣力去重複工作上所經歷的痛苦與失落，更莫論要她作出任何的自我檢討，或改善情緒問題的考量。

「姑娘，拜托你不要要求我在工作間作出調整吧！我真的真的沒有力量走下去，就讓我被動的接受一切的不快吧！」曉晴的眼淚亦隨之不停地留在面上。輔導員沒有說出那關心卻毫無作用的安慰說話，反而給予時間曉晴去整理自己的情緒。

待曉晴平復心情後，輔導員便問她：「你在失意時有沒有試過給自己一些空間，像剛才在房間裏，容許「寧靜」慢慢進入內心，讓自己安頓下來？又或以其他事情去分散你的注意力？」曉晴搖搖頭。

輔導員鼓勵曉晴先接納自己當刻的狀態。她還給曉晴介紹一些激勵的影片作分心之用。曉晴在每次面談時與輔導員匯報情緒指標以及方法成效，慢慢調效方案，例如在生活上建立「微習慣」、營造多元及多樣化興趣等等。漸漸地，曉晴在不同的活動上找回了動力，相對地減低對工作的緊張和焦慮。

「多謝你的體諒與支持，給我信心使我堅持下去。」曉晴在最後一節面談時說。輔導員回應：「那以後便繼續給自己空間來維持正面樂觀的改變了，加油！」





動消息

有冇想過與你的同事去一趟荒島來一個探險Team Building之旅，尋找失落的寶物？

咪玩啦，莫講有冇時間去，荒島嘞，咁危險！

如果唔使用你好多時間、响室內都做到又安全呢?...離開一下現實環境，運用你嘅創意同埋溝通能力，to make the impossible possible...

「歡迎來到百年難得現身一次的神秘島嶼，在島上尋找失落了的四個寶藏，但島嶼正在下沉！唯有找出寶藏，並趕在島嶼沉沒前坐上直升機，才能平安離開！」

以上是其中一款我們融入企業培訓當中的桌上策略遊戲。

別以為桌遊只是一些小朋友、學生們的遊戲玩意而已；以桌上策略遊戲作培訓工具，顛覆過去演講及座談的培訓模式，重視參加者在過程中經驗的整合，發揮其獨立思考、解決問題、溝通、創意與抗逆能力。

“It’s play that makes people unafraid to fail and confident to try new things. It’s play that helps us do serious things better because we enjoy them and feel a sense of joy in our achievements.”

~ Jake Orlowitz, Head of the Wikipedia Library



我們的客戶



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。

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>

編輯小組

翟冬青、張瑜、李杏玲、陳曉蔚、黃沛蓉