

躍動 LEAP

Your Wellness Is Our Business



Spring 2020

今期熱話



新機遇 新轉變

每一年都是新的一年，每一天都是新的一天。新，代表未知的，不可預測的。人面對未知，總帶點恐懼和焦慮，因為未知可以是好也可以是壞。對於打工仔來說，最晴天霹靂的消息莫過於公司突然傳出裁員噩耗，除了要面對被裁的情緒，又要重新尋找新的工作，適應新的工作環境。在不如意之中，能如何以正面思想/心態轉變？

保持對公司及對自己的尊重

不論是交接工作或離職前必須做的事項都盡可能一一完成。避免「唱衰」公司，保持優雅姿態離場，對別人、對自己都是一份尊重。

理解未必是自己的錯

誠實地反省自己在工作上的狀況，為將來作借鑒。有時被裁減是基於公司要節省開支或要改變發展方向而必須減省某些工程要明白這是無法預計亦不能掌控的事實。

了解自己的權益

詳盡了解公司的安排，尤其是關乎僱員利益的細節，例如遣散費或未放的有薪假期會否以相應金額發還等。

向信任的人傾訴

向身邊親友坦然傾訴，讓他們陪伴你渡過艱難時刻。除此之外，也可與同樣被裁減的同事互相扶持過渡事業低潮期。

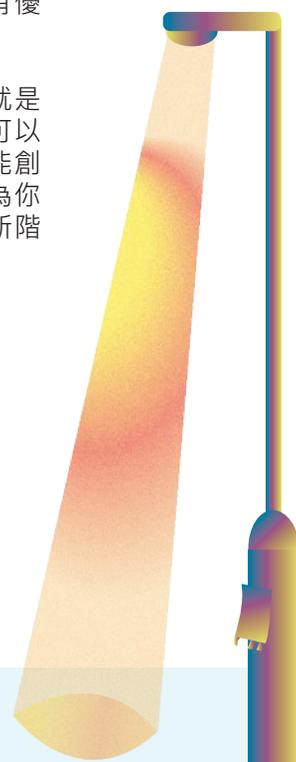
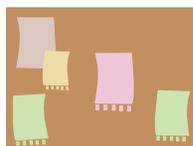
給自己時間接受現實

剛接獲消息的當下，可能會因震驚與困苦的情緒而無法作出最好的決定，與其立即投入就業市場，不如在確實做好準備之後，再重新出發。

欣賞自己過去的成就 向人生目標前進

藉著今次離職，停下來檢視人生目標，並將上一份工作最重要的成就羅列出來，肯定自己的價值，認清既有優勢後，從而計劃未來的方向。

人生不如意事十常八九。往往人就是從挫敗中學習，沒有任何人事物可以定義你人生的一切，擁抱過去才能創造新的自我，每一個經歷都將成為你的養分，推動你邁進人生另一個新階段，發現全新的自己。



從平靜中啟航

愛的啟航



面對排山倒海的工作、困難的人事關係、疾病肆虐等威脅，神經科學讓我們明白，若要產生創作力或生產力，我們必須學習內心的平靜。以下是專家的三個提議：

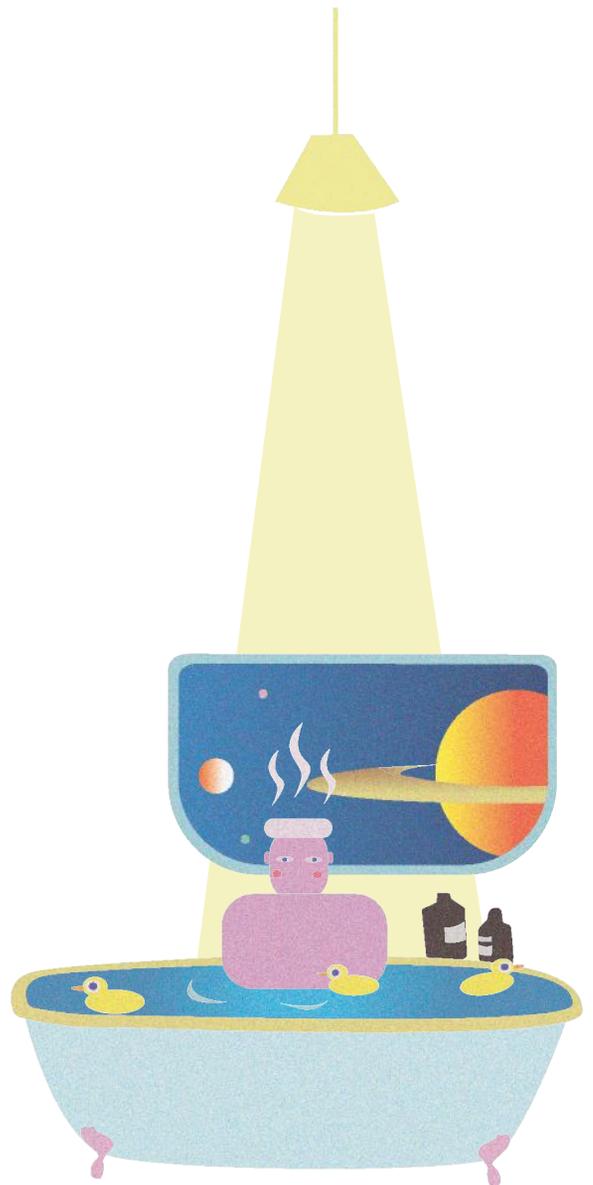
慢活呼吸：你可以開放著輕音樂，慢慢呼吸，將集中力放在頭部，慢慢有節奏地（例如：數5下）停頓在身體不同的位置，一直到眼睛、鼻子、腳趾等。慢活呼吸，讓身體平靜。

