



能量管理—— 平衡工作家庭

曾經，時間管理成為一時佳話，大家對此趨之若鶩，然而除了時間之外，我們更需要管理的是我們的能量。

不知大家有否以下的經驗：明明知道有很多重要的事情等著我們去做，但不知怎的就是提不起勁的不想做，這很可能就是我們的身體能量不足。

大家都想提升自己的能量，投入自己做更多想做的事，想家庭事業兩兼顧。為何有些人能夠經常保持活力充沛，把時間填滿仍然樂此不疲？

我們可以嘗試參考「全腦模式」（whole brain model）。根據1970年代由奈德赫曼博士（Ned Herrmann）以大腦生理學為基礎發明的HBDI® 全腦優勢理論，把腦分為四個部份，包括「技術分析」、「組織計劃」、「感受情緒」和「直覺探索」。當我們進行不同類型的活動時，我們大腦的相應部份會被激活，而其他部份則可作短暫的休息。

根據這個理論，我們可以考慮進行一段時間「組織計劃」工作（計劃書、統計分析、工作預算表等工作）後，安排自己或家人再進行「直覺探索」活動，例如用圖畫做記錄、參加一些自由創作的舞藝班、繪畫小組或純粹為了放鬆娛樂而非目標性的運動。

按這樣的時間分配下，我們既可充份地善用每分每秒，而同時感到精力充沛，更重要的是，我們能激活腦部不同的部份，讓大腦能夠充份發揮，有助提升日常的工作效能。

透過認識「全腦模式」，善用每天的16小時清醒時間，均衡地把四種不同類型的活動穿插於每天日程中，讓我們能夠充份平衡家庭、生活、精神健康和身體健康的不同需要。

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

活力管理，全面打造團隊新活力



總經理 張瑜

曾有調查顯示，大多數管理者非但不懂得鼓舞員工的工作熱情，反而在澆熄他們的鬥志。那麼，作為一位管理者怎樣才能激活員工的鬥志和工作熱情，打造出一支有活力的團隊呢？

「活力管理」是近年新興的管理名詞，在企業管理中已經得到了廣泛的應用，並取得了很好的效果。根據活力管理法，要激活並提升團隊活力，需要以下幾方面：

- 讓員工深度參與跟他們切身利益有關的計劃和決策的制定過程，有利於增強員工的歸屬感，並提高他們對公司的關心度和熱情感。深度參與才能提升熱情，態度的改變才是工作活力的源泉。
- 活力管理強調團隊凝聚力的培養。凝聚力意味著員工和團隊雙方的認同和接納。在高度認同、接納的環境裡，員工獲得尊重，便會產生滿足感，並能更加敬業地工作。
- 提高員工的素質和能力也是保留員工活力秘訣之一。建立企業內部常規性的培訓機制，讓團隊每一位員工都有獲得培訓和不斷提升自己的專業水準和晉升機會。

員工不論職位高低，管理者都應引導和鼓勵員工積極參與公司的管理和運作，培養團隊凝聚力及提高員工的素質和能力，那團隊活力也就會自然迸發。

HR：天氣又熱又焗，同事返工及食完晏好似要花好多時間 WARM UP 先可以投入工作，又多左同事 SICK LEAVE。HR 可以如何協助同事抵抗熱能量？

顧問：「天氣又熱又焗，汗多易累，同事返回工作間後都要花不少時間整頓自己，加上夏天又是流感高峰期，不少員工都被病菌打倒頻頻請病假。以下有幾個建議，可以為打工仔在炎炎夏日之下叉電：

1. 在工作間增設消暑配套

在辦公室公用位置加添消暑「法寶」：迷你風扇、清涼噴霧、提供自製消暑花茶及涼性水果供同事享用、在當眼處貼上防暑小貼士等等。此外，機構亦可以鼓勵員工在工作間準備一套上班衣服，有需要時可派發衣架和掛衣袋給他們以便更換。

2. 實行彈性午飯時間

同事可自行決定午膳時間，讓他們避免在正午時分出外用膳，大大減低累積熱能量的機會。提升員工的自由度還能令他們感受在工作間的輕鬆，增強他們對公司的歸屬感。

3. 讓工作環境達到「熱舒適」狀態

「熱舒適」(Thermal Comfort) 是表達對熱環境滿意的感覺狀況。香港大學的一份研究報告指出，一般的辦公室裏，氣溫最好保持在21至26度的範圍內；而相對濕度則大約在50%左右。此外，利用抽氣扇、鮮風機等產生流動空氣保持空氣流通才能保障「熱舒適」。

只要嘗試多觀察繼而了解他人的需要，再即時以不同創新點子作回應表示關心，這樣員工便能更投入工作，把熱能量化為工作動力！」



自我充電站

亞明雖然年紀輕輕，但給人一種沉穩的感覺，甚至可以說是「歷盡滄桑」。他道出求助的原因：「我家中有三兄弟，自己排行最細。我的父母親是長期病患。一直由家傭照顧，但三個月前家傭表示家中有人離世要即時回鄉，之後便一去不返。我在這段時間除了要應付每天繁忙的工作外，下班後還要趕回家照顧雙親的起居飲食、清潔家居、甚至要協助身體有殘障的父親洗澡。由於擔心雙親沒有人照顧，近一個月更搬進父母的家與他們同住。太太雖然體諒，但偶然亦會投訴，一方面擔心我的健康，另一方面又覺得失去了所有相處的時間。」

