



尋回那熱愛工作的自己

转眼间，2017年已过了四分之一。年初时大家都沉醉在浓厚的节日气氛当中，加上那段时间是很多行业的淡季，工作相对悠闲，部份体贴的雇主更索性让员工提早「收炉」度岁，变相成了打工仔最开心振奋的时期。不过随著假期完结，许多上班族又开始回到工作岗位，每天重复著熟练的常规工作，默默期待下一个假期的来临。

其实很多打工仔工作了一段时间都会碰到所谓的「安舒区」，彷彿掌握了工作的大部分重点，再没有太多学习空间，每天只能庸碌乏味地工作，热诚慢慢被磨蚀一空。有些人会希望透过转换工作来寻求突破，但往往在习惯了新环境后，又会重蹈覆辙……其实，与其不断去改变环境，何不首先检视当下的工作，看看是否能从中寻求突破。

(附圖一)



心理学家Mihaly Csikszentmihalyi提出要沉醉于当前的工作，先决条件是个人的技能与工作的挑战性需互相配合（请参考附图一）。若工作本身的挑战性远高于一个人的技能，他会因难度太高而感到焦虑；相反个人技能高于这份工作所需的能力，则会因难度太低而感沉闷。唯有在能力与挑战性都处于高水平但能应付的情况下，我们才有办法愉快投入地工作，若能加以设定合理的工作目标，重新让工作变得有趣，并沉醉其中达到忘我的境界，就是所谓的「心流」经验 (FLOW)，亦是一个人对工作重拾干劲和热情的状态。

你也想在工作中体验「心流」吗？今期我们将会从不同角度探讨如何藉「心流」重拾对工作的热诚。

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

愛上你的工作



總裁 孫勵生

2016年10月由SEEK Asia聯同旗下的Jobs DB與Job Street於七個亞洲國家或地區進行以10分為滿分的方式，評估當地在職人士的工作快樂程度。香港方面，調查成功訪問了1045名在職人士，得出目前的工作快樂指數為5.56。換言之，近半數打工仔工作也不快樂、不投入。

根據正向心理學，要提升員工對工作的投入程度(Flow)，心態調整是非常重要的。快樂的秘密不是一定只在做自己喜欢的工作(Doing what one likes to do)，更重要反而是享受自己所要做的工作(Liking what one has to do)。集中並擴大喜歡工作的部分是快樂上班的關鍵。當然工作錯配(mismatch)也對員工的情緒有莫大的影響。為了減低此情況出現，員工可透過不同的測驗，認識自己的性格和特長，在專長上加以突出自己。透過督導和培訓，學習不同的技巧以補不足之處。提升具體的技巧也能幫助員工更加享受自己的工作。

只要由心態和技巧方面做出轉變，愛上自己的工作絕不是天方夜譚的事。



人力資源經理：「我們發現有部分員工對工作的投入感一般，請問有甚麼方法可協助提升他們對工作的投入和熱誠呢？」

顧問：要提升員工的工作投入感，我們可協助員工在工作當中增加心流(flow)的經驗。要做到心流，必需具備以下條件：

1. 挑戰與技術的平衡：認知到工作具有的挑戰性與自身擁有的技術旗鼓相當。
2. 知行合一：思考與行動合而為一，不假思索地做出動作行為。
3. 清晰的目标：對於工作的目标有清楚的想法，知道下一個步驟應如何進行。
4. 清楚的回饋：感受到來自工作的回饋，知道自己表現的好壞與否。
5. 自成的目标：當完成了工作後，內心的愉悅感及成就感讓人想反覆地去投入。

