



Your Wellness Is Our Business



AUTUMN 2021

今期熱話

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。

時局的變遷、科技的演變，在工作的新常態下，通訊的便利性讓人愈來愈難區分上下班的時段；有僱員覺得以往提倡的「生活與工作的平衡 (Work-Life Balance)」，似乎愈來愈難實行。工作生活平衡的概念，由提出到現在差不多已有40年，「平衡」有平均分配的意味；因此很多人傾向將時間「平均分配」，例如將一天24小時平均分配為：「8小時工作、8小時生活及8小時休息」。但有人開始覺得，這種演繹營造了工作和生活之間的競爭感，兩者像是處於角力並對立的狀態。在2018年，柏克萊加州大學提出了新的概念：「生活與工作的融合 (Work-Life Integration)」，工作是生活的一部分，能提升個人能力、促成個人成長；工作過程中，能積累做人處事的經驗，讓一個人有更好的技能及資源管理好自己的生活，達成目標，令人生更豐盛及有成就感。

“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、生活並非彼此割裂，反之是每個部分的彼此支援。

Mindsetmamas.com

在這種趨勢下，我們更要“Work Smarter”，且看看以下 Smart Working 的元素，會否令讓你的工作生活有新的啟示？

成長思維模式



Growth Mindset

發問適當的問題，
將工作體驗成為
學習的機會

充分休息



Rest

掌握身體的修復機制，
設計適合自己的
身心充電模式

工作專注力



Attention

掌握生活的
優次，做好時間
及工作的管理

正向情緒



Positivity

覺察自己的情緒及
狀態，懂得化負為正，
成為團隊中的動力

工作意義



Purpose-driven

認識自己的強項、創造
工作中的忘我境界，
增強工作的投入感

讓工作不再是一件辛苦、感到挫折及要遠離的事；而是一個成長的空間，是一個發揮所長的機會，協助作為僱員的你，進一步改變生活方式及提升生活品質，活出進步及豐盛的人生。

愛 · 慢活

香港一向是個節奏急速的城市，在熙來攘往的街道上，恍惚走慢一步，都好像顯得格格不入，「慢活」是否一件遙不可及的事？但正因為我們生活在急速的節奏中，我們更需要慢活的時間，好讓我們能夠在繁忙的工作中，得到放鬆的空間。休息過後才有力量迎接新的挑戰！

1 早晨冥想

起床後別急著按手機。找一個舒服的位置坐下並慢慢合上雙眼，用聽覺及嗅覺感受一下身邊的環境，讓大腦慢慢甦醒。你也可以重整一下今天要完成的項目，告訴自己一聲：「今天加油！一定能夠完成！」

2 忙裡偷閒

休息時間別再埋頭苦幹。善用休息時間，望望窗外的風景，隨機按下一首歌，放鬆的同時或許能激發大腦的創意，讓你對停滯不前的任務有新的看法。

3 獎勵自己

工作了一整天，是時候聆聽自己的感受，你可以做運動出一身汗、參加興趣班、和朋友享受一頓晚餐，都是讓自己感到快樂的好選擇。



心靈加油站

有一個人接受上帝安排的任務，讓他牽著一隻蝸牛去散步，他沒有辦法走得太快，因為蝸牛已經盡力爬了，但每次只能挪動一點點，無論這個人怎麼催促、嚇唬和責備，蝸牛總是用抱歉的眼光看著他，並告訴他說自己已經盡力了。這個人不由想到，為什麼上帝讓我牽著一隻蝸牛去散步呢？

