



熱點
出擊



充電100%

有報章報導最近一次的復活節及清明節長假，香港出境人次較去年同期升兩成，而到訪長洲的旅客亦有3.2萬人次，較去年太平清醮的1.8萬人多出接近一半，可見隨著生活經濟環境及生活條件改善，愈來愈多香港人選擇透過短途及長途旅行，希望達至放鬆心情、工作生活平衡。

正向心理學指出，要保持健康的情緒心理狀態，需要三類型的復修，包括微型復修(可以在數十分鐘或數小時內進行，例如定期運動、健康飲食等)、中型復修(需要一天或幾天內進行的退修、放一兩天假、全身檢查等)及大型復修(外出旅遊、學一樣心儀藝術等)。

除了等待每年十多天的公眾假期或放大假以進行的大型復修旅行活動外，正向心理學亦指出，我們更需要透過每日可以做到的微型復修，讓自己的身體、心靈、情緒及精神處於一個健康的狀態，當中的微型復修包括健康飲食及定期運動等……

健康飲食：除了根據食物金字塔的比例適量進食外，亦可以考慮於三餐正餐中多進食一些提升正面情緒的「開心食物」，包括粗糧、三文魚和吞拿魚，並於餐與餐中間的時段進食堅果(包括花生、杏仁、合桃、腰果等)、香蕉、士多啤梨、奇異果等食物，這些食物能有效改善情緒，放鬆心情，讓人感到快樂。

定期運動：最理想當然是能夠持之以恆的每天進行三十分鐘帶氧運動，但香港人步伐急速、生活繁忙，三十分鐘對很多人而言可算是一項奢侈品，有鑑於此，我們可以考慮善用生活中的零碎時間，在辦公室或家中進行一些簡單的伸展運動或漸進式肌肉鬆弛練習，除了有效讓我們身體得到適當的休息及放鬆外，同時亦可以減少因重複的動作或坐姿而產生的身體勞損，減少因身體不適而產生的負面情緒。

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

最佳僱主的秘密



總幹事 孫勵生

本地的「麥當勞」曾多次獲選為「最佳僱主」，而「谷歌」(Google)則被公認為全球「最佳職場」，兩間公司都有一個共通的理念，就是會珍惜及善待員工，竭力營造開心愉快的工作環境並實行不同的措施以強化員工的正向情緒(Emotional Well-being)。其中為人所津津樂道的是在一間「谷歌」辦公室內竟設有員工所希望增設的「滑梯」及各樣電子遊戲玩意。

其實，最令人值得借鏡的並非其優秀的硬件設施，而是其人才管治方針。麥當勞提倡愉快員工及團隊(Happy Team)；谷歌的人力資源部主管巴克(Laszlo Bock)則在其書中*強調要讓所有員工受到鼓勵、得到協助、並有發揮機會。因此，公司有七個非常工作規條，其中第一道規條就是規範經理對員工的權力，其權限祇是協助員工發展，而非傳統的單方面評核表現、掌握員工晉升/開除等實權。

看似匪夷所思的工作規條卻造就谷歌成為全球人才趨之若鶩的「最理想工作間」，實在值得我們作管理人員再三深思！

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

管理層：「都市人生活繁

忙緊張，精神健康問題亦變得愈來愈普及，
作為一位主管，有時候亦會遇到一些心理狀況令人憂心的
員工，我們可以怎樣辨識和協助有需要的員工？」

顧問：「曾經有研究指出，本港每三人便有一位會面對精神健康的問題，人們在沉重的生活壓力下，有可能因受到不同壓力而引致情緒困擾、精神病徵狀、甚至自殺念頭或行為。作為EAP（僱員支援計劃/豐盛員工計劃）的服務提供者，我們鼓勵企業正視員工的精神健康問題，學習及早識別有需要的人士，協助他們度過危機，得到適切的專業支援。

現時，我們定期為企業舉辦多元的精神健康相關課程以增進員工對情緒及精神健康的認識。此外，我們亦為企業提供精神健康急救課程，讓員工學習精神健康急救知識及技巧，預防精神問題進一步惡化及舒緩當事人之困擾。

另一方面，我們亦鼓勵管理層多留意員工有否已經開始出現精神健康問題。以下是一些要留意的警號，當中包括：

1. 行為與平日有異，如脾氣暴躁、逃避社交或出現一些怪異行為
2. 外觀上的轉變
3. 工作上不能集中或經常出錯
4. 經常缺勤或請病假
5. 生產力下降
6. 發生壓力事故，如婚姻問題，摯愛離世等

