



2021 年 5 月 1 日

全港首個「僱員支援計劃」成效調查 打工仔身心改善 表現提升 企業抗逆力增強 駕馭逆境

經濟不景，加上新冠肺炎疫情反覆，本港的勞動市場每況愈下，失業率升至近 20 年高位。面對生計、家庭等問題，「打工仔」的壓力愈來愈大。香港基督教服務處僱員發展服務／富達盟信顧問有限公司（富達盟信）進行了全港首個「僱員支援計劃」（Employee Assistance Programme / EAP）的服務成效調查，發現 EAP 有助改善員工的身心狀況、其工作表現，以及僱員與上司及同事的關係，整體而言有助提升辦公室效率。

本處僱員發展服務／富達盟信成立 30 年來，致力推動員工的身心社靈健康發展、激發員工的潛能，並在瞬息萬變的世界推廣正向企業文化。為了解僱員諮詢和輔導服務的具體成效，團隊邀請了過去三年內其中 438 名服務使用者，以問卷訪談形式，追蹤他們接受 EAP 服務前後的狀況。

團隊利用國際認可、反映僱員支援計劃效能的「職場表現量表」（Workplace Outcome Suite），分析 EAP 服務的成效。指標包括：「是否害怕上班」、「會否因困擾妨礙集中精神工作」、「會否渴望上班」、「到目前為止生活大致事事順境」，以及「因為面對困難而要請假比率」。

接受 EAP 服務之前，近四成被訪者表示害怕上班；八成人認為其困擾令他們無法集中精神工作；接受服務之後，表示「害怕上班」及「無法集中精神工作」的受訪者，分別顯著下跌至不足兩成（18.0%）及四成半左右（46.1%）。此外，四成二受訪僱員表示，以往試過因為面對困難而要請病假、年假或特別事假；接受 EAP 服務後，請假比率降至兩成二。

另一方面，自評為「渴望上班」及「生活大致事事順境」的被訪者比率，由接受 EAP 服務之前的五成左右，分別顯著上升至接近七成（68.5%）和大約八成（77.5%）。

是次調查當中，最多人因情緒或工作問題尋求 EAP 服務協助，分別佔求助總數近三成（29.3%）及兩成多（23.3%）；家庭相關的困擾亦接近兩成（19.0%）。其餘類型的求助包括：人際關係、個人成長和發展，以及身體健康。

約四成受訪者自評壓力程度「很高」；近三成二人自評壓力程度「中等」。按年齡劃分，31 至 40 歲組別自評壓力大的比率最高（50.7%），其次為 41 至 50 歲組別（43.6%）。

五成半受訪者在接受 EAP 服務之前表示，「最近一個月受身體健康問題困擾」；接受服務後，比率則降至兩成半。此外，約兩成人於求助時表示「最近一個月曾有傷害自己或自殺念頭」；接受服務後，比率顯著下降至不足 5%。



香港基督教服務處僱員發展服務／富達盟信顧問有限公司總經理張瑜表示，是次調查反映「僱員支援計劃」能有效解決「打工仔」在工作及生活上的困擾，建議善用 EAP 服務，對僱員的身心狀況及企業來說均有莫大裨益：

1. 員工身心健康促進職場表現躍升

「心理資本」（HERO）是指人的希望感（**Hope**）、自我效能感（**Self-Efficacy**）、抗逆力（**Resilience**）和樂觀（**Optimism**）。EAP 服務能有效提升員工心理資本，協助他們以正面積極的態度面對工作及生活上的挑戰，同時亦有效提升他們的職場表現。

2. 全面僱員支援計劃協助企業駕馭逆境

面對經濟動盪，工作和生活環境不斷轉變，為員工提供全面的 EAP 服務（包括：廿四小時諮詢及輔導服務、身心健康推廣活動及危機事故支援服務等），有助企業上下駕馭逆境。有健康及具生產力的工作團隊，企業面對挑戰的能力亦有所提升。

3. 政府投放資源推動僱主建立正向工作間

是次調查亦發現，EAP 服務對不同年齡層的僱員均有一定幫助，因此建議政府投放資源，推動更多僱主主動關心員工的身心健康，為員工建立正向工作間（**PRIDE**），開啟員工及企業正能量。正向工作間包括：正向企業目標及政策（**Positive Practice**）、良好職場關係（**Relationship Enhancement**）、員工正向特質（**Individual Attributes**）、正向領導（**Dynamic Leadership**）及員工正向情緒（**Emotional Well-being**）。

關於「僱員發展服務」／富達盟信顧問有限公司

香港基督教服務處 1991 年率先開辦僱員發展服務，是香港首間從美國引入「僱員支援計劃」（EAP）的領航機構。為進一步拓展服務，本處於 2005 年成立「富達盟信顧問有限公司」，全面支援員工處理工作及生活方面的困擾，以發展其優勢及潛能，提升他們對工作的投入度，從而激發企業正能量及持續發展優勢。

詳情可瀏覽網頁：<https://www.fourdimensions.org/>。

傳媒查詢：

香港基督教服務處僱員發展服務／富達盟信顧問有限公司

總經理 張瑜女士 （電話：2371 6238）

香港基督教服務處

企業傳訊幹事（新聞） 王思敏女士 （電話：2731 6263 / 9321 3573）

如希望進一步認識本機構的服務，請瀏覽本處網頁：www.hkcs.org。

香港基督教服務處（服務處）成立於 1952 年，多年來致力建立一個仁愛、公義的社會。服務處一直為有需要人士提供適切、專業、真誠的優質服務，對弱勢及被忽略的社群尤為關注，並以「社會仁愛公義、人人全面發展」為願景，為市民及社會締造希望、倡導公義、牽引共融。

全港首個 「僱員支援計劃」服務成效調查 發佈會

香港基督教服務處 僱員發展服務
富達盟信顧問有限公司



FOUR DIMENSIONS



發佈會程序

1. 簡介僱員支援計劃
2. 調查簡介、方法及對象
3. 「僱員支援計劃」服務成效調查結果及分析
4. 推動僱員身心健康、企業正向發展的建議
5. 答問環節

僱員支援計劃 Employee Assistance Program (EAP)

由僱主為僱員提供的支援服務

- 協助員工於個人、家庭或工作上解決及處理問題
- 提高員工對工作的投入和滿足感
- 協助工作和生活取得平衡
- 令員工擁有健康精彩的生活
- 促進企業發展快樂、健康及具生產力的團隊；
並建立正向工作間

