

Autumn ▲ 2020

!! 今期热话

家庭 抗疫力

新冠肺炎疫情来势汹汹，持续变化，无论是对于经济环境、消闲旅游、群聚独处、家庭需要等，都经历了史无前例的挑战和冲击。

疫情肆虐，不难想像它亦对家庭关系带来前所未有的冲击。2020年上半年香港的家暴数字、中国和欧洲的结婚率与离婚率，都有明显的上升。我们会不禁问：家庭有「抗疫力」吗？有研究尝试探讨那些顺利过渡逆境、有抗逆力家庭的独特性，当中发现以下特征：

1 沟通无间

不论工作多忙或心烦，均会尝试保持与家人间的沟通了解，多向家人分享自己的看法。

2 以弹性来应对生活的万变

疫情带来生活的转变，甚至不便，学习接受它，执着可能会令你的焦虑感升级，学习扩展你的安舒区，这会给你新鲜感。

3 发挥创造力来解决问题

例如不能外出运动，可试想如何在家拉筋或跳舞，相信新意念会为你带来意想不到的生活乐趣。

研究亦发现愈有沟通力、弹性和创造力的家庭，逆境中愈有新的学习和成长经验，在家庭事件簿中加添色彩和回忆，也令家庭成员更确定家是他们的避风港。

然而，对于「家庭抗逆力」尚待建立的家庭，也不必沮丧，心理学家有以下建议：

i 认知压力源及其带来的危机

客观分析一下压力源在那，避免被当中的情绪反应牵着走，以免波及关系，要将人和事理智地分开来应对。

ii 学习正向思维

认识可改变和不能改变的，相信问题多的是，总会有可改变的，并在可改变的地方，负上自己的能力和责任。

iii 学习「拆焦」，不让焦虑感升级

焦虑感或其他负面情绪容易在疫情中发酵，当发觉焦虑感异于平常时，请与家人朋友分享，或寻找专业人士的帮忙。

iv 认得「火种」，先冷静Time-out

如果你对家人有强烈的不满，在风头火势时，容让自己冷静至少45分钟，再考虑如何表达及跟进。

v 鼓励及肯定家人团结的力量

时常提醒家人学习正向思维，在日常生活中互相帮助，认定焦虑的源头是在家的外面，重新连结，大家一起善用各自的长处面对疫情带来的挑战。

有危就有机，家人若能携手拆焦，彼此珍惜，对准问题在外，努力自己要负责的部分，假以时日，相信「家庭抗逆力」会不经意地建立起来。期盼我们的家庭，在逆境中都有所学习和成长，并经历化危为机的宝贵抗疫旅程！



爱·启航

职场中如何关爱别人？

在职场用真心去关爱别人容易吗？职场碰到不同性格、言行独特或遇到我们感到难相处的人是非常普遍的事情，能够和彼此关爱、互相支持及用心交流的同事共事，实在是难能可贵。



怎样实践关爱别人呢？

以宽厚的心去包容

遇到与我们性格不同的人，大家对人对事的处理方法不一样，这与成长环境和原生家庭都有关。遇到不容易相处的同事，尝试主动去认识了解他/她，希望在过程中建立一种互相信任的关系，工作时也会自然变得融洽和有默契。

互补长短，一起成长

各人的性格既然不同，同事也一定有独特的长处值得我们发掘，尝试用心留意，例如有些人不善表达，却默默付出；有些人容易害怕风险，于是会更小心谨慎做决定。凡事也有两面，只要抱着正面的态度，我们定会发现同事值得欣赏的地方。

试着去从别人角度思考，体谅关爱

现在职场人的压力很大，工作量和难度比以往大大增加，又要赶时限，又要面对里里外外的人际关系，还要处理照顾家庭的各样需要，其实心里所承受的重担实在巨大，在如此疲惫的状态下，同事都渴望得到理解和关怀，若能被明白到他们为工作的付出和艰难，同事会打从心底里感动。一句关心的说话或问候、一个温暖的眼神或简单如传达一个笑面表情，又或者一个赞赏符号也可叫同事感到被鼓舞，感觉自己的努力被认同。



