



熱點

出擊

佛系處世之道

佛系生活態度是不爭鬥、不強求，緣份到了，心情自然豁然開朗？

根據「香港網絡大典」的資料，現時街知巷聞的「佛系」，首次於2014年出現在日本一本流行雜誌中，用來形容一切隨緣的「佛系男」。直至2017年，被內地網民廣泛應用來形容不理世俗、安於現狀的生活態度。它亦漸漸發展成為一種社會文化現象，衍生出「佛系男」、「佛系女」、「佛系青年」等詞。

這種處世之道，彷彿講求不費勁、不負責、「無所謂」、「等運到」，乍看似是消極避世，但在現今分秒必爭、錙銖必較的世代，若能運用這種思維處事，反而是活在當下、樂得平靜的一種領悟，亦與「靜觀生活」不謀而合。

「靜觀」的哲理源自佛法，是不加批判思維而將心神聚焦於此時此刻，換言之便是「活在當下」。毋分宗教，它都是一種修為鍛鍊，是一種處世智慧。

生活在當今壓力處處的香港，靜觀不單能促進精神健康，而且被應用在心理治療上，對治療抑鬱和焦慮等問題有顯著效果。香港中文大學醫學院於2014至2015期間進行研究，當中運用靜觀練習配合快樂活動的抑鬱症患者，其抑鬱症狀明顯減輕，病症演變至重性抑鬱症的發病率亦較其他只接受醫生監察及輔導的患者少一半。

常見的靜觀練習可包括：

- 靜觀呼吸：將心神集中在呼吸上，留意其一起一落、疾緩有序的呼吸節奏。
- 身體素描：先運用靜觀呼吸安靜，將注意力放於身體各部分，不加批判，只在察覺。
- 靜觀步行：走路時將心神聚焦於五觀知覺上，留意步伐的過程。

其實任何時候皆能「佛系」，皆能「靜觀」。生活抱著無求、隨心之道，適時說不，不論緣份是否臨近，心平亦自然氣和。

LEAP 是指：

L eading Personal Effectiveness
發展人才

E nhancing Family Cohesiveness
凝聚家庭

A chieving Team Success
卓越團隊

P romoting Corporate Wellness
促進企業健康

員工返工也可以快樂輕鬆？



總經理 張瑜

近年研究發現「快樂輕鬆員工」的工作效率明顯比其他員工為高，亦有數據稱「快樂輕鬆員工」在成功企業的比例，相比其他企業，平均多出一倍。看來員工感到快樂輕鬆，對於企業的效率 and 成功有著緊扣的關係。

作為企業管理，你可能很想知道「如何打造快樂輕鬆員工」？

專家提出兩個要點：

- 一) 員工要感到被重視；
- 二) 並知道他們工作貢獻的意義。

在落實方面，企業管理亦不妨考慮：

識別並讓快樂輕鬆的員工與他人多有連繫：因為快樂輕鬆感是會彼此傳染的；
建立愉快的關係：因為緊密愉快的工作伙伴能大大提升工作間的快樂輕鬆感；
營造輕鬆自在感：嘗試明白令員工輕鬆自在的事情（如進餐區播放輕音樂、設立零食角、慢活體驗等），並投放資源。

相信「快樂輕鬆感」會對員工和企業帶來意想不到的長遠利益。

人力資源經理：如何於工作間推廣「靜觀生活態度」？



活在當下(Stay at the Present)：香港人生活節奏急速，吃午飯時會與同事邊吃邊討論公事，又或者準備之後的工作。可鼓勵同事吃飯時多感受食物當下的味道、質感、咀嚼的過程。靜心觀察自己此刻的情緒、感覺、身體反應，好讓大腦休息。

小休息(Small Break)：可鼓勵同事在工作透不過氣時，花幾分鐘的時間作簡單的呼吸放鬆練習，閉上雙眼，專注於呼吸，這是隨時在工作間都可進行的小休息。這些短少的放鬆時間，可以令人的思緒變得清晰，調節壓力感。

這些簡單的靜觀小活動，若持之以恆，相信能帶給員工和企業裨益。

佛系情緒管理

羅先生因擔心自己的高血壓情況持續惡化，所以約見了輔導員。甫見面，羅先生用了面談的首35分鐘滔滔不絕的向輔導員訴說他對自己身體情況的擔心和憂慮，甚至災難化地想到高血壓的情況會讓他腦中風、影響他的活動能力、自理能力、甚至因病離世後家人的經濟情況等等……

