

卓越領航 共建企業健康

Fall 2009

LEAP

躍動



僱員發展服務
Employee Development Service



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

熱點出擊

灌溉身心靈 跳出壓力連鎖

環顧你身處的環境，是否總會找到至少一、兩件可以挑剔的事情呢？現今人們對周遭事物的滿意程度漸減似乎已是不爭的事實。走到街上，時有顧客投訴服務不周的單位、互不相識的途人因誤會而互相指責；回到公司，總有同事對上司或下屬表現不滿、甚至互生口角或互數對方不是；在理應最和諧的家中，兩代之間也時因意見各異而互相埋怨；翻開報紙，亦總離不開市民遊行示威，不同種族的人士互起衝突等報導。在這種充斥著怨氣的社會中，人們的相處模式已被深深扭曲。那究竟是甚麼造就了這種偏激風氣呢？相信工作及生活壓力是其中一項主要因素。

壓力是很多社會問題的元兇。以職場為例，很多人的壓力源於工作本身，若同時面對不如意的工作關係、家庭糾紛、身心健康狀況等問題，壓力將大大倍增，結果不但影響工作效率，更會令原先的健康、家庭及工作關係等狀況惡化，形成一個惡性循環。

要有效改善外在問題，必先由個人層面開始處理。正如富達盟信顧問有限公司之所以取名為「Four Dimensions」，實則是以「身」、「心」、「靈」、「社交」四大方向為大前提，強調維持各方平衡的重要性，最終達至全人健康，造成連鎖反應，促進個人的效能。當你感到壓力總是揮之不去，可能正是因為身、心、靈或社交其中一方失衡。日常生活中多培養正面思維和良好的生活習慣，與人交往時多從對方的角度出發，互相包容、接納和體諒，自然能發放正能量以灌溉失修的花園，讓身、心、靈和社交各種花朵最終能重新綻放。

我們的四大服務方向為LEAP，即「躍動人生」，促使僱員工作生命中在個人、家庭、團隊及企業四個層面綻放火花，活出豐盛人生。

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

另LEAP亦指Leading EAP，「僱員支援計畫」的領航工作，代表本公司自強不息的精神，務求發揮精益求精的影響力，推動行業互相借鑑，作出持續改善。

CONTENTS

1. 總經理的話/ 企業版BLOG
2. EPA探射燈
3. 主題焦點
4. 躍動檔案室
5. 活動點滴
6. 服務放大鏡/ 我們的客戶/ EAP推介
7. 心靈加油站/ 優質生活小貼士

香港基督教服務處是本港首間開辦「僱員支援計畫」的領航機構，於1991年成立「僱員發展服務」，在提供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方面均有全面而豐富的經驗。為了進一步拓展服務，香港基督教服務處更於2005年設立其附屬公司——「富達盟信顧問有限公司」，致力與各大組織機構攜手共創企業整全健康。

總經理的話

企業「亞健康」狀態

世界衛生組織 (World Health Organization) 已將「亞健康」定位為21世紀的一項預防健康走下坡的重要策略。

沒有病並不等如健康，有一種似病非病的「亞健康」狀態 (Sub-healthy State)，即處於健康與患病之間一種灰色狀態，使人的身體免疫功能下降，即使沒有患病，仍常常感到不舒服，是罹患疾病的計時炸彈。有專家估計，整體人群中約有15%是健康的人群，另15%是不健康的人群，其餘70%的人屬於「亞健康」人群。試想想，要是一間機構的員工有超過一半人是處於「亞健康」狀態，那機構的業績將會是怎樣？

香港僱員的工作時間長，經常用電腦，長期透支休息時間，又要應付繁重的工作，以致愈來愈多人處於「亞健康」狀態，時刻受著不同身體徵狀的困擾。不少僱員常常渴望放假，但放假時一下子放鬆下來，又會變得精神萎靡，難以適應，身體反而弄出病來，甚至影響心理及精神狀態。

「亞健康」狀態往往是許多身體疾患和情緒病的先兆。如企業能重視和及時防治員工的「亞健康」狀態，就能防止各種疾病的發生。有健康的員工，才有健康的企業；千萬別失去寶貴的健康後，才設法去追回逝去的健康！