關於
香港基督教服務處
僱員支援服務 /
富達盟信顧問有限公司



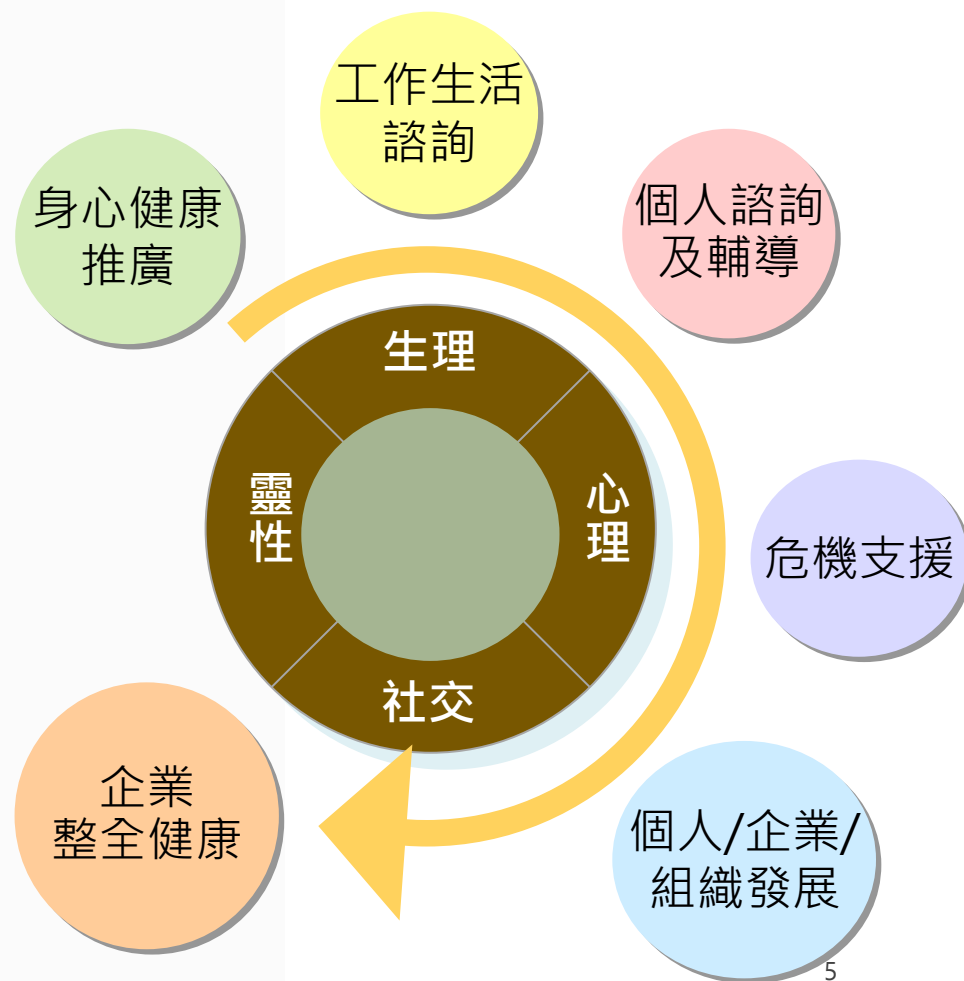
- 本港首間及具領導地位的「僱員支援計劃」提供者
- 專業顧問團隊：
 - 註冊社工、專業輔導員、家庭治療師、臨床心理學家、管理專才
- 服務超過700家本地及跨國企業
- 服務超過760,000在職員工及其家屬
- 客戶主要包括:
 - 商業機構、政府及公營機構、大專院校、社福機構

僱員支援計劃

Employee Assistance Program (EAP)

計劃特色

- 24小時諮詢熱線全天候支援
- 方便、快捷、友善
- 專業企業心理輔導
- 提升正向心理質素
- 全面危機支援
- 絕對保密
- 中立第三者
- 由企業承擔為員工提供的支援



調查簡介



目的

- 了解僱員諮詢及輔導服務的成效
 - 緩解/改善員工面對的各類困擾
 - 改善職場表現
- 推動大眾關心員工身心健康
- 倡導企業推廣正向工作間

調查簡介



調查方法

- 僱員諮詢及輔導服務使用者在接受服務前後填寫評估問卷

調查工具

- 職場表現量表
(Workplace Outcome Suite, WOS)
[國際僱員支援計劃專業協會 (EAPA)
建議採用以評估 EAP 的服務成效]

調查簡介



問卷涵蓋範圍

- 員工面對的各類困擾
- 職場表現 (WOS)
 - 心不在焉 (Presenteeism)
 - 工作投入度 (Work Engagement)
 - 生活滿意度 (Life Satisfaction)
 - 工作苦惱度 (Work Distress)
 - 缺勤率 (Absenteeism)
- 其他
 - 工作表現
 - 員工關係
 - 工作滿足感
 - 身心狀態

