

!! 今期熱話

# 疫流而上 從心出發

每逢年底，當我們回顧自己定下的目標時，可能發現有些目標未能達到理想的結果。也許我們對自己的執行力有所懷疑時，同時又要來定下來年的目標。只要我們有清晰的思路、決心和執行力，目標是可以有效達到的。今天，我們來談談如何思量及制定年度計劃，以便在新的一年重新出發！

## 情境因素：今年，我過得特別累！

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情席捲全球，不僅對於全世界的經濟和生產力造成了巨大的衝擊，也對人類社會的秩序產生了重大的影響。我們的心理狀態幾經波折，據研究分析[1]，這都是行為免疫系統自我防禦機制對人類機體內在產生的影響。這種心理機制，會試圖檢測所在環境中病毒的存在，並幫助避免接觸以保護自己，包括感官系統的一系列厭惡情緒、感知和行為反應。

我們或許有這個經歷，居家工作時會感到整日沒精打采，又難於集中精神，沒有動力工作和學習。這主要是因為身體的大部分機能被調去應付病毒的威脅，所以我們就沒有餘力來處理日常事務。因此，我們需要好好休息，為自己身心靈除舊迎新。

## 個人因素：我的執行意圖有多強？

學者Gollwitzer[2]認為即使一個人有強大的目標意向(Goal Intention)都未能保證他能有效地達成目標(Achievement)。執行意圖(Implementation Intentions)，是一種認知自我調節策略，能幫助我們克服挑戰，追求過程中如何啟動目標及抵制誘惑等問題。執行意圖，就是使用「如果，那麼」(if...then...)的思考範式。例子：你打算在理財方面增加儲蓄，那思考方向應從「我要節儉多點，減少消費。」轉為「如果售貨員向我推銷產品，那麼，我只選購我需要的東西。」

## 邀請大家一起來試用心理學家Gabriele Oettingen的WOOP思考法來訂下來年目標

Wish	願望	將你想實現的目標寫下來	每天放工都去跑步 5公里
Outcome	結果	實現願望後的最佳結果	減壓
Obstacle	障礙	寫下可能遇上的困難	超時工作，感到惰性、疲倦感
Plan	計劃	為克服障礙的應對場景反應	那麼：（行動）
		如果：（情況）	那麼：我便收拾準備去跑步
		如果：到了下班時間	那麼：我便在家拉筋伸展30分鐘
		如果：沒有場地	

新的一年，不妨嘗試用新的思考方法或WOOP來令我們的行動變得更高效，並有效地達到預期理想的目標。

[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.





# 愛·啟航

## 如何將感恩變成習慣？

2020年快將過去，對很多人來說，這或是艱辛的一年。然而，世事無常讓我們反思生命中所擁有的並非必然，更能將感恩的心融入每一天的日常生活。新一年，你可參照以下的方法讓感恩成為你的生活習慣，為你帶來不一樣的體驗和領悟。

