

躍動

卓越领航 共建企业健康

LEAP



FOUR DIMENSIONS
富达盟信顾问有限公司 Consulting Limited

熱點

出擊

心存感恩 乐活人生

正向心理学大师沙利文博士(Dr Seligman)指出感恩是正向心理学的一个重要元素。感恩能中和压力/负面情绪带来的身体反应，懂得感恩的人，心理和生理都比其他人健康，而且活得开心快乐多一点，因为他们更有能力从压力或逆境中复元过来。

相对美国，虽然香港对感恩节没有太大的重视，然而我们亦能在其他节日如母亲节和父亲节向父母表达感恩之情，早前有报导指台湾环球科技大学举行了一场盛大的母亲节感恩活动，提醒学生及亲友随时感谢母亲的辛劳。同时，于2013及2014年，我们亦创造了好一些特别的日子，让我们向身边人表达爱意及感恩之情，例如2013年1月4日(一生一世)、2014年5月20日(爱你一世我爱你)。

除了在特定的节日或特别日子外，沙利文博士指出，我们可以随时随地感恩。快乐时感恩，遇上逆境亦可以感恩，例如遇到生命的难关时，我们亦可感恩这些挑战让我们学习、让我们成长、让我们更成熟地面对事情。

要有效地把感恩变成我们的习惯，可以从生活细微处著手，例如我们可以在工作间或家庭中，向帮助我们的同事或家人具体地感谢他们为我们的付出。这不但能把大家的距离拉得更近，更能有效增强正向气氛。

沙利文博士建议我们可每月进行「致谢探访」，身体力行地上门探访一些在我们生命中有重要正面影响的人，这些人可能包括我们的恩师、小时候照顾我们的工人、陪伴我们渡过人生难关的生死之交等等……在探访过程中，向这位对我们生命有重要影响的人具体地说出他们对我们生命的正面影响及答谢他们为我们的付出，除此以外，我们亦可以把致谢心意预先写在信上，于探访时亲手交给他们。

培养感恩之心并非一朝一夕的事，然而当这变成我们的习惯后，它却会为我们的人生带来重要的正面改变。

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

习惯感恩 感恩习惯



面对工作的挑战，有人选择怨天怨地，亦有人选择知足常乐、凡事感恩赞赏。感恩是一种习惯，也是一种选择。

正向心理学家艾曼斯博士(Dr Emmons)和沙利文博士(Dr Seligman)的实验证明，懂得感恩的人会有较多正向情感表现，有助增加快乐感、与人建立和谐及互动的关系。感恩的心理素质可以后天培养，方法之一，是每日记下生活中值得感恩的事。透过实际笔录而非停留于思想，有助个人组织和澄清思维，例如：有员工在写感恩日记的过程中，经过反思，把约同事吃早餐这件开心感恩的事归因为同事间关系好；而非纯大家住得近，某程度上这促进了同事间珍惜彼此关系，亦提升了团队的合作性。

要在工作间建立感恩文化，可习惯在恒常会议、活动或星期五放工前20分钟做感恩分享，先说说由上次分享至今天的时段，有甚么进行得顺利或值得感恩的事例和原因，促使员工具体地将正面经历归因于团队、活动和个别同事的努力，有助增进彼此互相欣赏，激励更多正向思维与行动。

只要我们培育团队将感恩变成习惯，员工将会变得愈来愈积极，愈来愈开心！

企业脉 Blog Q & A

管理层：「我发现有部分同事经常怨天尤人，就算有些我认为值得感恩的事情，他们总不认同。如果直接向他们表达相反意见，似乎并不是一个有效的方法令他们改变。要是他们能够怀著感恩的心去面对不同的人 and 事，相信对他们有莫大的帮助，但请问如何可向他们灌输感恩这概念，让他们在工作中得以应用呢？」

顾问：「值得欣赏的是你知道强行把自己的观点加诸别人的身上，往往会适得其反。从我们的经验中，让员工亲身体验感恩的能量会更为奏效。建议你可以先从管理层开始，由上而下实践感恩。正向的沟通是具传染性的，当同事有优异表现又或者主动提出帮忙时，不妨多向其表达感谢；亦为能与他们共事而感恩。又或者当你认为同事有效地处理不满的顾客或在管理某一个项目上表现出色，请你一定要让他们知道，因为当他们感到被认同后，下一次会一样努力的做，甚至做得更好。

