



工業貿易署中小企業支援與諮詢中心研討會 「齊建健康企業文化」系列

第一講：什麼是企業整全健康？

主講：潘子淇小姐
俊天整全健康諮商中心創辦人
企業整全文化策劃師



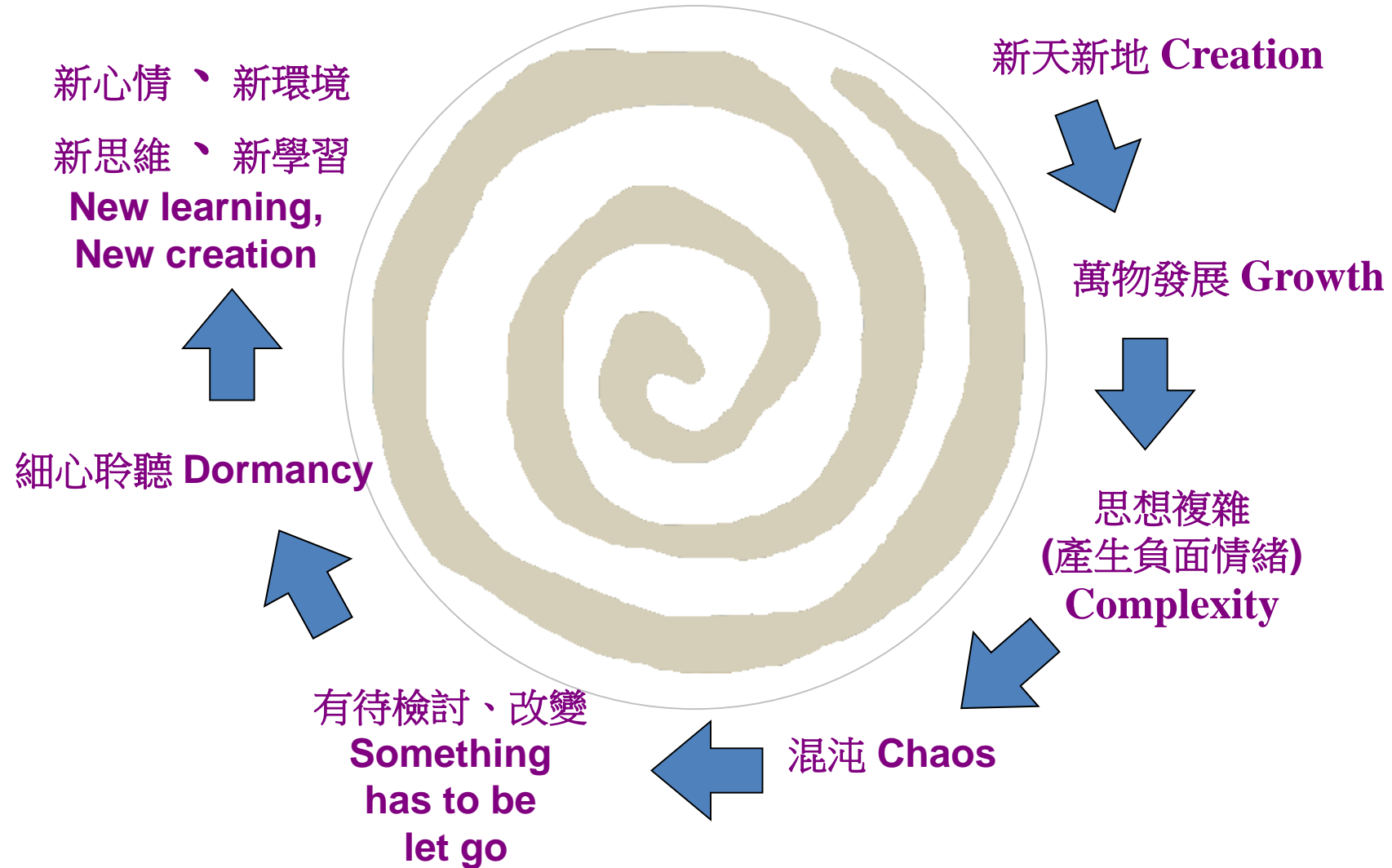
Who are we ?



