

躍動

卓越领航 共建企业健康

LEAP

Fall 2009



FOUR DIMENSIONS
富達盟信顧問有限公司

熱點出擊

灌溉身心灵 跳出压力连锁

环顾你身处的环境，是否总会找到至少一、两件可以挑剔的事情呢？现今人们对周遭事物的满意程度渐减似乎已是不争的事实。走到街上，时有顾客投诉服务不周的单位、互不相识的途人因误会而互相指责；回到公司，总有同事对上司或下属表现不满、甚至互生口角或互数对方不是；在理应最和谐的家中，两代之间也时因意见各异而互相埋怨；翻开报纸，亦总离不开市民游行示威，不同种族的人士互起冲突等报导。在这种充斥着怨气的社会中，人们的相处模式已被深深扭曲。那究竟是甚么造就了这种偏激风气呢？相信工作及生活压力是其中一项主要因素。

压力是很多社会问题的元凶。以职场为例，很多人的压力源于工作本身，若同时面对不如意的工作关系、家庭纠纷、身心健康状况等问题，压力将大大倍增，结果不但影响工作效率，更会令原先的健康、家庭及工作关系等状况恶化，形成一个恶性循环。

要有效改善外在问题，必先由个人层面开始处理。正如富达盟信顾问有限公司之所以取名为「Four Dimensions」，实则是以「身」、「心」、「灵」、「社交」四大方向为大前题，强调维持各方平衡的重要性，最终达至全人健康，造成连锁反应，促进个人的效能。当你感到压力总是挥之不去，可能正是因为身、心、灵或社交其中一方失衡。日常生活中多培养正面思维和良好的生活习惯，与人交往时多从对方的角度出发，互相包容、接纳和体谅，自然能发放正能量以灌溉失修的花园，让身、心、灵和社交各种花朵最终能重新绽放。

我们的四大服务方向为LEAP，即「跃动人生」，促使雇员工作生命中在个人、家庭、团队及企业四个层面绽放火花，活出丰盛人生。

LEAP是指：

- L** eading Personal Effectiveness
发展人才
- E** nhancing Family Cohesiveness
凝聚家庭
- A** chieving Team Success
卓越团队
- P** romoting Corporate Wellness
促进企业健康

另LEAP亦指Leading EAP，「雇员支援计画」的领航工作，代表本公司自强不息的精神，务求发挥精益求精的影响力，推动行业互相借鉴，作出持续改善。

CONTENTS

1. 总经理的话/ 企业脉BLOG
2. EPA探射灯
3. 主题焦点
4. 跃动档案室
5. 活动点滴
6. 服务放大镜/ 我们的客户/ EAP推介
7. 心灵加油站/ 优质生活小贴士

香港基督教服务处是本港首间开办「雇员支援计画」的领航机构，于1991年成立「雇员发展服务」，在提供个人谘询及辅导服务、员工发展、培训、管理谘询及突发危机事故压力管理方面均有全面而丰富的经验。为了进一步拓展服务，香港基督教服务处更于2005年设立其附属公司-「富达盟信顾问有限公司」，致力与各大组织机构携手共创企业整全健康。

总经理的「話」

企业「亚健康」状态

世界卫生组织 (World Health Organization) 已将「亚健康」定位为21世纪的一项预防健康走下坡的重要策略。

没有病并不等如健康，有一种似病非病的「亚健康」状态 (Sub-healthy State)，即处于健康与患病之间一种灰色状态，使人的身体免疫功能下降，即使没有患病，仍常常感到不舒服，是罹患疾病的计时炸弹。有专家估计，整体人群中约有15%是健康的人群，另15%是不健康的人群，其馀70%的人属于「亚健康」人群。试想，要是一间机构的员工有超过一半人是处于「亚健康」状态，那机构的业绩将会是怎样？

