



你今日笑咗未？

1. 你昨天有否微笑或笑口常開？
2. 你昨天大部分時間快樂嗎？
3. 你昨天有否學了或做了什麼有趣的事？
4. 你昨天感到獲得充分休息嗎？
5. 你昨天是否覺得受到尊重？

以上5條問題是美國民意調查機構蓋洛普（Gallup）為了進行一項關於幸福感程度調查而設計的。有關調查訪問了148個國家的人民，於2012年12月19日公布全球國家幸福感排行榜。結果拉丁美洲國家民眾的幸福感到前10名中囊括8名；新加坡意外敬陪末座，是最悲觀的國家。而香港，則排行第70名。

就以第一條問題，你的答案是否肯定的呢？「笑」-是一個很簡單的面部表情，但在忙碌的社會當中，很多人都會選擇繃著臉，埋頭苦幹，專注工作。每天，當我們上班途中，如果你嘗試環視周圍的人，不難發現很多人都是緊皺眉頭，埋首在自己的智能電話當中。早前曾經在網路上流傳過一段短片，在列車上有一名女士看著手機時突然哈哈大笑，身旁的人忍不住跟她笑起來，之後演變成全車人都在笑。雖然列車上有很多乘客都不知道發生甚麼事情，只是看見別人笑，自己也被感染，但當時整個車廂的氣氛是多麼的輕鬆。

很多人都會認為人只會在某些讓自己開心的事情發生後才會笑，但其實，笑不單是一個表情、一種正面情緒表達，笑更能夠拉近人與人之間的距離，與他人建立正面關係，促進溝通，打破隔膜。

近年愈來愈多機構開始推廣正向工作間，目標在於讓員工可以在一個充滿正向情緒的環境工作。其實，作為員工的一份子，要配合公司建立正向工作間，不妨嘗試由明天開始，每天上班時都對同事報以一個親切的笑容作為早晨見面禮。這份禮物一定會讓整個辦公室更有生氣和更有力量。

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



行政總裁孫勵生

易地而處，假若你的上司終日不苟言笑，甚至疾言厲色，作為下屬，你會選擇怎樣與他交往或共事？

笑可以促進工作關係嗎？有經驗的領導/管理者一定心中有數；雖不保證有必然關係，但至少不讓關係進一步惡化。不苟言笑的上司讓人神秘莫測，一般人都不願親近；疾言厲色的上司以為自己可樹立威權，誰不知只是窒礙溝通，扼殺創意。和顏悅色、笑口常開的人，只會讓人感到鼓勵、認同、肯定、理解、關心。整個團隊的人互相發揮笑的神奇力量，自然會消除隔膜，促進溝通，和諧相處，對工作效益、對員工的生活質素，都是有利無害。笑--不單不減少上司的威權(若下屬對你又畏又恨，那不是威權，而是離心離德的先兆)；笑，可以促進親和力，聰明的上司們，何樂而不為？

但是，古語云：「強悲者雖哭不哀，強親者雖笑不和」，那又是深一層的境界了。至誠出真心，真心至誠的笑，神奇的親和力才可持久，否則面具拆穿了，強笑的背後仍是一副冰冷心腸，誰會上當？

前線經理： 我的下屬阿俊(化名)在公司工作了十多年，每天都面帶笑容，突然在這段日子裏阿俊一直表現得悶悶不樂，失去了往昔的光采，我應如何處理呢？

顧問： 作為一個關心員工需要的管理人員，遇到這個情況，你一定很想即時給予阿俊適當的關懷，及了解阿俊此時此刻的需要。你可以因應與這位員工的相熟程度而考慮使用「心理柔道」中的「隔山打牛」或「先跟後帶」方式介入。

如果你和阿俊只是點頭之交，十多年以來一直也沒有太多深入的交談，雖然你很想關心他，但好像不知如何入手的話，可以用「隔山打牛」的方式，意即發掘一下公司內會否有一些和阿俊較熟絡投契的同事，這個人可能是阿俊的工作伙伴、直屬上司或工作上的朋友等，希望透過這個合適的人選的關懷，讓阿俊能打開心扉，訴說出這陣子面對的挑戰。

假若你對阿俊也有一定的認識和了解，你可以用「先跟後帶」的方式作為介入點，先找一個相對輕鬆的地點和時間，從閒話家常入手，細心聆聽阿俊的需要，以3比7的對話比例，少說話多聆聽，鼓勵阿俊表達此時此刻的需要，當對阿俊的情況有基本的了解後，可因應情況鼓勵他向人力資源部或僱員支援服務尋求進一步協助。

