



躍動

卓越领航 共建企业健康

LEAP



運動

FOUR DIMENSIONS
富達盟信顧問有限公司



熱點

出

勢

幸福 你知道嗎？

《哈佛商业评论》曾明确地指出，幸福的员工有利于企业的发展。研究显示，这类员工比较健康、较有创意、绩效较佳，也愿意多行一步，为企业作出贡献。此外，幸福是具有传染性，会创造良性循环，从而导致进一步的积极投入。

「幸福」的定义是什么？心理学家通常通过三个不同途径来确认幸福。这包括第一：愉快的生活(正面的经验，如知足、希望和感官的享受)；第二：积极的生活(一个人能运用个人独特的强项和才能)；第三：有意义的生活(人可隶属于一个有目的的机构，并对它作出贡献)。

那么，如何创造幸福的员工以致迈向一所具卓越表现，并能驾驭逆境及可持续发展的企业呢？

企业的领导人可以利用达致幸福的三大途径以检视企业员工的幸福感

- 我的员工是否享受他们在工作间的关系和环境？
- 我的员工有笑吗？
- 我的员工是否正担任合适的职务？
- 他们能够在工作上发挥独特的强项吗？
- 他们了解企业的目的并愿意为企业作出贡献吗？

纵使提高员工薪酬福利与提高员工绩效直接挂钩，但薪酬福利并不是增加员工幸福感的唯一方法。事实上，为员工提供愉快的工作环境，打造融和互助互惠的团队，欣赏并发展员工的强项及帮助员工找寻工作的意义以让员工喜欢上班，爱上自己的工作才是创造员工幸福感的关键。

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

一个真实的故事。

三个穷瘦少年，课余时间在街上擦鞋维生，没有顾客就得捱钱。

一个没生意的傍晚，终于来了一个顾客，三个瘦弱少年围著他，那顾客想了一想，掏出两枚硬币说：「谁最缺钱，我的鞋子就让他擦，并给他这两元。」

两元是十倍的工价，三个孩子眼睛发出光芒。

马上有一个说：「一整天我就没吃过东西……」，另一个抢著说：「我家断粮三天了，妈妈又生病，我若赚不了钱，回家得捱棍子……」

第三个少年听了两个小伙伴的话，以坚定的语气说：「先生，如果这两元真的让我挣，我会分给他们一人一元，我自己不要。」

这回应令人大感意外。那男孩续说：「他们是我的好朋友，真的饿了一整天了，我中午时吃了点花生，有力气擦鞋，你让我擦吧，我一定让你满意。」

那顾客很受感动，少年擦好了鞋，马上将所得的两元分给他的朋友。

你猜猜，三个少年之中，那一个后来成为一国总统？没错，就是那个既自信又谦让，既承担又愿意分享的少年 - 卢拉 - 已于2010年卸任巴西总统的人，就是他。

幸福就是要有承担，又愿意与人分享，你做到吗？

管理层：「近日得知有同事患有轻度抑郁症，作为主管的我，可以如何帮助他呢？」

顾问：「抑郁症其中一样具有非常大杀伤力的病徵就是让患者失去幸福感，患者会经常沉溺在负面思想当中，觉得无助，没有出路，没有希望。当然，要协助员工从抑郁症康复，需要多方面的配合，包括药物和心理治疗。同时间，很多研究指出，当抑郁症患者感受到更多正面经验，对病情都有一定帮助。作为主管，我建议可从工作层面上协助当事人增加幸福感。」

第一，在工作安排上，尝试安排一些同事较易掌握和可以让他发挥所长的工作，从而提升他的工作满足感和希望感。

第二，有部分患者在负面情绪侵袭时不太愿意与人交谈和沟通，但我们相信他们其实是在作出无声的求救。在帮助同事的时候，也要尊重他/她们的私人空间。主管和其他同事都可以尝试透过一些有距离的方法向他/她们表达关心，包括：电邮、短讯，甚至是一些心意咭或小礼物，向他/她们发放正面讯息和鼓励的字句，让他/她们感受到同事们的支持。