調查簡介



時段



2018 1月1日
至
2020 年12月31日

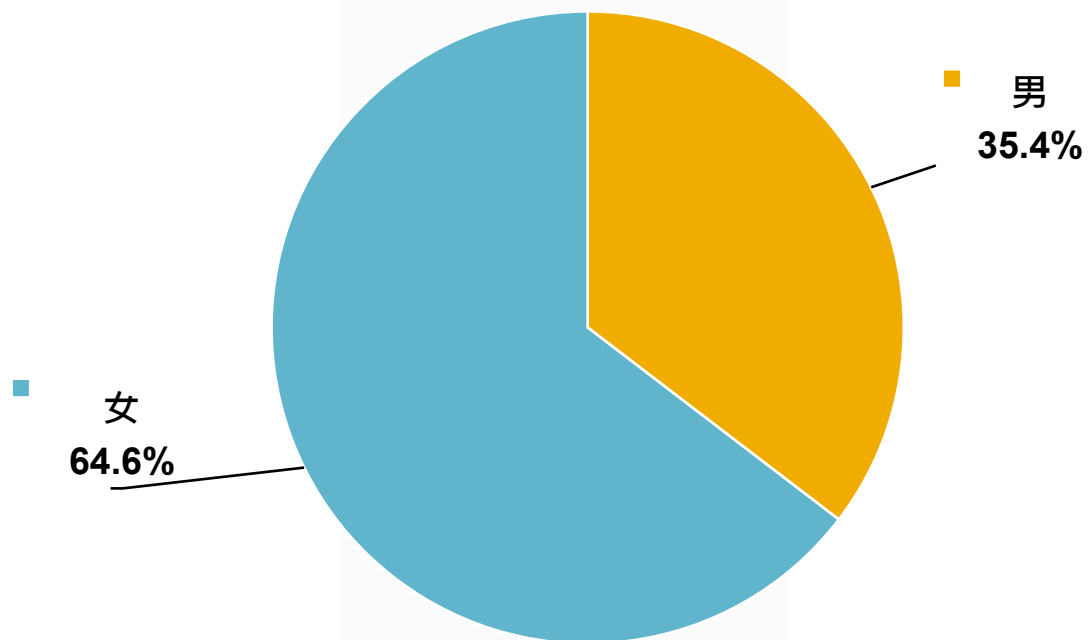
對象



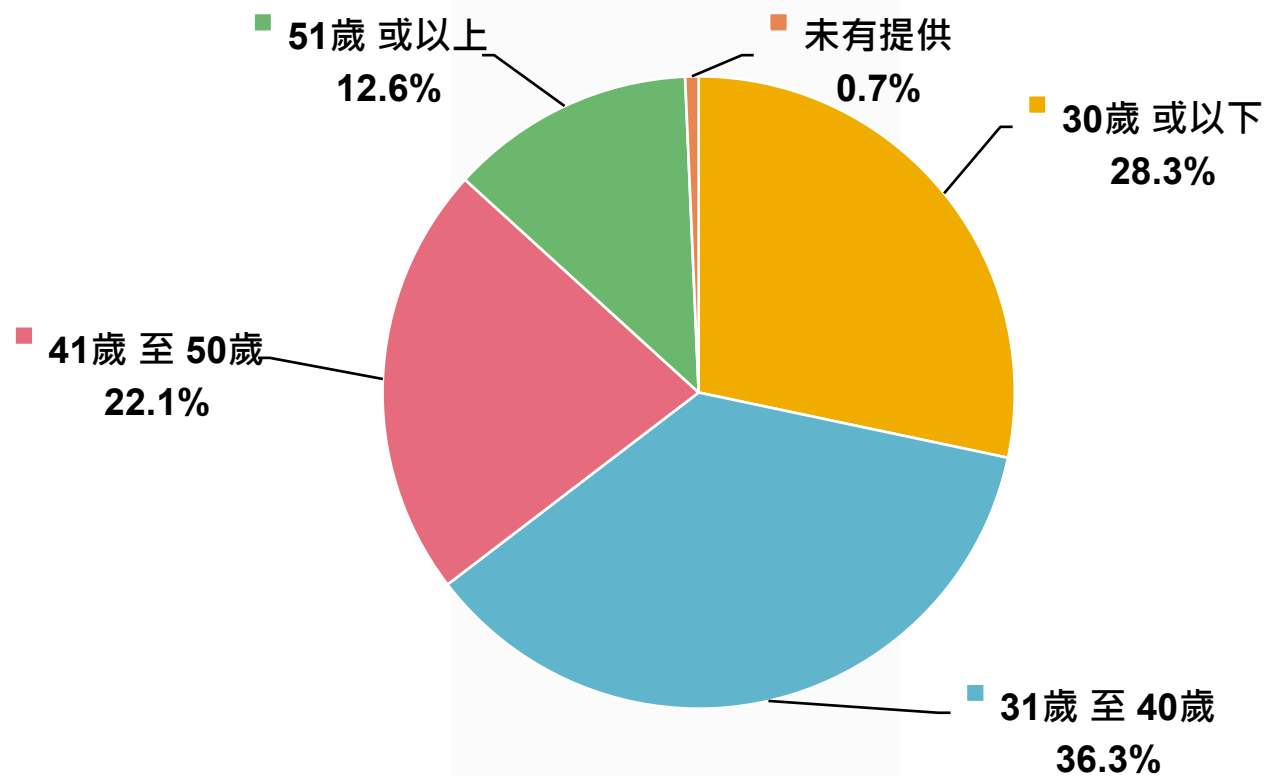
成功訪問了438位
於上述期間尋求
僱員諮詢及輔導服務的僱員

「僱員支援計劃」 服務成效調查結果及分析

