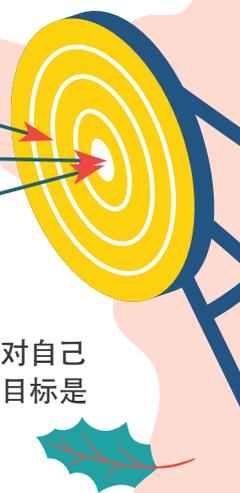




!! 今期热话

疫流而上 从心出发



每逢年底，当我们回顾自己定下的目标时，可能发现有些目标未能达到理想的结果。也许我们对自己的执行力有所怀疑时，同时又要来定下来年的目标。只要我们有清晰的思路、决心和执行力，目标是可以有效达到的。今天，我们来谈谈如何思量及制定年度计划，以便在新的一年里重新出发！

情境因素：今年，我过得特别累！

新冠肺炎（COVID-19）疫情席卷全球，不仅对于全世界的经济和生产力造成了巨大的冲击，也对人类社会的秩序产生了重大的影响。我们的心理状态几经波折，据研究分析[1]，这都是行为免疫系统自我防御机制对人类机体内在产生的影响。这种心理机制，会试图检测所在环境中病毒的存在，并帮助避免接触以保护自己，包括感官系统的一系列厌恶情绪、感知和行为反应。

我们或许有这个经历，居家工作时会感到整日没精打采，又难于集中精神，没有动力工作和学习。这主要是因为身体的大部分机能被调去应付病毒的威胁，所以我们就没有余力来处理日常事务。因此，我们需要好好休息，为自己身心灵除旧破新。

个人因素：我的执行意图有多强？

学者Gollwitzer[2]认为即使一个人有强大的目标意向(Goal Intention)都未能保证他能有效地达成目标(Achievement)。执行意图(Implementation Intentions)，是一种认知自我调节策略，能帮助我们克服挑战，追求过程中如何启动目标及抵制诱惑等问题。执行意图，就是使用「如果，那么」(If...then...)的思考范式。例子：你打算在理财方面增加储蓄，那思考方向应从「我要节俭多点，减少消费。」转为「如果售货员向我推销产品，那么，我只选购我需要的东西。」

邀请大家一起来试心理学家Gabriele Oettingen的WOOP思考法来订下来年目标

Wish	愿望	将你想实现的目标写下来	每天放工都去跑步 5公里
Outcome	结果	实现愿望后的最佳结果	减压
Obstacle	障碍	写下可能遇上困难	超时工作，感到惰性、疲倦感
Plan	计划	为克服障碍的应对场景反应	
		如果：（情况）	那么：（行动）
		如果：到了下班时间	那么：我便收拾准备去跑步
		如果：没有场地	那么：我便在家拉筋伸展30分钟

新的一年，不妨尝试用新的思考方法或WOOP来令我们的行动变得更高效，并有效地达到预期理想的目标。

[1] Schaller, M. and Park, J. H. (2011). The Behavioral Immune System (and Why It Matters), Association for Psychological Science, 20 (2), 99-113.

[2] Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong Effects of simple plans. American Psychologist, 54 (7), 493-5 03.





爱·启航

如何将感恩变成习惯？

2020年快将过去，对很多人来说，这或是艰辛的一年。然而，世事无常让我们反思生命中所拥有的并非必然，更能将感恩的心融入每一天的日常生活。新一年，你可参照以下的方法让感恩成为你的生活习惯，为你带来不一样的体验和领悟。

1 写感恩日记

在睡前回想当天值得感恩的事，至少写下三项要感恩的事。简单的事情也可以，例如天气很好或买了一件喜欢的衣服等。写感恩日记能增加幸福感及正面情绪，还能令人睡得更好。

2 制定感恩时间

让大脑习惯于特定的时间主动开始寻找当天值得感恩的事，例如：可预留每晚在睡前数算当天的感恩事项。

3 感恩收集箱

若不习惯用厚厚的簿纪录，可每天写一张纸条记下感恩的事，放入收集箱中。然后在一段时间后取出纸条，回顾这些日子以来生活中值得感恩的事物，重新发现生活中的美好。

4 每星期送出一封感谢信

无论是每日替你打理家务的家人，或是帮助过你的同事，都可以发送一封简单的感谢信，将感恩的种子传开去。



心灵加油站

一位旅人看见三位工匠在工作，走上前问他们：「你们在做什么？」各人分别作出以下回应：
第一位工匠：「我在砌砖墙。」
第二位工匠：「我以砌砖墙赚钱养家。」
第三位工匠：「我在建造流传后世的大教堂。」

