

!! 今期熱話

發掘自己的寶藏

每個人都是獨特的，沒有兩個人的性格會完全相同。你喜歡自己嗎？還是一直以來對自己的身高、體重、外型、性格等有諸多挑剔和不滿呢？試問一下自己，如果你是你的朋友，你會喜歡此時此刻的自己嗎？

世間上，沒有人是完美的，每個人都會有屬於自己的優點與不足。然而，日常的你，你會較傾向看到自己的優點，還是不足呢？

正向心理學家沙利文博士(Dr. Martin Seligman)和彼得森(Christopher Peterson)閱讀了世界各個文化宗教經典與哲聖人著作而整理出的兩百多種關於人性正向特質的描述，並將其歸納成六大美德(virtues)：智慧與知識、勇氣、人道、正義、修養和超越。美德又能延伸出較具體可測量的24項性格優點。

大家可以到以下網站，填寫一份VIA性格強項測驗*。你只需要用20多分鐘就可以免費獲取一份屬於你的獨特優點報告：

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

透過簡單的問卷了解自己的性格強項後，我們可以透過以下提問，把自己的優點展現於生活和工作中：



完成問卷後，你亦可以致電公司為你提供的僱員支援服務，與顧問一起認識及探索自己的性格強項；並在生活各層面多加善用，讓生活更愉快精彩。

*問卷資料來源：VIA Institute on Character



愛 · 啟航

愛自己

置身忙碌生活，同時面對突變，一時三刻我們總忘了聚焦自己的內在需要。有時候，不但每天追趕各式各樣的死線，慣性將時間填滿，甚至不時苛刻地自我批判，這些都讓我們身心俱疲。心理研究告訴我們，自我接納是活得快樂的關鍵。那麼，你可以如何愛自己、接納自己？

電子排毒

現今世代有股在社交媒體上追求認知與認同的風氣，但每一個「讚」的快樂回報卻甚短暫。可以的話，每周預留一至兩小時不追看網上平台，可專注於家人相聚或放鬆優閒的內在活動上，為精神健康排排毒。



暫停說話裡的「應該/一定」

無形的社會規範要我們生活「應該」這樣那樣，但心理學家指這些規範成為對精神健康的重擔及負面思想的根源。從今起，細心聆聽心底話，把「我應該」變成「我可以」/「我選擇」，看看效果如何？



休養生息

大自然生生不息於日復日的規律當中，但社會發展讓人們忘了規律的重要。記住時刻聆聽照顧身體需要，你可以在假日時，按日出日落的時序重整生活節奏，例如日出起床、維持八小時睡眠、不過睡不追趕等，放下憂煩，跟著自然規律地調養身心。

休息是為了走更遠的路，鼓勵你從今開始不但適時讓身體休息，且能讓心靈靜下來，過濾內外思緒，建立愛自己接納自己的習慣。





這就是我！

傑森，45歲，任職技術顧問十五年。傑森來見輔導員的時候愁容滿臉，不太願意分享，只說他常常感到悶悶不樂。對於現在的工作感到擔憂，每想到工作上的社交場合，就產生辭職的念頭。在面談裏，傑森敘述了幾件自己的往事。其中，他想起自己小時候害怕又自豪的經歷，他常常遇上同儕找他麻煩，他就會「四處遊盪」避難。他雀躍地分享遊盪時自己喜歡看的事物，尤其與小動物的互動，更認為牠們是能互相支持的「夥伴」。

傑森透過整合自己敘述的故事，看見了內在那個被忽略核心的自己(core identity)是一個充滿堅毅、關愛及重視「夥伴」的部分。他一直以為自己逃避人群，不善社交是他孤僻的性格。在

確認了這部分的自己後，內心產生了正面力量，他就開始思考如何嘗試在現在的工作中讓自己關愛的本質發揮出來。週末，他嘗試與上司閒聊起來，發現大家面對差不多的困擾，然後互相鼓勵一番。傑森將這個經驗與他那些小時候的故事連結起來說：「這真是我呢！我是有夥伴的！」他說的時候雙眼微彎，臉上掛著一個在之前面談從沒有出現過的笑容。

自傑森了解自己的故事，他更能認清楚自己的生活意義，工作的憂慮就漸漸消除。此外，傑森還積極地在工作以外的生活層面活出來，他當上了義工，繼續發揮他關愛的本質。

一個自我肯定的旅程，是能認同自己所有的部分，善用自己擁有的強項及潛能為自己的生活加添光采。



心靈加油站

池塘裡有一條小魚和一隻蝌蚪，他們形影不離。慢慢地，蝌蚪變成了青蛙，並且離開池塘看到了外面的世界。他跟魚講述了自己新奇的見聞，魚也開始憧憬起外面的世界來。有一天，魚終於鼓足勇氣，爬上了岸，卻發現幾乎無法呼吸。幸虧青蛙看到了，奮力把他推回了池塘救了他。魚微笑着對青蛙說：「你是對的，魚就是魚。」

有人看了感慨，生命中，有些事情是改變不了的。其實學會不妄自菲薄，接納不完美的自己，才能充分顯現出自己的獨特魅力，綻放屬於自己的美麗。



動消息

新冠肺炎的出現，令大家的工作、生活模式起了翻天覆地的變化，但亦造就了很多機遇的出現。疫情前，我們已經開始發展網上培訓(Webinar)，為一些工作地點太分散的企業提供另類的培訓方式。疫情的出現令網上培訓成為我們培訓工作的主要模式。

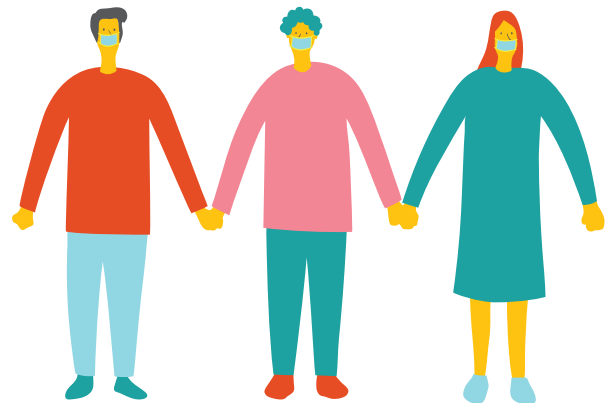
而因著企業近月增加對僱員的身心關顧，我們亦特別設計了四個網上培訓課程：

- 👍 新型肺炎與春季疫病之預防
- 👍 辦公桌上的伸展運動
- 👍 正念抗"疫"
- 👍 在紛擾疫情中專注工作

為企業僱員提升身體免疫力及心理質素以應對轉變。



科技的確可以協助突破地域的限制，我們仍期望在疫情穩定後，透過培訓與大家面對面接觸，透過體驗活動、互動練習，讓大家在培訓過程得著更多。



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