總經理 張錦紅

不一樣的企業 不一樣的關懷

「優秀的僱員是公司最大的資產」，相信許多企業及機構都早已深明此道。有部分企業認為，只要給予員工優厚的薪酬便已足夠，卻忽略了對員工身心健康的照顧。幸好，有另一些企業正積極推行不同的策略和方法關顧員工的身心及社交的健康，例如：為員工推出優惠的驗身計劃、訂立健體日，鼓勵員工定期做運動；在午飯或放工前的時間，為員工提供身心健康及人際關係的講座，提升他們心理健康的知識及與家人、朋友和同事相處的技巧；同時，在企業內設立員工關懷組或健康大使，鼓勵員工彼此關顧與支持，期望當員工遇上問題時，可以得到及時的支援等等。

其實，除了關顧員工的身心及社交健康外，他們靈性方面的健康同樣重要。靈性的健康並非一定與宗教有關，而是指員工在工作上能感受到有希望、目標及方向，能有機會去追尋及實踐他們認為有價值的目標，從而產生滿足感。

美國的Success雜誌於2001年展開了為期一年有關員工「希望感HOPE」的調查，有125間不同規模的企業成功完成相關的調查問卷。調查結果顯示，員工「希望感HOPE」最高的10間公司都有以下的共通點：



首席顧問 林雪芬

企業脈BLOG

- 員工「希望感」高的公司，都是一些有盈利及發展前景的公司，而且員工都能夠以自己的公司為榮，因此，員工的流失率相對較低；
- 管理層與員工之間有共同目標及良好的溝通方法，使彼此能夠互相信任及尊重，例如：透過定期的發佈會，讓員工知道每天在工作間所需完成的工作/任務，然後一同向著目標前進；
- 管理層會努力協助員工達成工作及個人的目標，例如：為有意參與一些國際性比賽的員工作出工作調動，使他們可以同時兼顧練習及工作；或是透過職位的調動，讓員工嘗試擔任自己心儀的工作崗位，使他們可以更清楚該工作崗位，更能發揮自己的所長；
- 管理層重視員工的工作表現，鼓勵他們參與制定卓越工作表現的獎賞計劃；
- 管理層會同時關顧他們工餘的生活，透過組織義工隊去服務社區內有需要的人士，包括長者、幼童、殘障人士，不但可以增加不同職級及部門員工之間彼此的認識、交流及社交支援，同時可以回饋社會，增加員工的自尊感。

我們都期望員工能積極、進取及渴望與公司一同成長。要達到這個目標，我們便需要提供很多使他們與公司一同發展、成長及勝過別人的機會，關顧他們的身、心、靈及社交的發展便是其中重要的一環。

Reference: Giacalone, R.A & Jurkiewicz, C.L. (2003). Handbook of Workplace Spirituality & Organizational Performance.

EAP探射燈

不眠不休 是好 是壞



你有睡眠不足的徵狀嗎？

- ☐ 你會否經常需要在周末或放假的早上多睡數小時？
- ☐ 你會否經常在看電視的時候無意間睡著？
- ☐ 你會否間中在駕車的時候感到很渴睡？
- ☐ 你早上是否通常要掙扎一大段時間才能起床？
- ☐ 你會否常常在開會時想睡覺？
- ☐ 你會否經常在沈悶的會議或講座中無意間睡著？
- ☐ 在吃飽午飯或晚飯稍作休息的時候，你會否經常不經意地睡著？

如果你在以上的問題中其中一個回答是「會」，即表示你已經有睡眠不足徵狀。許多人平時對睡眠不足的警號缺乏認識及自覺，往往要等到身體或精神難以負荷，產生連串嚴重問題才作出面對。

響起睡眠問題的警號

根據世界衛生組織的研究顯示，失眠問題備受各國的關注，其中以美國的失眠率最高，高於32%，中國約有30%，而日本則是20%。中國上海的睡眠研究所表示，在失眠的患者當中以女性佔多，約有64%，而他們的主要職業是創業者、IT從業員、中高級管理人員、新聞記者、傳媒策略創意人員等等。其中引致失眠的原因主要是工作所帶來的精神壓力，例如生活充滿焦慮感、日間做不完的工作及經常性的加班等等。