當輔導員進一步了解羅先生的血壓情況時，羅先生突然聲線提高八度、情緒激動的表示，讓他血壓爆升的除了上述情況外，他公司一位與他共事超過30年的同事，亦常常令他心跳及血壓不期然的飆升。羅先生憤憤不平的批評同事的行為處事方式，例如：縮骨、卸膊、搬弄是非、篤背脊……

有見羅先生情緒愈來愈高漲，為了讓他心情稍稍的平伏下來，輔導員邀請他於輔導室即場來一次簡單的10分鐘「心靈洗滌之旅」，靜靜的觀察自己此時此刻的呼吸，不加批判，單純的觀察，接納當下自己的狀態——「呼吸是慢的，就接受它是慢的；呼吸是快的，就接受它是快的」，就這樣單純的觀察，不消5分鐘，羅先生慢慢的平靜下來。

羅先生跟輔導員分享這個奇妙的旅程——好像從未如此快速的讓自己從暴跳如雷的狀態，平靜得像湖水一樣的澄明。及後，羅先生定時安排時間讓自己靜心。雖然他那位讓自己血壓上升的同事，並沒有任何改變，但在羅先生眼中，這位同事也好像沒有以前那樣礙眼。而他心底對將來的擔憂，也好像沒有以往的那麼磨人。靜心的過程讓羅先生慢慢地學習活在當下——「放下過去，不憂將來」，因著情緒狀況的改變，羅先生的高血壓情況也大大改善。



生活總會給你答案

一個冒險家，在一條江河旁邊看到一位老婆婆正在為渡江而發愁。

已經精疲力竭的冒險家，用盡全身的氣力，幫助老婆婆渡過了江。

老婆婆成功渡江後，沒有對冒險家作出任何表示便離開了。老婆婆的無情徹底傷透了冒險家的心……

冒險家很懊悔。他覺得不值得耗盡氣力去幫助老婆婆，因為他連「謝謝」兩個字都沒有得到。

幾小時後，就在冒險家累得走不動的時候，一個年輕人追上了他。

年輕人說，謝謝你幫了我的祖母，祖母囑咐我帶些東西來，說你用得著。

年輕人拿出了乾糧，並把胯下的馬也送給了他。

有說：「不用急著給生活找答案，不必急著要生活給你所有的答案。有時候，你要拿出耐心等一等，美好的事情總是徐徐追上，急不來，也急不得。」



我們的客戶

***以公司的英文名稱排名

銀行、金融及保險

Aegon Asia B.V.
富通保險(亞洲)有限公司
友邦保險
怡安保險顧問有限公司
安盛金融有限公司
法國巴黎銀行香港分行
保柏(亞洲)有限公司
時富金融服務集團
中國建設銀行(亞洲)
中國人壽保險(海外)股份有限公司
招商證券
中國民生銀行
創興銀行
信諾環球保險有限公司
中信証券國際有限公司
花旗集團
大新銀行
富衛人壽保險(百慕達)有限公司
海通國際證券集團有限公司
恆生銀行
香港上海滙豐銀行
中國工商銀行(亞洲)有限公司
馬來亞銀行有限公司
美商大都會人壽保險香港有限公司
三井住友海上火災保險(香港)有限公司
華僑永亨銀行
通濟隆
永隆銀行有限公司

法律及會計

港駿會計師行有限公司
德勤
畢馬威會計師事務所
香港羅兵咸永道有限公司

集團

捷成洋行
香港太古集團有限公司

社會服務、政府部門及專業團體

循道衛理亞斯理社會服務處
公務員事務局
消費者委員會
機電工程署
平等機會委員會
地產代理監管局
基督教香港信義會社會服務部
香港消防處
食物環境衛生署
綠色和平
基督教靈實協會
香港海關
香港房屋委員會
香港房屋協會
香港特許秘書公會
香港賽馬會
香港社會工作人員協會
香港郵政
香港醫院管理局
勞工處