對話中，發現亞明是一個非常有責任心的人，雖然已婚，但與家人關係緊密。當雙親需要支援時，他義不容辭地承擔起照顧的責任。但在過去的兩星期，亞明開始發現自己身心疲累，晚上無法入睡並沒有胃口。在這些日子中，亞明完全沒有讓自己喘息的時間，情緒極度低落，感覺走投無路，一度出現尋死的念頭。

「亞明，我覺得你是一個非常有責任心的人，照顧家人十分周到，但我有點好奇，你每天下班要趕回家做飯給家人，那在你上班的時間，他們如何處理早午餐？」輔導員問。

「…… 嗯，其實媽媽身體尚可，故有時她會自己做飯，或買外賣。」亞明回答。

在往後的對話當中，了解到亞明是一片苦心，事事想做到最好，但忽略了自己的能量已不知不覺地溜走，嚴重影響他的身心健康。

輔導員與他探索增加能量的方法。亞明指出媽媽其實有一定程度的自理能力，不用每晚都由他親手做飯給他們吃。同時，亞明亦可邀請兩位兄長幫忙輪流照顧。

兩星期後再與亞明見面時，明顯感覺到他充電了。他指出他與兄長分享了他的難處後，他們都樂意幫忙。現時亞明每星期只需留宿一晚，其他時間他會與太太做運動，逛街，或只留在家裡讓自己好好休息。他發現自己的睡眠質素有明顯改善，心情輕鬆了，再沒有輕生的念頭，現在更開始計劃明年初與太太的結婚周年紀念旅行呢！



尋找出口

阿文每天的工作多得應接不暇，每天應付不同同事的跟進事務，其他有關計劃的工作就只可以於下班時間後進行，弄得筋疲力盡。太太常向他抱怨道：「工作還是工作，難道抽少許時間回來吃飯也不行嗎？」阿文覺得自己的人生也只有工作，與家人的關係更愈來愈疏離，面對每日消逝的時間，總有一種無力感。

一天，他看到地鐵月台的一則廣告——
「生活中迫切的事 • 常常擠掉重要的事」

當生活及工作重擔持續時，與其去選擇逃避自己的情緒，倒不如嘗試去找一個出口。阿文先更改每朝處理大量電郵的習慣，避免令自己一早便有一種「每天總有很多工作未完成」的感覺，改為於工作開首半小時寫下自己的生活反思，此舉有助穩定心情、集中精神。他再將創作及計劃的部分排在較前的位置，讓自己擁有控制感。一段時間過後，阿文發現專注力和生產力都提升了，更能早一點放工與家人相處，各方面開始取得平衡。

這個故事告訴我們：避免把時間花在那些無助於任務進展的事情上，適當的能量管理，能讓自己分配更多時間投放在「重要的事情」上。

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
招商證券
中國民生銀行
信託環球保險有限公司
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
通濟隆
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

循道衛理安斯理社會服務處
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
安和照護服務有限公司
聖公會聖基道兒童院
救世軍
社會福利署
土地註冊處
運輸署
東華三院
基督教聯合醫院
西九文化區管理局
市區重建局
在職家庭及學生資助事務處
循道衛理楊震社會服務處

教育

香港中文大學
鐘齊學校
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
弘立書院
觀塘區學校聯會
李鄭屋幼兒學校
基督教聖約翰教會聖樂小學
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
基馬環境健康有限公司
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
美國輝瑞研製藥有限公司
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
逸泰居酒店
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
淺水灣影灣園
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
躍達汽車有限公司
怡和科技
松下國際採購(香港)有限公司

耐用電機

新菱工程香港有限公司
數碼通
偉易達
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
啟勝管理服務有限公司
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
百麗環球有限公司
香奈兒
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
NU SKIN
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

* 紅字為今季新客戶

活動點滴

活在當下

內容重點：

- 簡介正念減壓
- 正念減壓呼吸練習
- 身體掃描練習
- 分享正念減壓可能出現的身心反應及處理方法

參加者意見/回應：

- 感恩有助放鬆。放鬆原來並不困難
- 幫助我認識自己感官和反應
- 實踐慢活
- Take the time to monitor my breathing
- Relax & Think. Slow down some pace and try to pay attention to your surroundings, happenings.
- The programme gave us a lot of inspiration

秋冬飲食秘笈

內容重點：

- 暗藏「致胖危機」的秋冬食品
- 秋冬燒脂要訣
- 正確體重管理秘笈



參加者意見/回應：

- 能對普遍的問題作出針對性的建議
- 好有幫助，無論對飲食習慣及身體的調節都有充份的解釋
- 你吃什麼就會變成什麼
- Better understanding of what to eat at different seasons

“動”消息

為提升在職人士的快樂指數、對前景的看法及精神健康的狀況，我們進行了一項「僱員正向心理」調查，並將於十月二十九日舉行記者招待會公報調查結果。與此同時，我們亦會於十二月一日下午舉行人力資源分享會(HR Sharing)，與人力資源管理人員分享有關如何發展員工的正向心理和提升精神健康的小貼士，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，有興趣參加的人士可致電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、黎沛瑜、李杏玲、彭嘉恩

所有文章，歡迎轉載，惟必須註明出處

