



Your Wellness Is Our Business

Spring 2021



FOUR DIMENSIONS Consulting Limited
富達盈信顧問有限公司

本期热话

关关难过！关关过！

不管你怀着什么心情迎接2021年，2020年确实给全世界的人一个很大的难关，但关关难过关关过，每过一关我们的内心都会变得更强大。因此，除了抗疫，我们更需要抗逆。抗逆力泛指人们面对逆境时的能力，和经历逆境后身心恢复过来的能力，这是人类天生的潜能，但亦可透过学习来培育、建立和增强的。

抗逆力并非单一的技巧，它有如百宝袋，收纳了不同的人生态度及技能，帮助你渡过不同的困境，其中包括：

1. 保持正向的人生观

路不转，人转。正向的人生观是翻转压力的关键。一个人怎样看待挫折，会影响心情和行为，你会倾向将过错归咎于自己、将一次失误看作人生全部？还是会肯定自己的努力，检讨自己再接再厉找出改善的方法？尝试扩阔眼光，把焦点重新放在正确的目标上，将失败当作踏脚石，挫败后也较容易重新振作。

2. 从逆境中寻找意义

面对困难的境况而感到困惑及伤痛是正常不过的。然而事情已无可避免地发生，学习重新建构及理解，反思事件中的价值和意义，有助加强你面对下一次难关时的防御能力。

3. 建立自己的核心信仰

不管是宗教、心灵信仰或道德信念，都有助于建立复原力。特别是危急时刻，这些信仰往往可以发挥强大的引导力量。

4. 学习榜样

抗逆力高的人身边通常有他们欣赏和乐意效法的对象，参考别人应对挑战的经验也有助我们走出困境。

5. 面对你的恐惧

恐惧是正常的，不必感到羞愧。与恐惧成为朋友，了解它，面对它并接受它。

6. 建立可以支援你的社会网络

每个人都需要别人的支撑。维系紧密、有意义、可倾诉的家庭或朋友关系有助增加复原力。

7. 终身学习、灵活应变

不妨视困境为磨炼，主动学习适应技巧，例如怎样调节情绪、与人沟通及发挥创意解决问题等。尝试根据不同的处境调整自己的思维和处事方式，便能提升抗逆力。

8. 活在当下

沉溺过去的风光或懊悔自责过往的决定是无补于事的，允许自己有抒发的空间后，可尝试积极建立及善用当刻身边的资源以渡过难关。

9. 维持强健体魄

健康生活模式如经常运动、均衡饮食及充足睡眠等，有助保持头脑灵活及身心健康。

10. 善待自己

一般人常误以为对自己严苛一点，鞭策多一点，才会有进步。其实面对沉重压力，更加需要好好爱惜和照顾自己。承认高低起跌都是人生的一部分，接纳自己的成败得失和情绪反应。当你能给予自己爱护与鼓舞，便能更有力量面对困难。

培养复原力，没有一体通用的方法，但你可以建构自己的多元百宝袋，让在面对逆境时有更多方法走出困境。





随着新冠肺炎疫情蔓延，全球各地企业均实施在家工作安排。思科(Cisco)早前的调查发现，香港雇员偏好结合办公室及在家工作的混合工作模式。

以下与大家分享三个小贴士，让我们在家工作时保持正面心态并维持工作效率。

1. 划分工作区

将家中的一个小角落布置成工作区，以区分这是工作的空间。当我们上班时，穿着一些上班的衣服，让我们及家人知道自己正在上班中；并将已规划好的工作及生活流程告知家人，以减少工作时被打扰。当我们下班时，便离开这个工作空间，换上轻便服，享受工余时间。

2. 规定自己上班的时间

在上班时间中，避免处理与工作无关的事情，务必在工作时间内完成相关工作；并找出自己高效率工作的时间，安排一些较复杂的工作在这段时间完成；尽量按时下班，切忌拖延。

3. 与同事联系

适时利用视讯会议软件，与同事在工作及个人层面保持联系，互相支援。

混合工作模式



面对难关，我们可能都曾听说过：「难关就好像一座高山，怎么爬也看不到尽头。」其实，要学会怎样面对难关，其一重要的就是我们如何看待难关。我们可以看看一头驴的故事。

从前有一头驴跌进了枯井，主人想过种种方法救它，但什么方法也无法把驴救出来。驴借着它的呼叫声，告诉着大家它所感受到的绝望。有一天，驴看见主人在井口流着眼泪，用铲子把泥土投入井中。看着泥土掉到井底的脚下，驴知道快被活埋而感到更绝望。但随着泥土不停的往井里投，驴慢慢发现只要将从身上泥土抖落再踏上，自己原来可以慢慢重回井口。主人也慢慢发现，加快填土，令驴可以从井里逃出来。

面对无尽的困难，我们开始时可能感到绝望，当下难关亦未必是一下子可以处理掉的问题，但我们可以一步一步走，难关也可成为我们去到更高处的机会。



LEAP档案室

Amy即将与丈夫及两名孩子一同移民外国，但她对未来的生活变迁有很多的忧虑，包括如何在当地照顾孩子、寻找新工作及适应新的社交圈子等等。Amy感到丈夫不明白自己的难处，自己也不知道从何告诉对方。辅导员与Amy逐一探讨她担忧的事项，发现Amy的不安是担心日后如何在没有工人姐姐及家人的帮忙下独力照顾子女。



一直以来，Amy很体谅丈夫的工作及交际活动，很少要求丈夫帮忙家事。辅导员尝试以DISC行为分析模式让Amy了解她及丈夫的性格差异；并促进他们的有效沟通。从DISC角度看，Amy是典型的稳健型(Steadiness)，默默地为家庭付出，两夫妻日常也没有二人单独约会的时间，因此没机会可以深入倾谈。根据Amy的形容，丈夫是支配型(Dominance)，喜欢挑战及解难，热爱工作，但如果家人有需要，是会挺身而出，身体力行的协助。辅导员就此与Amy探讨如何与丈夫沟通她的担心及需要，并明确告诉丈夫可帮忙的事项。

在辅导员的鼓励下，Amy作出尝试，她对丈夫愿意毫不犹豫的配合而感到惊喜。丈夫亦开始分担家事，这让她对日后二人一起照顾小朋友更有信心。另外，他们也开始每周安排夫妻约会，例如：出外散步及到Cafe闲聊等以增进夫妻间的连系。Amy发现自己说出担忧，而丈夫的聆听及简单的一句「嗯...的确会担心」，已让她释怀不少，这也是Amy内心所需要的支持。

DISC是其中一种性格分析，可以应用在改善工作及家庭关系上，帮助我们了解不同个性的沟通模式，让关系更融和。若想了解更多，欢迎联络你的EAP顾问。





新冠肺炎的到来，让我们上班一族从忙碌的工作生活中停下来，反思生活中的优次；亦令到很多企业意识到，员工的精神及身体健康对企业整体表现有极大的影响。在过去一段时间，由中医师主讲的「新型冠状肺炎与春季疫病之预防」网上讲座，是很多企业为员工筹备的健康讲座中的热门选择。

有趣的是，有很多外籍员工都对中医养生十分有兴趣，故此我们会应企业要求，以英语进行中医讲座。为回应都市人对中医治疗知识的渴求，我们新增了「肢体痛症的中医治疗」及「中医调理慢性疲劳」等题目，帮助上班一族达致身心平衡。

此外，有关如何提升员工情绪健康的身心健康工作坊亦受到企业欢迎。例如：



如对以上课程有任何查询，请电邮致marketing@fourdimensions.org与我们市场推广部同事联络。



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