Wellness Expo in Hong Kong , Asia & Europe

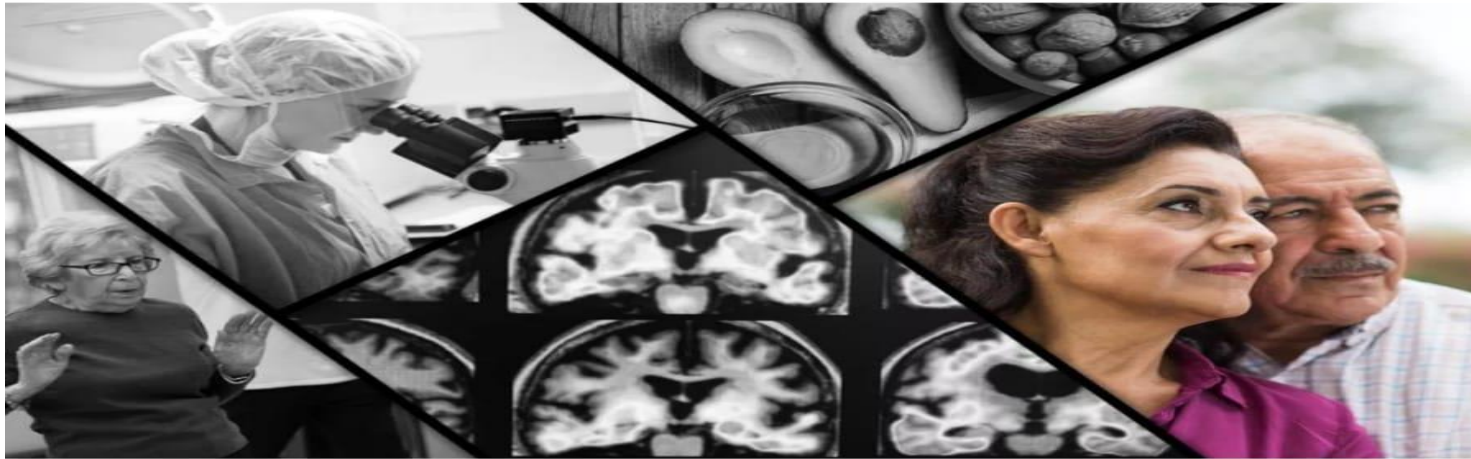


Universal Cycles of Change



HEALTH & MEDICINE

Good genes are nice, but joy is better



— Harvard study, almost

2018 The happiest countries

- Denmark
- Finland
- Switzerland
- Norway
- Iceland
- Netherlands



2018 The least happy places

- Iran
- Iraq
- Ukraine
- Greece
- Moldova
- Hong Kong
- Brazil
- South Africa
- Turkey



No worry,
We just need
some changes !

New way for Achieving Wellness



Wellness Application in the Corporate world

...developed and tested
within Google



What is Wholistic Wellness ?

什麼是整全健康

- Physical Wellness 身體健康
- Emotional Wellness 情緒健康
- Intellectual Wellness 智能健康
- Occupational Wellness 工作健康
- Social Wellness 社交健康
- Financial Wellness 財務健康
- Spiritual Wellness 精神/信仰健康



個人與企業的整全健康



創健和諧卓越團隊，從注重個人身心靈健康開始。

人的身心靈是不可須與分離的。

身是與己的關係，心是與人的溝通，而靈則是與天地萬物的契合，唯有讓三者達到平衡，才可身強心健以致靈壯。

在公司及機構內，「身」就是辦公的地方，「心」是人與人之間的溝通，「靈」就是領導者的願景、前瞻與領導力。

How shall we plan ?
Beliefs create Reality.



Self Acceptance & Compassion



We are together



Dr. Jon Kabat-Zinn

靜觀 是指

有意識地、
不加批判地、
清晰而專注地
察覺當下發生的
事物和我們的反應。

美國麻省理工學院分子生物學博士



什麼是正念 Mindfulness?