一些跟我们合作过的公司更发现其中一个有效的方法让同事体验感恩的心，便是让员工参与义务工作。让他们上下一心，善用自己所长帮助弱势社群和有需要的人，员工更能够体会和感激他们拥有的事和物。有些公司甚至推行有薪「义工假期」的政策来实现这目标。此外，亦有企业会邀请员工的家属到办公室或工作场所参观或实习一天至一个星期，令他们有机会亲身感受家人日常工作的辛劳和付出。这往往会深化家庭成员对员工的欣赏和谢意，增强员工对工作的归属感和投入感。」

躍動檔案室

造就感恩的心

几年前，我们接到阿欣致电热线求助，当时她只有二十多岁，求助的原因是因为在过去的三年内，她转了十二份工作。顾问仍然很记得那把充满焦虑的声音，故亦尽快安排面谈服务。顾问见她时，她第一句便说：「求求你帮我，我又想转工了，如果再转，不会再有HR 请我了。」坐下来，顾问听她慢慢细说她工作上的不满。例如老板如何蛮不讲理，同事又如何尔虞我诈，还有没完没了的工作等。

坦白说，辅导多年，这类型的个案真的见怪不怪。但我敢说只有约10%的求助者真的是因为工作与性格不相配而需要转工，而绝大部份的求助者，都是因为个人观点与角度的问题，当一个人总是带著负面的「眼镜」去看事情，人和事在他/她眼中也是不好的。顾问透过辅导让阿欣看到自己负面的想法如何影响她的感受，从而激发其改变的动机。思想负面的人通常很狭隘地看事情，有时甚至会扭曲实情。除了学习从另一角度更宏观的态度去对待事和人，更重要是常常怀著感恩的心，才能转变心情上班，甚至过每一天。

思想负面的人要学习感恩是一件很不自然的事，但正向心理学相信透过建立健康的态度和习惯，便可由外而内改变自己的固有思维模式。所以顾问帮助阿欣时，鼓励她上班时尝试换另一副眼镜去发掘工作间发生的开心快乐、值得感恩的事。初期阿欣做功课时也有困难，总推说找不到，顾问教导她由小事著手，她由一星期找到一件感恩的事，慢慢增加至一星期两三次，最后她带著笑容跟顾问分享工作上点滴正面的事，例如：一位平时较冷漠的同事主动跟她打招呼，工作上班时间稳定等。阿欣慢慢领悟及体会到感恩的力量，只要转换另一种心态，同一情境也可有另一看法。例如：一位做事缓慢的同事也可被看成为一位做事谨慎的人；一个经常打断话题的同事也可看成表达能力高、转数快的同事。

阿欣透过辅导，慢慢建立了感恩的习惯，不但对工作投诉少了，甚至越来越喜爱自己的工作，她现在已经在同一家公司做了三年多。最重要是，现在她已成为一个快乐的人，对生活充满正能量。

心灵加油站

一天，美国前总统罗斯福的家被盗窃，损失了不少财物，他的一位挚友知道后，立即写信给他，安慰他不要太介怀。罗斯福给朋友写了一封回信：亲爱的朋友，谢谢你寄来的慰问信，我现在感到很平安。感谢上帝：因为第一，贼人偷去的是我的东西，而没有伤害我及家人的生命；第二，贼人只偷去我部分东西，而不是全部财产；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。

对任何一个人来说，被盗窃绝对是件不幸的遭遇，然而罗斯福总统却在当中找到了三个值得感恩的理由。

在顺境时，我们不难找到要感恩的人与事；可是人生不如意事十常八九，在逆境时，我们更要仿效像罗斯福总统那样，换一种正向角度去看待人生的挫折与不幸。透过感恩，让我们在失意中看到希望，在困难时得到慰藉，加强我们跨越逆境的能力。

我們的客戶

銀行、金融及保險

美国运通国际股份有限公司
怡安香港有限公司
安盛金融有限公司
法国巴黎银行香港分行
保柏(亚洲)有限公司
中国建设银行(亚洲)
花旗集团
中信证券国际有限公司
康宏理财控股有限公司
大新银行
星展银行
富卫人寿保险(百慕达)有限公司
恒生银行
香港金融管理局
香港上海汇丰银行
香港证券及投资学会

工銀亞洲

美商大都会人寿保险香港有限公司
三井住友海上火灾保险(香港)有限公司
渣打银行(香港)有限公司
太阳国际金融集团
香港永明金融有限公司
永亨银行有限公司
永隆银行有限公司

