

卓越領航 共建企業健康

Winter 2011

躍動
LEAP



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

熱點出擊

做個"SMART"的工作達人

今年八月初，一名體型健碩、沒特別病痛的29歲男子，誕下女兒後發奮地工作，每天拼搏12小時養家。在家中睡覺時，突然「啱大氣」後緊握拳頭抽搐，後陷入昏迷，送院搶救後證實不治。該男子事後證實死於心肌梗塞。(星島日報, 2011年8月2日)

香港每年有近2,000人因心肌梗塞死亡。一個關注心臟健康組織「心臟健康列車」於2011年8月13日至8月21日期間在香港各區為994名市民進行身體普查。接受普查的市民當中有72%為在職人士，其中92%至少有一項可致心肌梗塞的高危因素。根據「心臟健康列車」召集人陳藝賢醫生強調，心肌梗塞患者多是與工作壓力大、飲食欠節制、煙酒過多、肥胖及欠缺運動有關。他認為「香港人工作比較忙，工時比較長，所以令運動時間較少。」(明報, 2011年8月29日)

要抗衡工作壓力所做成的身心影響，現代人有必要學習做個"Smart"的「工作達人」。什麼是工作達人？工作達人看似悠閑，實際上卻事事有條不紊，效率極高。工作達人就是要做工作的主人，不被工作「安排」，而是安排工作。除此之外，工作達人還會意識到正確地投入工作讓自己樂在其中。當工作碰到樽頸時，不妨停下來，泡杯咖啡或熱茶，又或者離開座位走動一下，說不定更好的Idea(意念)會自動跳進腦海中。其次，要做個工作達人，就要學會有效地排解不良情緒。在工作之餘，不妨培養一些工作之外的興趣，比如體育運動、音樂、繪畫甚至手工製作……。在改變心情之餘又可以緩解工作的疲勞，有助大大提升工作效率。

學會這種鬆弛有度的生活學，就是學會成為「工作達人」，不僅在工作領域遊刃有餘，亦能創造豐富的人生，令你做個心身靈健康的工作達人。

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.總裁的話/ 企業脈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客戶回應
- 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。

總裁的話 · 管理達人 · 「園丁」哲學

管理學的比喻很多，其中一組對比是漁夫式及園丁式管理。前者突顯一種以功利掛帥、短期利益為先、利己為本的管理價值觀，後者卻是著重栽培員工成長，著眼於企業長遠利益及追求共贏的管理哲學。

愛好漁夫式管理的人心知肚明，要在最短時間內、用最好的漁具、藉最高效的團隊來捕獵最多漁穫。以園丁哲學為上的管理人深信培養員工優秀的工作能力猶如培養幼苗成長：陽光水份固不能缺，施肥澆水、除蟲去病、修枝除草等也不能輕忽。

從魚及幼苗的角度看，沒有員工會喜歡做魚，只希望自己是終能開花結果、成林成蔭的幼苗。

我認為談員工的身心靈健康，首先必需讓員工有堅穩正面的自我觀念，才談得上整全的身心靈健康。當幼苗知道園丁不會放棄它，會悉心栽培它，它才有可能有安全感、有自信、有自發的動力。相反，當員工意識到老板眼中看的只是魚的價值，不是魚的本身，那還有甚麼安全感及身心靈健康可言。

同樣道理，眼見一片青蔥、豔花滿地，乃是自己親手栽種而成，園丁那會將流過血汗的辛勞放在心裏！既是這樣，管理人應做園丁或漁夫，不是清楚不過嗎？



行政總裁 孫勵生

企業關懷之旅

都市人生活緊張，工作生活使人身心疲累。調查顯示，可能有六成香港人正處於「亞健康」狀態，即指身體狀況處於健康與患病之間。患有「亞健康」人士一般容易疲倦、腰酸背痛、失眠、睡眠質素差及心情欠佳等等。有見及此，很多關懷員工的機構，構思不同類型的活動，提倡同事身心健康，預防同事感染生理及情緒疾病。

