



Your Wellness Is Our Business



健康新一页

这两三年间，疫情打乱了我们的生活节奏，使我们常处于不安的状态中，有些时期，我们甚至经历足不出户的日子，减少了运动及社交的时间，间接影响我们的身心健康。随着防疫措施放宽，让我们在新一年重新定立目标，好好照顾我们的身心灵，过一个健康的生活。若我们能够建立健康的小习惯并融入生活之中，定能在新一年活得更健康！

生理健康层面

我们的身体有一些基本需要，例如适当休息、运动和均衡饮食等。休息方面，我们可以在日间安排数次小休，每次五分钟，有助我们提升工作效率。休息时可以离开座位慢行，让脑部休息；亦可以看看窗外的景致，舒缓眼睛疲劳。运动方面，平日可以行使用楼梯代替电梯，帮助强化心肺功能。做一些伸展运动亦是不错的选择，可以舒展筋骨，舒缓身体疲累。饮食方面，除了可以多留意食物标签，选择较健康的食物外，亦可以把自己喜爱的食物放入「奖励名单」，如达成某些运动目标，可以奖励自己吃名单上的食物，以推动自己持续进行。

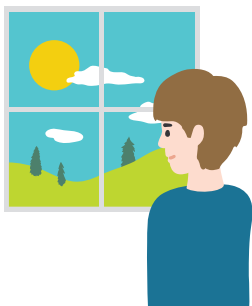
精神健康层面

每日的思想和感受都会影响我们的心理状态。如果我们能以正面思考面对生活挑战，定能大大促进我们的精神健康。尝试每日利用五分钟，列出欣赏自己的三件事，以增强自信心，例如不怕困难完成工作目标、勇敢地表达意见、耐心地处理客户需要等。生活难免总会感到气馁、情绪低落的时候，善用坊间提示心灵字句或正向思考的手机应用程序，当看到一些鼓励的字句或文章的提示讯息时，能适时纾缓难过的情绪。睡觉前也可以尝试抽五分钟时间，远离手机，进行呼吸或静观练习以帮助平静心情，使我们更容易入睡，提高睡眠质素。

社交健康层面

生活再忙，也不要忘记与人保持联系，我们可以向身边的人表达关爱。例如为家人做家务、为朋友送上小礼物，亦可以与同事分享小食及饮品等。

希望大家能够把以上简单的身心和社交健康小贴士融合在生活中，在新一年活得更健康愉快。





爱·自己

从欣赏和聆听自己开始

跨年时，人们都会检视去年定下的目标，并计划来年的动向，期许成为更好的自己。可是，很多人只会着眼于「有多少目标还没有完成」而忘记「完成了多少目标」，忽略了那个曾经付出努力的自己。趁新的一年之初，我们不妨回想已完成的目标，找出自己做得好的地方，跟自己说一声「多谢」。

很多时候，环境在不断转变，计划总赶不上变化，这也可能是导致过往一年目标未能完成的原因之一。遇到樽颈位时，不妨尝试放慢一下自己的脚步，停下来、想一想，留意一下自己现在的状态、心情和需要，才能重新审视一个更适合自己的计划，向目标迈进。

当一个人懂得欣赏自己，真诚面对自己想法，内心才能变得更强大，能应付各种挑战。



心灵加油站

传说村内住着一群精灵，只要诚心祈祷，便会有精灵送上祝福。一天，有三只精灵突然出现在一个家庭的门外，女儿兴奋地打招呼，想邀请精灵到家作客，其中一位精灵却说：「对不起，你只可以邀请我们其中一位。在我身旁的这位叫成功，另一位叫财富，而我的名字是健康。」

女儿雀跃地告诉父母，妈妈说：「邀请财富吧，当我们金银满屋就不愁生活了。」但爸爸反对：「应该请成功，这样便可以呼风唤雨，为家人争光。」女儿却反问道：「健康不好吗？这样我们就可以拥有强壮的身体，一起到不同的地方游玩，享受生活！」爸妈听到后会心微笑，便对女儿说：「那我们请健康进来吧。」

女儿向精灵问道：「我们能邀请健康到家中，接受他的祝福吗？」健康马上跟随女儿到家内，其余两位精灵竟亦跟随其后。妈妈看见问道：「不是只可以邀请一位精灵吗？」另外两位精灵说：「若你们只邀请我们其中一位，我们的祝福很快就会因失去活力和生命力而失效。所以，健康到那里我们都会跟着他！」