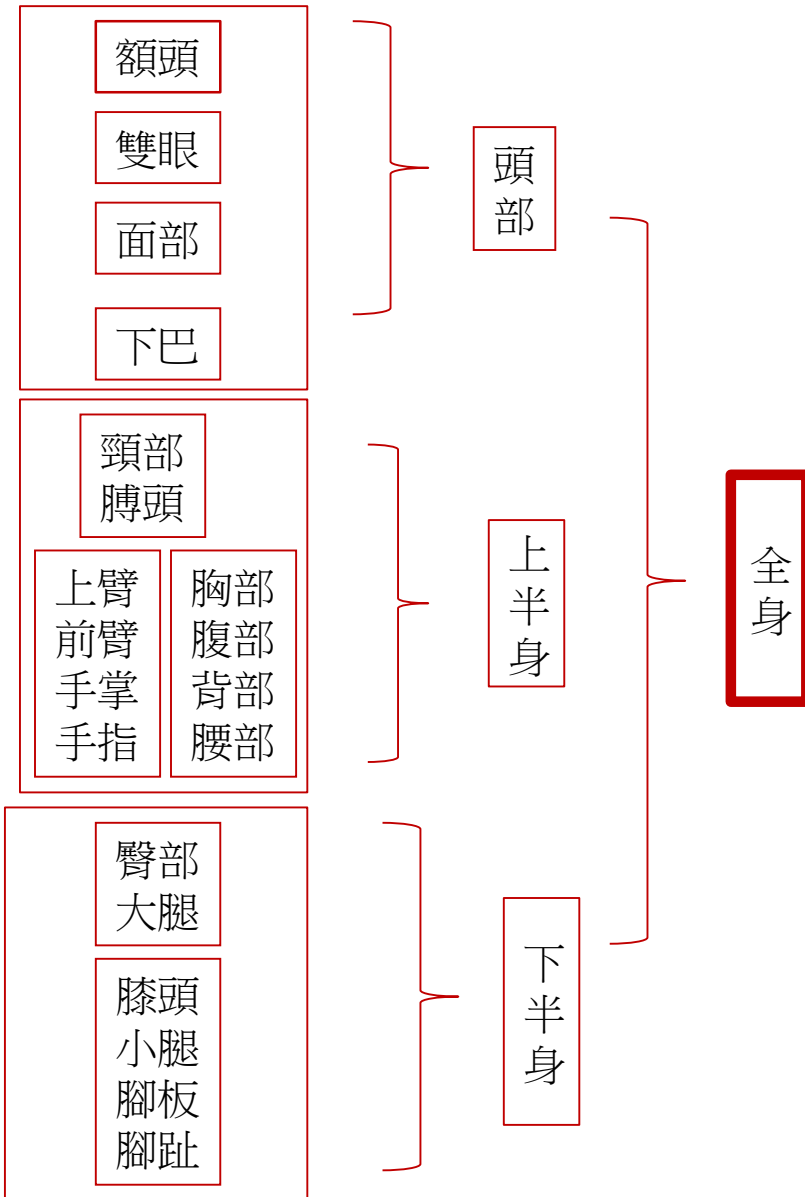