香港的睡眠問題狀況

香港的睡眠醫學會有研究表示本港約有15%的人口患有經常失眠的問題。香港大學一項本地「管理專業人員睡眠質量調查」更發現94%的管理專業人員有睡眠不足的徵狀，53%的被訪者未能擁有無中斷的睡眠，更值得關注的是53%的被訪者承認駕車時會打瞌睡，難怪駕駛者睡眠不足往往是交通意外的導火線。以上研究顯示，香港的管理專業人員經常處於睡眠不足或「睡眠負債」的狀況下，可是其中72%的受訪者對此卻並不以為意，認為完全沒有需要改善睡眠質素。然而，不少受訪者會因為日間的睡意影響工作進度，因此要熬夜加班，反過來又影響睡眠時間，形成惡性循環。

失眠殺手真面目

其實，睡眠的好壞與我們的身體健康、認知狀況與及人際關係的和諧息息相關。從香港大學的研究所涉及的持續睡眠欠佳被訪者中，73%認為失眠會損害其工作表現，其次42%認為會影響社交生活、32%承認有礙家人溝通及20%認為失眠對性生活有負面影響。在美國更有一項實驗結果指出睡眠問題之破壞力的嚴重性。當中科學家針對年青人作研究，讓他們連續一個星期每天只睡4個小時，結果發現睡眠不足引致胰島素大量喪失，令他們的血糖值大大降低，與一個糖尿病患者沒有分別。此外，更多的研究都同時引證到睡眠問題會造成壓力的荷爾蒙上升，長期更會導致身體發胖、高血壓及記憶力受損。

因此，長期不眠不休，肯定是一件壞事，我們必須坐言起行去作出正視及改善。

主題焦點

觸動心靈 靜觀身心變化

近年經濟大氣候的轉變，令人經常處於高度作戰的狀態，人們為口奔馳，已無暇照顧自己身心靈社的需要。他們的情況就像一條已經拉得很緊的橡筋圈，只要稍稍加一點外來的刺激，橡筋便會「啪」的一聲斷了。要避免這個情況發生，為自己的生活安排緩衝區，實在是非常重要的。

你曾有過以下經驗嗎？

- 每當有壓力時，身體便會出現不同程度的不適，例如胃痛、食慾不振、頭痛、皮膚敏感等徵狀；
- 工作不能集中，容易健忘，經常遺留工作的細節，以致需要更多的時間作出補救；
- 別人無意的一句說話，便讓你暴跳如雷，事後反思，卻內疚不已；
- 雖然很疲倦，但晚上上床後卻輾轉反側、思潮起伏，久久未能入睡；
- 返工時仍精神奕奕，然而一到放長假時便無緣無故的病倒了！

很多人都以為壓力引致的身體徵狀是必然的現象，或許我們沒有察覺，身、心、靈和社交這不同範疇在我們人生是緊密連繫著，環環相扣而互相影響。舉個例子，當我們面對日漸繁重的工作而感到有點喘不過氣的時候，我們的「心靈」正在受壓，這時，我們的身體即會自己啟動應變機制，讓我們更有能力面對目前的挑戰，此時，我們也許會感受到心跳加速、血壓上升、呼吸淺而急，這就是「身體」的反應。除此以外，當壓力持續時，我們更會受到失眠、食慾不振、胃痛及頭痛等身體徵狀的困擾。我們身體出現不同程度的變化，繼而影響到我們的情緒，使我們感到焦慮、不安、煩躁等，這些情緒在我們沒有為意的情況下表現出來，影響我們的「社交」，或會令我們較容易因為小事而向身邊的人大發脾氣、較容易與人發生爭執及較難體諒及明白別人的難處等。

在云云減壓的方法中，「靜觀」(Mindfulness) 就能夠有效減少衝動、思前想後的自我困擾、減輕壓力、痛症、改善抑鬱、焦慮、失眠及社交情況；並增加正面情緒、愉悅感、感冒抗體及疾病的痊癒速度。