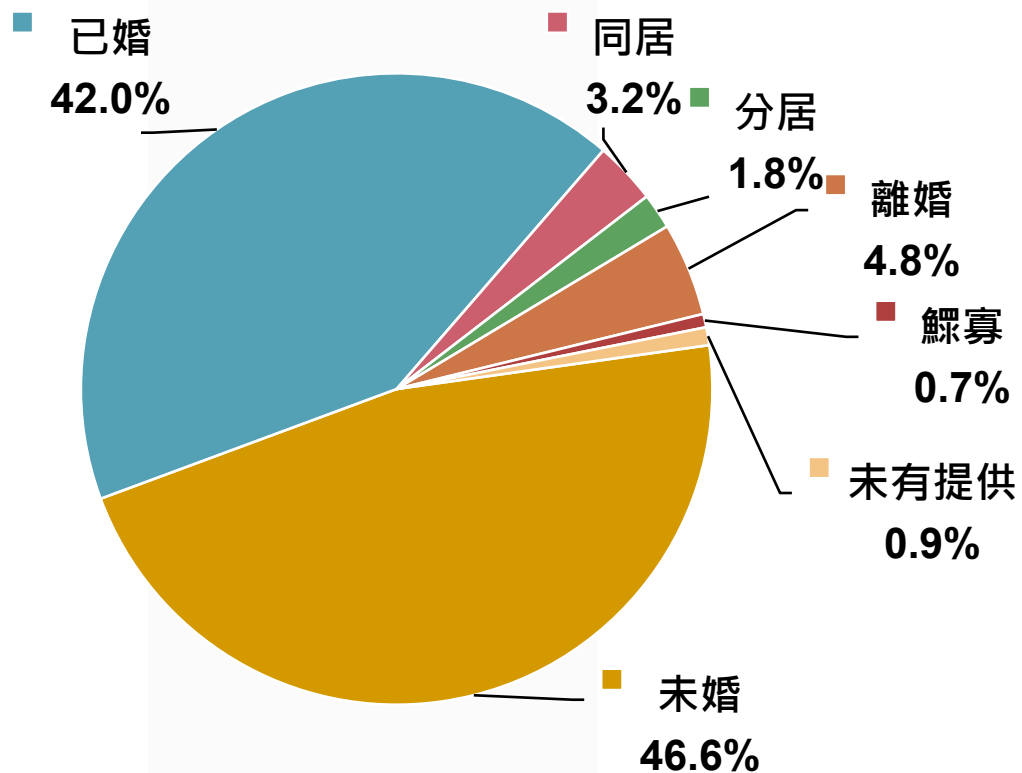
性別分佈



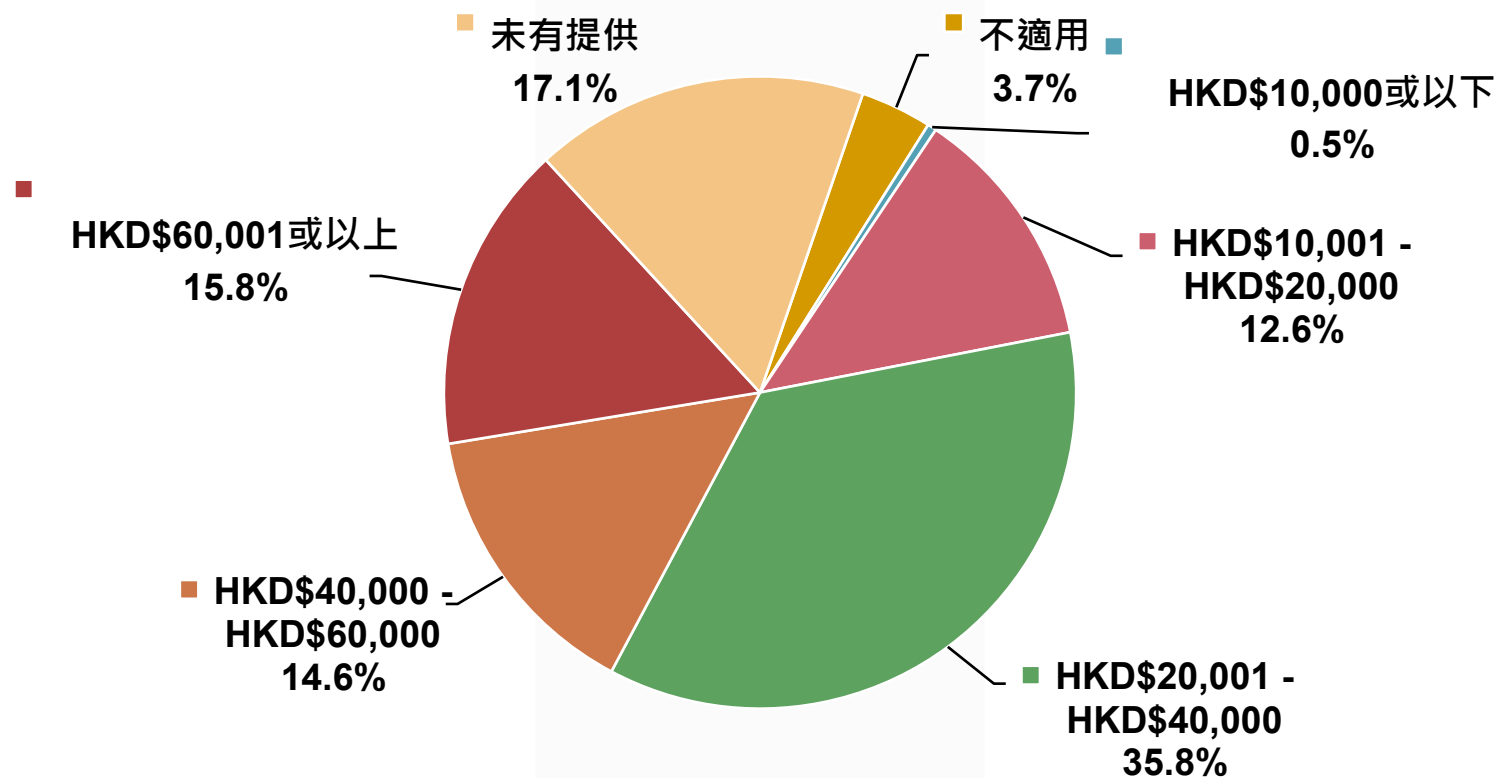
年齡分佈



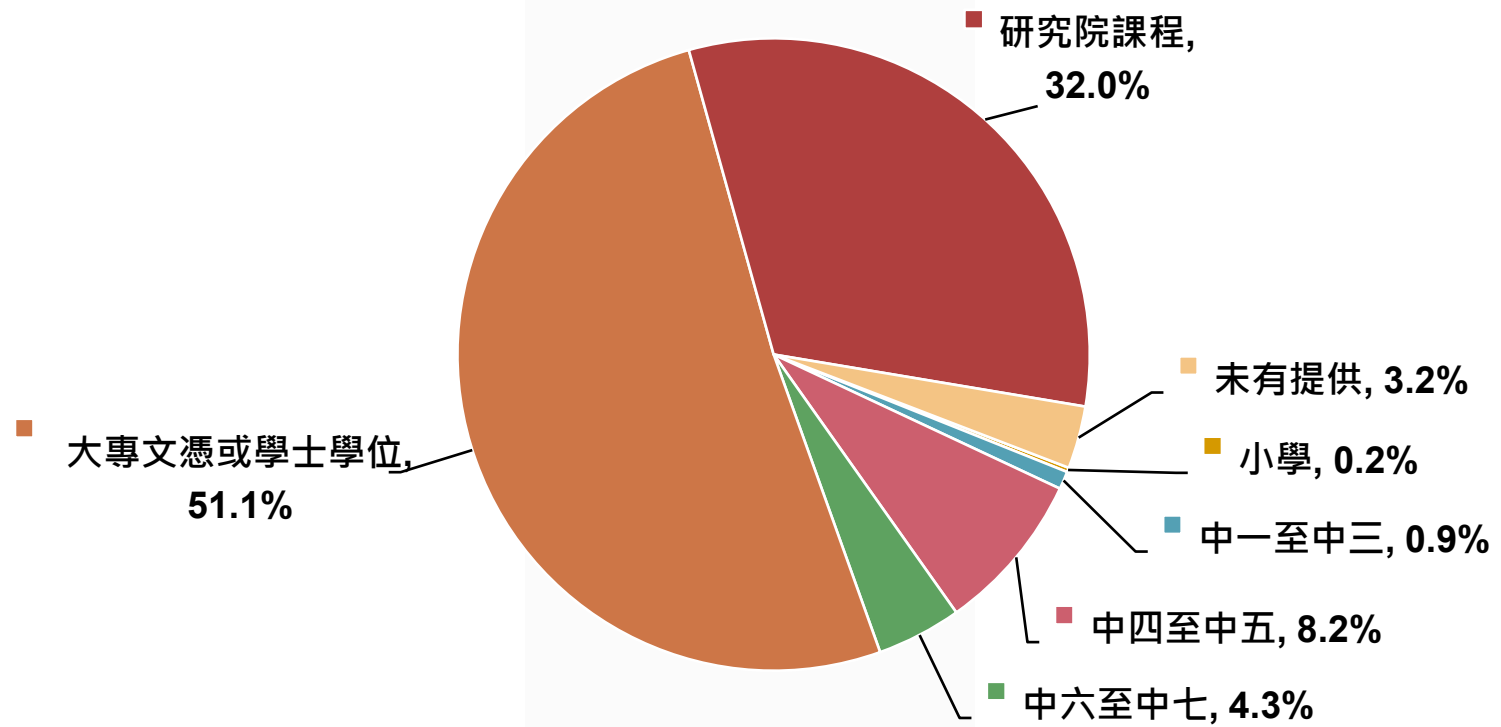
婚姻狀況分佈



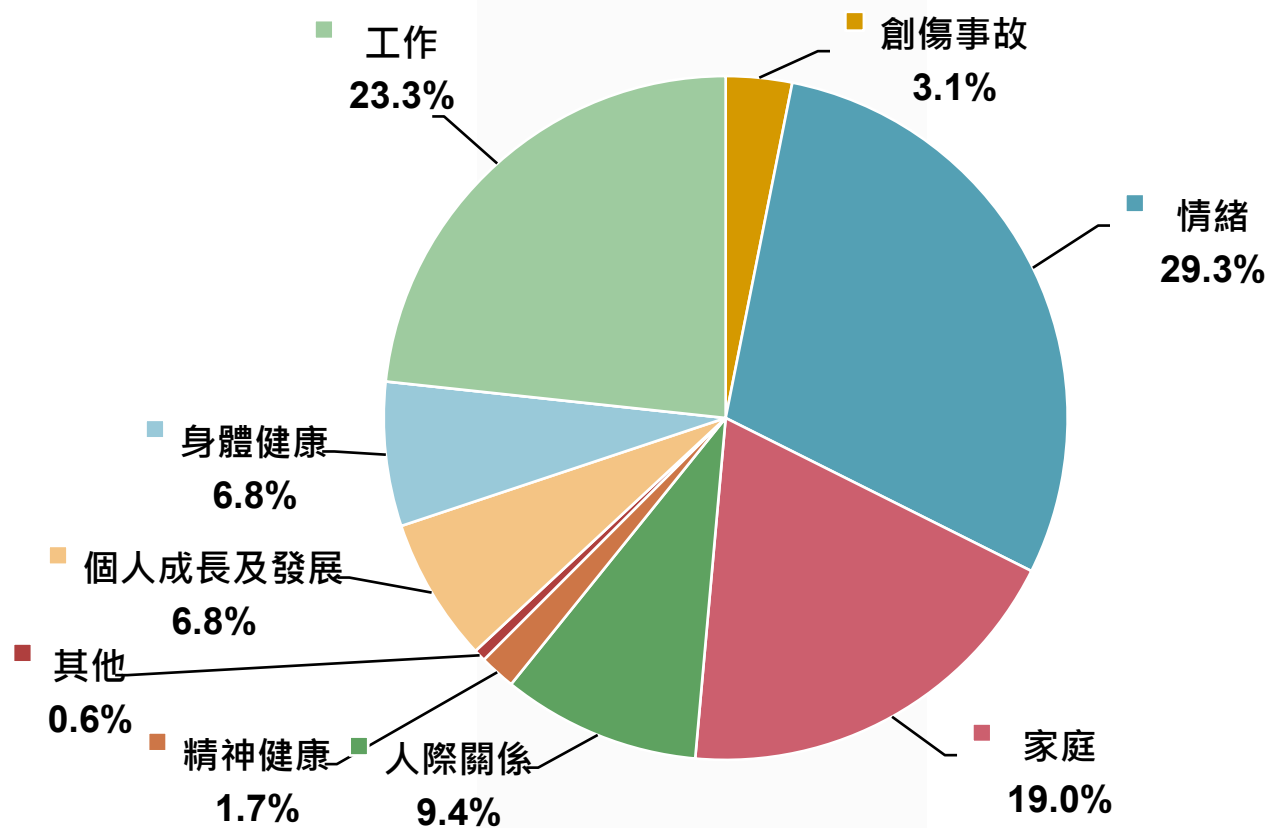
