



AUTUMN 2021

今期热话

工作生活「新」平衡

2021年10月11日至15日是一年一度的National Work Life Week。

时局的变迁、科技的演变，在工作的新常态下，通讯的便利性让人愈来愈难区分上下班的时段；有雇员觉得以往提倡的「生活与工作的平衡 (Work-Life Balance)」，似乎愈来愈难实行。工作生活平衡的概念，由提出到现在差不多已有40年，「平衡」有平均分配的意味；因此很多人倾向将时间「平均分配」，例如将一天24小时平均分配为：「8小时工作、8小时生活及8小时休息」。但有人开始觉得，这种演绎营造了工作和生活之间的竞争感，两者像是处于角力并对立的状态。在2018年，柏克莱加州大学提出了新的概念：「生活与工作的融合 (Work-Life Integration)」，工作是生活的一部分，能提升个人能力、促成个人成长；工作过程中，能积累做人处事的经验，让一个人有更好的技能及资源管理好自己的生活，达成目标，令人生更丰盛及有成就感。

“Life's most important categories don't have to exist in separate boxes anymore, but can live cohesively, supporting one another through integration.”

工作、生活并非彼此割裂，反之是每个部分的彼此支援。

Mindsetmamas.com

在这种趋势下，我们更要“Work Smarter”，且看看以下Smart Working的元素，会否令让你的工作生活有新的启示？

成长思维模式



Growth Mindset

发问适当的问题，
将工作体验成为
学习的机会

充分休息



Rest

掌握身体的修复机制，
设计适合自己的
身心充电模式

工作专注力



Attention

掌握生活的
优次，做好时间
及工作的管理

正向情绪



Positivity

觉察自己的情绪及
状态，懂得化负为正，
成为团队中的动力

工作意义



Purpose-driven

认识自己的强项、创造
工作中的忘我境界，
增强工作的投入感

让工作不再是一件辛苦、感到挫折及要远离的事；而是一个成长的空间，是一个发挥所长的机会，协助作为雇员的你，进一步改变生活方式及提升生活品质，活出进步及丰盛的人生。

爱·慢活

香港一向是个节奏急速的城市，在熙来攘往的街道上，恍惚走慢一步，都好像显得格格不入，「慢活」是否一件遥不可及的事？但正因为我们生活在急速的节奏中，我们更需要慢活的时间，好让我们能够在繁忙的工作中，得到放松的空间。休息过后才有力量迎接新的挑战！

1 早晨冥想

起床后别急着按手机。找一个舒服的位置坐下并慢慢合上双眼，用听觉及嗅觉感受一下身边的环境，让大脑慢慢苏醒。你也可以重整一下今天要完成的项目，告诉自己一声：「今天加油！一定能够完成！」

2 忙里偷闲

休息时间别再埋头苦干。善用休息时间，望望窗外的风景，随机按下一首歌，放松的同时或许能激发大脑的创意，让你对停滞不前的任务有新的看法。

3 奖励自己

工作了一整天，是时候聆听自己的感受，你可以做运动出一身汗、参加兴趣班、和朋友享受一顿晚餐，都是让自己感到快乐的好选择。



心灵加油站

有一个人接受上帝安排的任务，让他牵着一只蜗牛去散步，他没办法走得太快，因为蜗牛已经尽力爬了，但每次只能挪动一点点，无论这个人怎么催促、吓唬和责备，蜗牛总是用抱歉的眼光看着他，并告诉他说自己已经尽力了。这个人不由想到，为什么上帝让我牵着一只蜗牛去散步呢？

然后不禁呐喊地说：「上帝啊，为什么？」可是，这时天上一片安静。

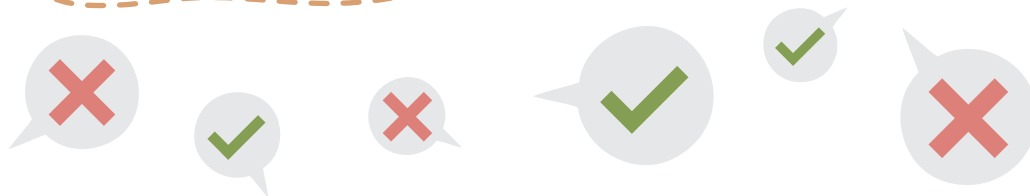
他想，既然上帝都不管了，我还管什么呢，就任凭蜗牛慢慢往前爬，自己在后面生着闷气。然而在他放慢脚步后，他闻到了花香，顺着花香传来走去，才发现原来这里有一个美丽花园，发现了周遭的美好。



在日常生活中，与时间竞赛早已成为都市人的日常。而「慢」亦逐渐变得奢侈。虽然我们无法控制时间的流动，但我们可以调整自己的步伐。希望以上故事，能让你放缓脚步，去思索、去体悟、去感受生活，寻回适合自己的生活节奏，发掘更多身边美好的人和事。



LEAP档案室



有九年工作经验的阿布，去年获得工作晋升的机会，新职位需要管理项目及内部协调。他在这方面没有经验，觉得压力很大。慢慢地他发觉身体右侧开始有些麻木和刺痛，并在过去一个月内无法入睡。他被诊断患上焦虑及抑郁症。他不喜欢项目管理的工作，害怕犯错，开始对工作犹豫不决，也害怕问同事，觉得会为同事带来麻烦。

透过辅导，阿布发现较高职位的工作伙伴对他参与的项目提出质疑或发表评论时，他感到很失望及十分难过。他认为自己不够好、力有不逮，没有达到别人的期望，并担心会丢了工作。同时他也感到工作伙伴针对他，因而自信心大减。辅导员引导阿布将他对这些人和事的想法和感受记录下来，并从其他角度探索这些人和事。阿布意识到他无法满足所有人，只要尽力工作便可以了。他的工作表现过去多年都受到认同，上司亦没有就他现在的工作表现有负面的评价。此外，其他人评论该项目只是因为他们对该项目表示关注，既不是他们要攻击他，也不是不喜欢他。

其后，他跟上司进行沟通，告知目前的状况后，他的工作量被调整。他的同事也很支持他，使他可以慢慢地适应新职位的工作。阿布意识到自己以前想得太多，对事情过份忧虑。他发觉这些思想记录能帮助他评估事件最坏的可能性。如果不会导致严重后果，他就放手，不会纠缠下去。他再没有责怪自己，而是将这些事件视为学习经验。即使面对强硬的人，他也将视为挑战。他不再回避上班，可以积极地与同事交谈，感受到同事和主管的重视。





受到疫情影响，而当中不少企业纷纷推行一连串暂时性的措施，以减轻疫情带来的负面影响，例如弹性上班时间、在家工作等，而当中不少企业将永久落实有关措施。在这「在家工作」的新常态之下，雇员或许能够更弹性分配时间，但却难免产生孤立无援的无助感，同事与同事之间、雇员与公司之间失去面对面的互动，难以建立社交连结。因此，公司亦会举办不同类型的活动，在可行情况下安排员工相聚，强化彼此之间的联系。

以下特别推介我们5个课程：

识玩·醒目·上班族
Fun & Growth in Board Games

健脑操
Be Alive with Brain Gym

静观生活 活在当下
Mindfulness - The Art of Living

办公室瑜伽
Yoga@Office

知己知彼—人际沟通术
Interpersonal Dynamics through DISC/
Enneagram/MBTI/Personality Dimensions

不妨安排有关课程予同事，拉近公司与员工之间的距离、
加强员工之间的联系，从而提升工作士气。

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、陈晓蔚、
李定恩、陈冠升、黄敏明