有些機構會於一年一度的職業安全或工作生活平衡周特意為員工安排不同的身體檢查，如量度身高及體重以計算身體質量指數（BMI）是否合乎標準、量血壓、測試骨質疏鬆及脂肪比例等。另有些機構更會針對兩大都市殺手 -- 心臟病及糖尿病，安排註冊護士為同事檢驗膽固醇及血糖，讓同事及早發現，從而找出適切的方法管理疾病。

為配合這些測試，機構更會聘請不同專業人士，以午間講座或茶聚形式分享有關最新健康知識及資訊，如營養與健康、骨質疏鬆及



高級經理 陳淑芬

企業脈BLOG

腰頸背痛、都市疾病、中醫養生保健、防癌及抗衰老等。也有些機構深明良好的健康，除需擁有正確的知識及態度外，持之以恆的健康習慣亦很重要。要員工養成運動、健身及壓力舒緩的習慣，機構會於辦公室安排即場瑜珈、太極、香薰治療、靜觀等示範，或與公司鄰近的健身中心商議員工優惠，讓同事親身體驗運動的樂趣及功效。除此之外，有機構更邀請專業的體適能教練為同事進行一系列的評估，然後鼓勵同事齊齊做運動；最後以隊制形式進行比賽，每季選出體適能最佳進步隊伍致送獎金或獎品，以作表揚。

某些機構，除著重同事的身體健康外，還關顧同事的家庭、社交關係、心理素質及靈性的培養，推出一些有關心理、社交、靈性的講座，如：家庭友善及融和關係、子女溝通及教導、人際動力、正向思維及積極人生等等。各適其適，只要能夠令員工感受到機構對他們的身心健康的關注，對員工投入工作及生活，很多機構都會積極參與及支持。

EAP探射燈

防勞成疾—破解

「慢性疲勞綜合症」

積勞可成疾，更會致命

近年，在職人士壯年猝死的消息屢見不鮮。沉重壓力加上生活失衡，身體與精神逐漸不勝負荷，大大增加患上致命血管病的風險，更會造成隱性「長期過勞」甚至是「過勞死」。

似病非病，「亞健康」狀態

世界衛生組織表示全球達到健康標準的人口祇佔5%，患病需要診治的人口佔20%，其餘的三分之一人口正處於健康與疾病之間的「亞健康」(Sub-Health)狀態。香港大學的中醫學院有調查同樣地發現，近60%的受訪者有過勞的問題，16%有長期疲勞、20%屬突發疲勞，約11%的受訪者符合「慢性疲勞綜合症」診斷標準。是次調查更發現，「慢性疲勞綜合症」的高危一族大多是女性、年齡組別為31至40歲，且是高學歷(碩士或以上)人士；而其職業組別為工程師、高級管理人員及教師。

都市隱型殺手「慢性疲勞綜合症」

一般性疲勞成因，如：通宵捱夜、應付考試或參與消耗體力運動等，大部分可以經由睡眠或休息等讓體力得到逐漸恢復。然而，長期疲勞會引發不易消除的嚴重疲勞感，更有可能觸發「慢性疲勞綜合症」(Chronic Fatigue Syndrome)。

「慢性疲勞綜合症」是近二十年間才被醫學界（美國疾病控制中心）正式命名，患者會有以下的狀況：

1. 持續六個月或以上持續地感到非常疲倦
2. 至少具備以下症狀中的四項：
 - 短期記憶力或專注力顯注減弱
 - 喉嚨痛
 - 淋巴結腫大
 - 肌肉疼痛
 - 關節疼痛(但沒有紅腫)
 - 新發性頭痛
 - 睡眠後體力不能恢復
 - 消耗體力/腦力活動後連續超過24小時身體不適
3. 日常生活受到以上病徵所影響
4. 經由醫生作詳情檢查及診斷以確定該疲倦感並非來自其他身體/精神的疾患（如抑鬱症、肝病、內分泌失調等不同疾患）

