



熱點
出擊

尋回那熱愛工作的自己

轉眼間，2017年已過了四分之一。年初時大家都沉醉在濃厚的節日氣氛當中，加上那段時間是很多行業的淡季，工作相對悠閒，部份體貼的僱主更索性讓員工提早「收爐」度歲，變相成了打工仔最開心振奮的時期。不過隨著假期完結，許多上班族又開始回到工作崗位，每天重複著熟練的常規工作，默默期待下一個假期的來臨。

其實很多打工仔工作了一段時間都會碰到所謂的「安舒區」，彷彿掌握了工作的大部分重點，再沒有太多學習空間，每天只能庸碌乏味地工作，熱誠慢慢被磨蝕一空。有些人會希望透過轉換工作來尋求突破，但往往在習慣了新環境後，又會重蹈覆轍……其實，與其不斷去改變環境，何不首先檢視當下的工作，看看是否能從中尋求突破。

(附圖一)



心理學家Mihaly Csikszentmihalyi提出要沉醉於當前的工作，先決條件是個人的技能與工作的挑戰性需互相配合（請參考附圖一）。若工作本身的挑戰性遠高於一個人的技能，他會因難度太高而感到焦慮；相反個人技能高於這份工作所需的能力，則會因難度太低而感沉悶。唯有在能力與挑戰性都處於高水平但能應付的情況下，我們才有辦法愉快投入地工作，若能加以設定合理的工作目標，重新讓工作變得有趣，並沉醉其中達到忘我的境界，就是所謂的「心流」經驗 (FLOW)，亦是一個人最能對工作重拾幹勁和熱情的狀態。

你也想在工作中體驗「心流」嗎？今期我們將會從不同角度探討如何藉「心流」重拾對工作的熱誠。

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

愛上你的工作



總裁 孫勵生

2016年10月由SEEK Asia聯同旗下的Jobs DB與Job Street於七個亞洲國家或地區進行以10分為滿分的方式，評估當地在職人士的工作快樂程度。香港方面，調查成功訪問了1045名在職人士，得出目前的工作快樂指數為5.56。換言之，近半數打工仔工作也不快樂、不投入。

根據正向心理學，要提升員工對工作的投入程度(Flow)，心態調整是非常重要的。快樂的秘密不是一定只在做自己喜歡的工作(Doing what one likes to do)，更重要反而是享受自己所要做的工作(Liking what one has to do)。集中並擴大喜歡工作的部分是快樂上班的關鍵。當然工作錯配(mismatch)也對員工的情緒有莫大的影響。為了減低此情況出現，員工可透過不同的測驗，認識自己的性格和特長，在專長上加以突出自己。透過督導和培訓，學習不同的技巧以補不足之處。提升具體的技巧也能幫助員工更加享受自己的工作。

只要由心態和技巧方面做出轉變，愛上自己的工作絕不是天方夜譚的事。



人力資源經理：「我們發現有部分員工對工作的投入感一般，請問有甚麼方法可協助提升他們對工作的投入和熱誠呢？」

顧問：要提升員工的工作投入感，我們可協助員工在工作當中增加心流(flow)的經驗。要做到心流，必需具備以下條件：

1. 挑戰與技術的平衡：認知到工作具有的挑戰性與自身擁有的技術旗鼓相當。
2. 知行合一：思考與行動合而為一，不假思索地做出動作行為。
3. 清晰的目標：對於工作的目標有清楚的想法，知道下一個步驟應如何進行。
4. 清楚的回饋：感受到來自工作的回饋，知道自己表現的好壞與否。
5. 自成的目標：當完成了工作後，內心的愉悅感及成就感讓人想反覆地去投入。