每月入息狀況分佈



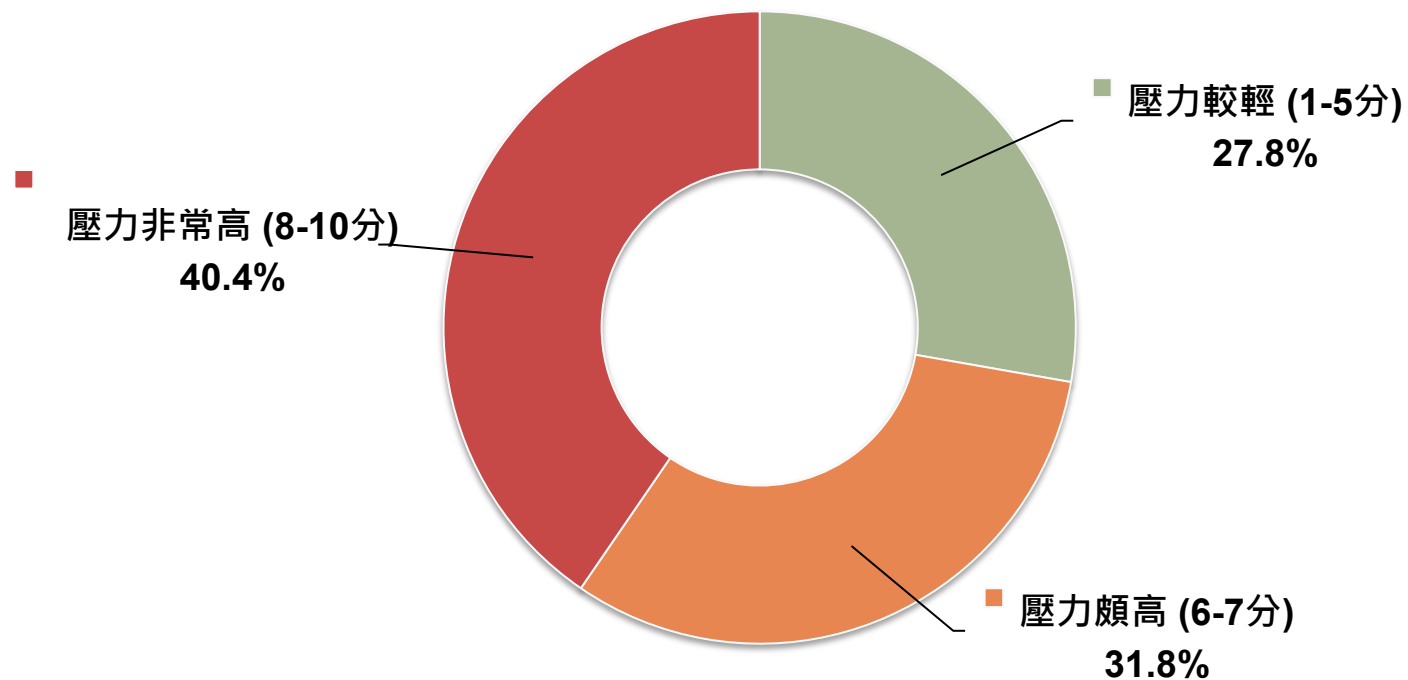
學歷狀況分佈



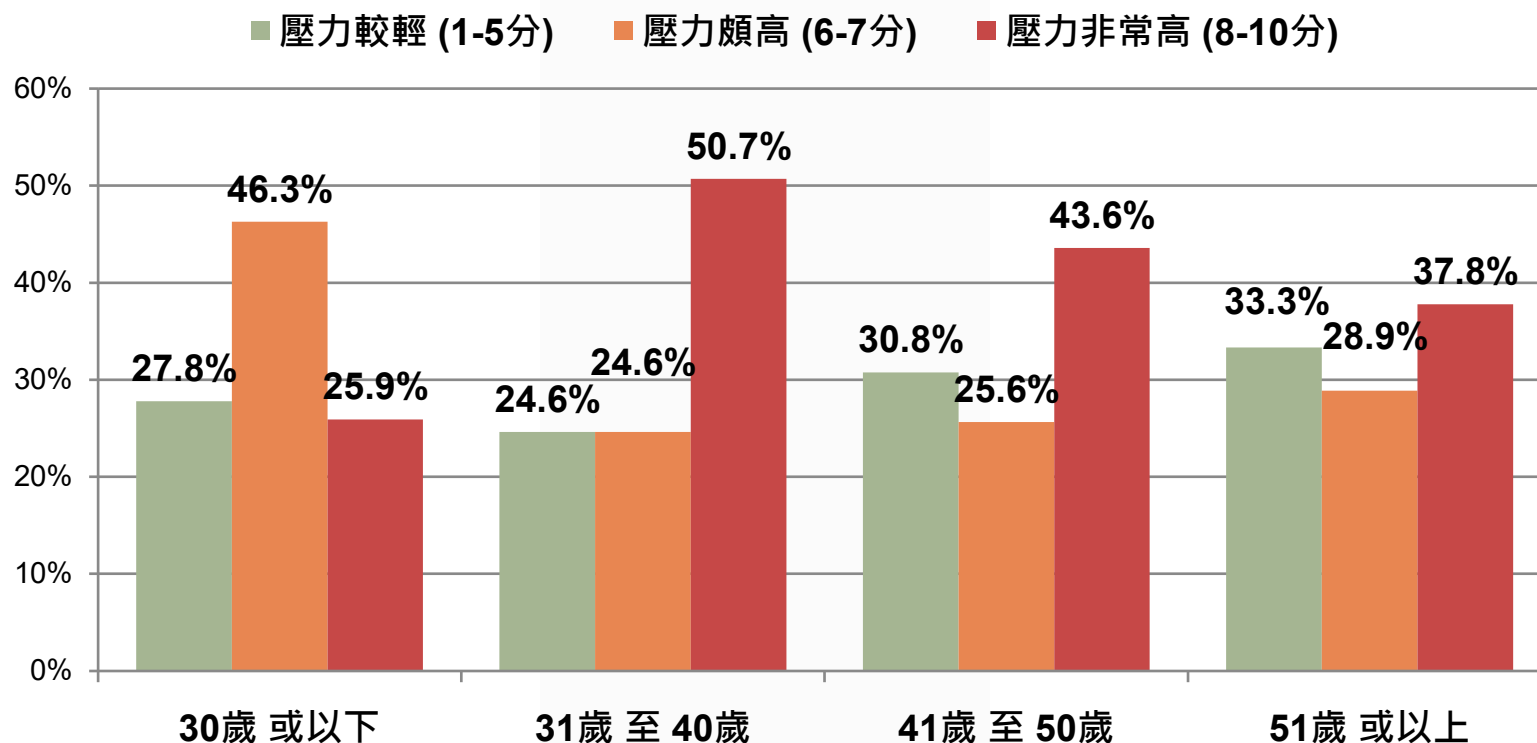
求助時的困擾分佈



求助時工作壓力程度分佈

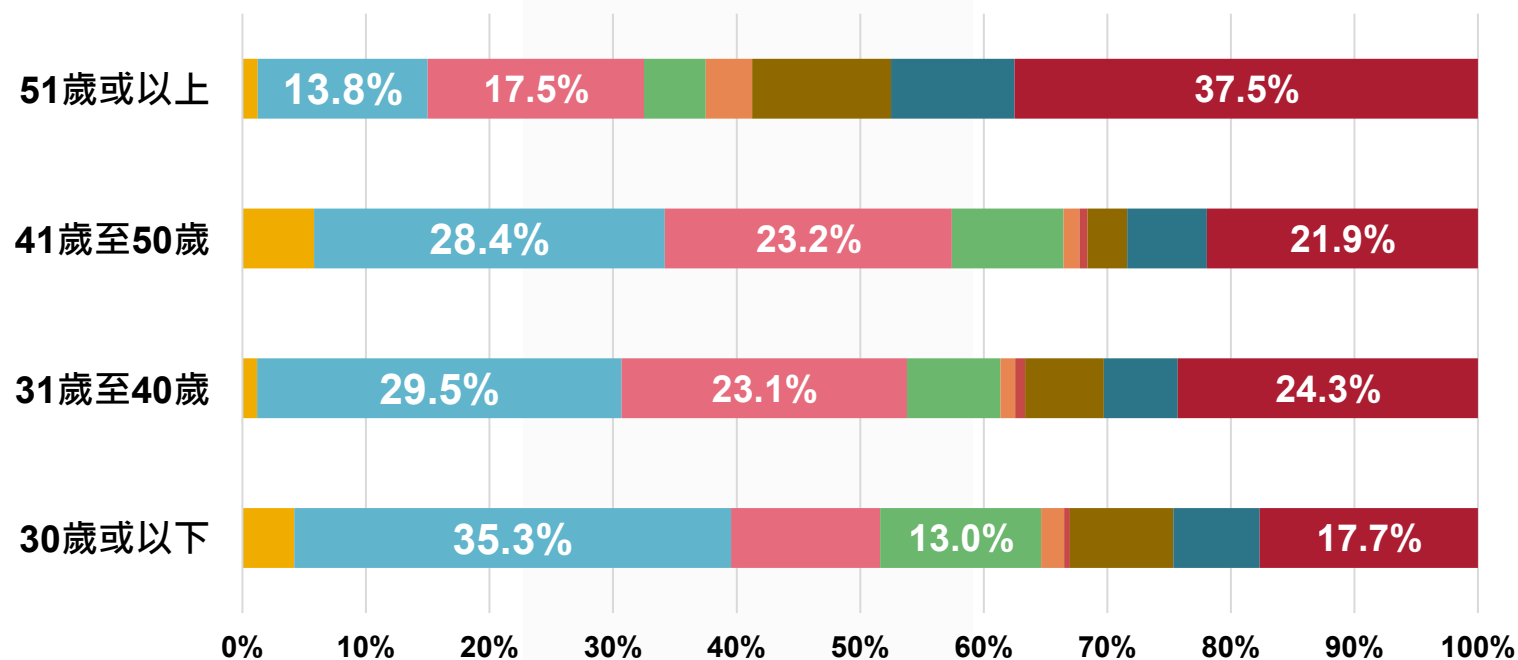