法律及会计

的近律师行
德勤 关黄陈方会计师行
毕马威会计师事务所
香港罗兵咸永道有限公司

集团

捷成洋行
香港太古集团有限公司
美丽华集团

社会服务、政府部门及有关机构

仁伯爵综合医院
土木工程拓展署
政府公务员事务局
消费者委员会
地产代理监管局
平等机会委员会
基督教香港信义会社会服务部
澳门圣公会社会服务处
基督教灵实协会
匡智会
香港医院管理局
香港浸信会医院
香港青少年服务处
香港海关
香港房屋委员会
香港房屋协会
香港邮政
廉政公署
入境事务处
劳工处
地政总署
强制性公积金计划管理局
邻舍辅导会
政府资讯科技总监办公室
香港海洋公园
规划署
社会福利署
土地注册处
圣雅各福群会
香港神托会
运输署
香港赛马会
救世军
善牧会
香港戒毒会
澳门妇女联合总会
东华三院
仁济医院
循道卫理杨震社会服务处
油尖旺区议会

教育

迦南幼稚园暨幼儿园
香港中文大学
香港城市大学
香港浸会大学
香港考试及评核局

香港教育学院

香港科技大学
香港公开大学
教得健康中心
德爱中学
香港大学

能源、化工及医药

巴斯夫东亚地区总部有限公司
杜邦中国有限公司
埃克森美孚香港有限公司
香港中华煤气有限公司
美国辉瑞制药有限公司
电能实业有限公司
罗氏诊断(香港)有限公司
惠氏(香港)控股有限公司

酒店及餐饮

深湾游艇俱乐部
香港上海大酒店有限公司
半岛酒店
国泰航空饮食(香港)有限公司
富豪国际酒店集团
浅水湾酒店
帝苑酒店
太古酒店

机械、电器、电子、资讯及科技

美国唐纳森集团
富士施乐(远东)有限公司
香港日立有限公司
香港宽频网络有限公司
香港电讯服务有限公司
克诺尔集团
松下国际采购(香港)有限公司
数码通
惠而浦(香港)有限公司

建筑地产及物业管理

凯达环球
鹰君集团有限公司
合和实业有限公司
香港科技园公司
嘉华建材有限公司
嘉里建设有限公司
领汇管理有限公司
瑞安建业有限公司
瑞鸿基地产代理有限公司
太古地产有限公司

批发、零售及制造

爱迪达
A-TeX Asia Limited
百利环球有限公司
C&A Sourcing International Ltd
香港免税店
福和集团
青洲英坭(集团)有限公司
豪马(香港)有限公司
日本城
金佰利(香港)有限公司
利丰有限公司
李锦记(香港)食品有限公司
马莎百货有限公司
Metro Group Buying HK Ltd
菲力士泛优逊远东有限公司
资生堂香港有限公司
太古饮料有限公司

交通、航空及物流

国泰航空服务有限公司
敦豪国际速递(香港)有限公司
联邦快递
香港空运货站有限公司
香港航空发动机维修服务有限公司
香港国际货柜码头
香港机场地勤服务有限公司
香港迷你仓
香港电车公司
嘉里物流
香港铁路有限公司
现代货箱码头有限公司
迅达升降机(香港)有限公司

***红字为今季新客

活動點滴

Coaching for Maximizing Performance

激发员工潜能的教练技术

- 1.了解教练技术的概念及对企业的重要性
- 2.学习如何分析员工的需要，以推动他们发挥所长
- 3.掌握教练技巧以引导员工发挥所长

参加者意见/ 回应：

- Learn how to give corrective feedback and motivate staff.
- 清晰，对工作有实际作用。
- Insightful, very reflective on my own leadership style.



Planning Your Meaningful Retirement

计划有意义的退休生活

- 1.了解退休的意义、退休后的转变
- 2.在财政安排、心理及营养与健康方面积极预备退休生活
- 3.了解社会上为退休人士提供的服务及资讯

参加者意见/ 回应：

- Many things can be done to make life happier.
- 有效的退休生活自我检视，提醒如何正确地预备退休生活
- 帮助建立关于退休安排的目标
- A very thorough view on retirement planning



“動”消息

本公司副总经理张瑜女士获Joint HR Club

邀请出席于3月21日的交流会，并在会上分享有关营造正向机构的新趋势，以及透过提升员工正向感，从而建立员工对工作的投入及责任感，当日有六十位来自不同公司的管理人员参加。



另外，首席顾问蔡婉珊女士亦获

劳工处邀请于4月25日的人力资源分享会上，向来自物流、科技资讯、建筑、教育、社会服务、贸易等行业的人力资源管理人员讲解如何在工作上应用教练技术以激发员工潜能，帮助企业解决在管理上遇到的各项挑战。



僱員發展服務/富達盟信顧問有限公司 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咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨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>

编辑小组

孙励生、张锦红、张瑜、陈玮熹、戴嘉文、廖嘉希



所有文章，欢迎转载，惟必须注明出处