立法會秘書處

強制性公積金計劃管理局
NBA Asia, Ltd

鄰舍輔導會

香港海洋公園
政府資訊科技總監辦公室
香港申訴專員公署
安和照護服務有限公司
聖公會聖基道兒童院
香港善導會
運輸署
東華三院
基督教聯合醫院
西九文化區管理局
市區重建局
在職家庭及學生資助事務處

教育

香港中文大學
鐘聲學校
香港城市大學
香港理工大學專業及持續教育學院
香港教育大學
香港浸會大學
香港考試及評核局
香港理工大學
香港科技大學

弘立書院

李鄭屋幼兒學校
基督教聖約教會堅樂小學
香港公開大學
順利天主教中學
香港大學
滙豐幼兒學校

能源、化工及醫藥

巴斯夫東亞地區總部有限公司
基偉環境健康有限公司
中華電力有限公司
達雅高生物科技有限公司
Fresenius Kabi Asia Pacific Ltd
美國輝瑞科研製藥有限公司
Rio Tinto (Hong Kong) Limited
裕利醫藥有限公司

旅遊、酒店及餐飲

深灣遊艇俱樂部
美國運通假期
國泰航空飲食服務(香港)有限公司
逸泰居酒店
香港酒店業協會
KUONI勝景遊
美心集團
麥當勞
富豪國際酒店集團
太古酒店

機械、電器、電子、資訊及科技

佳能香港有限公司
艾默生網絡能源有限公司
富士施樂(遠東)有限公司
香港日立有限公司
香港電訊服務有限公司
躍達汽車有限公司
怡和機器有限公司
新菱工程香港有限公司
數碼通
偉易達
惠而浦(香港)有限公司

建築地產及物業管理

凱達環球
中原地產
金門建築
鷹君集團有限公司
海港城
協興建築有限公司
香港數碼港管理有限公司
香港科技園公司
啟勝管理服務有限公司
領展資產管理有限公司
Meinhardt Group
新世界發展有限公司
瑞安建築有限公司
新鴻基地產代理有限公司
太古地產有限公司
惠保(香港)有限公司

批發、零售及製造

American Eagle Outfitters Inc
Amore Pacific Hong Kong Co., Limited
百麗環球有限公司
Carter's
香奈兒
Columbia Sportswear Company
Dixons Sourcing Limited
雅詩蘭黛
青洲英坭(集團)有限公司
豪馬(香港)有限公司
孩之寶
Hermes-OTTO International
李錦記
利豐有限公司
馬莎百貨有限公司
NU SKIN
澳加光學有限公司
實惠家居有限公司
太古飲料有限公司

交通、航空及物流

Avolon

國泰航空服務有限公司
太古航運
敦豪國際速遞(香港)有限公司
地勤設備工程有限公司
必維國際檢驗集團

活動點滴

Mindfulness: The Art of Living 靜觀生活 • 活在當下

內容重點：

- Brief Introduction of Mindfulness 簡介正念減壓
- Experience Learning 體驗學習
- Sharing of the potential effects of Mindfulness and how to deal with them 分享正念減壓可能出現的身心反應及處理方法

參加者意見/回應：

- 能更了解身體發出的訊號的意義
- 靜觀可以增加專注力，使工作效率得以提升
- Increase the awareness on linkage between our body and emotion
- To learn more about what can be done to improve our health
- Very good!

Mind your Body Oasis 身體透視

內容重點：

- Definition of well-being 身心健康之定義
- Emotion Code with Body and Mind 身體密碼
- Practical ways in Managing Well-being 提升身心靈健康的方法

參加者意見/回應：

- 好有幫助 好精彩
- 非常有用
- 欣賞講員有個人經驗分享
- 內容很豐富，時間可長一點

“動”消息

本年度的公開課程——「精神健康急救」證書課程於6月已經完滿結束，十多位從事人力資源管理及其他專業人士的參加者亦正式成為精神健康急救員。是次課程中，臨床心理學家梁嘉慧博士與參加者分享了現今職場的精神健康情況、在職人士常見的情緒困擾和精神健康急救方法。如對我們的課程有興趣，歡迎致電27316239向彭小姐查詢。



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

孫勵生、張瑜、李杏玲、陳瑋熹、陳健慈、黃沛蓉

所有文章，歡迎轉載，惟必須註明出處



* 紅字為今季新客戶