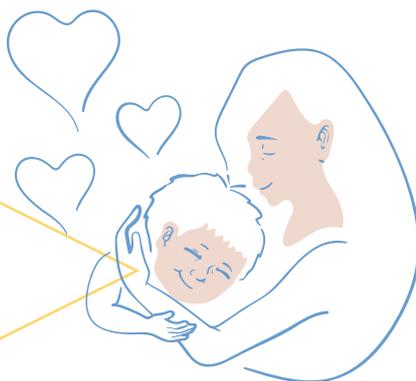


LEAP档案室

黄太育有一名8岁的儿子，近来因为与儿子的相处时常出现冲突而寻求协助。疫情前，黄太与儿子已不时为功课、电子产品使用时间、整洁习惯等，每天一小吵。后来疫情严峻，学校停课，黄太也开始在家工作，母子从早到晚困于一室，时常为小事吵得火红火热、不可开交。

倾谈过程中，发现黄太甚少与儿子有正向的亲子时间，他们的沟通常停留于生活的小事上，每天十多次批评纠正。「亲子情感帐户」长期「提款」而没有相对的「存款」，母子关系越发紧张。

辅导员与黄太解说「亲子情感帐户」的概念，并建议黄太毋须事事出口纠正，每天最多1-2件事情，始终改变是需要时间的，每天指出十多样，关系受创之余，无助孩子成长，反而会增加孩子的挫败感。另外，辅导员鼓励黄太开始建立「存款」的习惯，如：不时拥抱孩子、陪伴聆听孩子的心声、在家一起玩board game或饭后一同散步等。倾谈中，黄太认真聆听及提问，相信她这颗愿意改变自己来改善母子关系的心，必然成为亲子情感帐户的最大资本。



心灵加油站

鸭子与小猫是工作伙伴，他们一同来到花园讨论美化工程。鸭子向小猫表示希望在花园兴建池塘；并在池塘旁边种植不同颜色的花，好让自己在其中畅泳。小猫反对兴建池塘和种花，因为他不爱游泳，弱视亦使他看不见漂亮的花。小猫却希望在花园种植大片草地，好让他在其中走动嬉戏。结果他们争持不下，气冲冲的离开了花园。

很多时候我们期望别人与自己的想法一样。其实我们都是独特的，有着不同的强弱、喜好和意见。能够接纳他人与自己的不同，才能建立彼此的关系与合作。





动消息



3分钟MINUTES



首先，我们来个3分钟的静观呼吸吧...

找一个地方可以让你舒服地坐下，闭上双眼，把专注力转移到呼吸。留意自己如何吸气与呼气，留意气流如何进入与离开鼻腔；也可以留意一下呼吸时胸口或腹腔的起伏。

3分钟便能让你静下来

静观是有意识地，以不批评的态度留心当下的一刻，把身心带回当下，观察身体感觉、情绪和想法微细的起伏变化，学习平静如实地观察此时此刻。静观不仅只是用于情绪管理，脑神经专家告诉我们，让自己静下来能有效修复神经系统，而练习静观更进一步引起脑神经活动和功能网路的转变，促进大脑对复杂事情的处理和解决能力，提升工作效能。一些大企业如 Google、Facebook、LinkedIn、Goldman Sachs 等，都提倡静观工作间 (Mindfulness in Workplace)。

以下特别推介我们五个有关静观及养心定神的课程：

身心绿洲

园艺治疗

亮丽人心：
日本和谐粉彩创作

静观生活
活在当下

香薰精油疗法

不妨安排给同事参与，把静观带到职场，鼓励员工愈忙愈要「静下来」。如有任何查询，请电邮致 marketing@fourdimensions.org 与我们市场推广部同事联络。



公司简介

雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited | Q

编辑小组

翟冬青、张瑜、徐楚欣、陈晓蔚、李定恩