



熱點
出擊



充電100%

有报章报导最近一次的复活节及清明节长假，香港出境人次较去年同期升两成，而到访长洲的旅客亦有3.2万人次，较去年太平清醮的1.8万人多出接近一半，可见随著生活经济环境及生活条件改善，愈来愈多香港人选择透过短途及长途旅行，希望达至放松心情、工作生活平衡。

正向心理学指出，要保持健康的情绪心理状态，需要三类型的复修，包括微型复修(可以在数十分钟或数小时内进行，例如定期运动、健康饮食等)、中型复修(需要一天或几天内进行的退修、放一两天假、全身检查等)及大型复修(外出旅游、学一样心仪艺术等)。

除了等待每年十多天的公众假期或放大假以进行的大型复修旅行活动外，正向心理学亦指出，我们更需要透过每日可以做到的微型复修，让自己的身体、心灵、情绪及精神处于一个健康的状态，当中的微型复修包括健康饮食及定期运动等……

健康饮食：除了根据食物金字塔的比例适量进食外，亦可以考虑于三餐正餐中多进食一些提升正面情绪的「开心食物」，包括粗粮、三文鱼和吞拿鱼，并于餐与餐中间的时段进食坚果(包括花生、杏仁、合桃、腰果等)、香蕉、士多啤梨、奇异果等食物，这些食物能有效改善情绪，放松心情，让人感到快乐。

定期运动：最理想当然是能够持之以恒的每天进行三十分钟带氧运动，但香港人步伐急速、生活繁忙，三十分钟对很多人而言可算是一项奢侈品，有鉴于此，我们可以考虑善用生活中的零碎时间，在办公室或家中进行一些简单的伸展运动或渐进式肌肉松弛练习，除了有效让我们身体得到适当的休息及放松外，同时亦可以减少因重复的动作或坐姿而产生的身体劳损，减少因身体不适而产生的负面情绪。

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

最佳雇主的秘密



总干事 孙励生

本地的「麦当劳」曾多次获选为「最佳雇主」，而「谷歌」(Google)则被公认为全球「最佳职场」，两间公司都有一个共通的理念，就是会珍惜及善待员工，竭力营造开心的工作环境并实行不同的措施以强化员工的正向情绪(Emotional Well-being)。其中为人所津津乐道的是在一间「谷歌」办公室内竟设有员工所希望增设的「滑梯」及各类电子游戏玩意。

其实，最令人值得借镜的并非其优秀的硬件设施，而是其人才管治方针。麦当劳提倡愉快员工及团队(Happy Team)；谷歌的人力资源部主管巴克(Laszlo Bock) 则在其书中*强调要让所有员工受到鼓励、得到协助、并有发挥机会。因此，公司有七个非常工作规条，其中第一道规条就是规范经理对员工的权力，其权限只是协助员工发展，而非传统的单方面评核表现、掌握员工晋升/ 开除等实权。

看似匪夷所思的工作规条却造就谷歌成为全球人才趋之若慕的「最理想工作间」，实在值得我们作管理人员再三深思！

*Work Rules!: Insights from Inside Google that Will Transform How You Love and Lead

管理层：「都市人生活繁

忙紧张，精神健康问题亦变得愈来愈普及，
作为一位主管，有时候亦会遇到一些心理状况令人忧心的
员工，我们可以怎样辨识和协助有需要的员工？」

顾问：「曾经有研究指出，本港每三人便有一位会面对精神健康的问题，人们在沉重的生活压力下，有可能因受到不同压力而引致情绪困扰、精神病徵状、甚至自杀念头或行为。作为EAP（雇员支援计划/ 丰盛员工计划）的服务提供者，我们鼓励企业正视员工的精神健康问题，学习及早识别有需要的人士，协助他们度过危机，得到适切的专业支援。

现时，我们定期为企业举办多元的精神健康相关课程以增进员工对情绪及精神健康的认识。此外，我们亦为企业提供精神健康急救课程，让员工学习精神健康急救知识及技巧，预防精神问题进一步恶化及舒缓当事人之困扰。

另一方面，我们亦鼓励管理层多留意员工有否已经开始出现精神健康问题。以下是一些要留意的警号，当中包括：

- 1.行为与平日有异，如脾气暴躁、逃避社交或出现一些怪异行为
- 2.外观上的转变
- 3.工作上不能集中或经常出错
- 4.经常缺勤或请病假
- 5.生产力下降
- 6.发生压力事故，如婚姻问题，挚爱离世等

