



熱點
出擊

心存感恩 樂活人生

正向心理學大師沙利文博士(Dr Seligman)指出感恩是正向心理學的一個重要元素。感恩能中和壓力/負面情緒帶來的身體反應，懂得感恩的人，心理和生理都比其他人健康，而且活得開心快樂多一點，因為他們更有能力從壓力或逆境中復元過來。

相對美國，雖然香港對感恩節沒有太大的重視，然而我們亦能在其他節日如母親節和父親節向父母表達感恩之情，早前有報導指台灣環球科技大學舉行了一場盛大的母親節感恩活動，提醒學生及親友隨時感謝母親的辛勞。同時，於2013及2014年，我們亦創造了好一些特別的日子，讓我們向身邊人表達愛意及感恩之情，例如2013年1月4日(一生一世)、2014年5月20日(愛你一世我愛你)。

除了在特定的節日或特別日子外，沙利文博士指出，我們可以隨時隨地感恩。快樂時感恩，遇上逆境亦可以感恩，例如遇到生命的難關時，我們亦可感恩這些挑戰讓我們學習、讓我們成長、讓我們更成熟地面對事情。

要有效地把感恩變成我們的習慣，可以從生活細微處著手，例如我們可以在工作間或家庭中，向幫助我們的同事或家人具體地感謝他們為我們的付出。這不但能把大家的距離拉得更近，更能有效增強正向氣氛。

沙利文博士建議我們可每月進行「致謝探訪」，身體力行地上門探訪一些在我們生命中有重要正面影響的人，這些人可能包括我們的恩師、小時候照顧我們的工人、陪伴我們渡過人生難關的生死之交等等……在探訪過程中，向這位對我們生命有重要影響的人具體地說出他們對我們生命的正面影響及答謝他們為我們的付出，除此以外，我們亦可以把致謝心意預先寫在信上，於探訪時親手交給他們。

培養感恩之心並非一朝一夕的事，然而當這變成我們的習慣後，它卻會為我們的人生帶來重要的正面改變。

LEAP 是指：

L eading Personal Effectiveness
發展人才
E nhancing Family Cohesiveness
凝聚家庭

A chieving Team Success
卓越團隊
P romoting Corporate Wellness
促進企業健康

習慣感恩 感恩習慣



面對工作的挑戰，有人選擇怨天怨地，亦有人選擇知足常樂、凡事感恩讚賞。感恩是一種習慣，也是一種選擇。

正向心理學家艾曼斯博士(Dr Emmons)和沙利文博士(Dr Seligman)的實驗證明，懂得感恩的人會有較多正向情感表現，有助增加快樂感、與人建立和諧及互動的關係。感恩的心理素質可以後天培養，方法之一，是每日記下生活中值得感恩的事。透過實際筆錄而非停留於思想，有助個人組織和澄清思維，例如：有員工在寫感恩日記的過程中，經過反思，把約同事吃早餐這件開心感恩的事歸因為同事間關係好；而非純大家住得近，某程度上這促進了同事間珍惜彼此關係，亦提升了團隊的合作性。

要在工作間建立感恩文化，可習慣在恆常會議、活動或星期五放工前20分鐘做感恩分享，先說說由上次分享至今的時段，有甚麼進行得順利或值得感恩的事例和原因，促使員工具體地將正面經歷歸因於團隊、活動和個別同事的努力，有助增進彼此互相欣賞，激勵更多正向思維與行動。

只要我們培育團隊將感恩變成習慣，員工將會變得愈來愈積極，愈來愈開心！



管理層：「我發現有部分同事經常怨天尤人，就算有些我認為值得感恩的事情，他們總不認同。如果直接向他們表達相反意見，似乎並不是一個有效的方法令他們改變。要是他們能夠懷著感恩的心去面對不同的人 and 事，相信對他們有莫大的幫助，但請問如何可向他們灌輸感恩這概念，讓他們在工作生活中得以應用呢？」

顧問：「值得欣賞的是你知道強行把自己的觀點加諸別人的身上，往往會適得其反。從我們的經驗中，讓員工親身經驗感恩的能量會更為奏效。建議你可以先從管理層開始，由上而下實踐感恩。正向的溝通是具傳染性的，當同事有優異表現又或者是主動提出幫忙時，不妨多向其表達感謝；亦為能與他們共事而感恩。又或者當你認為同事有效地處理不滿的顧客或在管理某一個項目上表現出色，請你一定要讓他們知道，因為當他們感到被認同後，下一次會一樣努力的做，甚至做得更好。」