不同年齡層受訪者求助時的工作壓力情況分佈

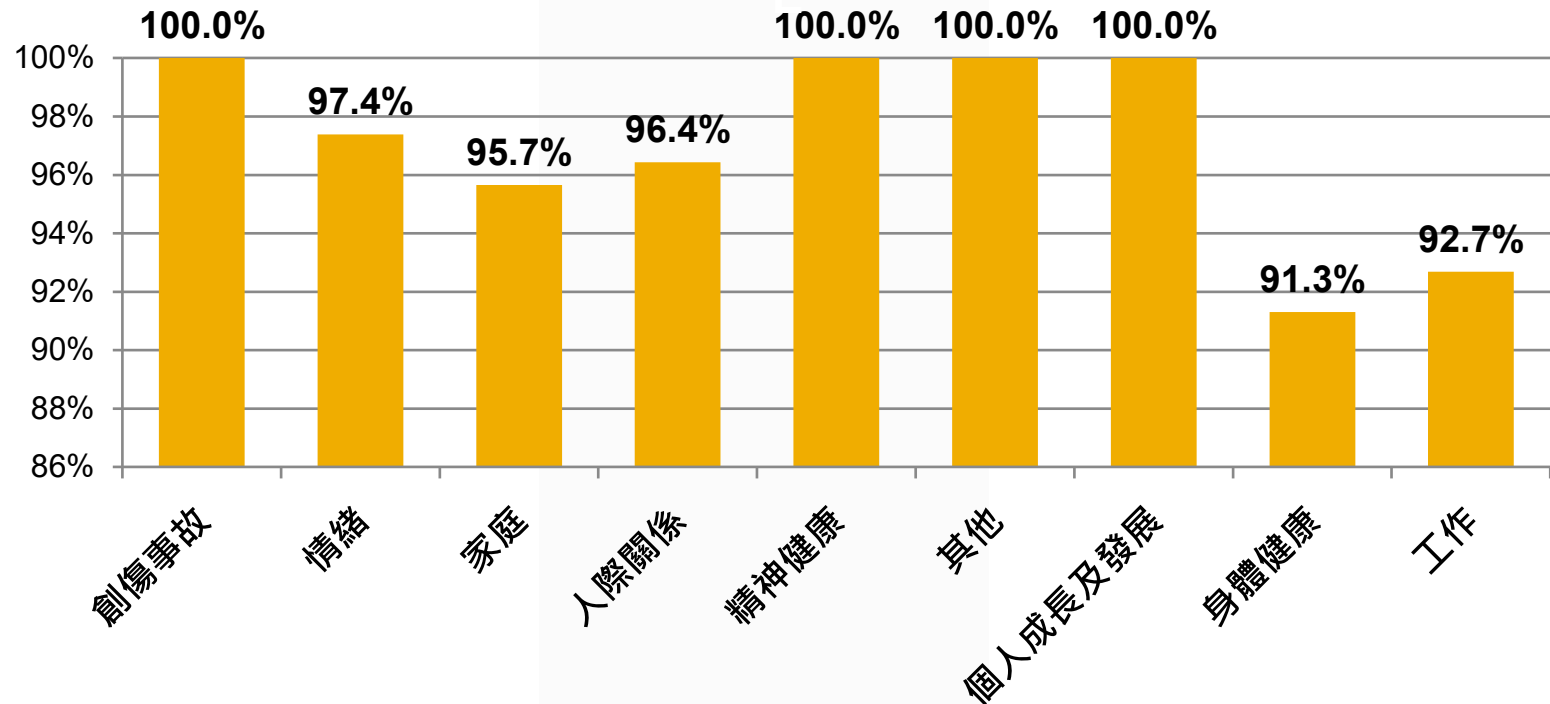


不同年齡層受訪者求助時面對的困擾問題分佈

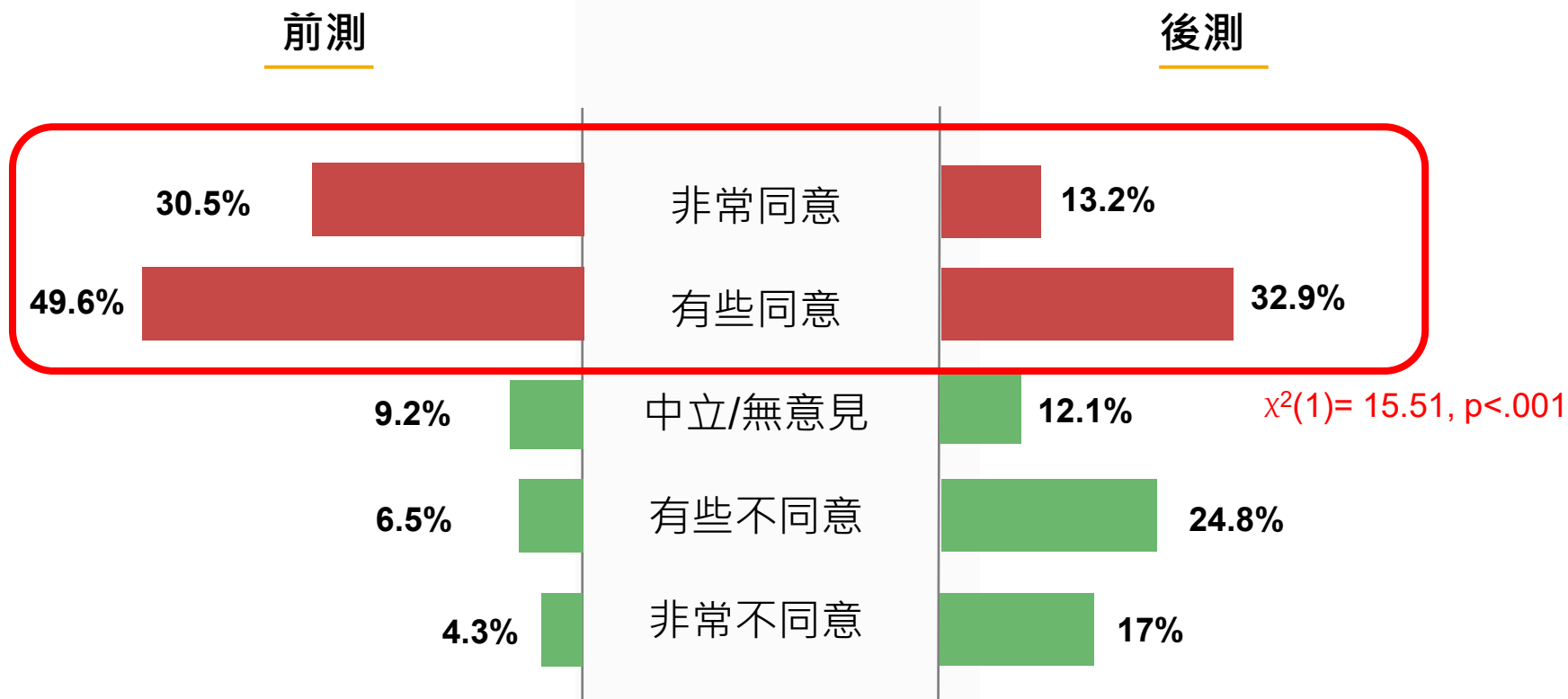
■ 創傷事故 ■ 情緒 ■ 家庭 ■ 人際關係 ■ 精神健康 ■ 其他 ■ 個人成長及發展 ■ 身體健康 ■ 工作



