

躍動

卓越領航 共建企業健康

LEAP



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

熱點
出擊

幸福 你知道嗎？

《哈佛商業評論》曾明確地指出，幸福的員工有利於企業的發展。研究顯示，這類員工比較健康、較有創意、績效較佳，也願意多行一步，為企業作出貢獻。此外，幸福是具有傳染性，會創造良性循環，從而導致進一步的積極投入。

「幸福」的定義是甚麼？心理學家通常通過三個不同途徑來確認幸福。這包括第一：愉快的生活(正面的經驗，如知足、希望和感官的享受)；第二：積極的生活(一個人能運用個人獨特的強項和才能)；第三：有意義的生活(人可隸屬於一個有目的的機構，並對它作出貢獻)。

那麼，如何創造幸福的員工以致邁向一所具卓越表現，並能駕馭逆境及可持續發展的企業呢？

企業的領導人可以利用達致幸福的三大途徑以檢視企業員工的幸福感

- 我的員工是否享受他們在工作間的關係和環境？
- 我的員工有笑嗎？
- 我的員工是否正擔任合適的職務？
- 他們能夠在工作上發揮獨特的強項嗎？
- 他們瞭解企業的目的並願意為企業作出貢獻嗎？

縱使提高員工薪酬福利與提高員工績效直接掛鉤，但薪酬福利並不是增加員工幸福感的惟一方法。事實上，為員工提供愉快的工作環境，打造融和互助互惠的團隊，欣賞並發展員工的強項及幫助員工找尋工作的意義以讓員工喜歡上班，愛上自己的工作才是創造員工幸福感的關鍵。

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

一個真實的故事。

三個窮瘦少年，課餘時間在街上擦鞋維生，沒有顧客就得捱錢。

一個沒生意的傍晚，終於來了一個顧客，三個瘦弱少年圍著他，那顧客想了一想，掏出兩枚硬幣說：「誰最缺錢，我的鞋子就讓他擦，並給他這兩元。」

兩元是十倍的工價，三個孩子眼睛發出光芒。

馬上有一個說：「一整天我就沒吃過東西……」，另一個搶著說：「我家斷糧三天了，媽媽又生病，我若賺不了錢，回家得捱棍子……」

第三個少年聽了兩個小伙伴的話，以堅定的語氣說：「先生，如果這兩元真的讓我掙，我會分給他們一人一元，我自己不要。」

這回應令人大感意外。那男孩續說：「他們是我的好朋友，真的餓了一整天了，我中午時吃了點花生，有力氣擦鞋，你讓我擦吧，我一定讓你滿意。」

那顧客很受感動，少年擦好了鞋，馬上將所得的兩元分給他的朋友。

你猜猜，三個少年之中，那一個後來成為一國總統？沒錯，就是那個既自信又謙讓，既承擔又願意分享的少年人 - 盧拉 - 已於2010年卸任巴西總統的人，就是他。

幸福就是要有承擔，又願意與人分享，你做到嗎？

管理層：「近日得知有同事患有輕度抑鬱症，作為主管的我，可以如何幫助他呢？」

顧問：「抑鬱症其中一樣具有非常大殺傷力的病徵就是讓患者失去幸福感，患者會經常沉溺在負面思想當中，覺得無助，沒有出路，沒有希望。當然，要協助員工從抑鬱症康復，需要多方面的配合，包括藥物和心理治療。同時間，很多研究指出，當抑鬱症患者感受到更多正面經驗，對病情都有一定幫助。作為主管，我建議可從工作層面上協助當事人增加幸福感。

第一，在工作安排上，嘗試安排一些同事較易掌握和可以讓他發揮所長的工作，從而提升他的工作滿足感和希望感。

第二，有部分患者在負面情緒侵襲時不太願意與人交談和溝通，但我們相信他們其實是在作出無聲的求救。在幫助同事的時候，也要尊重他/她們的私人空間。主管和其他同事都可以嘗試透過一些有距離的方法向他/她們表達關心，包括：電郵、短訊，甚至是一些心意咭或小禮物，向他/她們發放正面訊息和鼓勵的字句，讓他/她們感受到同事們的支持。

最後，當然是鼓勵他向我們的服務求助，在我們過往的經驗當中，一般患有輕度抑鬱症的同事，心理輔導及恆常的運動絕對是其中一個最有效的方法去協助他們走出陰霾。」



甫進輔導室，見眼前的阿Tom板著臉、如臨大敵的樣子，細問之下，Tom面帶疑惑的問：「我的樣子真的讓人那麼難以親近嗎？不單是你這樣說我，我身邊的下屬及家人亦對我敬而遠之。我真的不知道什麼地方出現了問題。」說罷，Tom又再嘆了一口氣。

深入了解後，得知Tom是紀律部隊出身，現在擔任某大公司之保安經理，因為工作關係，所以他經常要處於極度繃緊的狀態，久而久之，他也忘掉上一次自己開懷大笑是在什麼時候。

經過面談後，Tom願意從不同方面改變自己，包括增加笑容、多看一些輕鬆幽默的笑片/書籍/網站/圖畫、嘗試與身邊的人講一些無關痛癢的笑話、更難得的是，慢慢地，Tom從別人心中的完美主義者變成懂得自嘲自己的不足及缺點，感覺更能夠讓人親近。透過不斷的嘗試和努力，幾星期後，Tom表示身邊的家人及同事好像對他的態度也親切了，更願意和他談多一點他們的想法。