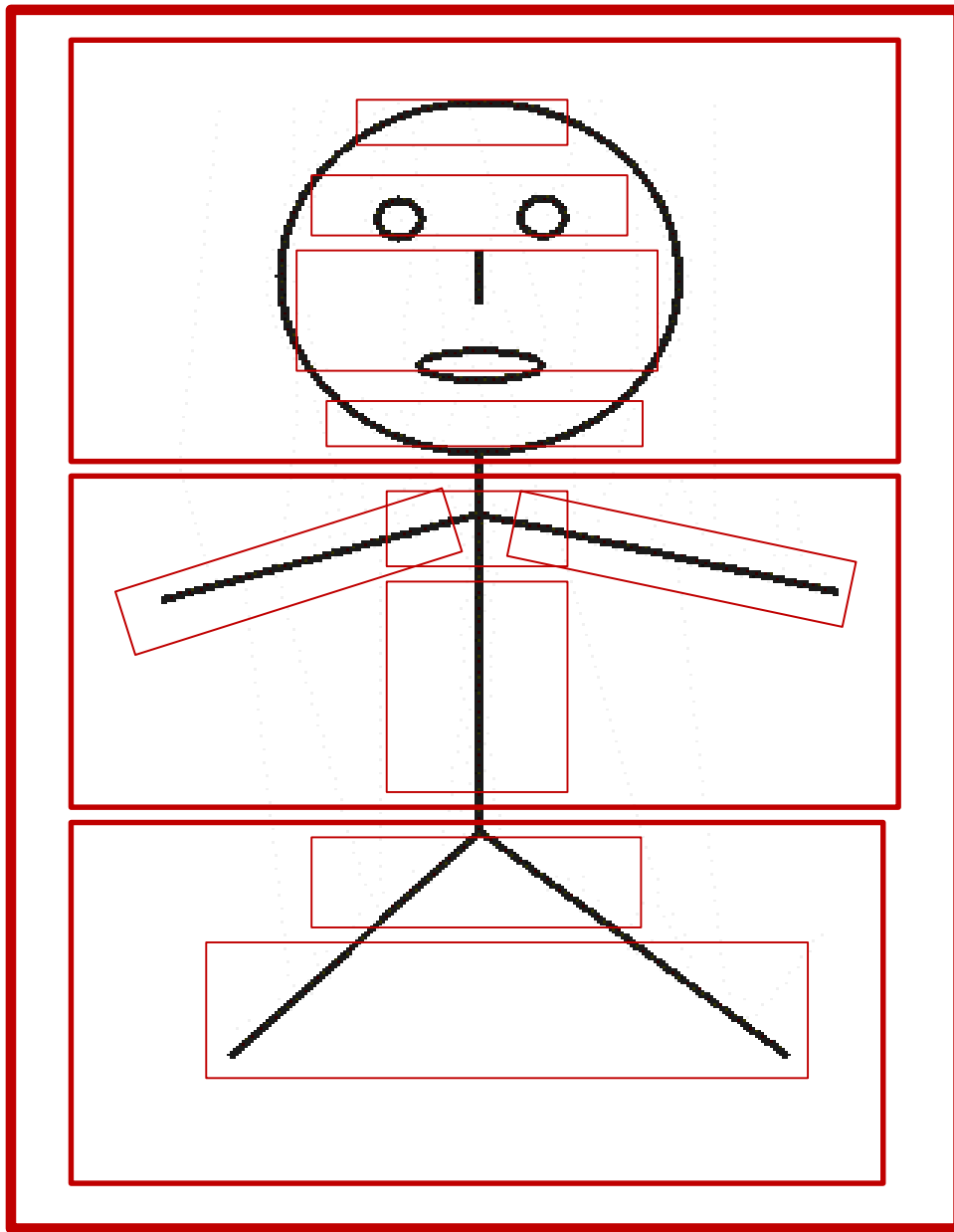
把專心變成一種習慣，
心不散亂就有定力。