「靜觀」真的有這麼大的威力？究竟是怎樣做到呢？

「靜觀」亦名「專注覺察」，顧名思義即有意識地覺察此時此刻的內心去向。最簡單的方法是從觀察自己的一呼一吸開始，有意識地留意著空氣吸入鼻孔內，然後靜靜地觀察溫暖的氣息從鼻孔呼出。透過全心全意地觀察呼吸，從而減少對煩惱的專注，讓我們的心靈得以休息。由於一呼一吸是隨時隨地的進行著，因此，「靜觀」亦可以在任何地方、任何環境及任何情況下進行。只要當我們從身體反應中發現自己正處於一個壓力的狀態，我們便可以讓自己停下來，給自己5-10分鐘，暫時放下手頭的工作，把專注力投放在自己的呼吸上，直至發現你的呼吸變得緩慢而有規律、深而長的時候，你便可以重新得力，回復狀態，再次投入你的工作，讓你的潛能發揮得更好。

如果你也希望在身、心、靈、社交得到滋潤，由現在開始，你也可以嘗試認識更多有關「靜觀」練習。

腦袋也做Gym

喚醒身心潛能

躍動檔案室

第一次與阿玲面談

阿玲眼有淚水：「我已經盡力了，但我丈夫一點都不諒解，認為我教不好恆恆之餘，還怪責我每天吵罵不停，弄致家無寧日。其實我也不願意這樣呀，但恆恆的行為實在令我難以處理，而他爸爸又不理會。心煩得很，就連工作也不能集中，出錯連連。這樣下去，遲早給公司轟出來。」



阿玲很沮喪地說：「恆恆去年剛入讀小一，他在智能上與同齡的學童差無幾，只是在動作上表現有點笨拙。但是恆恆在群體上的表現惹來學校很多投訴，在課堂上時常與別的學童說話，小休時又經常與別的學童有爭執。做功課亦不專心，集中力及記性都差，容易發脾氣，幼稚園的老師給他的評語是多言、好動、不守規則及坐不定。我愈是努力，就愈覺自己無能為力，情緒變得很暴躁。我真不知道該如何是好？」

第一次與阿玲和她丈夫一起晤談

輔導員：「…與你們討論過如何積極改善溝通技巧及實行有效的親職管教之後，我亦提議你們可以嘗試讓恆恆進行「健腦操」活動，改善他的行為。」

看見阿玲和丈夫疑惑的神情，輔導員續說：「健腦操在香港並不普及，認識的人亦不多。就讓我簡單解釋一下吧！健腦操是一種很好的腦部與身體的整合運動。它源於美國，集合東方醫學、瑜伽、神經語言程式學而設計的一套身體動作，全套共26式。大腦靈操可提升全腦功能，它的動作就是在改善人腦上下、前後與左右之間的溝通功能，讓內在原有的學習本能釋放出來。這些動作不單有助恆恆在專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽、身體協作等方面有著快速而深遠的改善；而且亦可以幫助化解影響恆恆身心健康的情緒問題。阿玲，健腦操亦可助妳消除壓力，舒緩緊張，穩定情緒，使妳可以輕鬆面對恆恆。」

「過程中，你們要學習一些健腦操26式裏的能量運動，然後每天與恆恆作五至七分鐘的健腦操練習；並且針對恆恆的學習需要，例如專注力，記憶及溝通，設定目標，配合不同的動作組合，作出不同的身體及腦袋的調和過程，達至更佳的表现狀態。」

最後一次與阿玲面談

阿玲表現輕鬆：「我持續兩個月與恆恆一起做一些健腦操的能量及專注運動。初期，發覺並沒有什麼驚人的進步時，真的有點兒想放棄。但經過重複和深化相同的目標後，進步的效果竟然愈來愈清晰及明顯。我發覺恆恆在專注力上的確有輕微的進步。他以前在做功課時肢體會不自主搖動及嘴巴都靜不下來，現在能安定地坐好少了說話。」

阿玲不自覺地笑出來：「丈夫看見兒子真的進步起來，亦下決心自己學習健腦操。由於一家人每天都做練習，就似是一個家庭活動，現在孩子的學習行為問題減少了，我亦開始懂得幫自己平伏情緒，而夫婦倆的關係比之前更和睦，我亦可以專心工作，發覺就連我的專注力也比以前強多呢！」

活動點滴



Triumph Over Stress DBS

- * 好有用
- * 非常好，會介紹同事參與
- * 好互動
- * Interesting

Sleep Well DHL Global Forwarding

- * Interesting, & really can provide suggestions for me
- * I understand what is the "sleep cycle"
- * Relaxation is important to get you to sleep

「腰頸護理」講座 花旗集團

- * Very good
- * Good for health, continue
- * Very useful in long-term; will reduce days of sick leave.