最后，当然是鼓励他向我们的服务求助，在我们过往的经验当中，一般患有轻度抑郁症的同事，心理辅导及恒常的运动绝对是其中一个最有效的方法去协助他们走出阴霾。」

企業脈
Blog
Q & A



办公室

Joke — Joke

甫进辅导室，见眼前的阿Tom 板著脸、如临大敌的样子，细问之下，Tom 面带疑惑的问：「我的样子真的让人那么难以亲近吗？不单是你这样说我，我身边的下属及家人亦对我敬而远之。我真的不知道什么地方出现了问题。」说罢，Tom 又再叹了一口气。

深入了解后，得知Tom是纪律部队出身，现在担任某大公司之保安经理，因为工作关系，所以他经常要处于极度绷紧的状态，久而久之，他也忘掉上一次自己开怀大笑是在什么时候。

经过面谈后，Tom 愿意从不同方面改变自己，包括增加笑容、多看一些轻松幽默的笑片/书籍/网站/图画、尝试与身边的人讲一些无关痛痒的笑话、更难得的是，慢慢地，Tom 从别人心中的完美主义者变成懂得自嘲自己的不足及缺点，感觉更能够让人亲近。透过不断的尝试和努力，几星期后，Tom 表示身边的家人及同事好像对他的态度也亲切了，更愿意和他谈多一点他们的想法。

正向心理学指出，「笑是两个人之间最短的距离」，幽默是一种人际沟通的润滑剂，能够提升人际关系的亲和性，从而提升团队的士气。而且，幽默感是会传染的，当员工处于正能量的人中间，他们的正能量也会被引发，并于团队内擦出更多的火花。正向心理学更指出工作间的幽默感能提升团队面对逆境的能力、增加抗压的韧力，从而提升整体的生产力。

当工作间充满轻松愉快的气氛，员工们减少了不必要的心理防卫，新的意念及想法自然的从脑海弹出来，同时，轻松的气氛亦让员工更自信地表达自己的想法，让公司内的新点子源源不绝。就如上述Tom 的例子，当Tom能够透过不同的方法增加幽默感，他的人际关系自然从以往的绷紧状态慢慢的松绑，让身边的人更容易进入他的生命，尝试明白他的想法，及表达自己的思维。

将来，当你于生活或工作上遇上难题时，不妨像Tom一样自嘲一下，大笑过后，可能会找到一个新角度以迎接面对的挑战。



有一天，一只可爱的小狗问它妈妈：「妈咪，请问幸福是什么呀？」妈妈温柔的告诉它：「幸福就是你的尾巴。」小狗一听，心想：「原来幸福就是我的尾巴喔！」于是它每天都试图咬到它的尾巴，拼命的想要追逐它的幸福。可是无论它怎么努力，一直追一直追就是追不到。它沮丧的问妈妈：「妈咪，为什么我一直得不到幸福呢？」妈妈回答它：「幸福，不能一直去强求一直去追，你要抬头留意周边的美好事情，幸福就会一直跟在你的身后啦。」

在工作间，不时听到员工抱怨工作量过多、上司刻薄、同事不体谅等等。但是就忘却工作间内还有很多让我们感到幸福的事情，例如：稳定的工作和收入、团队的合作精神、客户的认同等。因此，若果事事怀著感恩及珍惜的心，我们便会发现幸福原来一直跟在我们的身后，从未离开过。

