



今期熱話

WINTER 2021

## 夫妻彼此同行 學習經營婚姻之道

每當有名人的婚姻出現問題時，都會掀起一時熱話，有些人抱著「食花生」的心態，也有人會驚嘆一段關係，原來可以如此脆弱。事實上，要經營好一段婚姻，無論對於公眾人物還是平凡的我們來說，都不是一件容易的事情。

很多人都認為婚姻是一個終點，意味著一段關係收成正果，認為只要簽了結婚證書之後，兩人就會朝着「白頭偕老」的目標前進，接着有了孩子之後，也會扛起責任一直奮鬥下去。然而，婚姻不是一個結局、一紙證書，而是代表一個新的階段，走過新婚燕爾的甜蜜，如何做到執子之手，與子偕老，仍是要依靠兩人的共同付出和努力。

大家不妨參考一下以下的小方法，讓婚姻永遠保鮮：

### 多傾聽、多表達

西雅圖大學花了十年時間針對婚姻問題進行研究。調查報告指出：從新婚夫婦彼此交談的方式，可以預測這些夫妻未來是否會離婚，準確度達94%，研究員發現那些離婚的夫妻，在看待對方時往往充滿嘲諷，且無法說出彼此的優點；關係美滿的夫妻則是願意傾聽彼此心聲及互相欣賞。促進夫妻、親子關係，要學會多溝通、互相傾聽和包容、讓彼此成為對方的加油站，也可以試試每天睡覺前，把對方今日做得很好的事項具體說出來。同時也可適時地給愛侶一個擁抱，把想法轉為行動，用行動表達愛意。

### 分配時間

對很多人來說，生活大部份的時間被工作佔據，往往容易忽略了身邊人的感受。嘗試刻意分配時間與另一半共晉晚餐、做運動及看電影等，這些都能夠增加交流的話題和時間。

### 不斷完善自己

身心靈作家張德芬說過「對付自己永遠都比對付別人容易」，很多時候夫妻之間感情出現問題，我們都會想要改變對方，永遠都不會思考自己的問題所在。適時的退讓，先讓自己冷靜下來再思考處理方法，反而是一帖家庭和諧的妙方。



## 愛·啟航

# 憂傷分享可減半

在多年輔導工作中，發現很多受助者往往因為一些有形或無形的壓力，不願意尋求幫助，他們害怕被看見、被聽到、被批判及被標籤，常常裝出一副強悍的模樣。其實，這樣不斷勉強自己撐下去，不單止對情緒健康有著負面影響，更有機會推自己走進一個死胡同。



人在成長的過程中，遇到挫折時都會很容易感到氣餒，你會選擇一蹶不振還是重新出發？當遇到挫折時，我們不需要事事要求完美，要學習坦誠面對，嘗試聆聽不同聲音，接納他人意見，接受更多的可能性，摒棄固有的思維模式。另一方面，我們可以嘗試敞開心扉，跟家人朋友分享面對的困境，正如羅馬哲學家西塞羅曾表示：「分享快樂可讓快樂加倍；分享憂傷可讓憂傷減半」。讓內心的鬱悶得到安慰和釋放，發現原本沒想到的新角度，從而增加內在資源以面對眼前的挑戰。



## 心靈加油站

老先生帶著三個兒子去草原打獵，並問三個兒子：「你們看到了甚麼？」

大兒子回答：「我看到了我們手中的獵槍，在草原上奔跑的野兔，還有一望無際的草原。」

老先生搖搖頭說：「不對。」

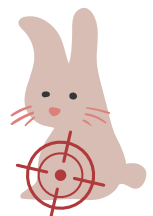
二兒子回答：「我看到了爸爸、哥哥、弟弟、獵槍、野兔，還有茫茫無際的草原。」

老先生又搖搖頭說：「不對。」

而三兒子回答說：「我只看到了野兔。」

這時老先生才說：「你答對了。」

一個成功的獵人會有清晰的目標，瞄準想要的東西。就如我們在人生中會遇上不同的事物，沒有目標會使我們失去方向，迷失在誘惑和不確定當中。在眾多的可能當中，哪一個才是你的目標？訂立一個目標並專注其中，乃是邁向成功達標的第一步。





## LEAP檔案室



某個北風凜冽的晚上，諮詢及輔導熱線傳來哽咽，模糊的說話中夾雜著哭聲。

案主表示初出茅廬，工作經驗不足，屢屢犯錯，唯有將勤補拙，每每自行加班至深夜。因為在乎同事目光，為了迎合和討好別人，迫令自己小心工作，但卻總不斷犯錯。

案主在熱線中傾訴不休，幾多的失望與悲憂，熱線輔導員也予以無條件的關懷和接受。心事得到聆聽，撫平那淌淚的傷口。哭聲少了，語調也沒有太多的憂愁。

熱線輔導員對案主的態度，其實就是卡爾·羅哲斯「當事人中心治療」的「無條件的關懷」。寒夜中的求助，得到無盡的關懷，讓暖意連繫電話線的兩端，暖透心窩。

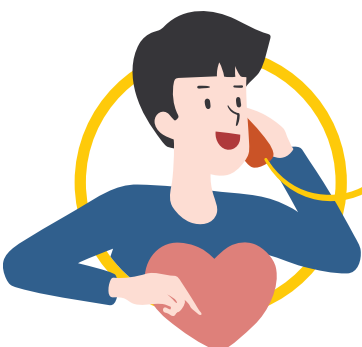
熱線輔導員繼而邀請案主閉目，慢慢地呼吸，令心靈放鬆，讓思緒平復。

案主隨即感謝輔導員讓她感到希望。

往後案主接受我們專業顧問的面談跟進。通過「沙維雅模式」，案主發現心中那「被肯定」的渴求。因為不被肯定，所以感到挫敗、焦急和自責，想以表現換取掌聲，豈料超出精神負荷，錯失連連，自責不斷，惡性循環，走入情緒的黑洞。

通過我們專業顧問的輔導，案主察覺無需太在意別人的目光，也不應只著眼自己的不足，更要學習欣賞自己優點。

一個盛夏的晚上，熱線如常熱鬧。該位案主再次來電，表示輔導之後，工作雖偶有犯錯，同事也有微言，案主卻表示沒有太多自責，最後找到了更合適自己的工作。





# Ask the Expert Session



每年有很多大企業都會為其管理層安排不少培訓課程，好讓一眾管理層對於不同課題，例如領導力、精神健康、面對逆境及壓力處理等有基本的認識。我們亦經常收到HR的諮詢，除了安排培訓課程，還有什麼方法可以更進一步地支援管理層面對工作上的挑戰，和照顧自己的身心健康呢？

Ask the Expert Session就是由我們的專業顧問團隊，帶著管理層們，在一個安全的環境下，分享他們面對的難處並擴闊大家的解難能力。過程中，讓一群在日常工作中緊密合作的同事聆聽和明白到彼此的需要，有助往後的工作中，作出更好的支援和配合。這同時亦是一個好機會，讓同事互相學習和共建工作間的支援網絡，每個小組的主題可因應企業的需要而度身訂做，曾經參與過Ask the Expert Session的企業都給予我們高度的評價，有些公司使用後，更接二連三地為管理層們安排跟進的小組，進一步幫助他們的需要。參加者均表示Ask the Expert Session是個在數十年職業生涯中難得的機會，並希望這些小組推展到公司其他層面。

如對以上有任何查詢，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 |

編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、  
李定恩、陳冠昇、黃敏明