「與Teen 談心秘笈」講座 香港國際貨櫃碼頭

- * 生動，很貼題
- * 生動清晰
- * Lively delivery, good presentation
- * Interesting
- * Case study is good
- * 內容豐富

服務放大鏡

激發正能量培訓系列：

身心自強四式

(Healthy Body, Positive Mind)

經濟危機有否把你壓得喘不過氣來？

著名的逆境專家Dr. Al Siebert指出，要渡過難關，固本培元是幫助你對抗逆境，自救自強的第一步。本系列重點在於改善你日常的生活習慣，透過每日優化飲食、衣著、睡眠及健腦的實用方法，助你強健身心，以正能量去輕輕迎接海嘯餘波。

第一式

食得夠「營」 Eat Smart for Better Health

內容：

- 飲食與營養的基本知識
- 如何揀選健康飲食
- 有效控制體重十式
- 抗壓餐單

第三式

激活腦潛能 Be Alive with Brain Gym

內容：

- 健腦操原理
- 健腦減壓七分鍾
- 促進左右腦協調運動
- 醒神健腦操

第二式

安枕無憂 Enjoy a Good Night Sleep

內容：

- 預防及應付失眠的方法
- 瞭解失眠的成因
- 培養健康的睡眠習慣
- 安睡有法

第四式

魅力色彩、活出我「型」 Color Me Beautiful

內容：

- 判斷你的個人服裝風格
- 不同風格的服裝及搭配
- 各種體型特點
- 選擇合適你的服裝

我們的客戶

以下是我們部份客戶的名單 (排名不分先後)

- | | |
|---|--------------------------|
| 美國友邦保險 | 大昌地產 |
| 國泰保險有限公司 | 冠威管理有限公司 |
| 英國保誠保險有限公司 | (如基美地產有限公司全資附屬機構) |
| 永明金融 | Goodman Asia Limited |
| 東亞銀行 | 中華電力有限公司 |
| 法國巴黎銀行香港分行 | 香港電訊服務有限公司 |
| 交通銀行 | 香港大學 |
| 中國建設銀行(亞洲) | 香港城市大學 |
| 花旗集團 | 香港理工大學 |
| 星展銀行 | 香港浸會大學 |
| 大新金融集團 | 香港公開大學 |
| 恒生銀行 | 香港教育學院 |
| 香港上海匯豐銀行 | 專業及持續教育學院(香港理工大學) |
| 中國工商銀行(亞洲) | 香港郵政 |
| 渣打銀行(香港)有限公司 | 建築署 |
| 荷蘭合作銀行 | 警察學院 |
| 荷蘭銀行 | 食物環境衛生署 |
| 永亨銀行 | 社會福利署 |
| Legg Mason Management Services (HK) Limited | 醫管局 |
| 香港證券專業學會 | 香港賽馬會 |
| 畢馬威會計師事務所 | 消費者委員會 |
| 德勤 國稅局方會計師行 | 萬沙百貨有限公司 |
| 香港太古集團有限公司 | 思捷零售(香港)有限公司 |
| 太古飲料 | COACH International Ltd. |
| 太古地產有限公司 | 教統局專業進修(香港)有限公司 |
| 香港空運貨站有限公司 | 亞力士物流有限公司 |
| 香港機場地產服務有限公司 | 基督教聯合服務協會 |
| 香港航空地勤維修服務有限公司 | 東華三院 |
| 國泰航空飲食服務(香港)有限公司 | 基督教靈實協會(包括靈實醫院) |
| 德國萊佛士航空餐食公司 | 普爾牙科醫院 |
| 怡和航空服務 | 捷通電報有限公司 |
| 新鴻基地產 | 奧的斯電梯有限公司 |