企業脈
Blog & A

躍動檔案室 Team 多一點笑

去年中，我和我的團隊參加了一項嶄新有趣的培訓課程，在此想與大家分享一下。培訓題目是「愛笑瑜珈導師訓練課程」。課程為期兩日，分兩星期進行，順利完成者更可獲頒授證書，正式成為「愛笑瑜珈導師」。我從未正式接受過瑜珈訓練，但是「愛笑」兩個字令我心生興趣，第一天，我抱著姑且一試的心情上課。

課程的講者是位穿著便服的男性導師：余狄夫先生，也是香港愛笑瑜珈俱樂部 (Laughter Club) 的始創人。原來愛笑瑜珈是由一位印度醫生 Dr. Kataria 所創立的。Dr. Kataria 發現笑可以令病人減輕身心的痛楚，他靈機一觸，將瑜珈的深呼吸與笑結合起來成為了大笑瑜珈。許多科學實驗亦相繼證明了笑是可以增加人體的免疫球蛋白，即提升身體的免疫力；因此，笑不單是病人的治痛良方，還是「維他命補給劑」，而盡情地笑還可以幫助減低抑鬱的情緒。余導師說有些長期抑鬱的病人參加了愛笑俱樂部一段時間後，人亦漸漸開朗起來，病情亦舒緩了。

作為學生，第一天的早上我還是抱著半信半疑的心態去跟著模仿他一系列的笑的動作。我發現做這些動作確實是需要一點「童真」及「想像力」。例如我們會做「喝熱湯」、「講電話」或「指責別人」的動作，這些都是採納自我日常起居行為，再結合笑的動作，目的是希望我們日常做這些行為時也可展露笑容。起初做這些動作時還真有點不習慣，但是當自己嘗試投入的跟著做，本來勉強的笑容很快便變得愈來愈真摯，心內的疑團亦隨之一掃而空。原來當我嘗試做那些笑的動作的時候，儘管初時笑容並非真心的，但見到同事們的歡笑，隨即受到感染，心情也會輕鬆起來。當第一天的課程完畢，我發現自己是帶著輕鬆愉快的心情離開課堂，內心更期待下個星期的聚會。

回到公司與同事們談論這個課堂的經驗，大家都不約而同覺得從課堂中獲得了很多正面的能量。儘管工作是嚴肅的，但當遇到一些開懷的事情時，彼此都會開懷大笑，不再吝嗇拘緊，霎時間，鬱悶的氣氛被歡笑一掃而散。而「愛笑瑜珈」不單讓我們深信歡笑是可以互相感染的，而且更能讓團隊的正能量適時地發揮出來。



會傳染的微笑

最近天氣時冷時熱，我終於打敗仗要看醫生了。踏入診所之際，看見整個大堂已坐滿人，不少人更戴上口罩，滿臉愁容，弄得我也渾身不自在，想快快離開，但當我滿腦子的負面想法如“還要等幾多久？”走出來時，突然一位年輕的媽媽推着年約一歲多的小男孩坐着嬰兒車走進來。這張可愛的臉孔怎也看不似生病，他大大的眼睛似乎不停對身邊“苦口苦面”的大人上下打量，突然他的眼睛落在我身上，並露出很燦爛的笑容，看見他只有兩隻小小門牙的臉兒，自己也忍不住向着他微笑。這一下簡單的反應卻讓他樂透了，他笑得更開懷。我身邊的人似乎也被我們這樣的的笑聲感染著，一下子整個診所的氣氛也改變過來，口罩背後，大家都多了一點微笑，有些更被這小男孩逗得哈哈大笑。就在我差點忘記自己生病時，護士突然叫我的名字，我便站起來跟那位小天使用微笑道別。

離開時，我感覺輕省了，腦中想起剛才的情景而不其然微笑起來。原來微笑較想像中容易，而且不用等到自己開心才微笑，我明白到多點微笑不但能令自己心情愉快，更能令外在的環境和身邊的人也增添正能量。快樂其實可以很簡單！