活動點

滴

我們的客戶

銀行、金融及保險

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

康宏理財控股有限公司

大新銀行

星展銀行

富衛壽險(百慕達)有限公司

恒生銀行

香港上海滙豐銀行

香港證券及投資學會

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

三井住友海上火災保險(香港)有限公司

渣打銀行(香港)有限公司

香港永明金融有限公司

永亨銀行有限公司

永隆銀行有限公司

法律及會計

近律師行

德勤·關黃陳方會計師行

毕馬威會計師事務所

香港羅兵咸永道有限公司

集團

捷成洋行

香港太古集團有限公司

美麗華集團

公營及社會服務

消費者委員會

仁伯爵綜合醫院

平等機會委員會

基督教靈實協會

匡智會

香港青少年服務處

香港房屋協會

廉政公署

香港醫院管理局

強制性公積金計劃管理局

鄰舍輔導會

香港海洋公園

澳門聖公會社會服務處

聖雅各福群會

香港神托會

基督教香港信義會社會服務部

香港考試及評核局

香港賽馬會

救世軍

善牧會

香港戒毒會

澳門婦女聯合總會

東華三院

仁濟醫院

教育

迦南幼稚園暨幼稚園

香港中文大學

香港城市大學

香港浸會大學

香港公开大學

教得健康中心

香港大學

能源、化工及醫藥

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

美國輝瑞科研制藥有限公司

電能实业有限公司

惠氏(香港)控股有限公司

政府部門

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

香港郵政

入境事務處

勞工處

地政總署

政府資訊科技總監辦公室

規劃署

社會福利署

土地註冊處

運輸署

酒店及飲食

香港上海大酒店有限公司

半島酒店

國泰航空飲食(香港)有限公司

富豪國際酒店集團

淺水灣酒店

帝苑酒店

太古酒店

電訊及科技

香港電訊服務有限公司

數碼通

製造

美國唐納森集團

福和集團

香港日立有限公司

金佰利(香港)有限公司

克諾爾集團

太古飲料有限公司

惠而浦(香港)有限公司

建築地產及物業管理

凱達環球

合和實業有限公司

青洲英坭(集團)有限公司

嘉華建材有限公司

嘉里建設有限公司

領匯管理有限公司

瑞安建業有限公司

新鴻基地產代理有限公司

太古地产有限公司

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

日本城

利丰有限公司

馬莎百貨有限公司

松下國際採購(香港)有限公司

菲力士泛優速遠東有限公司

資生堂香港有限公司

C&A Sourcing International Ltd

Metro Group Buying HK Ltd

交通、航空及物流

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

香港國際貨柜碼頭

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

香港鐵路有限公司

現代貨箱碼頭有限公司

迅達升降機(香港)有限公司

工作巧实力

Smart Power at Work

内容重点

- ◆ 认识正向心理学
- ◆ 介绍提升工作正能量的思考方法
- ◆ 介绍提升工作投入感的技巧

参加者意见/回应

- ✓ 讲者有魅力，米的故事很深刻，喜欢video的结合， nice presentation！继续以生命影响生命
- ✓ 讲者表达技巧很好，参加者反应良好
- ✓ Active and positive emotion learning



爱上星期一

Loving Monday

内容重点

- ◆ 「星期一症候群」
- ◆ 21世纪快乐方程式
- ◆ 爱上星期一的神奇魔法—正向思考，PNR
- ◆ 「心流」体验

参加者意见/回应

- ✓ 好有气氛，很好的Topic
- ✓ 实用性高，可用于生活上与工作上
- ✓ 非常好，有活动，有电影，讲解清楚
- ✓ Great presentation



*若对以上培训项目有兴趣，
欢迎来电查询。

動消息

工作与生活平衡周

一年一度的工作与生活平衡周将于10月21至25日展开。本著提倡雇员及机构健全健康的理念，本公司每年均为香港各大机构提供讲座及工作坊；其中包括大受欢迎的穴按愈松，脑有运动、爱上星期一、激活职场能量、与压力共舞、开心家庭全攻略以及工作间好言好语等。今年度，我们更加入办公室瑜伽、太极初体验、身心自疗、创意艺术人际篇等最新推介。如对工作与生活平衡有关及其他讲座及培训课程有兴趣，请致电2731-6352与陈小姐联络。

簡介

香港基督教服务处于1991年成立【雇员发展服务】，另于2005年

设立【富达盟信顾问有限公司】，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业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等服务。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(852)2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



編輯 小組

孙励生、张绵红、吴艳华、郭镇源、陈玮熹

所有文章，欢迎转载，惟必须注明出处