因此，我們有以下建議：

※ 定期檢視員工的工作範圍，適時增加一些在員工能力範圍以內，但又具挑戰性的工作

※ 協助員工挖掘他們的長處和優勢，並發揮於工作當中

※ 提供相關的技巧訓練，裝備同事迎接更有挑戰性的工作

※ 協助員工探索工作的意義以提升他們對工作的委身

我们的 50、30、20

第一次见阿嫦的时候，她低著头、声线语调比一般人缓慢低沉，她娓娓道出对工作及生活都缺乏冲劲。

透过慢慢的了解，才知道阿嫦在公司担任文员已25年，她对所负责的工作了如指掌，闭上眼睛也会做，所以有感工作没有挑战性，日子久了，感觉无所事事、渡日如年。

为了提升阿嫦的工作动力，顾问尝试了解阿嫦的专长及协助她重新找寻工作的意义。

从倾谈过程中，得知阿嫦做事很有效率、很有条理、而且很能够把工作处理得井井有条后，顾问透过「50、30、20法则」协助阿嫦把她日常的工作时间重新分配：

- ※ 建议阿嫦把50%的时间用于恒常性工作当中，例如打字、书写报告、整理文件等；
- ※ 30%时间用于改革方面：阿嫦在现任的工作岗位任职多年，对现时的工作了如指掌，定必了解/发现工作中的一些旧有的既定工作流程和模式可以因应科技的进步或部门的发展，而有所改良，以增添工作的效率；
- ※ 20%用于突破方面：阿嫦工作缺乏动力其中一个原因在于她的工作多年来没有太大转变或突破，所以建议阿嫦利用20%的时间，为自己增值或在原有的岗位上有更大的突破。

此刻，阿嫦眼中闪出亮丽的光芒，她表示，其实自己心里一直都希望透过她认识的「五常法」去整理办公室，让办公室的文件、文笔更有系统的储存，透过与顾问的倾谈及鼓励，阿嫦终于把心里的蓝图付诸实行，在这个过程中，阿嫦心里那团火又一次燃起，阿嫦终于重拾往昔对工作的这份热诚。



一分钟转变心态

家辉在公司工作了三年，每天都重覆地做著相同的工序。有一天，家辉发现公司选择晋升一位入职不久的同事。家辉十分不忿，觉得公司忽视了他的付出。一次的旧同学聚会上，家辉对浩然说：「我一定要离开这个公司。我恨这个公司！」浩然建议道：「我举双手赞成你报复！一定要给它点颜色看看。不过你现在离开，还不是最好的时机。」家辉问：「为什么？」浩然说：「如果你现在走，公司的损失并不大。你应该趁著在公司的机会，拚命去为自己拉一些客户，成为公司独当一面的人物，然后带著这些客户突然离开公司，公司才会受到重大损失。」家辉觉得浩然说得非常有道理。有了这个目标，家辉非常努力工作。半年多的努力工作后，他有了许多的忠实客户。当浩然再与家辉碰面时，对他说：「现在是时机了，要赶快行动哦！」家辉淡然笑道：「上司跟我详谈过，准备升我做经理，我暂时没有离开的打算了。」

这个故事告诉我们：一个「投入」的心态就能改变整件事的结果。自己才是改变环境的最大原动力，不要小看自己的能量。



我們的客戶

***以公司的英文名稱排名

銀行、金融及保險

安達集團
Aegon Asia B.V.
富通保險(亞洲)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)
中國人壽保險(海外)股份有限公司
中國民生銀行
信諾環球保險有限公司
中信證券國際有限公司
花旗集團
大新銀行
富衛人壽保險(百慕大)有限公司
海通國際證券集團有限公司
恒生銀行
香港交易及結算有限公司
香港證券及投資學會
香港上海匯豐銀行
中國工商銀行(亞洲)有限公司
馬來亞銀行有限公司
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
華僑永豐銀行

通濟隆

永隆銀行有限公司

法律及會計

德勤
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

社會服務、政府部門及專業團體

循道衛理安老服務處
公務員事務局
中華傳道會中心堂
消費者委員會
机电工程署
平等機會委員會
地產代理監管局
基督教香港信義會社會服務部
香港消防處
食物環境衛生署
基督教靈恩協會
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
香港特許秘書公會
香港賽馬會
香港社會工作人專業協會
香港郵政
香港醫院管理局
勞工處
地政總署
強制性公積金計劃管理局
NBA Asia, Ltd
香港海洋公園
政府資訊科技總監辦公室
香港中區警務處
安和護理服務有限公司
救世軍
社會福利署
土地註冊處
運輸署
東華三院
市區重建局
西九文化區管理局
在職家庭及學生資助辦事處
循道衛理楊震社會服務處

教育

香港中文大學
鐘聲學校
香港城市大學
香港理工大學專業及持續教育學院
香港教育大學
香港浸會大學
香港考試及評核局
香港理工大學
香港科技大學
觀塘區學校聯會
李鄭屋幼兒學校
基督教聖約翰教會堅樂小學
香港公開大學
順利天主教中學
德愛中學
香港大學
匯豐幼兒學校