慎防「過度疲勞」，著重固本培元

「慢性疲勞綜合症」對身體影響廣泛，其治療涉及藥物、行為及心理治療等多方面專業介入。預防「疲倦」遠勝於善後治療，以下是防止過勞貼士，提醒繁忙的在職人士在生活裡不斷充電：

「吃」得有營：早餐吃得好是每日精力充沛的靈丹妙藥。多吃含全穀類食品、全麥麵包及蔬菜，能穩定血糖水平，保持體力。

「喝」得定時：喝水也有時間表，適時喝暖和水一杯，能提升專注力及減低疲勞感。喝水最佳時間為：起床後、餐前、餐後半小時、下午茶時間、到達及離開辦公室時與及臨睡前1小時。

「玩」得盡情：適時玩樂不但能平衡緊張的生活，最重要的是玩能讓我們的大腦得以放鬆休息也能有效舒緩情緒。

「樂」觀思考：過度的擔心及焦慮容易讓人感到沮喪和乏力。學習正向樂觀的想法，不但能提升解決問題的能力，更能產生對抗疾病的抗體。

主題焦點

捱夜工作也要捱得有「營」

環顧您的朋友堆，有每天可以準時下班的人嗎？即使有，想必也會成為眾矢之的。於現今步伐急促的商業社會，超時工作實屬等閒事，偶爾遇上公司的重頭項目或業務高峰期，熬夜工作更是在所難免。從健康的角度看，熬夜會對身體造成多種負面影響，最常見是降低身體免疫力，因而提升患上傷風感冒的機會；荷爾蒙分泌亦可能受到干擾，導致暗瘡、皮膚過敏、月經失調等現象。若長期熬夜，更可能令肝腎虛弱，影響身體機能，增加患上高血壓、冠心病、腰痛等疾病的風險。

雖然熬夜的壞處多多，但忙碌的上班族難免在非常時期仍要捱夜工作。如你亦是身受其害，那便要注意一些養生小貼士，以盡可能維繫健康，減低熬夜對身體的傷害：

慎選食物，補充營養

很多人在需要熬夜的日子都深明以食物補充體力的重要性，故大部分人都會在晚餐時吃得飽飽，讓自己有充足的能力應付一整晚的工作。不過，熬夜人士多半會為了快捷方便而選以即食麵或快餐店食品等作晚膳，這些食品高脂高熱量且缺乏營養價值，容易導致肥胖和「熱氣上火」。若需熬夜，晚餐應盡量選擇優質蛋白質食物如魚類、雞蛋、奶類、大豆(黃豆)等，並建議於熬夜前兩小時進食，為大腦提供所需營養之餘，亦能增加持續的飽足感，減少半夜再度充飢的需要。若熬夜途中想要吃點東西提神或充飢，可以選吃水果或稀粥小菜等較低熱量食物，易於消化之餘又能補充熬夜所流失的水份。另外，一些乾果類食品如花生、杏仁、腰果、核桃等，含多種營養而膽固醇含量低，對增強記憶，消除腦疲勞和恢復體能都有特殊功效。

醒腦明目，紓解疲勞

很多時候熬夜的最大敵人是體力不繼。營養師指多攝取維他命B雜能幫助食物釋放能量、穩定情緒、提升人體活力及抗壓力，而由於維他命B雜廣泛存在於眾多食物中（如：瘦肉、魚肉、豆類、全麥製品、深綠色蔬菜等），故平日均衡飲食便能攝取。但若要进一步提升通宵工作時的戰鬥力，不妨在晚飯後兩小時及開始熬夜前吃一顆維他命B雜營養丸以儲備能量。而由於維他命B雜可加速腦部血液循環，故亦能幫助紓緩因熬夜睡眠不足所引致的頭痛。

