

Autumn ▲ 2020

!! 今期熱話

家庭 抗疫力

新冠肺炎疫情來勢洶洶，持續變化，無論是對於經濟環境、消閒旅遊、群聚獨處、家庭需要等，都經歷了史無前例的挑戰和衝擊。

疫情肆虐，不難想像它亦對家庭關係帶來前所未有的衝擊。2020年上半年，香港的家暴數字、中國和歐洲的結婚率與離婚率，都有明顯的上升。我們會不禁問：家庭有「抗疫力」嗎？有研究嘗試探討那些順利過渡逆境、有抗逆力家庭的獨特性，當中發現以下特徵：

1 溝通無間

不論工作多忙或心煩，均會嘗試保持與家人間的溝通了解，多向家人分享自己的看法。

2 以彈性來應對生活的萬變

疫情帶來生活的轉變，甚至不便，學習接受它，執著可能會令你的焦慮感升級，學習擴展你的安舒區，這會給你新鮮感。

3 發揮創造力來解決問題

例如不能外出運動，可試想想如何在家拉筋或跳舞，相信新意念會為你帶來意想不到的生活樂趣。

研究亦發現愈有溝通力、彈性和創造力的家庭，逆境中愈有新的學習和成長經驗，在家庭事件簿中加添色彩和回憶，也令家庭成員更確定家是他們的避風港。

躍動
LEAP

Your Wellness Is Our Business

然而，對於「家庭抗逆力」尚待建立的家庭，也不必沮喪，心理學家有以下建議：

i 認知壓力源及其帶來的危機

客觀分析一下壓力源在那，避免被當中的情緒反應牽著走，以免波及關係，要將人和事理智地分開來應對。

ii 學習正向思維

認識可改變和不能改變的，相信問題多的是，總會有可改變的，並在可改變的地方，負上自己的能力和責任。

iii 學習「拆焦」，不讓焦慮感升級

焦慮感或其他負面情緒容易在疫情中發酵，當發覺焦慮感異於平常時，請與家人朋友分享，或尋找專業人士的幫忙。

iv 認得「火種」，先冷靜Time-out

如果你對家人有強烈的不滿，在風頭火勢時，容讓自己冷靜至少45分鐘，再考慮如何表達及跟進。

v 鼓勵及肯定家人團結的力量

時常提醒家人學習正向思維，在日常生活中互相幫助，認定焦慮的源頭是在家的外面，重新連結，大家一起善用各自的長處面對疫情帶來的挑戰。

有危就有機，家人若能攜手拆焦，彼此珍惜，對準問題在外，努力自己要負責的部分，假以時日，相信「家庭抗逆力」會不經意地建立起來。期盼我們的家庭，在逆境中都有所學習和成長，並經歷化危為機的寶貴抗疫旅程！



愛 · 啟航

職場中如何關愛別人？

在職場用真心去關愛別人容易嗎？職場碰到不同性格、言行獨特或遇到我們感到難相處的人是非常普遍的事情，能夠和彼此關愛、互相支持及用心交流的同事共事，實在是難能可貴。



怎樣實踐關愛別人呢？

以寬厚的心去包容

遇到與我們性格不同的人，大家對人對事的處理方法不一樣，這與成長環境和原生家庭都有關。遇到不容易相處的同事，嘗試主動去認識了解他/她，希望在過程中建立一種互相信任的關係，工作時也會自然變得融洽和有默契。

互補長短，一起成長

各人的性格既然不同，同事也一定有獨特的長處值得我們發掘，嘗試用心留意，例如有些人不善表達，卻默默付出；有些人容易害怕風險，於是會更小心謹慎做決定。凡事也有兩面，只要抱着正面的態度，我們定會發現同事值得欣賞的地方。

試著去從別人角度思考，體諒關愛

現在職場人的壓力很大，工作量和難度比以往大大增加，又要趕時限，又要面對裏裏外外的人際關係，還要處理照顧家庭的各樣需要，其實心裏所承受的重擔實在巨大，在如此疲憊的狀態下，同事都渴望得到理解和關懷，若能被明白到他們為工作的付出和艱難，同事會打從心底裏感動。一句關心的說話或問候、一個溫暖的眼神或簡單如傳達一個笑面表情，又或一個讚賞符號也可叫同事感到被鼓舞，感覺自己的努力被認同。



