



Your Wellness Is Our Business



LEAP 2025 Issue 1

成为自己
心灵空间的
整理师



今期热话

在农历新年期间，许多家庭会进行大扫除，象征着除旧迎新，为新的一年带来好运。然而，除了整理清洁居所，我们也应该整理心灵，进行「心灵大扫除」。

现代生活节奏快，信息量大，我们的思绪常常被各种无关重要的事情所占据。这些杂念不仅浪费时间，还会增加焦虑和压力。透过冥想、写日记或与朋友倾诉等可以帮助我们梳理思绪，让我们的内心变得清晰，更集中地完成当下的工作。当我们学会放下过去的包袱和未来的忧虑，我们就能带着内心的平静享受生活中的每一刻。

大扫除过后，我们更可以运用心理学家C.R. Snyder提出的「希望感理论」(Hope Theory)来为新一年缔造希望，透过

01

目标 (Goals)：建立明确的目标

设定具体SMART（明确(Specific)、可衡量(Measurable)、可达成的(Achievable)、相关的(Relevant)、有期限(Time-bound)）目标。

02

方法 / 路径(Pathway Thinking)：制定可行的计划

为每个目标制定多条实现路径，以便在遇到困难时能够灵活调整。在新一年以不同的方法和策略，创造最适合自己的道路。

03

动力 / 意志力(Agency Thinking)：增强自我效能感

定期反思自己的进展，并庆祝小成就。在新的一年里，尝试自我激励、寻求支持和保持积极心态来增强自己的自我效能感。

适时整理心灵不仅能提升我们的心理健康，还能带来更积极的生活态度。无论是通过整理家居还是心灵大扫除，我们都能在新的一年里迎接更好的自己。

爱·自己



「年廿八，洗邋遢」，当农历新年如期而至，你又是否做好清理家居的准备？新年的大扫除与大家熟悉的「断舍离」有异曲同工的地方，讲求舍弃不需要的物品，从而为重要和有用的物品腾出空间，找回简单幸福的生活。让我们亦借用「洗邋遢」的契机，利用「4大箱」技巧，好好为家中整理一番。

1 先为自己准备4个箱子，每个箱子分别代表「保留」、「重新摆位」、「送赠」和「丢弃」。

2 进入您家中的任何一个房间，根据物品的使用情况，将每件物品逐一分类并放入其中一个箱子。

3 如遇上问题，可试问自己「哪个箱子最适合这个物件？」

4 每次只清理一个房间，确保自己有足够的休息时间。

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。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



<https://www.fourdimensions.org/>



Four Dimensions Consulting Limited