

# 躍動 LEAP

Your Wellness Is Our Business



FOUR DIMENSIONS



SUMMER 2019



## 思想 去旅行

減輕生活中的壓力或憂慮有很多方法，想像鬆弛法 (Visualization) 是其中一種足不出戶，卻能讓我們有置身草林、沙灘或其他能讓我們放鬆和平靜的大自然環境果效。網上流行影片分享網站內有不少這類型的「引導性冥想」 (Guided Meditation)，讓我們利用短短10至30分鐘的時間，達至心靈平靜的果效。日後，大家想放鬆的時候，也可以考慮這個省時、省錢的「思想去旅行」方法。

### 今期熱話



根據政府統計處的數據，在2018年裏，全港16歲以上曾外遊的人數多達120萬。不經不覺將踏入暑假外遊旺季，相信不少人已經計劃外遊的行程。然而，當這個已成為習慣，成為我們生活一部份的時候，還會有人思考外遊的原因嗎？為了觀光？增廣見聞？購物？尋求刺激？還是為了減壓？

部份香港人計劃外遊是為了暫時遠離本來生活上的繁瑣。香港工作生活節奏的急促令人容易累積壓力，到人們察覺壓力太大時，很可能已到了臨界點，甚至令人有焦慮或抑鬱的狀態。為了避免這些負面情緒影響我們的生活，有不少人選擇新的地方和環境來暫時離開每天工作生活的壓力。

根據香港政府統計處的數據，以渡假為目的而外遊時，香港人普遍選擇回內地或鄰近亞洲國家如泰國、日本、韓國這些行程較短、可簡單計劃的地方作為目的地。當外遊變得簡單，亦令外遊容易成為了習慣，鼓勵了人們習慣以旅遊為減壓的其一有效方法。

不過，外遊需要的資金和時間也較其他減壓方法多，外遊不但消耗金錢，行程前的計劃和行程後追趕工作上的進度等，或會讓人感到疲憊。除了外遊，還有其他更有效的減壓方法嗎？



## 養生館

# 身體篇

香港的長夏悶熱多雨，人體較易感受暑濕之邪。思慮多由脾主，與夏季相應。正常的思考問題並不影響人的正常生理活動，然而思慮過度，不但耗傷心神，也會影響脾的運化功能。尤其在暑濕困脾的夏季，思慮過多容易氣結於中，造成氣滯、精神萎靡，進而出現反應遲鈍、不思飲食、腹脹納悶等脾胃不適症狀。

飲食中可加用些健脾胃祛暑濕之品，如茯苓、白朮、薏米、扁豆、蓮子、白豆蔻等。在夏季尤應以清淡飲食為主，要以五穀雜糧為主，副食以豆類、蔬菜、水果、菌類為主，肉類要少食、淺嚐。烹飪宜清蒸、水煮，少放油鹽，盡量保持食物原味。資料來源：明醫網、大公網

# 護心篇

中醫有曰：「夏暑濕困於脾，夏忌慮」，意即夏天天氣濕重，脾累則衍生憂慮思想，故夏季宜多學習排憂解困。然而憂慮乃生活繁重下必生之物，我們又能如何在日常生活中減煩憂？以

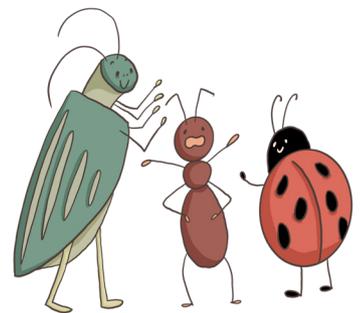
下是臨床心理學家建議的小貼士：

- 從身體入手：留意憂慮時的身體反應，進行深呼吸、肌肉或意象放鬆練習。
- 自製「憂心時刻」：訂下每天只有約15-30分鐘花在思慮上，每遇到憂慮事情則用「憂心日記」記錄（絕非在臨睡前啊！）
- 將問題分為「可解決」及「不能解決」：用實際行動處理前者；後者則只會製造煩惱，要學習放下啊！
- 做適量運動：運動是最自然又健康的減憂活動！
- 將「靜觀」變成習慣：訓練大腦能專注此時此刻，而非排山倒海的憂慮思想。



## 心靈加油站

炎熱的夏天剛剛來臨，螞蟻認為現在積存食物才能為嚴寒的冬天做準備，尤其夏天可能會多雨，又需躲避蜘蛛等獵食者，因此不能怠慢，每天辛勤的工作著，總是忙到黃昏才回巢休息。然而蟋蟀則覺得冬天是很久以後的事，所以時而唱著歌在樹下乘涼，時而到處遊玩。甲蟲看見了一切，覺得螞蟻未雨綢繆不無道理，蟋蟀的生活態度又並非無可取之處。於是，甲蟲算了算過冬所需的糧食，訂下比足夠多一點的目標，積穀防饑之餘亦可享受溫暖帶來的春光明媚，過了一個快樂的夏天。