香港雇员的工作时间长，经常用电脑，长期透支休息时间，又要应付繁重的工作，以致愈来愈多人处于「亚健康」状态，时刻受着不同身体徵状的困扰。不少雇员常常渴望放假，但放假时一下子放松下来，又会变得精神萎靡，难以适应，身体反而弄出病来，甚至影响心理及精神状态。

「亚健康」状态往往是许多身体疾患和情绪病的先兆。如企业能重视和及时防治员工的「亚健康」状态，就能防止各种疾病的发生。有健康的员工，才有健康的企业；千万别失去宝贵的健康后，才设法去追回逝去的健康！



总经理 张锦红

不一样的企业 不一样的关怀

「优秀的雇员是公司最大的资产」，相信许多企业及机构都早已深明此道。有部分企业认为，只要给予员工优厚的薪酬便已足够，却忽略了对员工身心健康的照顾。幸好，有另一些企业正积极推行不同的策略和方法关顾员工的身心及社交的健康，例如：为员工推出优惠的验身计划、订立健体日，鼓励员工定期做运动；在午饭或放工前的时间，为员工提供身心健康及人际关系的讲座，提升他们心理健康的知识及与家人、朋友和同事相处的技巧；同时，在企业内设立员工关怀组或健康大使，鼓励员工彼此关顾与支持，期望当员工遇上问题时，可以得到及时的支援等等。

其实，除了关顾员工的身心及社交健康外，他们灵性方面的健康同样重要。灵性的健康并非一定与宗教有关，而是指员工在工作上能感受到有希望、目标及方向，能有机会去追寻及实践他们认为有价值的目标，从而产生满足感。

美国的 Success 杂志于2001年展开了为期一年有关员工「希望感HOPE」的调查，有125间不同规模的企业成功完成相关的调查问卷。调查结果显示，员工「希望感HOPE」最高的10间公司都有以下的共通点：



首席顾问 林雪芬

企業脈BLOG

- 员工「希望感」高的公司，都是一些有盈利及发展前景的公司，而且员工都能够以自己的公司为荣，因此，员工的流失率相对较低；
- 管理层与员工之间有共同目标及良好的沟通方法，使彼此能够互相信任及尊重，例如：透过定期的发布会，让员工知道每天在工作间所需完成的工作/任务，然后一同向着目标前进；
- 管理层会努力协助员工达成工作及个人的目标，例如：为有意参与一些国际性比赛的员工作出工作调动，使他们可以同时兼顾练习及工作；或是透过职位的调动，让员工尝试担任自己心仪的工作岗位，使他们可以更清楚该工作岗位，更能发挥自己的所长；
- 管理层重视员工的工作表现，鼓励他们参与制定卓越工作表现的奖赏计划；
- 管理层会同时关顾他们工馀的生活，透过组织义工队去服务社区内有需要的人士，包括长者、幼童、残障人士，不但可以增加不同职级及部门员工之间彼此的认识、交流及社交支援，同时可以回馈社会，增加员工的自尊感。

我们都期望员工能积极、进取及渴望与公司一同成长。要达到这个目标，我们便需要提供很多使他们与公司一同发展、成长及胜过别人的机会，关顾他们的身、心、灵及社交的发展便是其中重要的一环。

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

EAP探射燈

不眠不休 是好 是坏



你有睡眠不足的徵状吗？

- 你会否经常需要在周末或放假的早上多睡数小时？
- 你会否经常在看电视的时候无意间睡着？
- 你会否间中在驾车的时候感到很渴望睡？
- 你早上是否通常要挣扎一大段时间才能起床？
- 你会否常常在开会时想睡觉？
- 你会否经常在沉闷的会议或讲座中无意间睡着？
- 在吃饱午饭或晚饭稍作休息的时候，你会否经常不经意地睡着？

如果你在以上的问题中其中一个回答是「会」，即表示你已经有睡眠不足徵状。许多人平时对睡眠不足的警号缺乏认识及自觉，往往要等到身体或精神难以负荷，产生连串严重问题才作出面对。