能源、化工及醫藥

巴斯夫大亞細亞區總部有限公司
基諾環境健康有限公司
中華電力有限公司
達雅高生物科技有限公司
埃克森美孚香港有限公司
Fresenius Kabi Asia Pacific Ltd
美國輝瑞藥研製有限公司
Rio Tinto (Hong Kong) Limited
Stryker International
裕利醫藥有限公司

旅遊、酒店及餐飲

深灣遊艇俱樂部
美國運通假期
國泰航空飲食服務(香港)有限公司
逸泰居酒店
香港酒店業協會
香港上海大酒店有限公司
KUONI 勝景遊
美心集團
麥當勞
富家國際酒店集團
淺水灣影灣園
太古酒店

機械、電器、電子、資訊及科技

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
香港電訊服務有限公司
英之杰汽車服務有限公司
躍達汽車有限公司
怡和科技
松下國際採購(香港)有限公司
新菱工程香港有限公司
偉易達
惠而浦(香港)有限公司

建築地產及物業管理

凱達環球
金門建築
鷹君集團有限公司
海峽城
協興建築有限公司
香港數碼港管理有限公司
香港科技园公司
九龍建業有限公司
領展資產管理有限公司
Meinhardt Group
新世界發展有限公司
瑞安地產代理有限公司
新鴻基地產代理有限公司
太古地產有限公司
惠保(香港)有限公司

批發、零售及製造

American Eagle Outfitters Inc
Amore Pacific Hong Kong Co., Limited
A-Tex Asia Limited
百麗環球有限公司
香奈兒
Columbia Sportswear Company
DFS環球免稅店
Dixons Sourcing Limited
雅詩蘭黛
青洲英坭(集團)有限公司
豪馬(香港)有限公司
利丰有限公司
廣德香港有限公司
馬沙百貨有限公司
澳加光學有限公司
Otto International (Hong Kong) Limited
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
太古航空
敦豪國際速遞(香港)有限公司
地勤設備工程有限公司
香港航空發動機維修服務有限公司
香港航空運貨站有限公司
香港飛機工程有限公司
香港航空
香港機場地勤服務有限公司
香港商用航空中心
香港國際貨柜碼頭
香港儲物室
現代貨箱碼頭有限公司
香港鐵路有限公司
泰雷茲(香港)有限公司

* 紅字為今季新客户

Smart Power @ Work

內容重點：

- 認識何謂正向/快樂心理學
- 如何提升工作正能量
- 正向的連系
- 正向的情緒
- 正向的意義
- 如何更享受投入工作

參加者意見/回應：

- 不要集中99%的負面事情，反而集中1%的正面事件。
- 正面对工作。
- 正向思维技巧，养成习性。
- When receiving criticism, treat it as a way to learn and improve.
- Keep happiness at my career.
- Think positive, thinking how to apply in work.

Applying your Character Strengths in Teamwork

內容重點：

- 明白突显优点的概念及重要性
- 不可不知的24种「突显优点」
- 知己知彼 - 认识自己及团队成员的突显优点
- 探索不同突显优点在工作的影响
- 突显优点的能力应用三部曲

參加者意見/回應：

- Expand everybody's strength at work
- Self-awareness → explore → apply
- How to handle people / colleagues that I am particularly fond of.
- 发挥强项，但要避免overuse。
- 欣赏自己及别人的优点



“動”消息

为了帮助即将退休的员工了解退休的意义、退休的转变及积极面对退休生活，本公司于2016年11月24日举办了「计划有意义的退休生活」公开课程，藉此让参加者了解有关退休后的心理调适、财政安排和营养与健康。下一季的两季「精神健康急救」证书公开课程将于2017年6月2及8日举行，详情请参阅随刊附上的宣传单张或于我们的FACEBOOK专页和网站了解详情，有兴趣报读之人士可致电2731 6239向彭小姐查询。



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】，另于2005年設立【富達盟信顧問有限公司】，致力为各大小公司及机构的僱員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 小组

孙励生、张瑜、陈玮熹、戴嘉文、彭嘉恩

所有文章，欢迎转载，惟必须注明出处