EAP有讓你的問題得到解決嗎？比前測時有所舒緩/有幫助

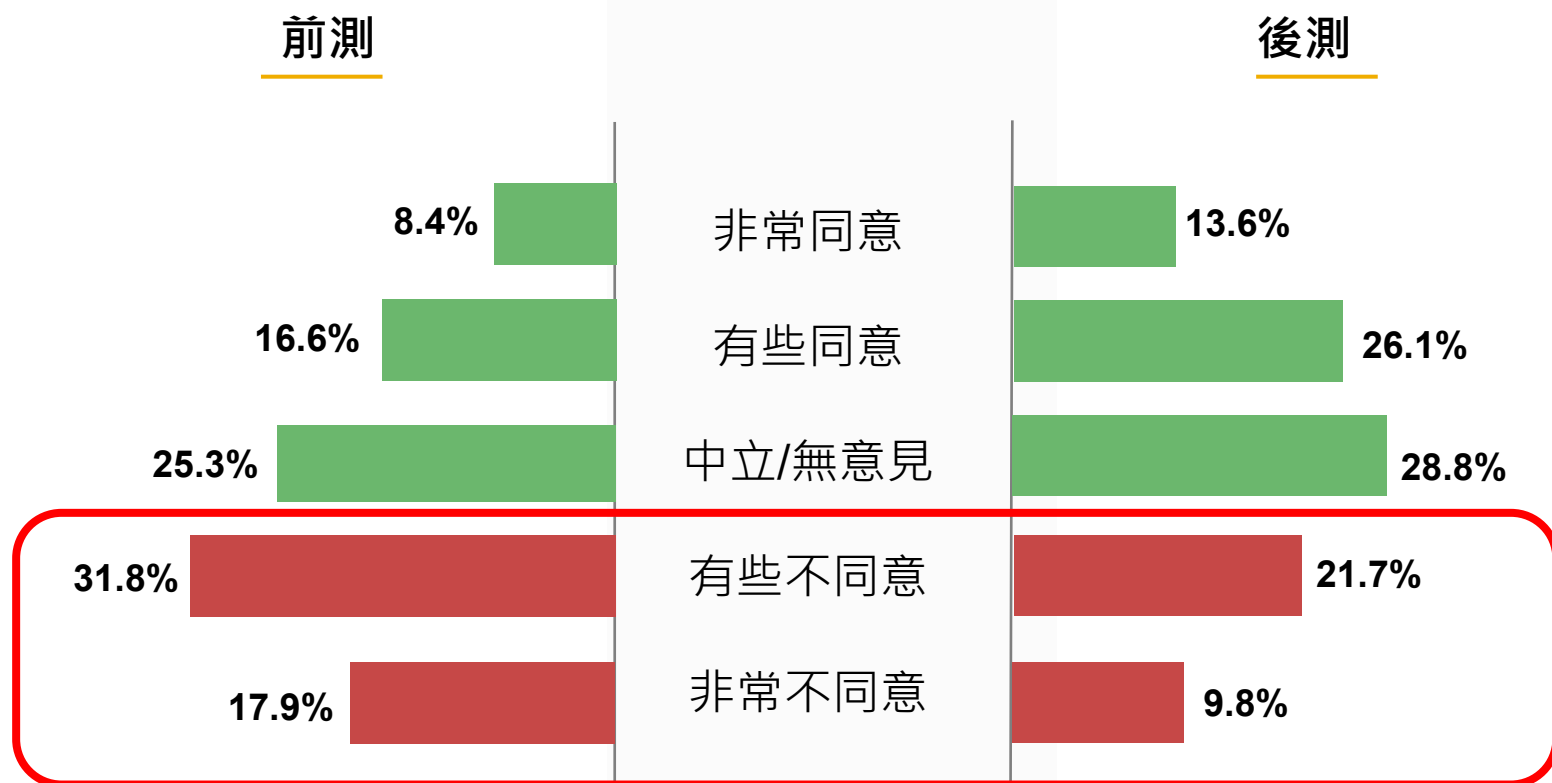


WOS #1 我的問題會妨礙我集中精神工作 (心不在焉 / Presenteeism)



*心不在焉，同意比率由 80.1% 減至 46.1%

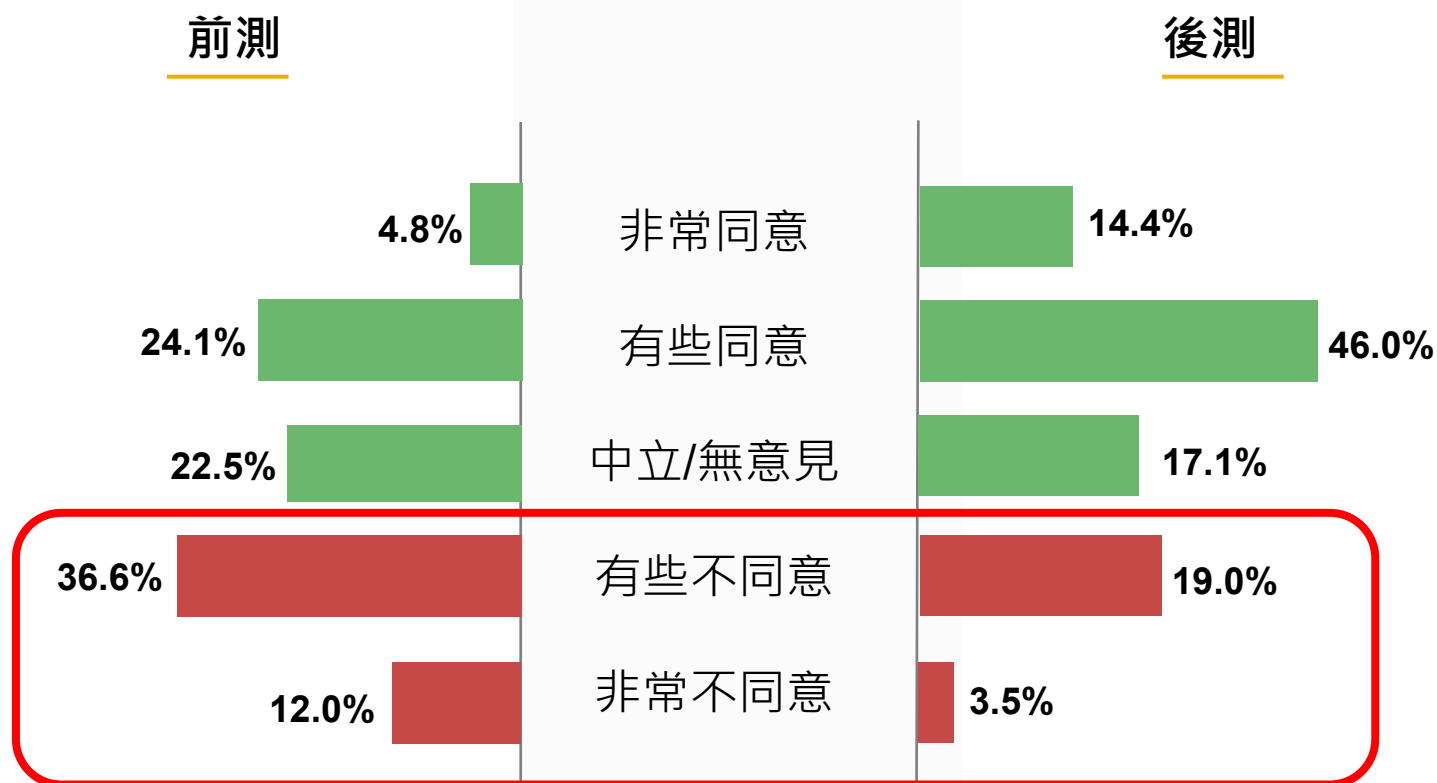
WOS #2 我經常渴望上班，開始新的一天 (工作投入度 / Work Engagement)