面对工作，有些人会像第一位工匠视工作为作业，仿如每日重复单调的动作；有些人会像第二位工匠，为生活而赚钱；有些人会像第三位工匠充满使命感及拥有目标，努力完成工作。



同样平凡的工作，看似简单重复而枯燥乏味，却有人能以充满干劲的态度建造自己的梦想，看到远大的目标及工作的意义而积极投入。你想做那位工匠呢？



LEAP档案室

丽莹（四十多岁）多年来受到燥郁症的影响，断断续续服用精神科药物十多年。受情绪病的困扰，丽莹面对工作压力倍感吃力，不少次想过辞职。在家庭中，丽莹不懂得如何和先生及青春期的女儿相处，家庭纠纷不断，情况差的时候，也想过一走了之。面对工作和家庭的无力感成为丽莹每天的压力源。



上司在得知丽莹的情况之后，建议她使用公司为员工提供的雇员支援服务。服务中的辅导员先为丽莹提供个人辅导服务，协助她认清自己的压力源及情绪陷阱，以疏导她的情绪。更教晓丽莹意识自己的情绪需要及起伏变化，学习自我放松和纾缓压力的方法，学懂如何关顾自己的情绪后，丽莹慢慢可以专注工作，在面对新挑战时更有信心。

另一方面，辅导员也为丽莹提供家庭辅导服务。一家三口在辅导员的协调下真诚分享相处之间的困难。明白对方的想法和感受后，家人在相处学习调整和体谅。家里的相处渐见融洽，家人的和谐和支持成为丽莹积极面对生活种种压力及情绪变化的动力。未几，丽莹情绪状况渐渐稳定下来，她十分感激雇员支援服务的帮助。



动消息

面对社会事件及新型冠状病毒疫情的直接冲击，企业如何在两大危机中站稳阵脚，竭力为员工提供一个稳定及具支援性的工作环境呢？我们很高兴邀请了我们的客户太古地产商务伙伴及员工关系经理吴家琳小姐(Shelda)在11月3日的「人力资源分享会」与我们分享实战经验。当中包括危机应变小组的组成，收集各阶层员工的需要，为他们提供最适切的硬件及软件支援；在迅速应变的过程中，管理阶层的信任及支持是十分重要，因此人力资源团队非常着重日常与管理阶层的沟通，透过会议及邀请他们参与员工身心推广活动建立互信及正向的关系，有助在处理危机事件时有更顺畅的沟通；而人力资源部门同事间的紧密关系，有助纾缓处理危机过程中的压力，做好自我照顾，减少耗尽(burnout)的危机。

我们希望将来促进更多人力资源伙伴间实战经验的分享，让我们互相学习，面对这个VUCA(Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous)世界，有信心地继续向前迈进。

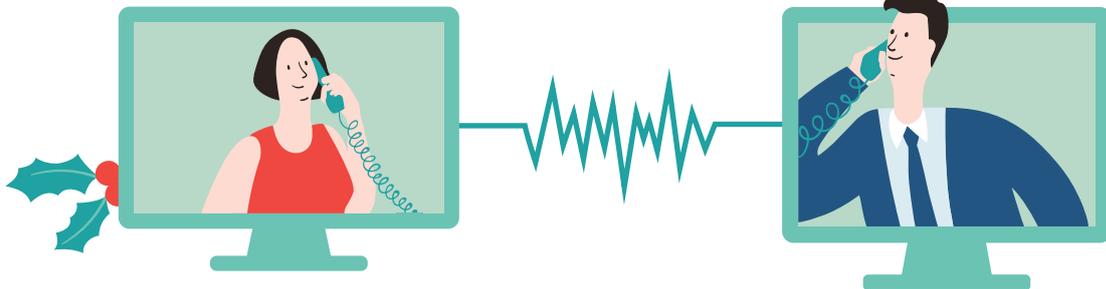
突发的事情，我们是无可避免，但最重要的是面对危机时，如何有效使用正确应对策略。

以下特别推介适合管理人员参加的三个正向机构管治培训的课程：

提升心理资本
带领员工面对工作转变
(3.5小时)

『危机事故压力处理』
证书课程
(2天)

水能载舟－危机管理
(3.5小时)



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 | 🔍

编辑小组

翟冬青、张瑜、徐楚欣、陈晓蔚、李定恩