~ 氣定神閒 (優質呼吸)

~ 目標清晰, 行動具信心,
善於聯繫和溝通。

~ 充滿生命力和喜悅感。





A person is silhouetted while meditating in a lotus position on a large rock in the middle of a calm lake. The sky is a mix of orange, pink, and blue, suggesting a sunset or sunrise. The water is still, reflecting the colors of the sky. The background shows a dark, silhouetted forest on a hillside.

Let's
experience



靜觀的好處

1. 加強認知能力
2. 提升創意
3. 增強免疫能力
4. 強化心臟健康
5. 改善睡眠
6. 減輕痛楚
7. 改善飲食習慣
8. 減少壓力與焦慮
9. 提升情緒健康
10. 關愛別人
11. 積極社交
12. 減少吸煙

8 Nov 2016 White House



Wellness concerns with different age groups.



Kate Spade 自殺前 丈夫提離婚

美國著名時裝設計師 Kate Spade【圖】周二疑似自殺身亡，警方消息稱，其丈夫斯佩德 (Andy Spade) 最近提出離婚，並已遷出愛巢，本已有情緒病多年的 Kate Spade 不希望 24 年婚姻告終，自殺前數天開始陷入重度抑鬱。

警方稱，Kate Spade 以紅絲巾上吊。據報她留有遺書，向 13 歲獨女弗朗西絲 (Frances Beatrix Spade) 說：「我永遠愛你，不要自責，問你爸爸。」消息稱 Kate Spade 與丈夫正經歷婚姻問題。2007 年，她賣出兩人創辦的同名公司所有股份，前年以女兒名字命名創立新品牌 Frances Valentine。

Kate Spade 胞妹懷疑妹妹患躁鬱症，但沒有求醫，以免損害其創立品牌的形象；又提到 2014 年影星羅賓威廉士 (Robin Williams) 自殺消息傳出時，Kate Spade 不斷收看該則新聞，相信她當時已有自殺念頭。

Kate Spade 品牌的手袋多彩亮麗，深受初入職場的都市女性及年輕女性歡迎，不少 Twitter 用戶上載相片，分享人生擁有首個 Kate Spade 手袋的經歷，悼念這位傳奇設計師。英國劍橋公爵夫人凱蒂亦穿過該品牌的裙亮相。美國「第一千金」伊萬卡 (Ivanka Trump) 呼籲受抑鬱症困擾且考慮自殺的人尋求協助。




Valentine。

Kate Spade 品牌的手袋多彩亮麗，深受初入職場的都市女性及年輕女性歡迎，不少 Twitter 用戶上載相片，分享人生擁有首個 Kate Spade 手袋的經歷，悼念這位傳奇設計師。英國劍橋公爵夫人凱蒂亦穿過該品牌的裙亮相。美國「第一千金」伊萬卡 (Ivanka Trump) 呼籲受抑鬱症困擾且考慮自殺的人尋求協助。

Kate Spade 胞妹懷疑妹妹患躁鬱症，但沒有求醫，以免損害其創立品牌的形象；又提到 2014 年影星羅賓威廉士 (Robin Williams) 自殺消息傳出時，Kate Spade 不斷收看該則新聞，相信她當時已有自殺念頭。

警方稱，Kate Spade 以紅絲巾上吊。據報她留有遺書，向 13 歲獨女弗朗西絲 (Frances Beatrix Spade) 說：「我永遠愛你，不要自責，問你爸爸。」消息稱 Kate Spade 與丈夫正經歷婚姻問題。2007 年，她賣出兩人創辦的同名公司所有股份，前年以女兒名字命名創立新品牌 Frances Valentine。

美國著名時裝設計師 Kate Spade【圖】周二疑似自殺身亡，警方消息稱，其丈夫斯佩德 (Andy Spade) 最近提出離婚，並已遷出愛巢，本已有情緒病多年的 Kate Spade 不希望 24 年婚姻告終，自殺前數天開始陷入重度抑鬱。



FEMININE ENERGY

vs.