如各大機構及企業對員工支援計畫有興趣，歡迎致電2731-8352與我們的高級經理陳家芬小姐聯絡。

EAP 推介

你聽過EAP嗎？

EAP (Employee Assistance Programme)，即「僱員支援計畫」，是一項專為機構僱員而設的支援服務計畫。目的是透過一系列全面而專業的諮詢及輔導、臨床心理服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等支援服務，協助機構、僱員及其家庭發展潛能，並培育快樂、健康、具競爭力的團隊，促進員工及機構的整全健康。EAP於70年代起源於美國，至90年代初由我們首次引入香港，服務至今廣為各大企業及機構所使用，有機構甚至視之為基本員工福利之一，特別委託顧問公司提供EAP服務，以示對員工身心健康的關懷及重視。

甚麼情況下需要EAP？

EAP在港推行近二十個年頭，但很多人仍然誤認為只有「弱者」或「問題人士」才需要尋求協助。事實上，每個僱員在工作或生活上大大小小的事都可能需要支援，這包括：

- 促進員工身、心、靈及社交各方面的成長，讓他們獲取生活所需的資訊；
- 協助員工處理壓力、情緒困擾、人際關係、家庭問題、焦慮等身心健康問題；
- 支援員工作出工作適應、職業發展、培育潛能、團隊建設、退休前準備；及
- 協助管理人員處理工作間的轉變、突發性危機事故、衝突及員工管理等。

遇到疑難，即時尋求資訊及專業指導，這比自己思前想後的自我困擾，更為簡單、直接及有效。你也可以考慮請你的機構為你尋求EAP專業協助，務求儘早處理工作生活上的疑難，活出精彩生活！

「活在當下，更愛自己」

一部通書睇到老，古人智慧原來不是甩掉大牙的廢話。一部伊索寓言，原來也可以為管理高層、夾心中層、以至打工仔的低下層，提供職場求生的「指導思想」。

伊索寓言有篇天文學家的故事，描述天文學家愛在繁星點點的晚上觀看星空，抬頭望天，由城中看到城外，專注星辰，連地也不顧，一不小心便跌下深井。井太深，跌得太痛，痛得呼天搶地，驚動八方多事的農民聚眾圍觀，問明墮井因由。有人更落井下石：「你怎麼只留心天上，而不顧地上呢？」故事到此為止，可惜沒有交代拯救行動，天文學家的下場如何，不得而知。從寓意顯示，「勿只看遠，不看近處」推而廣之，提醒我們即使有雄圖大略，也要留心眼前小事。

雖然有「條條大路通羅馬」的說法，但到達終點也要螺絲配合，若生鏽滑牙，必早早拋錨。你的機件正常嗎？飲食均衡、多做運動、珍惜與家人相處的時光，愛家人、愛朋友、更愛自己。留意自己的身心靈健康，同時也與朋友相與、多發掘自己的潛質，讓你的生活每一天都活得精彩！

心靈加油站

讓枯燥生活添上色彩

優質生活！貼士

面對逆境及工作壓力，可令生活變得枯燥乏味，影響情緒。想讓枯燥生活添上色彩，其實可以……

- 學習新知識：閒餘時可多與朋友交流，盡量發掘新事物，讓人生充滿新鮮感，有著充滿能量的感覺；
- 培養興趣：從不同途徑與志同道合的人分享及交流心得，例如網上論壇、個人部落格、相關興趣學會等等，擴闊社交圈子充實生活，建立更大的個人支援網絡；
- 做不一樣的事情：樂於參加新活動，接受新事物；打開心扉，開心享樂；以正能量影響你身邊的人；
- 具備創造性：機會常常以看似最不可能的方式出現，問問自己：「這個星期，這一天或是現在，我能做點什麼讓生活豐富起來呢？」要學習打破常規地想一想這個問題。

做個充滿正能量的人，強化身心健康，才能抵禦逆境及壓力。

編輯組資料

中國香港特區九龍尖沙咀加連威老道33號7樓
電話：(852)2731-6350 傳真：(852)2724-3703
編輯小組：吳水麗、張錦紅、吳艷華、黎嘉欣、吳業盈

網址：<http://www.fourdimensions.org>

版權所有 請勿翻印