很多人在通宵工作時都會喝咖啡或濃茶提神，但其實這不但傷胃，亦會消耗體內的維他命B雜，同時令身體的自由基增多，導致免疫功能衰退、腦細胞老化等退化現象。建議熬夜時可選擇以綠茶提神，因為當中所含的兒茶素有抗氧的功效，可消除體內多餘的自由基。而腸胃較弱的人則可選擇以杞子泡熱水來代替，同樣可以消除疲勞，更有明目之效。另外，工作一夜後喝上一杯鹹柑桔作清晨飲料，亦能有效治療熬夜過後的口乾、喉痛、熱氣上火等問題。

而長期在昏黃的燈光下對著電腦或進行文字工作，都會令眼睛疲勞乾澀。熬夜期間可多吃含豐富維他命A的食物如紅蘿蔔、番茄、韭菜、鰻魚等，或含有花青素的水果如藍莓、士多啤梨、葡萄等，都能提高眼睛對昏暗光線的適應力，同時保護眼睛及視網膜，以防止眼部疲勞及充血。

熬夜期間若能注意以上的養生事項，並於翌日盡量安排午睡或把握乘車時間閉目養神，都有助身體瞬間恢復精力。即使熬夜本身不是健康的活動，但你仍需盡力讓自己熬得有「營」。

香港賽馬會 —

「職業安全健康週」活動

躍動檔案室

為加強同事的職安健意識，並使同事忙於工作同時也留意身體健康，香港賽馬會去年為同事推行了一個為期7天的「職業安全健康週」活動。儘管以職安健為主，但活動也同時兼顧到精神健康的教育。

活動揭幕禮在6月14日上班日子舉行，場地位於跑馬地快活谷三樓快活廂房。會場內共劃分三區，共有9個攤位。該三區分別是「健康常在」，「Work Fit錦囊」及「職安健加油站」等。

而「健康常在」區內共設有5個攤位，所有攤位均由專業人士主理。其中4個攤位為同事提供即場的身體檢查，攤位包括「肌關與您」-脊骨檢查、「足君健康」-足部檢查、「肉骨查」-骨質疏鬆超聲波檢查、「你脂多少」-身體脂肪比例檢查等。除了身體狀況檢查，「僱員支援服務」所負責的「知情釋緒」攤位亦為同事提供即場情緒自我測試，向同事解答面對情緒波動及處理壓力的要訣。

「Work Fit錦囊」則是用攤位遊戲的方式使同事增加職安健常識，例如在辦公室工作時，同事應怎樣保護背部。「職安健加油站」主要宣傳一些職業安全法例、指引以及派發有關職安健的單張及資料等。

典禮當天，大會還預備了專車接送沙田馬會工作的同事到快活谷會場參加活動。由於「健康常在」區內所提供的這些檢測都以醫療機器量度為主，同事在一般情況下並非可以時常接觸到，因此他們對該區內提供的基本身體檢查均顯得十分有興趣，尤其是脂肪比例及骨質疏鬆檢查等。其他攤位如「Work Fit錦囊」的遊戲又十分具趣味性，使在場參予的同事都顯得十分雀躍及興奮。

在「職業安全健康週」揭幕禮之後的6天，大會分別安排了「保脊有道」、「見焦折焦」及「解開抑鬱」的講座給快活谷及沙田工作的同事，參與整個職安健週的同事有約一千多。儘管這只是一個為期7天的「健康週」，但香港賽馬會對同事職安健方面的關注及所投入的資源均值得我們讚賞及推崇的。而觀乎同事們的熱心參予也印證了職安健對同事的重要性。



活動點滴



Art of Communication

Hallmark Cards (Hong Kong) Limited

- * 了解自我，完善自我。
- * 了解自我的形態，加強與人的溝通。
- * 很有互動！
- * Body language is the most important thing in communication.

Communication with Teens

BNP Paribas

- * 瞭解多了「i-generation」的心態。
- * 明白多些teenager's 心態及相處方面。
- * Video clips, good point to know that different people may think differently.
- * A very useful refreshment on the communication tips
- * Understand how to "fine tune" the role as parent.
- * The technique to talk with the teens.