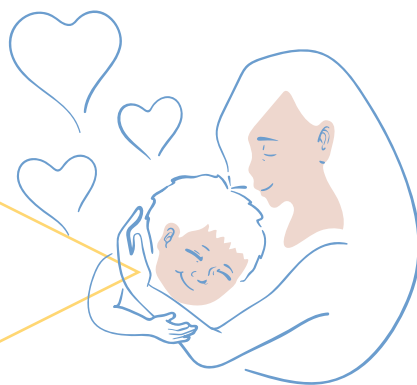


LEAP檔案室

黃太育有一名8歲的兒子，近來因為與兒子的相處時常出現衝突而尋求協助。疫情前，黃太與兒子已不時為功課、電子產品使用時間、整潔習慣等，每天一小吵。後來疫情嚴峻，學校停課，黃太也開始在家工作，母子從早到晚困於一室，時常為小事吵得火紅火熱、不可開交。

傾談過程中，發現黃太甚少與兒子有正向的親子時間，他們的溝通常停留於生活的小事上，每天十多次批評糾正。「親子情感帳戶」長期「提款」而沒有相對的「存款」，母子關係越發緊張。

輔導員與黃太解說「親子情感帳戶」的概念，並建議黃太毋須事事出口糾正，每天最多1-2件事情，始終改變是需要時間的，每天指出十多樣，關係受創之餘，無助孩子成長，反而會增加孩子的挫敗感。另外，輔導員鼓勵黃太開始建立「存款」的習慣，如：不時擁抱孩子、陪伴聆聽孩子的心聲、在家一起玩board game或飯後一同散步等。傾談中，黃太認真聆聽及提問，相信她這類願意改變自己來改善母子關係的心，必然成為親子情感帳戶的最大資本。



心靈加油站

鴨子與小貓是工作夥伴，他們一同來到花園討論美化工程。鴨子向小貓表示希望在花園興建池塘；並在池塘旁邊種植不同顏色的花，好讓自己在其中暢泳。小貓反對興建池塘和種花，因為他不愛游泳，弱視亦使他看不見漂亮的花。小貓卻希望在花園種植大片草地，好讓他在其中走動嬉戲。結果他們爭持不下，氣沖沖的離開了花園。

很多時候我們期望別人與自己的想法一樣。其實我們都是獨特的，有著不同的強弱、喜好和意見。能夠接納他人與自己的不同，才能建立彼此的關係與合作。





動消息



3分鐘MINUTES



首先，我們來個3分鐘的靜觀呼吸吧...

找一個地方可以讓你舒服地坐下，閉上雙眼，把專注力轉移到呼吸。留意自己如何吸氣與呼氣，留意氣流如何進入與離開鼻腔；也可以留意一下呼吸時胸口或腹腔的起伏。

3分鐘便能讓你靜下來

靜觀是有意識地，以不批評的態度留心當下的一刻，把身心帶回當下，觀察身體感覺、情緒和想法微細的起伏變化，學習平靜如實地觀察此時此刻。靜觀不僅只是用於情緒管理，腦神經專家告訴我們，讓自己靜下來能有效修復神經系統，而練習靜觀更進一步引起腦神經活動和功能網路的轉變，促進大腦對複雜事情的處理和解決能力，提升工作效能。一些大企業如 Google、Facebook、LinkedIn、Goldman Sachs 等，都提倡靜觀工作間 (Mindfulness in Workplace)。

以下特別推介我們五個有關靜觀及養心定神的課程：

身心綠洲

園藝治療

亮麗人心：
日本和諧粉彩創作

靜觀生活
活在當下

香薰精油療法

不妨安排給同事參與，把靜觀帶到職場，鼓勵員工愈忙愈要「靜下來」。如有任何查詢，請電郵致 marketing@fourdimensions.org 與我們市場推廣部同事聯絡。



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