正向心理學指出，「笑是兩個人之間最短的距離」，幽默是一種人際溝通的潤滑劑，能夠提升人際關係的親和性，從而提升團隊的士氣。而且，幽默感是會傳染的，當員工處於正能量的人中間，他們的正能量也會被引發，並於團隊內擦出更多的火花。正向心理學更指出工作間的幽默感能提升團隊面對逆境的能力、增加抗壓的韌力，從而提升整體的生產力。

當工作間充滿輕鬆愉快的氣氛，員工們減少了不必要的心理防衛，新的意念及想法自然的從腦海彈出來，同時，輕鬆的氣氛亦讓員工更自信地表達自己的想法，讓公司內的新點子源源不絕。就如上述Tom的例子，當Tom能夠透過不同的方法增加幽默感，他的人際關係自然從以往的繃緊狀態慢慢的鬆綁，讓身邊的人更容易進入他的生命，嘗試明白他的想法，及表達自己的思維。

將來，當你於生活或工作上遇上難題時，不妨像Tom一樣自嘲一下，大笑過後，可能會找到一個新角度以迎接面對的挑戰。

心靈加油站

原來幸福

從來未離開過

有一天，一隻可愛的小狗問牠媽媽：「媽咪，請問幸福是什麼呀？」媽媽溫柔的告訴牠：「幸福就是你的尾巴。」小狗一聽，心想：「原來幸福就是我的尾巴喔！」於是牠每天都試圖咬到牠的尾巴，拼命的想要追逐牠的幸福。可是無論牠怎麼努力，一直追一直追就是追不到。牠沮喪的問媽媽：「媽咪，為什麼我一直得不到幸福呢？」媽媽回答牠：「幸福，不能一直去強求一直去追，你要抬頭留意周邊的美好事情，幸福就會一直跟在你的身後啦。」

在工作間，不時聽到員工抱怨工作量過多、上司刻薄、同事不體諒等等。但是就忘卻工作間內還有很多讓我們感到幸福的事情，例如：穩定的工作和收入、團隊的合作精神、客戶的認同等。因此，若果事事懷著感恩及珍惜的心，我們便會發現幸福原來一直跟在我們的身後，從來未離開過。



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
 富衛人壽保險(百慕達)有限公司
 恆生銀行
 香港上海匯豐銀行
 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

的近律師行
 德勤 關黃陳方會計師行
 畢馬威會計師事務所
 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
 美團華集團

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
 香港神託會
 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

越南幼稚園暨幼兒園
 香港中文大學
 香港城市大學
 香港浸會大學
 香港公開大學
 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
 美國輝瑞科學製藥有限公司
 電能實業有限公司
 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

酒店及餐飲

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
 瑞安地產有限公司
 新鴻基地產代理有限公司
 太古地產有限公司

零售

愛迪達
 百麗環球有限公司
 香港免稅店
 歐馬(香港)有限公司
 日本城
 利豐有限公司
 馬莎百貨有限公司
 松下國際採購(香港)有限公司
 菲力士泛濠運通東有限公司
 寶生堂香港有限公司
 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
 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



工作巧實力 Smart Power at Work

內容重點

- ◇ 認識正向心理學
- ◇ 介紹提升工作正能量的思考方法
- ◇ 介紹提升工作投入感的技巧

參加者意見/回應

- ✓ 講者有魅力，米的故事很深刻，喜歡video的結合，nice presentation！繼續以生命影響生命
- ✓ 講者表達技巧很好，參加者反應良好
- ✓ Active and positive emotion learning

愛上星期一 Loving Monday

內容重點

- ◇ 「星期一一症候群」
- ◇ 21世紀快樂方程式
- ◇ 愛上星期一的神奇魔法——正向思考，PNR
- ◇ 「心流」體驗

參加者意見/回應

- ✓ 好有氣氛，很好的Topic
- ✓ 實用性高，可用於生活上與工作上
- ✓ 非常好，有活動，有電影，講解清楚
- ✓ Great presentation



*若對以上培訓項目有興趣，歡迎來電查詢。

快樂思考力 Power of Positive Thinking

內容重點

- ◇ 了解負面思維的來源
- ◇ 學習如何運用正面思維

參加者意見/回應

- ✓ 活動有意義和實在，使同事有多方面想法
- ✓ 輕鬆，愉快，非常深刻
- ✓ Very useful and comfortable

工作與生活平衡周

一年一度的工作與生活平衡周將於10月21至25日展開。本著提倡僱員及機構健全健康的理念，本公司每年均為香港各大機構提供講座及工作坊；當中包括大受歡迎的穴按愈鬆，腦有運動、愛上星期一、激活職場能量、與壓力共舞、開心家庭全攻略以及工作間好言好語等。今年度，我們更加入辦公室瑜伽、太極初體驗、身心自療、創意藝術人際篇等最新推介。如對工作與生活平衡有關及其他講座及培訓課程有興趣，請致電2731-6352與陳小姐聯絡。

“動”消息



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務。

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、張綿紅、吳艷華、郭鎮源、陳璋熹
 所有文章，歡迎轉載，惟必須註明出處