Nice Language In the Workplace

MSIG

- * 讚賞別人會令自己快樂。
- * 感恩，每日稱讚別人。
- * 學了怎樣好言好語讚賞別人和相處。
- * 從不同角度去欣賞別人。
- * 鼓勵學員參與...Like!!

Positive Thinking

OGCIO

- * 很好，很能引領思考力。
- * Very good
- * How to make ourselves think positively.
- * It's recommended to attend.

服務放大鏡

僱員發展服務 榮獲2011年度 「卓越實踐在社福」獎勵計劃兩個獎項

由香港社會服務聯會主辦的2011年度「卓越實踐在社福」獎勵計劃得獎結果經已公佈。僱員發展服務的「企業心理危機支援計劃」在101個參選項目中脫穎而出，榮獲「十大卓越服務獎」及「社區觸覺大獎」。

「企業心理危機支援計畫」由2008年9月至2010年8月間曾為38間遭受意外或危機事故的企業、機構和公營部門的員工提供危機介入及心理支援服務，這些危機事故包括：金融海嘯危機、自殺、工業意外、嚴重交通事故、工作間暴力、持械搶劫、喪偶、火災、自然災害或其他創傷性事件。透過全方位企業心理危機支援方案，讓員工及其家屬得以儘快脫離創傷的陰影，回復正常的身心狀態。本計劃不但達至預期成果，更能迅速地回應社會的突發需要，為超過5,800多名「隱蔽員工」提供適切而又適時的危機支援服務，同時為1,400多名專業人士提供有關預防及危機處理的培訓。

評審團認為有關計劃能以敏銳的觸覺，針對金融危機而辨識銀行及金融業所面對的困難和需要，另設計全方位企業心理危機支援方案，為有潛藏危機的員工提供適切的輔助。在協助企業預防、辨識及面對危機事故上發揮效果，成績令人鼓舞，突顯其「非凡服務、創意關愛」。



社會福利署署長聶德權太平紳士頒發獎項予僱員發展服務

我們的客戶

以下是我們部份客戶的名單 (排名不分先後)

德勤 關黃陳方會計師行	香港電訊服務有限公司	埃克森美孚香港有限公司
畢馬威會計師事務所	美國運通國際股份有限公司	美國輝瑞科研製藥有限公司
羅兵咸永道有限公司	安盛金融有限公司	香港中華煤氣有限公司
滙信會安群社會服務處	法國巴黎銀行香港分行	國家航空飲食(香港)有限公司
基督教香港信義會社會服務部	時富投資集團有限公司	國家國際速遞(香港)有限公司
基督教育實協會	中國建設銀行(亞洲)	香港航空發動機維修服務有限公司
匡智會	花旗集團	香港空運貨站有限公司
香港醫院管理局	大新銀行	香港機場地勤服務有限公司
聖雅各福群會	星展銀行	香港國際貨櫃碼頭
香港神託會	恆生銀行	嘉里物流
東華三院	香港上海匯豐銀行	香港鐵路有限公司
仁濟醫院	美商大都會人壽保險香港有限公司	現代貨箱碼頭有限公司
利亞零售有限公司	MSIG Insurance (Hong Kong) Limited	土木工程拓展署
愛普生香港有限公司	Legg Mason Asset Management	政府公務員事務局
康馬(香港)有限公司	Hong Kong Ltd	消費者委員會
捷成洋行	渣打銀行	香港海關
百麗環球有限公司	永明金融	平等機會委員會
馬莎百貨有限公司	永亨銀行	香港郵政
資生堂香港有限公司	永隆銀行	香港房屋委員會
太古飲料有限公司	香港中文大學	香港房屋協會
惠而浦(香港)有限公司	香港城市大學	香港賽馬會
香港太古集團有限公司	專業及持續教育學院	入境事務處
領匯管理有限公司	香港浸會大學	勞工處
美麗華集團	香港考評局	強制性公積金計劃管理局
瑞安建築有限公司	香港公開大學	政府資訊科技總監辦公室
新鴻基地產	香港大學	規劃署
太古地產有限公司	職業培訓局	社會福利署
香港上海大酒店有限公司	巴斯夫東亞地區總部有限公司	運輸署
太古酒店	中華電力有限公司	