因此，我們有以下建議：

※ 定期檢視員工的工作範圍，適時增加一些在員工能力範圍以內，但又具挑戰性的工作

※ 協助員工發掘他們的長處和優勢，並發揮於工作當中

※ 提供相關的技巧訓練，裝備同事迎接更有挑戰性的工作

※ 協助員工探索工作的意義以提升他們對工作的委身

我們的 50、30、20

第一次見阿嫦的時候，她低著頭、聲線語調比一般人緩慢低沉，她娓娓道出對工作及生活都缺乏衝勁。

透過慢慢的了解，才知道阿嫦在公司擔任文員已25年，她對所負責的工作瞭如指掌，閉上眼睛也會做，所以有感工作沒有挑戰性，日子久了，感覺無所事事、渡日如年。

為了提升阿嫦的工作動力，顧問嘗試了解阿嫦的專長及協助她重新找尋工作的意義。

從傾談過程中，得知阿嫦做事很有效率、很有條理、而且很能夠把工作處理得井井有條後，顧問透過「50、30、20法則」協助阿嫦把她日常的工作時間重新分配：

- ※ 建議阿嫦把50%的時間用於恒常性工作當中，例如打字、書寫報告、整理文件等；
- ※ 30%時間用於改革方面：阿嫦在現任的工作崗位任職多年，對現時的工作瞭如指掌，定必了解/發現工作中的一些舊有的既定工作流程和模式可以因應科技的進步或部門的發展，而有所改良，以增添工作的效率；
- ※ 20%用於突破方面：阿嫦工作缺乏動力其中一個原因在於她的工作多年來沒有太大轉變或突破，所以建議阿嫦利用20%的時間，為自己增值或在原有的崗位上有更大的突破。

此刻，阿嫦眼中閃出亮麗的光芒，她表示，其實自己心裏一直都希望透過她認識的「五常法」去整理辦公室，讓辦公室的文件、文筆更有系統的儲存，透過與顧問的傾談及鼓勵，阿嫦終於把心裏的藍圖付諸實行，在這個過程中，阿嫦心裏那團火又再一次燃起，阿嫦終於重拾往昔對工作的那份熱誠。



一分鐘轉變心態

家輝在公司工作了三年，每天都重覆地做著相同的工序。有一天，家輝發現公司選擇晉升一位入職不久的同事。家輝十分不忿，覺得公司忽視了他的付出。一次的舊同學聚會上，家輝對浩然說：「我一定要離開這個公司。我恨這個公司！」浩然建議道：「我舉雙手贊成你報復！一定要給它點顏色看看。不過你現在離開，還不是最好的時機。」家輝問：「為什麼？」浩然說：「如果你現在走，公司的損失並不大。你應該趁著在公司的機會，拚命去為自己拉一些客戶，成為公司獨當一面的人物，然後帶著這些客戶突然離開公司，公司才會受到重大損失。」家輝覺得浩然說得非常道理。有了這個目標，家輝非常努力工作。半年多的努力工作後，他有了許多的忠實客戶。當浩然再與家輝碰面時，對他說：「現在是時機了，要趕快行動哦！」家輝淡然笑道：「上司跟我詳談過，準備升我做經理，我暫時沒有離開的打算了。」

這個故事告訴我們：一個「投入」的心態就能改變整件事的結果。自己才是改變環境的最大原動力，不要小看自己的能量。

我們的客戶

***以公司的英文名稱排名

銀行、金融及保險

安達集團
Aegon Asia B.V.
富通保險(亞洲)有限公司
怡安保險顧問有限公司
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)
中國人壽保險(海外)股份有限公司
中國民生銀行
信諾環球保險有限公司
中信證券國際有限公司
花旗集團
大新銀行
富衛人壽保險(百慕達)有限公司
海通國際證券集團有限公司
恆生銀行
香港交易及結算所有限公司
香港證券及投資學會
香港上海匯豐銀行
中國工商銀行(亞洲)有限公司
馬來亞銀行有限公司
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
華僑永亨銀行

通商隆

永隆銀行有限公司

法律及會計

德勤
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

社會服務、政府部門及專業團體

循道衛理安老服務處
公務員事務局
中華傳道會中心堂
消費者委員會
機電工程署
平等機會委員會
地產代理監管局
基督教香港信義會社會服務部
香港消防處
食物環境衛生署
基督教靈實協會
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
香港特許秘書公會
香港賽馬會
香港社會工作人員協會
香港郵政
香港醫院管理局
勞工處
地政總署
強制性公積金計劃管理局
NBA Asia, Ltd
香港海洋公園
政府資訊科技總監辦公室
香港申訴專員公署
安和照顧服務有限公司
救世軍
社會福利署
土地註冊處
運輸署
東華三院
市區重建局
西九文化區管理局
在職家庭及學生資助事務處
循道衛理耆康社會服務處