如員工出現以上情況已有一段時間，請多加注意他/她的精神健康情況，並盡快轉介員工尋求專業並適切的情緒支援及輔導。

企業脈
Blog
& A

給自己一個機會

某一天的早上，輔導熱線響起，聽筒傳來一把女性的哭聲，訴說剛剛發現了丈夫有婚外情。她知道今次已不是第一次，但一直不知如何面對，一方面，她覺得丈夫對她的冷淡令她感到很心痛；但另一方面，她又不想放棄辛辛苦苦建立多年的家庭，故一直都裝作毫不知情。但當她在致電熱線輔導服務的前一晚再次發現的時候，她覺得自己完全崩潰，失去方向。當輔導員嘗試了解她當時的身心狀態時，對方突然掛線，由於對方的電話沒有來電顯示，她亦沒有留下電話號碼，故輔導員無法與她再聯繫。

直至晚上，她再次致電，期望聯繫當日早上與她傾談的輔導員，但因該輔導員已下班，故無法即時取得聯繫。但今次當值輔導員即時把握機會，記錄了她的電話號碼，並立即聯絡早上與她傾談過的輔導員。

當輔導員接到消息後，立刻致電給她，發現當時她在街上已遊蕩了很久很久，精神恍惚，更表示自己沒有上班，完全失去方向，覺得人生沒有意義。輔導員即時作出危機評估，了解當時她會否有生命危險。她拒絕交代自己身在何處，但因情況緊急，故輔導員想盡辦法，耐心地鼓勵她到本服務面談，詳細了解她的情況。

最後，她接受了面談服務，並表示原來其實她之前已危坐在天台好一段時間，但她覺得連一位與她素未謀面的輔導員都可以對她如此關心和緊張，感到十分感動，故她打消了自殺的念頭，嘗試為自己找尋另一條出路。

其實，人生路上難免會遇上大大小小的挫折，有時當自己身在其中，可能有一刻會感到失去方向，沒有出路。作為輔導員，我們定當用心以真誠、關心、支持的態度去聆聽、去明白，往往能令當事人擴闊他們的世界，探索更多的可能性，從而作出更合適的選擇。

我們的「僱員支援計劃」提供的24小時諮詢及輔導熱線能提供即時的支援予有需要的員工，無論在任何時候，只要有需要，當值的輔導員都會提供專業的諮詢和輔導服務，讓員工得到即時的支援。同時，我們亦設有面談服務，員工可因應需要選擇到本服務處與輔導員進行面談。



微笑的魚

小男孩和父親經過熙來攘往的大街，小男孩被其中一間水族店的大魚缸所吸引，立刻走上前，伏在魚缸上聚精會神地看魚，一直愁眉深鎖的父親只是站在一邊，不時看手錶及看短訊。

忽然，小男孩指著缸中的魚興奮地大叫：「爸爸！爸爸！你看！這條魚對我笑！就是這條！」

父親卻只皺著眉向大魚缸瞥一眼，便不耐煩地說：「魚不會懂得笑！不要再看了！走啦！」隨即拖著扁著嘴的男孩離開。

其實，魚的確不懂得笑，牠由始至終都只用一個表情面對世界、面對任何人，你用什麼心情看牠，牠就在你心中留下什麼表情。

世上很多的事，我們無法控制或改變現狀，有人用緊皺著的眉去面對，亦有人選擇轉一副笑臉，用好奇、樂觀的心去發掘事情的無限可能，這些人往往能比其他看得更多，經歷更多驚喜及值得感恩的事。



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
恆生銀行
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

的律律師行
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
基督教靈實協會
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
香港中訴專員公署
規劃署
社會福利署
土地註冊處
聖雅各福群會
香港神託會
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

邁南幼稚園暨幼兒園
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
基督教聖約翰教會聖樂小學
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
教得健康中心
德愛中學
香港大學

能源、化工及醫藥

巴斯夫東亞地區總部有限公司
中華電力有限公司
基得環境健康有限公司
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
美國輝瑞藥研製藥有限公司
電能實業有限公司
羅氏診斷(香港)有限公司
Stryker International
裕利醫藥有限公司

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、電腦、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
九龍建築有限公司
領匯管理有限公司
瑞安建築有限公司
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
百麗環球有限公司
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
歷德香港有限公司
利豐有限公司
李錦記(香港)食品有限公司
馬莎百貨有限公司
Metro Group Buying HK Ltd
菲力士泛優遜遠東有限公司
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
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，能讓他自己面對困難
- 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全健康，為企業的管理人員、員工及家屬提供專業的個人諮詢及輔導服務。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%的輔導服務使用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用者而言，最常見的問題是與工作困擾有關，佔整體個案的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、張錦紅、張瑜、陳瑋熹、戴嘉文、廖嘉希

所有文章，歡迎轉載，惟必須註明出處