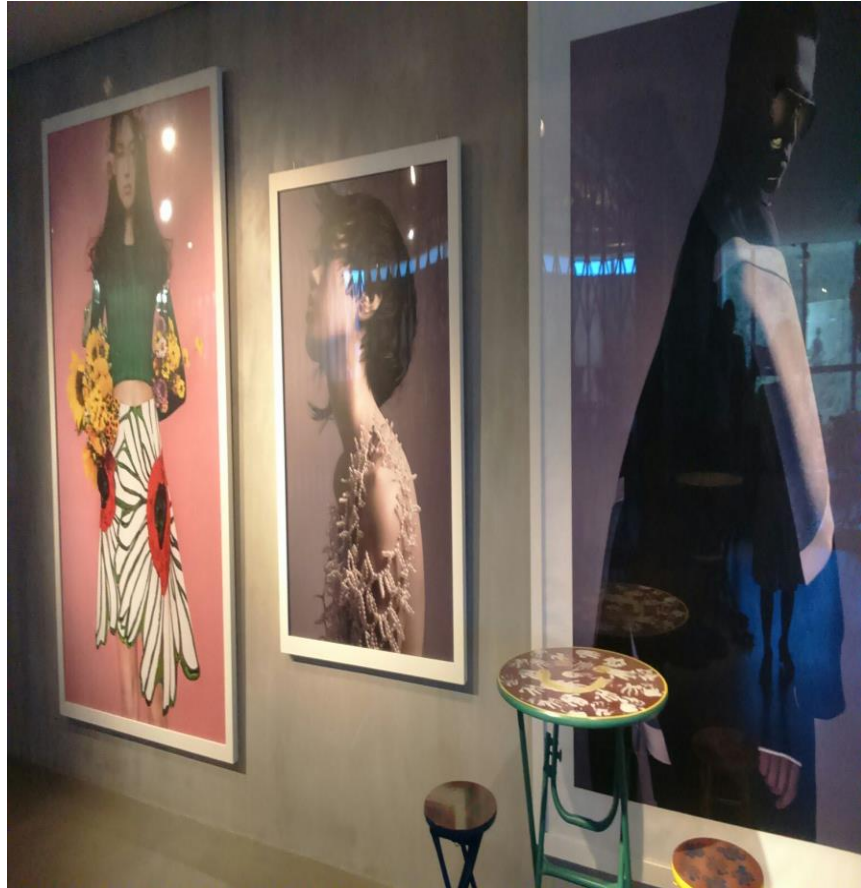
MASCULINE ENERGY



Passive
Collaborative
Compassionate
Communicative
Emotional Awareness
Sensory/Feeling
Expressive
Nurturing
Intuitive
Creative
Holistic

Active
Self-Interested
Dominating
Competitive
Controlling
Intellectual
Analytical
Rational
Logical
Survival

Staff Wellness Corner in Land Crawford and Joyce , Hong Kong



Painting @ Wellness Corner



Architecting Our Future in a Green Way



WELLNESS CORNER IN WORKPLACE

ENLIGHTEN THE OFFICE



MONDAY

Mindful Lunch , Slow Eating



TUESDAY

Mindful Breathing , Taking a Nap



WEDESDAY

Relaxation with Music with Aroma oil.



THURSDAY

Tea Appreciation, Flowers arrangement, Drawing, Photography.



FRIDAY

Happy hour chit chats, karaoke, beauty and creativity

for more info: wellnesskitchen.com

Mindful Eating





Mindful Recharge

10 件讓我們活得更快樂的事：

- 1) 每天運動7分鐘
- 2) 充足睡眠
- 3) 多做自己喜歡的事情
- 4) 多與家人朋友見面
- 5) 找些時間在戶外活動
- 6) 每星期用兩小時做義務工作
- 7) 保持微笑
- 8) 計劃旅遊
- 9) 做靜心
- 10) 時刻感恩



創健和諧卓越團隊

- 和顏悅色、富生命力
- 自信親和、高效集中
- 善於表達、樂於接受意見
- 處事靈活、輕鬆自在
- 幽默好奇、勇於冒險
- 柔和謙遜、目標清晰
- 樂於支持、協作力強



