



Your Wellness Is Our Business

Spring 2021



富達信顧問有限公司



今期熱話

# 關關難過！關關過！

不管你懷著什麼心情迎接2021年，2020年確實給全世界的人一個很大的難關，但關關難過關關過，每過一關我們的內心都會變得更強大。因此，除了抗疫，我們更需要抗逆。抗逆力泛指人們面對逆境時的能力，和經歷逆境後身心恢復過來的能力，這是人類天生的潛能，但亦可透過學習來培育、建立和增強的。

抗逆力並非單一的技巧，它有如百寶袋，收納了不同的人生態度及技能，幫助你渡過不同的困境，其中包括：

## 1. 保持正向的人生觀

路不轉，人轉。正向的人生觀是翻轉壓力的關鍵。一個人怎樣看待挫折，會影響心情和行為，你會傾向將過錯歸咎於自己、將一次失誤看作人生全部？還是會肯定自己的努力，檢討自己再接再厲找出改善的方法？嘗試擴闊眼光，把焦點重新放在正確的目標上，將失敗當作踏腳石，挫敗後也較容易重新振作。

## 2. 從逆境中尋找意義

面對困難的境況而感到困惑及傷痛是正常不過的。然而事情已無可避免地發生，學習重新建構及理解，反思事件中的價值和意義，有助加強你面對下一次難關時的防禦能力。

## 3. 建立自己的核心信仰

不管是宗教、心靈信仰或道德信念，都有助於建立復原力。特別是危急時刻，這些信仰往往可以發揮強大的引導力量。

## 4. 學習榜樣

抗逆力高的人身邊通常有他們欣賞和樂意效法的對象，參考別人應對挑戰的經驗也有助我們走出困境。

## 5. 面對你的恐懼

恐懼是正常的，不必感到羞愧。與恐懼成為朋友，了解它，面對它並接受它。

## 6. 建立可以支援你的社會網絡

每個人都需要別人的支持。維繫緊密、有意義、可傾訴的家庭或朋友關係有助增加復原力。

## 7. 終身學習、靈活應變

不妨視困境為磨鍊，主動學習適應技巧，例如怎樣調節情緒、與人溝通及發揮創意解決問題等。嘗試根據不同的處境調整自己的思維和處事方式，便能提升抗逆力。

## 8. 活在當下

沉溺過去的風光或懊悔自責過往的決定是無補於事的，允許自己有抒發的空間後，可嘗試積極建立及善用當刻身邊的資源以渡過難關。

## 9. 維持強健體魄

健康生活模式如經常運動、均衡飲食及充足睡眠等，有助保持頭腦靈活及身心健康。

## 10. 善待自己

一般人常誤以為對自己嚴苛一點，鞭策多一點，才會有進步。其實面對沉重壓力，更加需要好好愛惜和照顧自己。承認高低起伏都是人生的一部分，接納自己的成敗得失和情緒反應。當你能給予自己愛護與鼓舞，便能更有力量面對困難。

培養復原力，沒有一體通用的方法，但你可以建構自己的多元百寶袋，讓在面對逆境時有更多方法走出困境。





隨着新冠肺炎疫情蔓延，全球各地企業均實施在家工作安排。思科 (Cisco) 早前的調查發現，香港僱員偏好結合辦公室及在家工作的混合工作模式。

以下與大家分享三個小貼士，讓我們在家工作時保持正面心態並維持工作效率。

### 1. 劃分工作區

將家中的一個小角落佈置成工作區，以區分這是工作的空間。當我們上班時，穿著一些上班的衣服，讓我們及家人知道自己正在上班中；並將已規劃好的工作及生活流程告知家人，以減少工作時被打擾。當我們下班時，便離開這個工作空間，換上輕便服，享受工餘時間。