一些跟我們合作過的公司更發現其中一個有效的方法讓同事體驗感恩的心，便是讓員工參與義務工作。讓他們上下一心，善用自己所長幫助弱勢社群和有需要的人，員工更能夠體會和感激他們擁有的事和物。有些公司甚至推行有薪「義工假期」的政策來實現這目標。此外，亦有企業會邀請員工的家屬到辦公室或工作場所參觀或實習一天至一個星期，令他們有機會親身感受家人日常工作的辛勞和付出。這往往會深化家庭成員對員工的欣賞和謝意，增強員工對工作的歸屬感和投入感。」

造就感恩的心

幾年前，我們接到阿欣致電熱線求助，當時她只有二十多歲，求助的原因是因為在過去的三年內，她轉了十二份工作。顧問仍然很記得那把充滿焦慮的聲音，故亦盡快安排面談服務。顧問見她時，她第一句便說：「求求你幫我，我又想轉工了，如果再轉，不會再有HR 請我了。」坐下來，顧問聽她慢慢細說她工作上的不滿。例如老闆如何蠻不講理，同事又如何爾虞我詐，還有沒完沒了的工作等。

坦白說，輔導多年，這類型的個案真的見怪不怪。但我敢說只有約10%的求助者真的是因為工作與性格不相配而需要轉工，而絕大部份的求助者，都是因為個人觀點與角度的問題，當一個人總是帶著負面的「眼鏡」去看事情，人和事在他/她眼中也是不好的。顧問透過輔導讓阿欣看到自己負面的想法如何影響她的感受，從而激發其改變的動機。思想負面的人通常很狹隘地看事情，有時甚至會扭曲實情。除了學習從另一角度更宏觀的態度去對待事和人，更重要是常常懷著感恩的心，才能轉變心情上班，甚至過每一天。

思想負面的人要學習感恩是一件很不自然的事，但正向心理學相信透過建立健康的態度和習慣，便可由外而內改變自己的固有思維模式。所以顧問幫助阿欣時，鼓勵她上班時嘗試換另一副眼鏡去發掘工作間發生的開心快樂、值得感恩的事。初期阿欣做功課時也有困難，總推說找不到，顧問教導她由小事著手，她由一星期找到一件感恩的事，慢慢增加至一星期兩三次，最後她帶著笑容跟顧問分享工作上點滴正面的事，例如：一位平時較冷漠的同事主動跟她打招呼，工作上班時間穩定等。阿欣慢慢領悟及體會到感恩的力量，只要轉換另一種心態，同一情境也可有另一看法。例如：一位做事緩慢的同事也可被看成為一位做事謹慎的人；一個經常打斷話題的同事也可看成表達能力高、轉數快的同事。

阿欣透過輔導，慢慢建立了感恩的習慣，不但對工作投訴少了，甚至越來越喜愛自己的工作，她現在已經在同一家公司做了三年多。最重要是，現在她已成為一個快樂的人，對生活充滿正能量。



一天，美國前總統羅斯福的家被盜竊，損失了不少財物，他的一位摯友知道後，立即寫信給他，安慰他不要太介懷。羅斯福給朋友寫了一封回信：親愛的朋友，謝謝你寄來的慰問信，我現在感到很平安。感謝上帝：因為第一，賊人偷去的是我的東西，而沒有傷害我及家人的生命；第二，賊人只偷去我部分東西，而不是全部財產；第三，最值得慶幸的是，做賊的是他，而不是我。

對任何一個人來說，被盜竊絕對是件不幸的遭遇，然而羅斯福總統卻在當中找到了三個值得感恩的理由。

在順境時，我們不難找到要感恩的人與事；可是人生不如意事十常八九，在逆境時，我們更要仿效像羅斯福總統那樣，換一種正向角度去看待人生的挫折與不幸。透過感恩，讓我們在失意中看到希望，在困難時得到慰藉，加強我們跨越逆境的能力。

我們的客戶

銀行、金融及保險

美國運通國際股份有限公司
怡安香港有限公司
安盛金融有限公司
法國巴黎銀行香港分行
保柏(亞洲)有限公司
中國建設銀行(亞洲)
花旗集團
中信証券國際有限公司
康宏理財控股有限公司
大新銀行
星展銀行
富衛人壽保險(百慕達)有限公司
恆生銀行
香港金融管理局
香港上海匯豐銀行
香港證券及投資學會
工銀亞洲
美商大都會人壽保險香港有限公司
三井住友海上火災保險(香港)有限公司
渣打銀行(香港)有限公司
太陽國際金融集團
香港永明金融有限公司
永亨銀行有限公司
永隆銀行有限公司