設立整全健康加油站的好處

Wellness Meet Up Corner

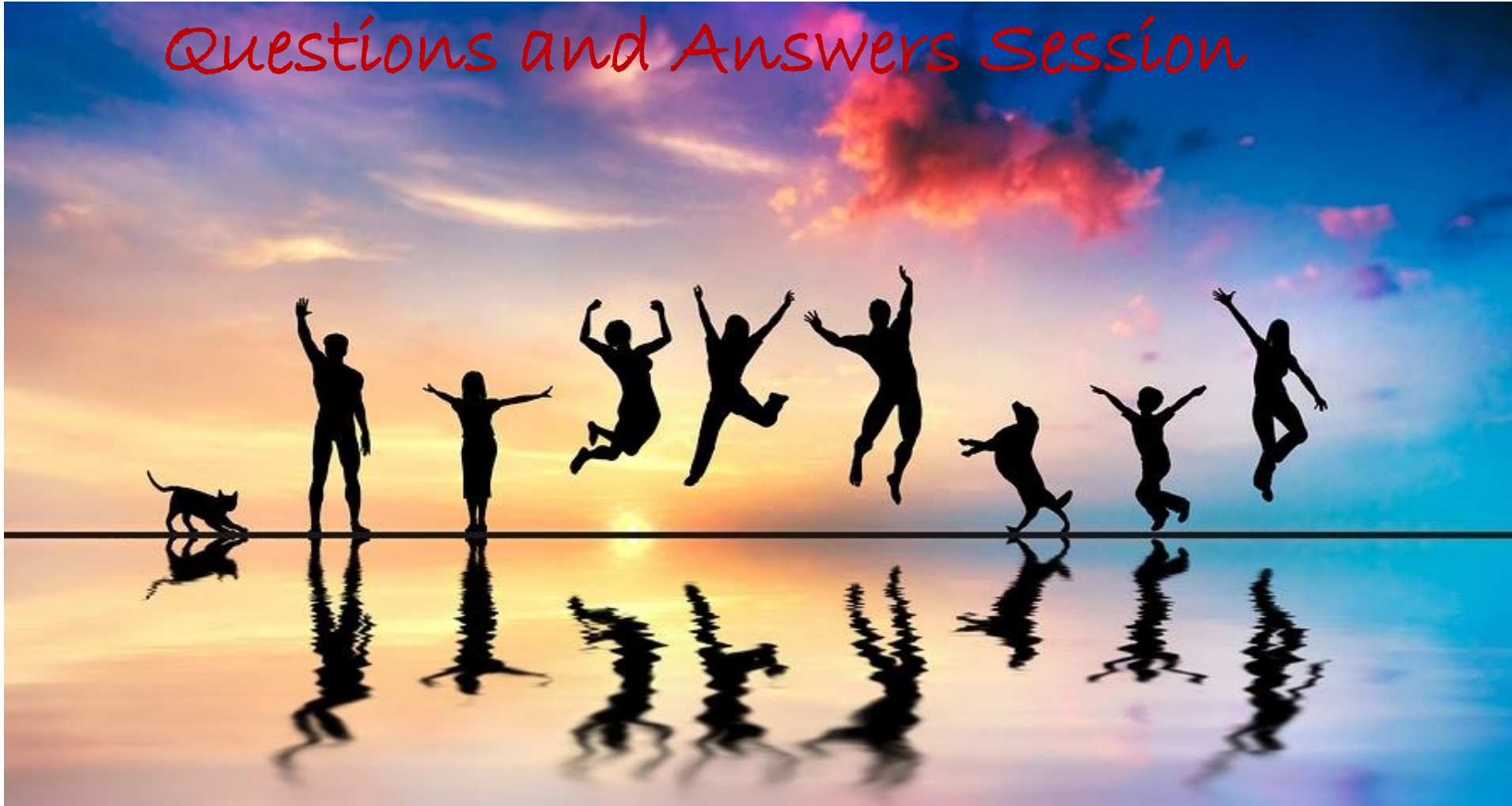
- 讓每位同事分享在這方面的共同目標、共同價值
- 透過參與得到身心放鬆的機會
- 加強團隊一致性和默契
- 讓同事在工作以外得到情感上的支持, 群策群力
- 無形中亦有助提升工作效率和團隊精神



- 培養更強的歸屬感和高能量企業文化
- 提升大家的創意與動力
- 從學習步向改變，實踐願景
- 增強企業形象



Thanks for joining
Questions and Answers Session



溝通的意義，在乎受者的回應。

The meaning of communication is the response you get .





工業貿易署中小企業支援與諮詢中心研討會「齊建健康企業文化」系列

講者：潘子淇 (Cynthia Poon)

報名登記 (登入網頁後請往下參閱有關資料) :

<https://www.success.tid.gov.hk/tid/tcchi/activity/activity.jsp>

第二講 ✿ : 如何做個快樂的領袖? 31/10

第三講 ✿ : 如何應用整全健康企業文化? 28/11