响起睡眠问题的警号

根据世界卫生组织的研究显示，失眠问题备受各国的关注，其中以美国的失眠率最高，高于32%，中国约有30%，而日本则是20%。中国上海的睡眠研究所表示，在失眠的患者当中以女性占多，约有64%，而他们的主要职业是创业者、IT从业员、中高级管理人员、新闻记者、传媒策略创意人员等等。其中引致失眠的原因主要是工作所带来的精神压力，例如生活充满焦虑感、日间做不完的工作及经常性的加班等等。

香港的睡眠问题状况

香港的睡眠医学会有研究表示本港约有15%的人口患有经常失眠的问题。香港大学一项本地「管理专业人员睡眠质量调查」更发现94%的管理专业人员有睡眠不足的徵状，53%的被访者未能拥有无中断的睡眠，更值得关注的是53%的被访者承认驾车时会打瞌睡，难怪驾驶者睡眠不足往往是交通意外的导火线。以上研究显示，香港的管理专业人员经常处于睡眠不足或「睡眠负债」的状况下，可是其中72%的受访者对此却并不以为意，认为完全没有需要改善睡眠质素。然而，不少受访者会因为日间的睡意影响工作进度，因此要熬夜加班，反过来又影响睡眠时间，形成恶性循环。

失眠杀手真面目

其实，睡眠的好坏与我们的身体健康、认知状况与及人际关系的和谐息息相关。从香港大学的研究所涉及的持续睡眠欠佳被访者中，73%认为失眠会损害其工作表现，其次42%认为会影响社交生活、32%承认有碍家人沟通及20%认为失眠对性生活有负面影响。在美国更有一项实验结果指出睡眠问题之破坏力的严重性。当中科学家针对年青人作研究，让他们连续一个星期每天只睡4个小时，结果发现睡眠不足引致胰岛素大量丧失，令他们的血糖值大大降低，与一个糖尿病患者没有分别。此外，更多的研究都同时引证到睡眠问题会造成压力的荷尔蒙上升，长期更会导致身体发胖、高血压及记忆力受损。

因此，长期不眠不休，肯定是一件坏事，我们必须坐言起行去作出正视及改善。

主題焦點

触动心灵

静观身心变化

近年经济大气候的转变，令人经常处于高度作战的状态，人们为口奔驰，已无暇照顾自己身心灵社的需要。他们的情况就像一条已经拉得很紧的橡筋圈，只要稍稍加一点外来的刺激，橡筋便会「啪」的一声断了。要避免这个情况发生，为自己的生活安排缓冲区，实在是非常重要。

你曾有过以下经验吗？

- 每当有压力时，身体便会出现不同程度的不适，例如胃痛、食欲不振、头痛、皮肤敏感等徵状；
- 工作不能集中，容易健忘，经常遗留工作的细节，以致需要更多的时间作出补救；
- 别人无意的一句说话，便让你暴跳如雷，事后反思，却内疚不已；
- 虽然很疲倦，但晚上上床后却辗转反侧、思潮起伏，久久未能入睡；
- 返工时仍精神奕奕，然而一到放长假时便无缘无故的病倒了！

很多人都以为压力引致的身体徵状是必然的现象，或许我们没有察觉，身、心、灵和社交这不同范畴在我们人生中是紧密连系着，环环紧扣而互相影响。举个例子，当我们面对日渐繁重的工作而感到有点喘不过气的时候，我们的「心灵」正在受压，这时，我们的身体即会自己启动应变机制，让我们更有能力面对目前的挑战，此时，我们也许会感受到心跳加速、血压上升、呼吸浅而急，这就是「身体」的反应。除此以外，当压力持续时，我们更会受到失眠、食欲不振、胃痛及头痛等身体徵状的困扰。我们身体出现不同程度的变化，继而影响到我们的情绪，使我们感到焦虑、不安、烦躁等，这些情绪在我们没有为意的情况下表现出来，影响我们的「社交」，或会令我们较容易因为小事而向身边的人大发脾气、较容易与人发生争执及较难体谅及明白别人的难处等。