如员工出现以上情况已有一段时间，请多加注意他/她的精神健康情况，并尽快转介员工寻求专业并适切的情绪支援及辅导。



给自己一个机会

某一天的早上，辅导热线响起，听筒传来一把女性的哭声，诉说刚刚发现了丈夫有婚外情。她知道今次已不是第一次，但一直不知如何面对，一方面，她觉得丈夫对她的冷淡令她感到很心痛；但另一方面，她又不想放弃辛辛苦苦建立多年的家庭，故一直都装作毫不知情。但当她在致电热线辅导服务的前一晚再次发现的时候，她觉得自己完全崩溃，失去方向。当辅导员尝试了解她当时的身心状态时，对方突然挂线，由于对方的电话没有来电显示，她亦没有留下电话号码，故辅导员无法与她再联系。

直至晚上，她再次致电，期望联系当日早上与她倾谈的辅导员，但因该辅导员已下班，故无法即时取得联系。但今次当值辅导员即时把握机会，记录了她的电话号码，并立即联络早上与她倾谈过的辅导员。

当辅导员接到消息后，立刻致电给她，发现当时她在街上已游荡了很久很久，精神恍惚，更表示自己没有上班，完全失去方向，觉得人生没有意义。辅导员即时作出危机评估，了解当时她会有生命危险。她拒绝交代自己身在何处，但因情况紧急，故辅导员想尽办法，耐心地鼓励她到本服务面谈，详细了解她的情况。

最后，她接受了面谈服务，并表示原来其实她之前已危坐在天台好一段时间，但她觉得连一位与她素未谋面的辅导员都可以对她如此关心和紧张，感到十分感动，故她打消了自杀的念头，尝试为自己找寻另一条出路。

其实，人生路上难免会遇上大大小小的挫折，有时当自己身在其中，可能有一刻会感到失去方向，没有出路。作为辅导员，我们定当用心以真诚、关心、支持的态度去聆听、去明白，往往能令当事人开阔他们的世界，探索更多的可能性，从而作出更合适的选择。

我们的「雇员支援计划」提供的24小时咨询及辅导热线能提供即时的支援予有需要的员工，无论在任何时候，只要有需要，当值的辅导员都会提供专业的咨询和辅导服务，让员工得到即时的支援。同时，我们亦设有面谈服务，员工可因应需要选择到本服务处与辅导员进行面谈。



微笑的鱼

小男孩和父亲经过熙来攘往的大街，小男孩被其中一间水族店的大鱼缸所吸引，立刻走上前，伏在鱼缸上聚精会神地看鱼，一直愁眉深锁的父亲只是站在一边，不时看手表及看短讯。

忽然，小男孩指著缸中的鱼兴奋地大叫：「爸爸！爸爸！你看！这条鱼对我笑！就是这条！」

父亲却只皱著眉向大鱼缸瞥一眼，便不耐烦地说：「鱼不会懂得笑！不要再看了！走啦！」随即拖著扁著嘴的男孩离开。

其实，鱼的确不懂得笑，它由始至终都只用一个表情面对世界、面对任何人，你用什么心情看它，它就在你心中留下什么表情。

世上很多的事，我们无法控制或改变现状，有人用紧皱著的眉去面对，亦有人选择转一副笑脸，用好奇、乐观的心去发掘事情的无限可能，这些人往往能比其他人看得到更多，经历更多惊喜及值得感恩的事。



我們的客戶

銀行、金融及保險

安達人壽保險有限公司
怡安保險顧問有限公司
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)
信諾環球保險有限公司
花旗集團
中信證券國際有限公司
康宏金融控股有限公司
大新銀行
星展銀行
富衛人壽保險(百慕達)有限公司
海通國際證券集團有限公司
恒生銀行
香港金融管理局
香港上海匯豐銀行
香港證券及投資學會
中國工商銀行(亞洲)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
華僑永亨銀行
荷蘭合作銀行
太陽國際金融集團
香港永明金融有限公司
Transamerica Life (Bermuda) Ltd
永隆銀行有限公司

法律及會計

的近律師行
德勤
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

社會服務、政府部門及有關機構

仁伯爵綜合醫院
土木工程拓展署
公務員事務局
中華傳道會中心堂
消費者委員會
地產代理監管局
平等機會委員會
基督教香港信義會社會服務部
食物環境衛生署
澳門聖公會社會服務處
基督教義實協會
匡智會
香港醫院管理局
香港浸信會醫院
香港青少年服務處
香港海關
香港房屋委員會
香港房屋協會
香港郵政
廉政公署
入境事務處
勞工處
地政總署
強制性公積金計劃管理局
鄰舍輔導會
政府資訊科技總監辦公室
香港海洋公園
香港申訴專員公署
規劃署
社會福利署
土地註冊處
聖雅各福群會
香港神托會
運輸署
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
循道衛理楊震社會服務處
油尖旺區議會