法律及會計

的近律師行
德勤 關黃陳方會計師行
畢馬威會計師事務所
香港羅兵咸永道有限公司

集團

捷成洋行
香港太古集團有限公司
美麗華集團

社會服務、政府部門及有關機構

仁伯爵綜合醫院
土木工程拓展署
政府公務員事務局
消費者委員會
地產代理監管局
平等機會委員會
基督教香港信義會社會服務部
澳門聖公會社會服務處
基督教靈實協會
匡智會
香港醫院管理局
香港浸信會醫院
香港青少年服務處
香港海關
香港房屋委員會
香港房屋協會
香港郵政
廉政公署
入境事務處
勞工處
地政總署
強制性公積金計劃管理局
鄰舍輔導會
政府資訊科技總監辦公室
香港海洋公園
規劃署
社會福利署
土地註冊處
聖雅各福群會
香港神託會
運輸署
香港賽馬會
救世軍
善牧會
香港戒毒會
澳門婦女聯合總會
東華三院
仁濟醫院
循道衛理楊震社會服務處
油尖旺區議會

教育

迦南幼稚園暨幼兒園
香港中文大學
香港城市大學
香港浸會大學
香港考試及評核局

香港教育學院

香港科技大學
香港公開大學
教得健康中心
德愛中學
香港大學

能源、化工及醫藥

巴斯夫東亞地區總有限公司
杜邦中國有限公司
埃克森美孚香港有限公司
香港中華煤氣有限公司
美國輝瑞科學製藥有限公司
電能實業有限公司
羅氏診斷(香港)有限公司
惠氏(香港)控股有限公司

酒店及餐飲

深灣遊艇俱樂部
香港上海大酒店有限公司
半島酒店
國泰航空飲食(香港)有限公司
富豪國際酒店集團
淺水灣酒店
帝苑酒店
太古酒店

機械、電器、電子、資訊及科技

美國唐納森集團
富士施樂(遠東)有限公司
香港日立有限公司
香港寬頻網絡有限公司
香港電訊服務有限公司
克諾爾集團
松下國際採購(香港)有限公司
數碼通
惠而浦(香港)有限公司

建築地產及物業管理

凱達環球
廣君集團有限公司
合和實業有限公司
香港科技園公司
嘉華建材有限公司
嘉里建設有限公司
領匯管理有限公司
瑞安地產有限公司
新鴻基地產代理有限公司
太古地產有限公司

批發、零售及製造

愛達達
A-Tex Asia Limited
百麗環球有限公司
C&A Sourcing International Ltd
香港免稅店
福和集團
青洲英坭(集團)有限公司
豪馬(香港)有限公司
日本城
金佰利(香港)有限公司
利豐有限公司
李錦記(香港)食品有限公司
馬莎百貨有限公司
Metro Group Buying HK Ltd
菲力士泛遜遠東有限公司
資生堂香港有限公司
太古飲料有限公司

交通、航空及物流

國泰航空服務有限公司
敦豪國際速遞(香港)有限公司
聯邦快遞
香港空運貨站有限公司
香港航空發動機維修服務有限公司
香港國際貨櫃碼頭
香港機場地勤服務有限公司
香港迷你倉
香港電車公司
嘉里物流
香港鐵路有限公司
現代貨箱碼頭有限公司
迅速升降機(香港)有限公司

***紅字為今季新客

活動點滴

Coaching for Maximizing Performance 激發員工潛能的教練技術

- 1.了解教練技術的概念及對企業的重要性
- 2.學習如何分析員工的需要，以推動他們發揮所長
- 3.掌握教練技巧以引導員工發揮所長

參加者意見/ 回應：

- Learn how to give corrective feedback and motivate staff.
- 清晰，對工作有實際作用。
- Insightful, very reflective on my own leadership style.



Planning Your Meaningful Retirement 計劃有意義的退休生活

- 1.了解退休的意義、退休後的轉變
- 2.在財政安排、心理及營養與健康方面積極預備退休生活
- 3.了解社會上為退休人士提供的服務及資訊

參加者意見/ 回應：

- Many things can be done to make life happier.
- 有效的退休生活自我檢視，提醒如何正確地預備退休生活
- 幫助建立關於退休安排的目標
- A very thorough view on retirement planning



“動”消息

本公司副總經理張瑜女士獲Joint HR Club邀請出席於3月21日的交流會，並在會上分享有關營造正向機構的新趨勢，以及透過提升員工正向感，從而建立員工對工作的投入及責任感，當日有六十位來自不同公司的管理人員參加。



另外，首席顧問蔡婉珊女士亦獲勞工處邀請於4月25日的人力資源分享會上，向來自物流、科技資訊、建築、教育、社會服務、貿易等行業的人力資源管理人員講解如何在工作上應用教練技術以激發員工潛能，幫助企業解決在管理上遇到的各項挑戰。



僱員發展服務/富達盟信顧問有限公司 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。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(852)2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>

編輯小組

孫勵生、張錦紅、張瑜、陳瑋熹、戴嘉文、廖嘉希

所有文章，歡迎轉載，惟必須註明出處