在云云减压的方法中，「静观」(Mindfulness) 就能够有效减少冲动、思前想后的自我困扰、减轻压力、病症、改善抑郁、焦虑、失眠及社交情况；并增加正面情绪、愉快感、感冒抗体及疾病的痊愈速度。

「静观」真的有这么大的威力？究竟是怎样做到呢？

「静观」亦名「专注觉察」，顾名思义即有意识地觉察此时此刻的内心去向。最简单的方法是从观察自己的一呼一吸开始，有意识地留意着空气吸入鼻孔内，然后静静地观察温暖的气息从鼻孔呼出。透过全心全意地观察呼吸，从而减少对烦恼的专注，让我们的心灵得以休息。由于一呼一吸是随时随地的进行着，因此，「静观」亦可以在任何地方、任何环境及任何情况下进行。只要当我们从身体反应中发现自己正处于一个压力的状态，我们便可以让自己停下来，给自己5-10分钟，暂时放下手头的工作，把专注力投放在自己的呼吸上，直至发现你的呼吸变得缓慢而有规律、深而长的时候，你便可以重新得力，回复状态，再次投入你的工作，让你的潜能发挥得更好。

如果你也希望在身、心、灵、社交得到灌溉，由现在开始，你也可以尝试认识更多有关「静观」练习。

脑袋也做Gym

唤醒身心潜能

躍動檔案室

第一次与阿玲面谈

阿玲眼有泪水：「我已经尽力了，但我丈夫一点都不谅解，认为我教不好恒恒之馀，还怪责我每天吵骂不停，弄致家无宁日。其实我也不愿意这样呀，但恒恒的行为实在令我难以处理，而他爸爸又不理会。心烦得很，就连工作也不能集中，出错连连。这样下去，迟早给公司轰出来。」



阿玲很沮丧地说：「恒恒去年刚入读小一，他在体能上与同齡的学童差无几，只是在动作上表现有点笨拙。但是恒恒在群体上的表现惹来学校很多投诉，在课堂上时常与别的学童说话，小休时又经常与别的学童有争执。做功课亦不专心，集中力及记性都差，容易发脾气，幼稚园的老师给他的评语是多言、好动、不守规则及坐不定。我愈是努力，就愈觉得自己无能为力，情绪变得很暴躁。我真不知道该如何是好？」

第一次与阿玲和她丈夫一起晤谈

辅导员：「…与你们讨论过如何积极改善沟通技巧及实行有效的亲职管教之后，我亦提议你们可以尝试让恒恒进行「健脑操」活动，改善他的行为。」

看见阿玲和丈夫疑惑的神情，辅导员续说：「健脑操在香港并不普及，认识的人亦不多。就让我简单解释一下吧！健脑操是一种很好的脑部与身体的整合运动。它源于美国，集合东方医学、瑜伽、神经语言程式学而设计的一套身体动作，全套共26式。大脑体操可提升全脑功能，它的动作就是在改善人脑上下、前后与左右之间的沟通功能，让内在原有的学习本能释放出来。这些动作不单有助恒恒在专注、记忆、阅读、写作、组织、聆听、身体协作等方面有着快速而深远的改善；而且亦可以帮助化解影响恒恒身心健康的情绪问题。阿玲，健脑操亦可助你消除压力，纾缓紧张，稳定情绪，使你可以轻松面对恒恒。」

「过程中，你们要学习一些健脑操26式里的能量运动，然后每天与恒恒作五至七分钟的健脑操练习；并且针对恒恒的学习需要，例如专注力，记忆及沟通，设定目标，配合不同的动作组合，作出不同的身体及脑袋的调和过程，达至更佳的表现状态。」