### 2. 規定自己上班的時間

在上班時間中，避免處理與工作無關的事情，務必在工作時間內完成相關工作；並找出自己高效率工作的時間，安排一些較複雜的工作在這段時間完成；盡量按時下班，切忌拖延。

### 3. 與同事聯繫

適時利用視訊會議軟件，與同事在工作及個人層面保持聯繫，互相支援。

# 混合工作模式



面對難關，我們可能都曾聽說過：「難關就好像一座高山，怎麼爬也看不到盡頭。」其實，要學會怎樣面對難關，其一重要的就是我們如何看待難關。我們可以看看一頭驢的故事。

從前有一頭驢跌進了枯井，主人想過種種方法救它，但什麼方法也無法把驢救出來。驢藉著它的呼叫聲，告訴著大家它所感受到的絕望。有一天，驢看見主人在井口流著眼淚，用鏟子把泥土投入井中。看著泥土掉到井底的腳下，驢知道快被活埋而感到更絕望。但隨著泥土不停的往井裡投，驢慢慢發現只要將從身上泥土抖落再踏上去，自己原來可以慢慢重回井口。主人也慢慢發現，加快填土，令驢可以從井裡逃出來。

面對無盡的困難，我們開始時可能感到絕望，當下難關亦未必是一下子可以處理掉的問題，但我們可以一步一步走，難關也可成為我們去到更高處的機會。



## LEAP檔案室

Amy即將與丈夫及兩名孩子一同移民外國，但她對未來的生活變遷有很多的憂慮，包括如何在當地照顧孩子、尋找新工作及適應新的社交圈子等等。Amy感到丈夫不明白自己的難處，自己也不知道從何告訴對方。輔導員與Amy逐一探討她擔憂的事項，發現Amy的不安是擔心日後如何在沒有工人姐姐及家人的幫忙下獨力照顧子女。



影響型  
INFLUENCE



支配型  
DOMINANCE



分析型  
COMPLIANCE



穩健型  
STEADINESS

一直以來，Amy很體諒丈夫的工作及交際活動，很少要求丈夫幫忙家事。輔導員嘗試以DISC行為分析模式讓Amy了解她及丈夫的性格差異；並促進他們的有效溝通。從 DISC角度看，Amy是典型的穩健型(Steadiness)，默默地為家庭付出，兩夫妻日常也沒有二人單獨約會的時間，因此沒機會可以深入傾談。根據Amy的形容，丈夫是支配型(Dominance)，喜歡挑戰及解難，熱愛工作，但如果家人有需要，是會挺身而出，身體力行的協助。輔導員就此與Amy探討如何與丈夫溝通她的擔心及需要，並明確告訴丈夫可幫忙的事項。

在輔導員的鼓勵下，Amy作出嘗試，她對丈夫願意毫不猶豫的配合而感到驚喜。丈夫亦開始分擔家事，這讓她對日後二人一起照顧小朋友更有信心。另外，他們也開始每週安排夫妻約會，例如：出外散步及到Cafe 閒聊等以增進夫妻間的連繫。Amy發現自己說出擔憂，而丈夫的聆聽及簡單的一句「嗯...的確會擔心」，已讓她釋懷不少，這也是Amy內心所需要的支持。

DISC是其中一種性格分析，可以應用在改善工作及家庭關係上，幫助我們了解不同個性的溝通模式，讓關係更融和。若想了解更多，歡迎聯絡你的EAP顧問。





新冠肺炎的到來，讓我們上班一族從忙碌的工作生活中停下來，反思生活中的優次；亦令到很多企業意識到，員工的精神及身體健康對企業整體表現有極大的影響。在過去一段時間，由中醫師主講的「新型肺炎與春季疫病之預防」網上講座，是很多企業為員工籌備的健康講座中的熱門選擇。

有趣的是，有很多外籍員工都對中醫養生十分有興趣，故此我們會應企業要求，以英語進行中醫講座。為回應都市人對中醫治療知識的渴求，我們新增了「肢體痛症的中醫治療」及「中醫調理慢性疲勞」等題目，幫助上班一族達致身心平衡。

此外，有關如何提升員工情緒健康的身心健康工作坊亦受到企業歡迎。例如：

健康工作與生活平衡法則

情緒調適體驗之旅

正向心理學 - 快樂思考力

駕馭情緒 - 提升工作效能

在家工作平衡之道(父母篇)

靜觀工作間

如對以上課程有任何查詢，請電郵致[marketing@fourdimensions.org](mailto:marketing@fourdimensions.org)與我們市場推廣部同事聯絡。



### 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 | Q

編輯小組

翟冬青、張瑜、徐楚欣、陳曉蔚、李定恩