面對每一日的生活和壓力，有些人會像螞蟻，對將來充滿憂慮，唯有不斷工作才能減輕不安感，但就錯過了身邊其他美好的事物。有些人像蟋蟀，認為有酒應該今朝醉，只顧及時行樂，完全忽略將來的計劃。有些人像甲蟲，按合理的目標訂下較平衡的生活規劃，工作之餘讓自己有放鬆的機會。你又有何選擇？



John 已在公司工作了七年，在行業已打滾了廿五年，可說是行內的老行尊。可是，本年初開始，他意識到情緒不穩、常常悶悶不樂、失眠、工作也提不起勁。醫生認為他患上抑鬱症，亦建議他尋求輔導去處理他工作上的困難。

John 笑容不錯，很簡單敘述了他的困擾－ 管理層變動令他工作壓力很大。他沒有其他描述，亦認為這是個不可改變的事實。輔導員就開始了解他過去半年內是如何應對每日的工作。John 很簡潔回應－埋頭苦幹。他認為這個工作模式令時間可以過得更快。

其實，工作數小時後，就會累積了一定的焦慮壓力情緒，因而減低人的專注力。輔導員解釋此現象時，John 表示對於自己工作效能很懊惱，每天都需要很花力氣才能專注工作。

正向心理學家提出的 ABCDE 抗壓模式，能有效地幫助應付日常各種困擾和壓力：



John 面臨的困境為例：

- A-困境：上司狠狠批評 John 的表現，
- B-念頭：John 一直抱著的想法：我工作能力的確存疑；
- C-後果：上述想法增加了消極情緒，令工作不太投入，出現失準。

此刻，John 停頓了數十秒，他嘗試了另一個想法

- B-念頭：我已經盡了力，而且我過去七年的表現都很好。
- C-後果：對自己的工作能力仍存信心，這有助 John 消減一些負面的情緒。
- D-反駁：他坦然回想起工作時一些樂事及他對工作時的執著。內心亦會浮現各種對困境的駁斥，例如：我的工作表現真的很差嗎？受到什麼影響呢？
- E-激勵：說到此，John 表達了他的想法，只是新主管不了解他的辦事方法，只要好好與伙伴溝通就能『搞得掂』，跳出困境。

John 認為 ABCDE 抗壓模式能認識到自己的執著想法，亦能夠正視問題癥結所在。透過與輔導員的傾談及鼓勵，雖然 John 尚需努力與上司重建互信，但他已重拾對工作能力的信心及對工作的熱誠。

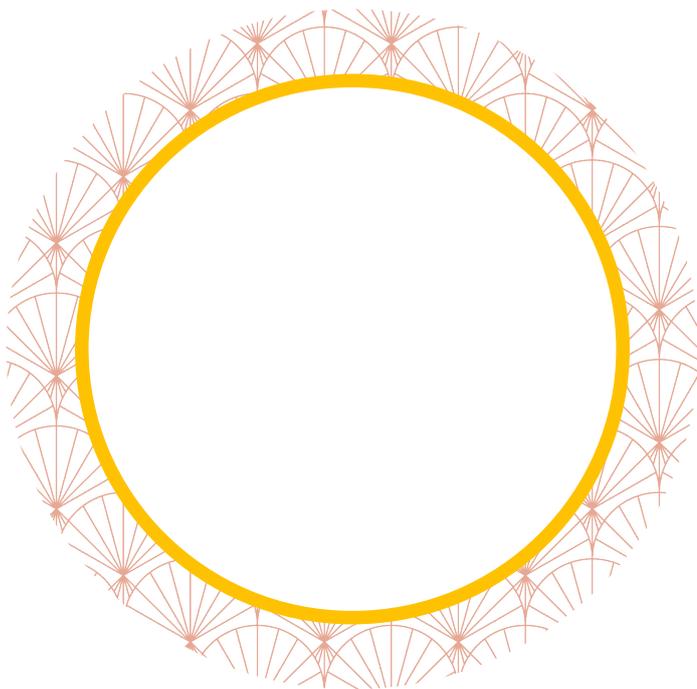


## 動消息

要活出一個正向、健康、豐盛的人生，在繁忙的工作中，我們應該在生活中加入不同程度的復修「工程」；放假旅行是一個大型的復修「工程」，而日常中則可以加入一些小型的復修，如畫禪繞畫 (Zentangle)。

當一個人很專注地、一筆接著一筆，重複畫著幾個同樣的圖案，是可以忘卻周遭一切煩心的事物，進入到一個靜心的狀態。畫禪繞畫很簡單，現在你可以進入下方的QR Code，先學習、體驗一下.....

除了禪繞畫，曼陀羅(Mandala)也是融合了藝術治療的元素，一邊繪畫，一邊沉澱心靈。可以是一人抒壓，也可以集體創作。一些企業利用 Lunch & Learn 的環節，讓同事一起學習，體驗只要專注、靜心，隨時隨地都可以找到心靈復修的空間。



### 試畫禪繞畫



### 禪繞畫教學

## 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