### 1 寫感恩日記

在睡前回想當天值得感恩的事，至少寫下三項要感恩的事。簡單的事情也可以，例如天氣很好或買了一件喜歡的衣服等。寫感恩日記能增加幸福感及正面情緒，還能令人睡得更好。

### 2 制定感恩時間

讓大腦習慣於特定的時間主動開始尋找當天值得感恩的事，例如：可預留每晚在睡前數算當天的感恩事項。

### 3 感恩收集箱

若不習慣用厚厚的簿紀錄，可每天寫一張紙條記下感恩的事，放入收集箱中。然後在一段時間後取出紙條，回顧這些日子以來生活中值得感恩的事物，重新發現生活中的美好。

### 4 每星期送出一封感謝信

無論是每日替你打理家務的家人，或是幫助過你的同事，都可以發送一封簡單的感謝信，將感恩的種子傳開去。



## 心靈加油站

一位旅人看見三位工匠在工作，走上前問他們：「你們在做什麼？」各人分別作出以下回應：

第一位工匠：「我在砌磚牆。」

第二位工匠：「我以砌磚牆賺錢養家。」

第三位工匠：「我在建造流傳後世的大教堂。」

面對工作，有些人會像第一位工匠視工作為作業，彷彿每日重複單調的動作；有些人會像第二位工匠，為生活而賺錢；有些人會像第三位工匠充滿使命感及擁有目標，努力完成工作。



同樣平凡的工作，看似簡單重複而枯燥乏味，卻有人能以充滿幹勁的態度建造自己的夢想，看到遠大的目標及工作的意義而積極投入。你想做那位工匠呢？



## LEAP檔案室

麗瑩（四十多歲）多年來受到燥鬱症的影響，斷斷續續服用精神科藥物十多年。受情緒病的困擾，麗瑩面對工作壓力倍感吃力，不少次想過辭職。在家庭中，麗瑩不懂得如何和先生及青春期的女兒相處，家庭糾紛不斷，情況差的時候，也想過一走了之。面對工作和家庭的無力感成為麗瑩每天的壓力源。



上司在得知麗瑩的情況之後，建議她使用公司為員工提供的僱員支援服務。服務中的輔導員先為麗瑩提供個人輔導服務，協助她認清自己的壓力源及情緒陷阱，以疏導她的情緒。更教曉麗瑩意識自己的情緒需要及起伏變化，學習自我放鬆和紓緩壓力的方法，學懂如何關顧自己的情緒後，麗瑩慢慢可以專注工作，在面對新挑戰時更有信心。

另一方面，輔導員也為麗瑩提供家庭輔導服務。一家三口在輔導員的協調下真誠分享相處之間的困難。明白對方的想法和感受後，家人在相處學習調整和體諒。家裡的相處漸見融洽，家人的和諧和支持成為麗瑩積極面對生活種種壓力及情緒變化的動力。未幾，麗瑩情緒狀況漸漸穩定下來，她十分感激僱員支援服務的幫助。



# 動消息

面對社會事件及新型冠狀病毒疫情的直接衝擊，企業如何在兩大危機中站穩陣腳，竭力為員工提供一個穩定及具支援性的工作環境呢？我們很高興邀請了我們的客戶太古地產商務夥伴及員工關係經理吳家琳小姐(Shelda)在11月3日的「人力資源分享會」與我們分享實戰經驗。當中包括危機應變小組的組成，收集各階層員工的需要，為他們提供最適切的硬件及軟件支援；在迅速應變的過程中，管理階層的信任及支持是十分重要，因此人力資源團隊非常著重日常與管理階層的溝通，透過會議及邀請他們參與員工身心推廣活動建立互信及正向的關係，有助在處理危機事件時有更順暢的溝通；而人力資源部門同事間的緊密關係，有助紓緩處理危機過程中的壓力，做好自我照顧，減少耗盡(burnout)的危機。

我們希望將來促進更多人力資源夥伴間實戰經驗的分享，讓我們互相學習，面對這個VUCA(Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous) 世界，有信心地繼續向前邁進。

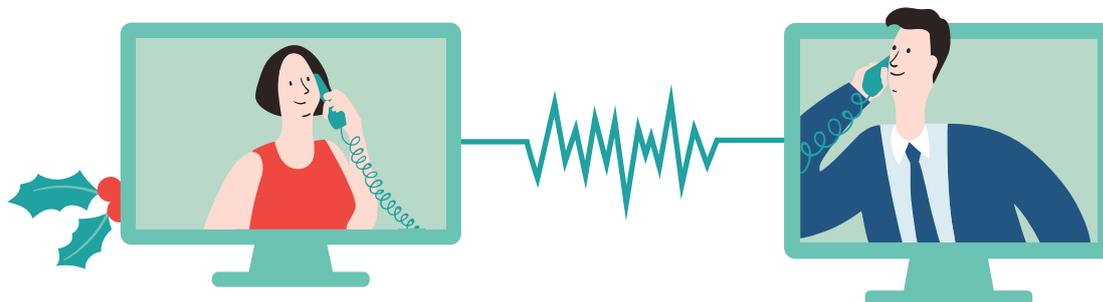
突發的事情，我們是無可避免，但最重要的是面對危機時，如何有效使用正確應對策略。

以下特別推介適合管理人員參加的三個正向機構管治培訓的課程：

提升心理資本  
帶領員工面對工作轉變  
(3.5小時)

『危機事故壓力處理』  
證書課程  
(2天)

水能載舟 - 危機管理  
(3.5小時)



如有任何查詢，請電郵致[marketing@fourdimensions.org](mailto: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