教育

香港中文大學
鐘書學校
香港城市大學
香港理工大學專業及持續教育學院
香港教育大學
香港浸會大學
香港考試及評核局
香港理工大學
香港科技大學
觀塘區學校聯會
李鄭屋幼兒學校
基督教聖約翰教會堅樂小學
香港公開大學
順利天主教中學
德愛中學
香港大學
滙豐幼兒學校

能源、化工及醫藥

巴斯夫東亞地區總部有限公司
基馬環健健康有限公司
中華電力有限公司
達雅高生物科技有限公司
埃克森美孚香港有限公司
Fresenius Kabi Asia Pacific Ltd
美國輝瑞科學製藥有限公司
Rio Tinto (Hong Kong) Limited
Stryker International
裕利醫藥有限公司

旅遊、酒店及餐飲

深灣遊艇俱樂部
美國運通假期
國泰航空飲食服務(香港)有限公司
遠東酒店
香港酒店業協會
香港上海大酒店有限公司
KUONI勝景遊
美心集團
麥當勞
富豪國際酒店集團
淡水灣影灣閣
太古酒店

機械、電器、電子、資訊及科技

艾默生網絡能源有限公司
富士施樂(遠東)有限公司
香港日立有限公司
香港電訊服務有限公司
英之傑汽車服務有限公司
羅達汽車有限公司
怡和科技
松下國際採購(香港)有限公司
新菱工程香港有限公司
偉昌達
惠而浦(香港)有限公司

建築地產及物業管理

凱達環球
金門建築
鷹君集團有限公司
海港城
協興建築有限公司
香港數碼港管理有限公司
香港科技園公司
九龍建築有限公司
領展資產管理有限公司
Meinhardt Group
新世界發展有限公司
瑞安建築有限公司
新鴻基地產代理有限公司
太古地產有限公司
惠保(香港)有限公司

批發、零售及製造

American Eagle Outfitters Inc
Amore Pacific Hong Kong Co., Limited
A-Tex Asia Limited
A-Target Asia Limited
Columbia Sportswear Company
DFS環球免稅店
Dixons Sourcing Limited
雅詩蘭黛
青洲英坭(集團)有限公司
豪馬(香港)有限公司
利豐有限公司
歷德香港有限公司
馬莎百貨有限公司
澳加光學有限公司
Otto International (Hong Kong) Limited
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
太古航運
敦豪國際速遞(香港)有限公司
地勤設備工程有限公司
香港航空發動機維修服務有限公司
香港空運貨站有限公司
香港飛機工程有限公司
香港航空
香港機場地勤服務有限公司
香港商用航空中心
香港國際貨櫃碼頭
香港儲物室
現代貨箱碼頭有限公司
香港鐵路有限公司
泰雷茲(香港)有限公司

* 紅字為今年新客戶

Smart Power @ Work

內容重點：

- 認識何謂正向/快樂心理學
- 如何提升工作正能量
- 正向的連繫
- 正向的情緒
- 正向的意義
- 如何更享受投入工作

參加者意見/回應：

- 不要集中99%的負面事情，反而集中1%的正面事件。
- 正面面對工作。
- 正向思維技巧，養成習性。
- When receiving criticism, treat it as a way to learn and improve.
- Keep happiness at my career.
- Think positive, thinking how to apply in work.

Applying your Character Strengths in Teamwork

內容重點：

- 明白突顯優點的概念及重要性
- 不可不知的24種「突顯優點」
- 知己知彼 - 認識自己及團隊成員的突顯優點
- 探索不同突顯優點在工作的影響
- 突顯優點的能力應用三部曲

參加者意見/回應：

- Expand everybody's strength at work
- Self-awareness → explore → apply
- How to handle people / colleagues that I am particularly fond of.
- 發揮強項，但要避免overuse。
- 欣賞自己及別人的優點



“動”消息

為了幫助即將退休的員工了解退休的意義、退休的轉變及積極面對退休生活，本公司於2016年11月24日舉辦了「計劃有意義的退休生活」公開課程，藉此讓參加者了解有關退休後的心理調適、財政安排和營養與健康。下一季的兩天「精神健康急救」證書公開課程將於2017年6月2及8日舉行，詳情請參閱隨刊附上的宣傳單張或於我們的FACEBOOK專頁和網站了解詳情，有興趣報讀之人士可致電2731 6239向彭小姐查詢。



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、張瑜、陳瑋熹、戴嘉文、彭嘉恩

所有文章，歡迎轉載，惟必須註明出處