5分鐘默觀：隨著音樂，讓身心慢下來，幻想置身大自然的一角，如河邊、山林間。讓自己停留在景像中來享受，並叫大腦得到適時的休息與滋養。

每天感恩：當我們面對生活的種種，很容易積存負面情緒，忘記正面的經驗。學習睡前數算三件值得感恩的事、一件想放下的事，都有助整理內心。

生命不息而有其規律：工作睡覺、呼氣吸氣、日出日落。當我們能夠暫時放下外在的憂慮、休養調適，必能「安內後而安外」。

「平靜」：其實是一中途的休息室，讓我們休養生息，尋找方向、重新啟航。



心靈加油站



在很久很久以前，有一名國王到鄉郊地區視察民情。當時人人也赤腳走走路，國王在崎嶇不平的路上感到很不舒服。顛簸的路加上路上又碎又尖的小石令國王的腳又傷又痛。國王感到自己子民每天受到的皮肉之苦，決定下令用牛皮鋪路保護全國人民的腳。可是，為了收集足夠的牛皮鋪滿全國的道路，國內根本不夠資源，此舉亦被人批評為勞民傷財，實屬愚昧。國王身邊的智者此時向國王提議，無需在全國的路上鋪上牛皮，只需用牛皮包著國王的雙腳。這樣既不勞民傷財，亦有同樣效果。國王聽後恍然大悟，馬上收回成命，採用了智者的提議。

我們有時在工作上面對困境，會直覺地希望改變環境。但改變環境很難，我們常常缺乏能力去改變身邊的一切。與其改變環境，我們可以更勇於改變自己。自己改變後，困境亦會在我們的眼中變得不一樣。



29歲的菲菲，是一名市場策劃經理，與丈夫結婚約一年，暫沒有子女。

菲菲工作上與同事關係不俗，加上勤奮好學，深受上司賞識。但她在婚姻上卻遇到了從未預料過的阻滯，所以決定嘗試公司給員工提供的「僱員支援服務」。

菲菲臉帶微笑，禮貌的先向輔導員介紹自己。她用了大部份時間講述自己的工作，表示對其自信與滿意。輔導員正要了解問題所在時，菲菲頓時收起了笑容，有點不屑的說：「我老公囉。」然後，菲菲「連珠爆發式」的數盡丈夫的不是，由沖廁不蓋廁板至與老爺奶奶同住導致沒有時間二人相處，菲菲都用例子加以批評丈夫做錯的地方。

輔導員細心聆聽，至菲菲說畢問：「你話佢係唔係唔啱，要改變下先？」輔導員耐心聆聽，沒有回應菲菲，反而分享自己的觀察 – 原來菲菲說話時一直保持凌厲的眼神，有時甚至會反白眼，加點諷刺嘲笑，帶有藐視之意。菲菲立即反駁，提出不同的理由去為她的面部表情作解釋。

菲菲的表達方式正正符合了美國婚姻關係研究權威 Dr John Gottman指出的四種能讓關係破裂的行為模式，又名「婚姻末日四騎士」(Four Horsemen of the Apocalypse)：

批評 (Criticism)

攻擊配偶的性格特點，把負面行為歸咎於他們的內在性格。

蔑視 (Contempt)

故意用說話或身體語言令配偶感到難堪。

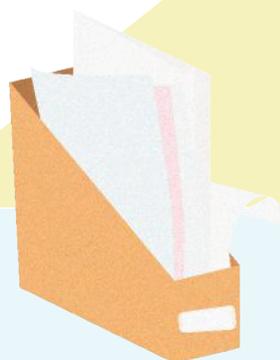
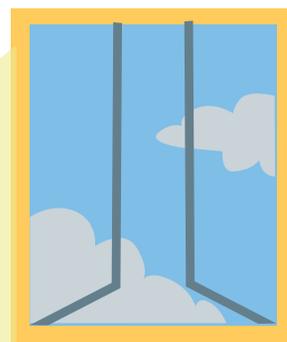
辯護 (Defensiveness)

把責任完全推到外在環境上、常說「不過」、用其他的投訴去回應配偶的投訴。

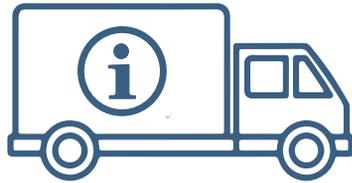
漠視 (Stonewalling)

改變話題，完全忽視配偶的投訴、沉默不語，拒絕討論。

聽罷，菲菲靜了下來。輔導員繼續道：「倘若我們控制不了身邊的人，那我們是否應先改變自己呢？」菲菲恍然大悟，與輔導員一起討論需要改變的地方，想出改善方法繼而實踐。有周詳的方案固然是好，但更重要的態度及心態上的轉變，相信菲菲已經掌握了。



動消息



請閉上眼睛，用一分鐘在內心裏默默數算自己呼吸次數。

一般人在一般的情況下，一分鐘的呼吸次數為12-18次，如果一個人處於驚恐的情況下，呼吸的次數又有甚麼不同呢？

作為管理人員，面對因突發事件而情緒不穩的下屬，以下3點的應對技巧可能幫到大家：

- 評估精神困擾問題的嚴重性及危機 Assess risk of psychological disturbance
- 非批判聆聽及給予支援 Listen non-judgmentally and give support
- 鼓勵尋求合適專業治療及自助 Assist and encourage help-seeking behaviors

管理人員並非專業的情緒舒緩者，但如果能在關鍵時刻，作出適當的介入和鼓勵求助動機，協助下屬找到適當資源穩定狀況，絕對為促進當事人的復原發揮很大的作用。

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>



編輯小組

翟冬青、張瑜、徐楚欣、陳曉蔚、李定恩

