



卓越領航 共建企業健康

LEAP

Employee Development Service

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

熱點

出擊

擊

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，很多人都會選擇滿臉苦相，埋頭苦干，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开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，目標在於让员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，每天上班時都对同事報以一個親切的笑容作為早晨見面禮。這份禮物一定會让整个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



行政总裁 孙励生

易地而处，假若你的上司终日不苟言笑，甚至疾言厉色，作为下属，你会选择怎样与他交往或共事？

笑可以促进工作关系吗？有经验的领导/管理者一定心中有数；虽不保证有必然关系，但至少不让关系进一步恶化。不苟言笑的上司让人神秘莫测，一般人都不愿亲近；疾言厉色的上司以为自己可树立威权，谁不知只是窒碍沟通，扼杀创意。和颜悦色、笑口常开的人，只会让人感到鼓励、认同、肯定、理解、关心。整个团队的人互相发挥笑的神奇力量，自然会消除隔膜，促进沟通，和谐相处，对工作效益、对员工的生活质素，都是有利无害。笑--不单不减少上司的威权(若下属对你又畏又恨，那不是威权，而是离心离德的先兆)；笑，可以促进亲和力，聪明的上司们，何乐而不为？

但是，古语云：「强悲者虽哭不哀，强亲者虽笑不和」，那又是深一层的境界了。至诚出真心，真心至诚的笑，神奇的亲和力才可持久，否则面具拆穿了，强笑的背后仍是一副冰冷心肠，谁会上当？

前线经理：我的下属阿俊（化名）在公司工作了十多年，每天都面带笑容，突然在这段日子里阿俊一直表现得闷闷不乐，失去了往昔的光采，我应如何处理呢？

顾问：作为一个关心员工需要的管理人员，遇到这个情况，你一定很想即时给予阿俊适当的关怀，及了解阿俊此时此刻的需要。你可以因应与这位员工的相熟程度而考虑使用「心理柔道」中的「隔山打牛」或「先跟后带」方式介入。

如果你和阿俊只是点头之交，十多年以来一直也没有太多深入的交谈，虽然你很想关心他，但好像不知如何入手的话，可以用「隔山打牛」的方式，意即发掘一下公司内会否有一些和阿俊较熟络投契的同事，这个人可能是阿俊的工作伙伴、直属上司或工作上的朋友等，希望透过这个合适的人选的关怀，让阿俊能打开心扉，诉说出这阵子面对的挑战。

假若你对阿俊也有一定的认识和了解，你可以用「先跟后带」的方式作为介入点，先找一个相对轻松的地点和时间，从闲话家常入手，细心聆听阿俊的需要，以3比7的对话比例，少说话多聆听，鼓励阿俊表达此时此刻的需要，当对阿俊的情况有基本的了解后，可因应情况鼓励他向人力资源部或雇员支援服务寻求进一步协助。

企 業 脈
Blog
& A

去年中，我和我的团队参加了一项崭新有趣的培训课程，在此想与大家分享一下。培训题目是「爱笑瑜伽导师训练课程」。课程为期两日，分两星期进行，顺利完成者更可获颁授证书，正式成为「爱笑瑜伽导师」。我从未正式接受过瑜伽训练，但是「爱笑」两个字令我心生兴趣，第一天，我抱著姑且一试的心情上课。

课程的讲者是位穿著便服的男性导师：余狄夫先生，也是香港爱笑瑜伽俱乐部 (Laughter Club) 的始创人。原来爱笑瑜伽是由一位印度医生Dr. Kataria 所创立的。Dr. Kataria发现笑可以令病人减轻身心的痛楚，他灵机一触，将瑜伽的深呼吸与笑结合起来成为了大笑瑜伽。许多科学实验亦相继证明了笑是可以增加人体的免疫球蛋白，即提升身体的免疫力；因此，笑不单是病人的治痛良方，还是「维他命补给剂」，而尽情地笑还可以帮助减低抑郁的情绪。余导师说有些长期抑郁的病人参加了爱笑俱乐部一段时间后，人亦渐渐开朗起来，病情亦纾缓了。

作为学生，第一天的早上我还是抱著半信半疑的心态去跟著模仿他一系列的笑的动作。我发现做这些动作确实是需要一点「童真」及「想像力」。例如我们会做「喝热汤」、「讲电话」或「指责别人」的动作，这些都是采纳自我们日常起居行为，再结合笑的动作，目的是希望我们日常做这些行为时也可展露笑容。起初做这些动作时还真有点不习惯，但是当自己尝试投入的跟著做，本来勉强的笑容很快便变得愈来愈真挚，心内的疑团亦随之一扫而空。原来当我尝试做那些笑的动作的时候，尽管初时笑容并非真心的，但见到同事们的欢笑，随即受到感染，心情也会轻松起来。当第一天的课程完毕，我发现自己是带著轻松愉快的心情离开课堂，内心更期待下个星期的聚会。

回到公司与同事们谈论这个课堂的经验，大家都不约而同觉得从课堂中获得了许多正面的能量。尽管工作是严肃的，但当遇到一些开怀的事情时，彼此都会开怀大笑，不再吝啬拘紧，霎时间，郁闷的气氛被欢笑一扫而散。而「爱笑瑜伽」不单让我们深信欢笑是可以互相感染的，而且更能让团队的正能量适时地发挥出来。



心灵 加油站

会传染的微笑

最近天气时冷时热，我终于打败仗要看医生了。踏入诊所之际，看见整个大堂已坐满人，不少人更戴上口罩，满脸愁容，弄得我也浑身不自在，想快快离开，但当我满脑子的负面想法如“还要等几多久？”走出来时，突然一位年轻的妈妈推着年约一岁多的小男孩坐着婴儿车走进来。这张可爱的脸孔怎也看不似生病，他大大的眼睛似乎不停对身边“苦口苦面”的大人上下打量，突然他的眼睛落在我身上，并露出很灿烂的笑容，看见他只有两只小小门牙的脸儿，自己也忍不住向着他微笑。这一下简单的反应却让他乐透了，他笑得更开怀。我身边的人似乎也被我们这样的笑声感染著，一下子整个诊所的气氛也改变过来，口罩背后，大家都多了一点微笑，有些更被这小男孩逗得哈哈大笑。就在我差点忘记自己生病时，护士突然叫我的名字，我便站起来跟那位小天使用微笑道别。

离开时，我感觉轻省了，脑中想起刚才的情景而不其然微笑起来。原来微笑较想像中容易，而且不用等到自己开心才微笑，我明白到多点微笑不但能令自己心情愉快，更能令外在的环境和身边的人也增添正能量。快乐其实可以很简单！



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
 恒生銀行
 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
 香港神托會
 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
 美國輝瑞研製藥有限公司
 電能实业有限公司
*****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
 合和实业有限公司
 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
 利丰有限公司
 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

人力资源分享会 正向领导 HR Sharing: Positive Leadership 留住人心 - Leading for Staff Engagement

内容重点:

- 留人基本法: HEROS
- 释放正能量的钥匙
— 正向领导模式
- 留住人心的4P策略

参加者意见/回应

- 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

「突顯優點」
 建立高效團隊

Applying Your Character Strengths in Teamwork

内容重点:

- 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

参加者意见/回应

- 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。

“動”消息

新秀社工的诞生

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。



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务。

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、張錦紅、吳艷華、朱紅、陳瑋熹

所有文章，歡迎轉載，惟必須注明出处