生活中，我们时常会将财富或成功放到第一位，但幸福的根基就是保持健康，有健康伴在我们身边，我们才能享受财富或成功。

LEAP档案室

三年来，相信不少人一向习以为常的工作模式亦随着疫情的发展而受到影响，由我们惯常的办公室工作到在家工作。在家工作的确能省掉不少交通时间，但同时亦有机会让同事难以将工作及生活分离，导致工作生活失衡。

王小姐一直以来都是一个对自己很有要求的人，即使对方并没有如此要求她，她也要求自己能够每件事做到一百二十分。同时，王小姐性格乐于助人，只要有同事向她请求代办一些事情，她都甚少拒绝，以致工作量不断增加。随着工作模式的转变，由以往办公室工作到在家工作，让王小姐难以将工作于生活中抽离，她更表示，在家工作容易让她做到一个忘我的状况，常认为自己已在家中，只要再完成多一点，便可以即时休息。可正正是这个想法，让她工作与生活严重失衡。

王小姐的身体也慢慢出现了变化，甚至积劳成疾，需要求医。在诊断过程中，医生更估计王小姐的不适主要是由工作压力所致，并建议王小姐休养数月，于是王小姐便在休养期间，向雇员支援服务寻求协助。

辅导员在咨询过程中，帮助王小姐明白她的压力主要源自她对自己的表现有非常高的要求。加上她乐于助人的性格，不懂拒绝额外的工作，使她的工作量有增无减。因此，在自我要求高及工作量高的情况下，压力随之几何级数上升。及后，辅导员邀请王小姐于辅导期间进行自我对话，尝试了解及聆听自己内在的声音，发现原来这些自我要求，源自儿时受到外婆的影响。王小姐透露外婆对儿时的自己非常的苛刻，因为外婆希望自己能够获得更多更好的成就。潜移默化下，王小姐将外婆的影子加到自己身上，即使外婆已不在人世，但王小姐会代替外婆来要求甚或批判自己。

辅导员替王小姐进行自我对话后，王小姐明白更多自己内心的感受，从而让她愿意尝试把外婆的影子抽离、接受不完美的自己并对自己宽容。慢慢地，王小姐能够在工作上作出取舍，明白无须每件事情做到一百二十分，让她能够在工作中得到喘息，亦能在工作与生活之中找到平衡。





几年间，世界各地正发生急剧改变，当未来充满着不确定因素，对于健康、安全、环球经济和个人财富的焦虑，我们的情绪正在承受前所未有的压力；人力资源管理明白若能够及早注意精神健康问题警号、懂得如何与经历精神健康问题的同事交谈，并提供适当支援及资源，有助企业建立正向工作间、稳定人力资源及提升生产力。有见及此，我们于10月21及28日举办了「精神健康急救证书课程」。「精神健康急救」概念源自澳洲，希望做到「全民皆兵」，当身边人遇上精神突发事故而又未能即时获得专业治疗时，若有受过「精神健康急救」训练的人士在旁，可即时提供支援，以维护当事人及身边人的安全，减低问题进一步恶化的机会。

在这两天的课程，参加者学习到「ALGEE步骤」，包括：接触及评估(Approach/Assess)、非批判性聆听(Listen)、给予支持及提供资料(Give)、鼓励寻求合适的专业援助(Encourage Appropriate Professional Help)、鼓励寻求其他支援(Encourage other supports)；辨识常见精神病，包括：抑郁症、焦虑症、物质滥用及重性精神病，并于合适情况介入。参加者对课程都有很好的反应：

希望继续举办多些关于心理健康、精神病的课程

非常好，例子充足，内容有趣

加深了对精神健康急救的认识，可以在学习知识后帮助身边的人同家人

理论 + 例子 + video并用，很好

Very interesting and helpful

在未来一年，我们亦会举办不同类型的证书课程，包括：「动机式访谈法证书课程 (Motivational Interviewing Certification Course)」及「建立智能多样性工作间(Empowering Neurodiversity in the Workplace)」的分享会，有兴趣的朋友，记紧留意我们的宣传资讯。

如对课程有任何疑问，请致电2731 6239与黄小姐联络
或电邮至marketing@fourdimensions.org



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>



编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、
李定恩、陈冠升、黄敏明