教育

迦南幼稚園暨幼兒園
香港中文大學
香港城市大學
香港浸會大學
香港考試及評核局
香港教育學院
基督教聖約翰教會堅樂小學
香港公開大學
香港科技大學

觀塘區學校聯會

香港大學專業進修學院
香港大學專業進修學院保良局何鴻燊社區書院
教導健康中心
德愛中學
香港大學

能源、化工及醫藥

巴斯夫大亞細亞地區總部有限公司
中華電力有限公司
基隼環境健康有限公司
埃克森美孚香港有限公司
Fresenius Kabi Asia Pacific Ltd
香港中華煤氣有限公司
美國輝瑞藥研製有限公司
電能實業有限公司
羅氏診斷(香港)有限公司
Stryker International
裕利藥局有限公司

酒店及餐飲

深灣遊艇俱樂部
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
淺水灣影灣園
帝苑酒店
太古酒店

機械、電器、電子、資訊及科技

美國唐納森集團
艾默生網絡能源有限公司
富士施樂(遠東)有限公司
香港日立有限公司
香港寬頻網絡有限公司
香港電訊服務有限公司
克諾爾亞太區(控股)有限公司
松下國際採購(香港)有限公司
新菱工程香港有限公司
數碼通
惠而浦(香港)有限公司

建築地產及物業管理

凱達環球
香港數碼港管理有限公司
廣君集團有限公司
合和實業有限公司
香港科技园公司
嘉華建材有限公司
嘉里建設有限公司
九龍建業有限公司
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
太古地產有限公司

批發、零售及製造

愛迪達
愛茉莉太平洋集團
A-Tex Asia Limited
百利環球有限公司
C&A Sourcing International Ltd
香港免稅店
雅詩蘭黛
福和集團
青洲英坭(集團)有限公司
豪馬(香港)有限公司
日本城
金佰利(香港)有限公司
利德香港有限公司
利丰有限公司
李錦記(香港)食品有限公司
馬莎百貨有限公司
Metro Group Buying HK Ltd
菲力士泛遠達有限公司
太古飲料有限公司

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
聯邦快遞
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
泰雷茲(香港)有限公司

活動點滴

培養子女EQ 從生活開始 (EQ Coaching in Family)

內容重點：

- EQ的基本概念
- EQ在教養孩子及對他們成長發展的重要性
- 與孩子溝通及培養高EQ的技巧

參加者意見/回應：

- 引用與生活很貼近的例子，學習聆聽和說話的技巧
- 要耐心和用心幫小孩表達自己的情緒
- 認同小朋友的情緒，能让他自己面對困難
- 父母的管理情緒亦十分重要



愛笑瑜伽 (Laughter Yoga)

內容重點：

- 介紹及體驗愛笑瑜伽
- 了解「笑」的神奇功效
- 學習如何笑出正能量，促進身心健康及減壓

參加者意見/回應：

- 互動學習，笑多D，帶歡笑給別人
- Workshop encourages myself to laugh
- Smiling is easy and influential
- Laughing is a good exercise and can be taught very easily
- Laughing can cure. It is good for easing stress



“動”消息

作為本港EAP服務的先驅，我們自1991年起致力促進員工及企業的整体健康，為企業的管理人员、員工及家屬提供專業的个人諮詢及輔導服務。我們的專業團隊(包含臨床心理學家、資深社工、輔導員、婚姻及家庭治療師等等)為服務使用者提供極致的專業輔導服務，當中包括實證介入(Evidence-based)、以人為本(Person-centered)與及尋解導向(Solution-focused)等等的重要元素。

在過去一年(2014-2015年度)，超過99%的輔導服務使者對於我們整體的服務感到非常滿意或滿意。對於我們的輔導服務使者而言，最常見的問題是與工作困擾有關，占整體個案的27%，例如工作轉變的壓力、上司下屬關係、與同事相處的難題等等；其次為家庭/ 親職/ 婚姻各方面的疑難(20%)，及個人情緒困擾、精神健康或心理危機等問題的諮詢及輔導(20%)。

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、張錦紅、張瑜、陳瑋熹、戴嘉文、廖嘉希

所有文章，歡迎轉載，惟必須注明出處