如各機構及企業對僱員支援計畫或有關優質生活及員工發展課程有興趣，歡迎致電2731-6352與我們的高級經理陳淑芬小姐聯絡。

管理支援計劃

(MAP-Management Assistance Program)

EAP 推介

本公司聯同致力傳揚德魯克學說的彼得·德魯克管理學院 (Peter F. Drucker Academy) 合力為企業和機構的管理人員提供管理支援計劃 (Management Assistance Program)，簡稱MAP，我們以中立而又保密的第三者角色，透過跨專業的團隊提供管理諮詢、危機處理、人才培訓及輔導等管理支援服務，協助管理層有效地處理困難、面對挑戰，與企業一起建立可持續發展的優勢。

MAP提供的服務包括：

1. 管理諮詢專線 (Management Coach-line)
2. 管理諮詢會診 (Management Consultation Clinic)
3. 管理貼士 (MAP Tips)
4. 企業健康活動 (Corporate Wellness Program)

為配合企業發展的需要，MAP會按不同企業的特殊處境提供其他度身訂造的管理支援服務，包括：培訓課程、企業教練、性格取向及職業評估、離職支援、臨床心理評估及駐場危機支援服務等。

如對MAP有任何查詢，歡迎致電2731 6352或2850 6620與陳小姐聯絡或瀏覽以下網址：www.fourdimensions.org/map及 www.DruckerAcademy.com/map

懶散員工是人才？

最近一則新聞「員工遲到懶散會是好人才」成為人氣網絡搜尋榜頭十位熱門搜尋項目。標題吸引當然也會成為同事間的討論項目。內容大概是引用了英國《新科學家》周刊的一篇文章，提出平日被標籤為懶散的員工其實有不少過人之處，例如：虛偽的員工會顧及別人感受、會發白日夢和情緒化的人創意高、經常遲到的人愈夜愈做得好等等。縱然我們不能完全否定這些「理論」，但從表面看來，這些「人才」都有機會令他們的上司對其作出負面的評價。

「經常遲到的人愈夜愈做得好」是因為其生理時鐘被推後，換句話說就是「晚上不捨得早睡、白天不願早起」。在中醫學的角度來看，晚睡影響肝膽運作，干擾人體排毒。「會發白日夢和情緒化的人創意高」，或許是因為睡眠不足或睡眠質素欠佳，而影響其集中力及個人情緒。與其成為「懶散的人才」，不如改變一下生活習慣，成為真正的工作達人！

心靈加油站

做個時間管理高手

優質生活!貼士

你是否經常覺得「很忙」、卻又不知道自己忙甚麼？「無時間」已經不知不覺成為你的口頭禪？如有的話，也許你需要更有效的時間管理吧！要在有限的空間內善用時間，以下的P.O.S.T.可助你有效地管理時間：

1. **Prioritize Your Goal** 訂下優先次序
按照工作任務的緩急和重要性訂優先次序。
2. **Organize Your Schedule** 計畫實行方法根據時間、內容、及資源，為工作訂定計畫，製作執行清單。此外，懂得授權與合作也是有效的時間管理方法。
3. **Set Your Progress** 訂下期限
將期限當成目標，決心將工作如期完成！
4. **Track Your Progress** 監察過程
不時監察工作進度，必要時作適當調整。

快樂生活小貼士：訂下計畫和次序，監察進度定期限。

編輯組資料

香港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：孫勵生、張錦紅、吳艷華、吳業盈、朱紅

網址：<http://www.fourdimensions.org>

版權所有 請勿翻印