



Your Wellness Is Our Business



LEAP 2025 Issue 1

成為自己
心靈空間的
整理師

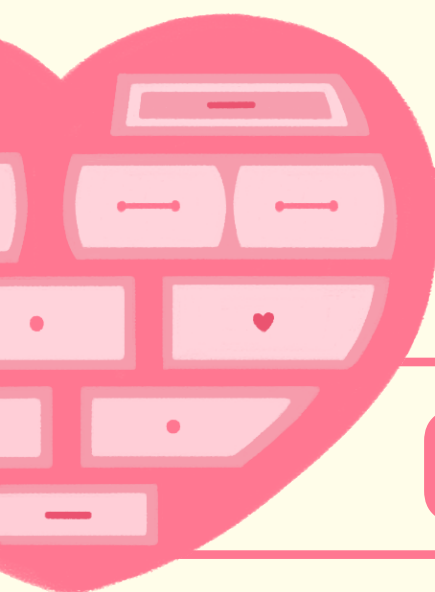


今期熱話

在農曆新年期間，許多家庭會進行大掃除，象徵著除舊迎新，為新的一年帶來好運。然而，除了整理清潔居所，我們也應該整理心靈，進行「心靈大掃除」。

現代生活節奏快，信息量大，我們的思緒常常被各種無關重要的事情所佔據。這些雜念不僅浪費時間，還會增加焦慮和壓力。透過冥想、寫日記或與朋友傾訴等可以幫助我們梳理思緒，讓我們的內心變得清晰，更集中地完成當下的工作。當我們學會放下過去的包袱和未來的憂慮，我們就能帶著內心的平靜享受生活中的每一刻。

大掃除過後，我們更可以運用心理學家C.R. Snyder提出的「希望感理論」(Hope Theory)來為新一年締造希望，透過



01

目標 (Goals)：建立明確的目標

設定具體SMART（明確(Specific)、可衡量(Measurable)、可達成的(Achievable)、相關的(Relevant)、有期限(Time-bound)）目標

02

方法 / 路徑(Pathway Thinking)：制定可行的計劃

為每個目標制定多條實現路徑，以便在遇到困難時能夠靈活調整。在新一年以不同的方法和策略，創造最適合自己的道路。

03

動力 / 意志力(Agency Thinking)：增強自我效能感

定期反思自己的進展，並慶祝小成就。在新的一年裡，嘗試自我激勵、尋求支持和保持積極心態來增強自己的自我效能感。

適時整理心靈不僅能提升我們的心理健康，還能帶來更積極的生活態度。無論是通過整理家居還是心靈大掃除，我們都能在新的一年裡迎接更好的自己。

愛·自己



保留

重新
擺位

送贈

丟棄

「年廿八，洗邋邋」，當農曆新年如期而至，你又是否做好清理家居的準備？新年的大掃除與大家熟悉的「斷捨離」有異曲同工的地方，講求捨棄不需要的物品，從而為重要和有用的物品騰出空間，找回簡單幸福的生活。讓我們亦借用「洗邋邋」的契機，利用「4大箱」技巧，好好為家中整理一番。

1 先為自己準備4個箱子，每個箱子分別代表「保留」、「重新擺位」、「送贈」和「丟棄」。

2 進入您家中的任何一個房間，根據物品的使用情況，將每件物品逐一分類並放入其中一個箱子。

3 如遇上問題，可試問自己「哪個箱子最適合這個物件？」

4 每次只清理一個房間，確保自己有足夠的休息時間。



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。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



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



Four Dimensions Consulting Limited