

LEAP 2026 Issue 1

从疲惫到复修：善待自己 温柔前行

刚过去的2025年，对我们许多人来说可谓百感交集。我们努力不懈，彼此坚毅互助，但奔波劳碌加上压力，却容易造成内耗，导致身心疲惫。或许有一段时间难以真正开怀，即使参与喜庆活动或筹划节日，也常感心情复杂。这不仅影响个人情绪，还可能降低工作效率、导致情感疲劳，出现麻木、疲乏、易怒等情况。复修需要时间，在个人或公司层面，我们都可以实践一些小行动，帮助我们温柔前行。在个人层面，我们可以：

1 承认并接纳 各种情绪

透过写日记或与信任友人倾诉，标签感受(如「看到别人受苦，我感到无助与内疚」)，这是自我照顾的第一步。

2 转化郁结为行动

将内疚或悲伤化为建设性行动，如参与义工或主动关心身边人，以减轻哀伤与无力感。

3 允许自己快乐

每天刻意做一件小事取悦自己(如喝杯喜欢的咖啡)。这不是自私，而是自我滋养，让自己充满正能量，活得更自在充实。

4 为疲惫的心灵充电

若感到情绪耗竭，请优先恢复能量：保持固定作息、维持运动习惯、练习静观，并暂时放下手机，回到当下生活。



今期热话

在突发事件完成善后处理后，管理人员若能持续以温柔的方式支持员工情绪，不仅能协助团队走出情绪疲劳，更能借此深化关顾精神健康的文化。

以下是给管理人员参考的4个实践方法：

1 主动开启温柔对话

管理层可透过简短邮件或在会议开场时表达对员工的关怀，并以开放态度邀请大家分享感受。这是一种示范性的关怀，能打破「假装一切正常」的沉默。

2 组织小型、低压的分享会

举办自愿参加的30分钟小组分享会（线上或线下），只提供安全空间。管理层可先以身作则，分享自己的感受，示范「领导者也会有内疚与疲惫」。

3 引入专业资源，降低求助门槛

邀请心理支援人员举办与自我照顾相关的短讲，同时鼓励员工善用公司的雇员支援计划(EAP)。

4 鼓励「带着觉知地庆祝」

节庆临近时，不必强求热闹，可改为低调温暖的形式：如安静的聚餐、派发心意小礼物，或分享助人故事代替抽奖、表演，传达「喜悦可以与尊重并存」的讯息。

风雨后的新年

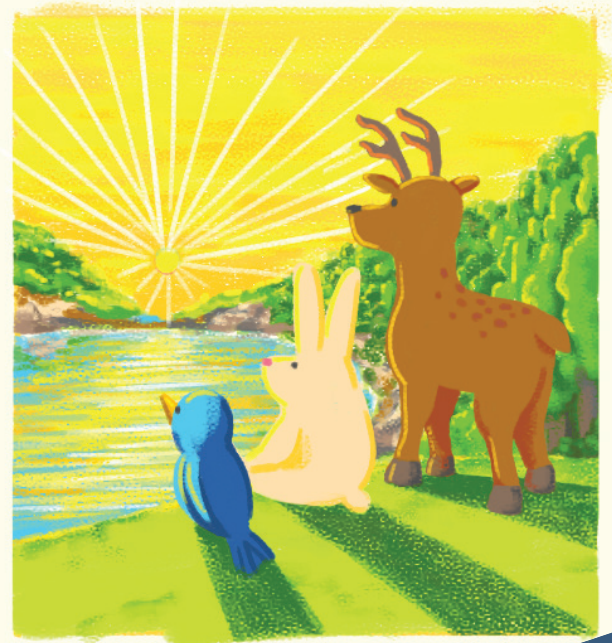
一场突如其来的暴风雨肆虐森林。暴风雨后的森林不再如昔。小兔柳儿心中满是失落、一片空洞。她的洞穴不复存在，寂静比倒下的树木更沉重。每个夜晚，她蜷缩在折断的枝条下，心脏在每一次沙沙声中怦怦直跳。恐惧在她心中如影随形。

一天早晨，她遇见了一只年老的乌龟贤者，岁月在他的壳上留下不少伤痕。乌龟贤者并没有谈论风暴，而是教柳儿如何随风呼吸，倾听大地在宁静中的低吟。乌龟贤者说：「森林在慢慢地复原，我们经历风暴之后的动物也一样会渐渐适应不再一样的生活。」

不久，柳儿迎来了百灵，一只在黎明轻唱柔和曲调的小鸟，她有一双明亮的眼睛。还有蕨儿，一只温柔沉实的小鹿，他在寒夜中以鹿角庇护他们。这三个朋友共享简单的餐食，互诉灾后生存的故事。柳儿明白，疗愈复原不是孤单的旅程，而是一段互相扶持的历程。

日子一天天地过去，柳儿的足迹走得更远。她开始啃食新芽，感受阳光温暖她的毛皮。有时候她仍会因为雷声而感觉受惊吓，但她记得乌龟贤者的话：「力量在静谧中生长。」当新草在曾经遭受风暴肆虐之处渐渐萌芽，柳儿也发现她心中的勇气渐长。

新年的第一道曙光将天空染成金色，柳儿与朋友们伫立在山丘上。森林虽有伤痕，却依然充满生机——就像他们。她对风低语：「风暴已过，新的一年到来了。」三个朋友一起跃向地平线，带着新的希望进入新的一年。



本公司荣获HKMA最佳管理机构奖

富达盟信顾问有限公司荣获香港管理专业协会(HKMA)颁发的2025优质管理奖——最佳管理机构奖(小型机构)。这项殊荣正值我们即将庆贺我们在港推展EAP服务35周年的重要时刻出现，是我们一路走来的里程碑，彰显了我们持续追求卓越、创新，以及关怀员工福祉的热诚。我们多年来的卓越表现，尤其精于协助客户于危机中提供适切的支援，使各企业及机构信任我们作为「雇员支援计划」(EAP)合作伙伴。感谢所有客户与合作伙伴的信任与支持，选择我们作为您值得信赖的EAP合作伙伴。我们将继续致力推动员工的身心社灵健康发展、激发员工的潜能，并在瞬息万变的世界推广正向企业文化。



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

培训活动推介

1. 正向心理学 – 快乐思考力
2. 变出新机遇
3. 增加心理资本 提升抗逆力
4. 倦了吗？！KO职业倦怠
5. 静观生活 活在当下



请扫描此二维码以
了解有关详情