我們的客戶

銀行、保險及金融服務

安泰人壽保險(百慕達)有限公司
美國運通國際股份有限公司
怡安集團
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)
花旗集團
星展銀行
大新銀行
德勤 關黃陳方會計師行
香港證券及投資學會
恆生銀行
香港上海匯豐銀行
畢馬威會計師事務所
美盛資產管理香港有限公司
美商大都會人壽保險香港有限公司
強制性公積金計劃管理局
三井住友海上火災保險(香港)有限公司
羅兵咸永道有限公司
渣打銀行
永明金融
永亨銀行
永隆銀行

集團

捷成洋行
香港太古集團有限公司

社區、社會及個人服務

救世軍
消費者委員會
仁伯爵綜合醫院
香港青少年服務處
基督教香港信義會社會服務部
平等機會委員會
香港醫院管理局
香港考評局
基督教靈實協會
匡智會
香港房屋協會
廉政公署
香港賽馬會
鄰舍輔導會
香港海洋公園
聖雅各福群會
香港神託會
東華三院
仁濟醫院

教育

迦南幼稚園暨幼兒園
香港城市大學
香港中文大學
香港浸會大學
香港大學
香港公開大學
專業及持續教育學院
教得健康中心

能源及化學工業

巴斯夫東亞地區總部有限公司
埃克森美孚香港有限公司
香港中華煤氣有限公司
美國輝瑞科學製藥有限公司
電能實業有限公司

***紅字為今季新客戶

政府部門

土地註冊處
地政總署
土木工程拓展署
政府公務員事務局
香港海關
香港房屋委員會
入境事務處
勞工處
政府資訊科技總監辦公室
規劃署
香港郵政
社會福利署
運輸署

酒店及餐飲

富豪國際酒店集團
帝苑酒店
香港上海大酒店有限公司
太古酒店

電訊科技

香港電訊服務有限公司
數碼通

製造

杜邦中國有限公司
國泰航空飲食(香港)有限公司
福和集團
香港日立有限公司
太古飲料有限公司
惠而浦(香港)有限公司

管理及地產發展

凱達環球
合和實業有限公司
恒達建築師有限公司
嘉華建材有限公司
領匯管理有限公司
美麗華集團
新鴻基地產
太古地產有限公司
青洲英坭(集團)有限公司

零售

愛迪達
百麗環球有限公司
香港免稅店
豪馬(香港)有限公司
金佰利(香港)有限公司
利豐有限公司
馬莎百貨有限公司
Metro Group Buying HK Ltd
PVH Far East Ltd.
資生堂香港有限公司

物流

國泰航空服務有限公司
敦豪國際速遞(香港)有限公司
香港空運貨站有限公司
香港航空發動機維修服務有限公司
香港國際貨櫃碼頭
香港機場地勤服務有限公司
香港迷你倉
香港電車公司
嘉里物流
現代貨箱碼頭有限公司
香港鐵路有限公司
迅達升降機(香港)有限公司

人力資源分享會 正向領導 活

HR Sharing: Positive Leadership
-Leading for Staff Engagement

留住人心

內容重點:

- 留人基本法: HEROS
- 釋放正能量的鑰匙
— 正向領導模式
- 留住人心的4P策略

參加者意見/回應

- New and practical ideas presented
- 4Ps, give more positive information to staff
- Positive is being the most important attribute in leading for staff engagement
- The real-life experience shared among the speakers and participants are good.



突顯優點



正向領導

Applying Your Character Strengths in Teamwork

內容重點:

- 明白性格強項在工作當中的重要性
- 認知到自己及下屬獨特的突顯優點
- 探索突顯優點如何影響工作及生活
- 如何應用突顯優點於團隊工作中

參加者意見/回應

- 非常吸引及有用
知道如何善用個人優點
- Good to know character strengths of team members
- Understand the personal strength, and how to make use of self strength

*若對以上培訓項目有興趣, 歡迎來電查詢。

新秀社工的誕生

本公司顧問黎嘉欣小姐, 榮獲由香港社會工作人員協會主辦的第22屆優秀社工選舉的「新秀社工獎」, 表揚她在僱員支援服務的貢獻。

主動型興趣資料冊出版啦!

本公司的「樂動師友計劃」已出版了「朋輩導師培訓手冊」、「主動型興趣資料冊」及「準備退休知多啲」三本資料冊, 以助退休人士發展主動型興趣, 活出精彩的退休生活。

動消息



由政務司司長林鄭月娥女士頒發獎座

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 傳真: (852)2724 3703

網址: <http://www.fourdimensions.org>

編輯小組

孫勵生、張錦紅、吳艷華、朱紅、陳瑋熹

所有文章, 歡迎轉載, 惟必須註明出處