



Your Wellness Is Our Business



## LEAP 2026 Issue 1

# 從疲憊到復修：善待自己 溫柔前行

剛過去的2025年，對我們許多人來說可謂百感交集。我們努力不懈，彼此堅毅互助，但奔波勞碌加上壓力，卻容易造成內耗，導致身心疲憊。或許有一段時間難以真正開懷，即使參與喜慶活動或籌劃節日，也常感心情複雜。這不僅影響個人情緒，還可能降低工作效率、導致情感疲勞，出現麻木、疲乏、易怒等情況。復修需要時間，在個人或公司層面，我們都可以實踐一些小行動，幫助我們溫柔前行。

在個人層面，我們可以：

### 1 承認並接納各種情緒

透過寫日記或與信任友人傾訴，標籤感受(如「看到別人受苦，我感到無助與內疚」)，這是自我照顧的第一步。

### 2 轉化鬱結為行動

將內疚或悲傷化為建設性行動，如參與義工或主動關心身邊人，以減輕哀傷與無力感。

### 3 允許自己快樂

每天刻意做一件小事取悅自己(如喝杯喜歡的咖啡)。這不是自私，而是自我滋養，讓自己充滿正能量，活得更自在充實。

### 4 為疲憊的心靈充電

若感到情緒耗竭，請優先恢復能量：保持固定作息、維持運動習慣、練習靜觀，並暫時放下手機，回到當下生活。



# 今期熱話

在突發事件完成善後處理後，管理人員若能持續以溫柔的方式支持員工情緒，不僅能協助團隊走出情緒疲勞，更能藉此深化關顧精神健康的文化。

以下是給管理人員參考的4個實踐方法：

## 1 主動開啟溫柔對話

管理層可透過簡短郵件或在會議開場時表達對員工的關懷，並以開放態度邀請大家分享感受。這是一種示範性的關懷，能打破「假裝一切正常」的沉默。



## 2 組織小型、低壓的分享會

舉辦自願參加的30分鐘小組分享會(線上或線下)，只提供安全空間。管理層可先以身作則，分享自己的感受，示範「領導者也會有內疚與疲憊」。

## 3 引入專業資源，降低求助門檻

邀請心理支援人員舉辦與自我照顧相關的短講，同時鼓勵員工善用公司的僱員支援計劃(EAP)。

## 4 鼓勵「帶著覺知地慶祝」

節慶臨近時，不必強求熱鬧，可改為低調溫暖的形式：如安靜的聚餐、派發心意小禮物，或分享助人故事代替抽獎、表演，傳達「喜悅可以與尊重並存」的訊息。

## 心靈加油站

# 風雨後的新年

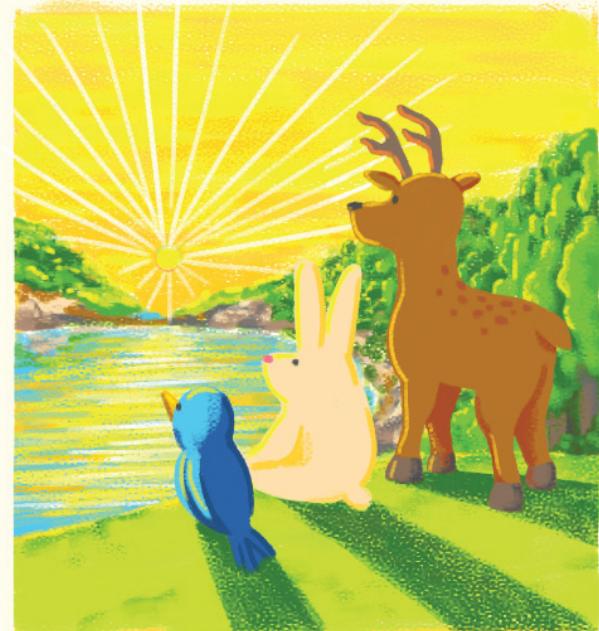
一場突如其來的暴風雨肆虐森林。暴風雨後的森林不再如昔。小兔柳兒心中滿是失落、一片空洞。她的洞穴不復存在，寂靜比倒下的樹木更沉重。每個夜晚，她蜷縮在折斷的枝條下，心臟在每一次沙沙聲中怦怦直跳。恐懼在她心中如影隨形。

一天早晨，她遇見了一隻年老的烏龜賢者，歲月在他的殼上留下不少傷痕。烏龜賢者並沒有談論風暴，而是教柳兒如何隨風呼吸，傾聽大地在寧靜中的低吟。烏龜賢者說：「森林在慢慢地復原，我們經歷風暴之後的動物也一樣會漸漸適應不再一樣的生活。」

不久，柳兒迎來了百靈，一隻在黎明輕唱柔和曲調的小鳥，她有一雙明亮的眼睛。還有蕨兒，一隻溫柔沈實的小鹿，他在寒夜中以鹿角庇護他們。這三個朋友共享簡單的餐食，互訴災後生存的故事。柳兒明白，療癒復原不是孤單的旅程，而是一段互相扶持的歷程。

日子一天天地過去，柳兒的足跡走得更遠。她開始啃食新芽，感受陽光溫暖她的毛皮。有時候她仍會因為雷聲而感覺受驚嚇，但她記得烏龜賢者的話：「力量在靜謐中生長。」當新草在曾經遭受風暴肆虐之處漸漸萌芽，柳兒也發現她心中的勇氣漸長。

新年的第一道曙光將天空染成金色，柳兒與朋友們佇立在山丘上。森林雖有傷痕，卻依然充滿生機——就像他們。她對風低語：「風暴已過，新的一年到來了。」三個朋友一起躍向地平線，帶著新的希望進入新的一年。



## 本公司榮獲HKMA最佳管理機構獎

富達盟信顧問有限公司榮獲香港管理專業協會(HKMA)頒發的2025優質管理獎——最佳管理機構獎(小型機構)。這項殊榮正值我們即將慶賀我們在港推展EAP服務35週年的重要時刻出現，是我們一路走來的里程碑，彰顯了我們持續追求卓越、創新，以及關懷員工福祉的熱誠。我們多年來的卓越表現，尤其精於協助客戶於危機中提供適切的支援，使各企業及機構信任我們作為「僱員支援計劃」(EAP)合作夥伴。感謝所有客戶與合作夥伴的信任與支持，選擇我們作為您值得信賴的EAP合作夥伴。我們將繼續致力推動員工的身心社靈健康發展、激發員工的潛能，並在瞬息萬變的世界推廣正向企業文化。





僱員發展服務  
Employee Development Service



FOUR DIMENSIONS  
Consulting Limited  
富達盟信顧問有限公司

## 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

## 培訓活動推介

1. 正向心理學 – 快樂思考力
2. 變出新機遇
3. 增加心理資本 提升抗逆力
4. 倦了嗎？！KO職業倦怠
5. 靜觀生活 活在當下



請掃描此二維碼以  
了解有關詳情