然後不禁吶喊地說：「上帝啊，為什麼？」可是，這時天上一片安靜。

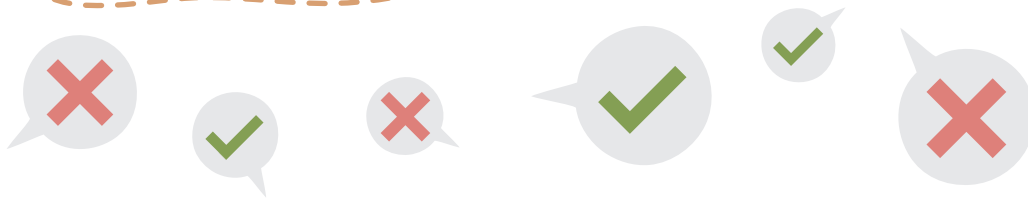
他想，既然上帝都不管了，我還管什麼呢，就任憑著蝸牛慢慢往前爬，自己在後面生著悶氣。然而在他放慢腳步後，他聞到了花香，順著花香傳來走去，才發現原來這裡有一個美麗花園，發現了周遭的美好。



在日常生活中，與時間競賽早已成為都市人的日常。而「慢」亦逐漸變得奢侈。雖然我們無法控制時間的流動，但我們可以調整自己的步伐。希望以上故事，能讓你放緩腳步，去思索、去體悟、去感受生活，尋回適合自己的生活節奏，發掘更多身邊美好的人和事。



LEAP檔案室



有九年工作經驗的阿布，去年獲得工作晉升的機會，新職位需要管理項目及內部協調。他在這方面沒有經驗，覺得壓力很大。慢慢地他發覺身體右側開始有些麻木和刺痛，並在過去一個月內無法入睡。他被診斷患上焦慮及抑鬱症。他不喜歡項目管理的工作，害怕犯錯，開始對工作猶豫不決，也害怕問同事，覺得會為同事帶來麻煩。

透過輔導，阿布發現較高職位的工作伙伴對他參與的項目提出質疑或發表評論時，他感到很失望及十分難過。他認為自己不夠好、力有不逮，沒有達到別人的期望，並擔心會丟了工作。同時他也感到工作伙伴針對他，因而自信心大減。輔導員引導阿布將他對這些人和事的想法和感受記錄下來，並從其他角度探索這些人和事。阿布意識到他無法滿足所有人，只要盡力工作便可以了。他的工作表現過去多年都受到認同，上司亦沒有就他現在的工作表現有負面的評價。此外，其他人評論該項目只是因為他們對該項目表示關注，既不是他們要攻擊他，也不是不喜歡他。

其後，他跟上司進行溝通，告知目前的狀況後，他的工作量被調整。他的同事也很支持他，使他可以慢慢地適應新職位的工作。阿布意識到自己以前想得太多，對事情過份憂慮。他發覺這些思想記錄能幫助他評估事件最壞的可能性。如果不會導致嚴重後果，他就放手，不會糾纏下去。他再沒有責怪自己，而是將這些事件視為學習經驗。即使面對強硬的人，他也將視為挑戰。他不再迴避上班，可以積極地與同事交談，感受到同事和主管的重視。





受到疫情影響，而當中不少企業紛紛推行一連串暫時性的措施，以減輕疫情帶來的負面影響，例如彈性上班時間、在家工作等，而當中不少企業將永久落實有關措施。在這「在家工作」的新常態之下，僱員或許能夠更彈性分配時間，但卻難免產生孤立無援的無助感，同事與同事之間、僱員與公司之間失去面對面的互動，難以建立社交連結。因此，公司亦會舉辦不同類型的活動，在可行情況下安排員工相聚，強化彼此之間的聯繫。

以下特別推介我們5個課程：

識玩・醒目・上班族
Fun & Growth in Board Games

健腦操
Be Alive with Brain Gym

靜觀生活 活在當下
Mindfulness - The Art of Living

辦公室瑜伽
Yoga@Office

知己知彼 - 人際溝通術
Interpersonal Dynamics through DISC/
Enneagram/MBTI/Personality Dimensions

不妨安排有關課程予同事，拉近公司與員工之間的距離、
加強員工之間的聯繫，從而提升工作士氣。

如對以上課程有任何查詢，請電郵致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 |

編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、
李定恩、陳冠昇、黃敏明