最后一次与阿玲面谈

阿玲表现轻松：「我持续两个月与恒恒一起做一些健脑操的能量及专注运动。初期，发觉并没有什么惊人的进步时，真的有点儿想放弃。但经过重复和深化相同的目标后，进步的效果竟然愈来愈清晰及明显。我发觉恒恒在专注力上的确有轻微的进步。他以前在做功课时肢体会不自主摇动及嘴巴都静不下来，现在能安定地坐好了说话。」

阿玲不自觉地笑出来：「丈夫看见儿子真的进步起来，亦下决心自己学习健脑操。由于一家人每天都做练习，就似是一个家庭活动，现在孩子的学习行为问题减少了，我亦开始懂得帮自己平伏情绪，而夫妇俩的关系比之前更和睦，我亦可以专心工作，发觉就连我的专注力也比以前强多呢！」

活動點滴



Triumph Over Stress DBS

- 好有用
- 非常好，会介绍同事参与
- 好互动
- 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

- 生动，很貼題
- 生动清晰
- Lively delivery, good presentation
- Interesting
- Case study is good
- 内容丰富

服務放大鏡

激发正能量培训系列：

身心自強四式

(Healthy Body, Positive Mind)

经济危机有否把你压得喘不过气来？

著名的逆境专家Dr. Al Siebert指出，要渡过难关，固本培元是帮助你对抗逆境，自救自强的第一步。本系列重点在于改善你日常的生活习惯，透过每日优化饮食、衣著、睡眠及健脑的实用方法，助你强健身心，以正能量去轻松迎接海啸侵袭。

第一式

食得够「营」 Eat Smart for Better Health

内容：

- 饮食与营养的基本知识
- 如何拣选健康饮食
- 有效控制体重十式
- 抗压餐单

第二式

安枕无忧 Enjoy a Good Night Sleep

内容：

- 预防及应付失眠的方法
- 了解失眠的成因
- 培养健康的睡眠习惯
- 安睡有法

第三式

激活脑潜能 Be Alive with Brain Gym

内容：

- 健脑操原理
- 健脑减压七分钟
- 促进左右脑协调运动
- 醒神健脑操

第四式

魅力色彩、活出我「型」 Color Me Beautiful

内容：

- 判断你的个人服装风格
- 不同风格的服装及搭配
- 各种体型特点
- 选择合适你的服装

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 |
| 國卫保險有限公司 | 冠盛管理有限公司 |
| 英國保誠保險有限公司 | (恒基兆地產有限公司全資附屬機構) |
| 永明金融 | Goodman Asia Limited |
| 东亚銀行 | 中华电力有限公司 |
| 法國巴黎銀行香港分行 | 香港电讯服务有限公司 |
| 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 | 彩教署 |
| 荷蘭銀行 | 食物环境卫生署 |
| 永亨銀行 | 社會福利署 |
| Legg Mason Management Services (HK) Limited | 渠務局 |
| 香港證券專業學會 | 香港賽馬會 |
| 毕马威会计师事务所 | 消費者委員會 |
| 德勤关黄陈方会计师行 | 马莎百货有限公司 |
| 香港太古集团有限公司 | 星捷零售(香港)有限公司 |
| 太古饮料 | COACH International Ltd. |
| 太古地產有限公司 | 教團國際 達達(香港)有限公司 |
| 香港空運貨站有限公司 | 亞致力物流有限公司 |
| 香港机场地盤服务有限公司 | 基督教聯合服務協會 |
| 香港航空发动机维修服务有限公司 | 东华三院 |
| 国泰航空餐饮服务(香港)有限公司 | 基督教及实践协会(包括实践院) |
| 德意志莎莉蘭食公司 | 華康牙科醫院 |
| 怡和航空服務 | 捷迅電梯有限公司 |
| 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

你听过EAP吗？

EAP (Employee Assistance Programme)，即「雇员支援计划」，是一项专为机构雇员而设的支援服务计划。目的是透过一系列全面而专业的谘询及辅导、临床心理服务、员工发展、培训、管理谘询及突发危机事故压力管理等支援服务，协助机构、雇员及其家庭发展潜能，并培育快乐、健康、具竞争力的团队，促进员工及机构的整全健康。EAP于70年代起源于美国，至90年代初由我们首次引入香港，服务至今广为各大企业及机构所使用，有机构甚至视之为基本员工福利之一，特别委托顾问公司提供EAP服务，以示对员工身心健康的关怀及重视。

甚么情况下需要EAP？

EAP在港推行近二十个年头，但很多人仍然误认为只有「弱者」或「问题人士」才需要寻求协助。事实上，每个雇员在工作或生活上大大小小的事都可能需要支援，这包括：

- 促进员工身、心、灵及社交各方面的成长，让他们获取生活所需的资讯；
- 协助员工处理压力、情绪困扰、人际关系、家庭问题、焦虑等身心健康问题；
- 支援员工作出工作适应、职业发展、培育潜能、团队建设、退休前准备；及
- 协助管理人员处理工作间的转变、突发性危机事故、冲突及员工管理等。

遇到疑难，即时寻求资讯及专业指导，远比自己思前想后的自我困扰，更为简单、直接及有效。你也可以考虑请你的机构为你寻求EAP专业协助，务求尽早处理工作生活上的疑难，活出精彩生活！

「活在当下，更爱自己」

一部通书睇到老，古人智慧原来不是甩掉大牙的废话。一部伊索寓言，原来也可以为管理高层、夹心中层、以至打工仔的低下层，提供职场求生的「指导思想」。

伊索寓言有篇天文学家的故事，描述天文学家爱在繁星点点的晚上观看星空，抬头望天，由城中看到城外，专注星辰，连地也不顾，一不小心便跌下深井。井太深，跌得太痛，痛得呼天抢地，惊动八方多事的农民聚众围观，问明堕井因由。有人更落井下石：「你怎么只留心天上，而不顾地上呢？」故事到此为止，可惜没有交代拯救行动，天文学家的下场如何，不得而知。从寓意显示，「勿只看远，不看近处」推而广之，提醒我们即使有雄图大略，也要留心眼前小事。

虽然有「条条大路通罗马」的说法，但到达终点也要螺丝配合，若生锈滑牙，必早早抛锚。你的机件正常吗？饮食均衡、多做运动、珍惜与家人相处的时光，爱家人、爱朋友、更爱自己。留意自己的身心灵健康，闲时也与朋友相与、多发掘自己的潜质，让你的生活每一天都活得精彩！

心靈加油站

让枯燥生活添上色彩

優質生活!貼士

面对逆境及工作压力，可令生活变得枯燥乏味，影响情绪。想让枯燥生活添上色彩，其实可以……

- 学习新知识：闲馀时可多与朋友交流，尽量发掘新事物，让人生充满新鲜感，有著充满能量的感觉；
- 培养兴趣：从不同途径与志同道合的人分享及交流心得，例如网上论坛、个人部落格、相关兴趣学会等等，扩阔社交圈子充实生活，建立更大的个人支援网络；
- 做不一样的事情：乐于参加新活动，接受新事物；打开心扉，开心享乐；以正能量影响你身边的人；
- 具备创造性：机会常常以看似最不可能的方式出现，问问自己：「这个星期，这一天或是现在，我能做点什麼让生活丰富起来呢？」要学习打破常规地想一想这个问题。

做个充满正能量的人，强化身心健康，才能抵御逆境及压力。

編輯組資料

中国香港特区九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(852)2731-6350 传真：(852)2724-3703

编辑小组：吴水丽、张锦红、吴艳华、黎嘉欣、吴业盈

网址：<http://www.fourdimensions.org>

版权所有 请勿翻印