$\chi^2(1) = 46.28, p < .001$

***對投入工作度，不同意比率由 49.7% 減至 31.5%**

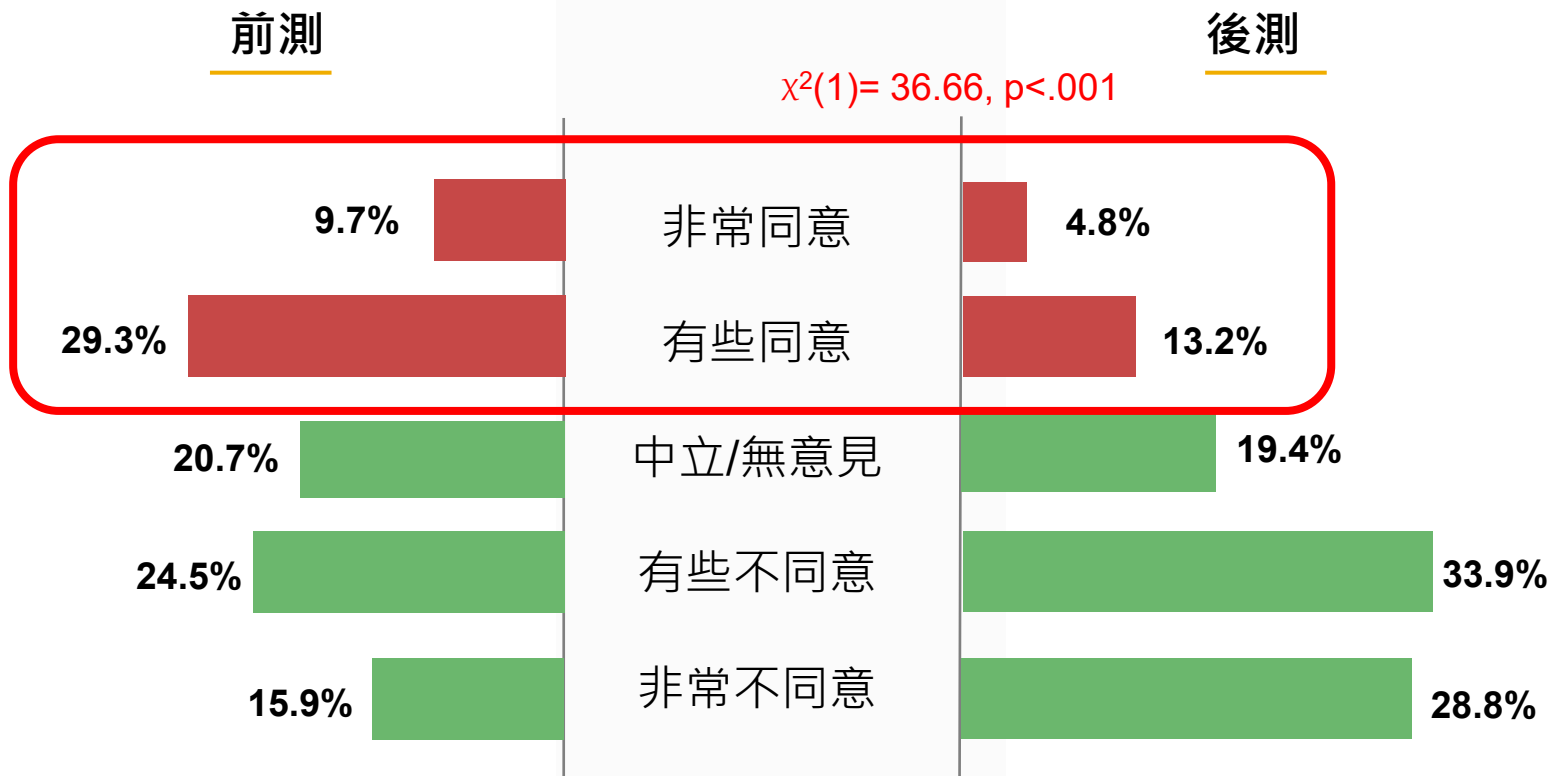
WOS #3 到目前為止，我的生活大致事事順景 (生活滿意度 / Life Satisfaction)



$\chi^2(1) = 18.02, p < .001$

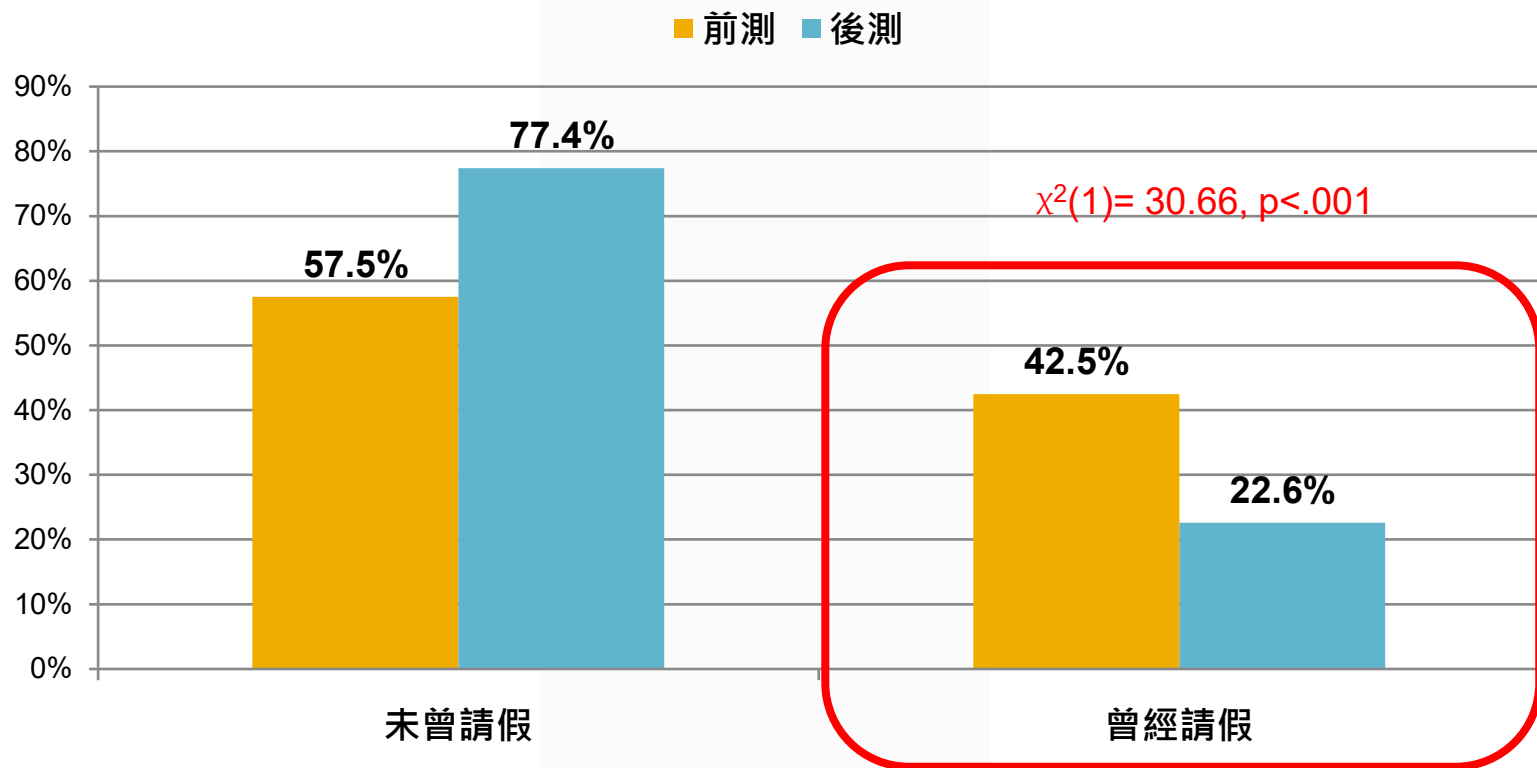
*生活滿意度，不同意比率由 **48.6%** 減至 **22.5%**

WOS #4 我害怕上班 (工作苦惱度 / Work Distress)



*工作苦惱度，同意比率由 39.0% 減至 18.0%

WOS #5 最近一個月，曾因面對困難影響而試過請任何的假期？
(包括病假、因事而請年假、或未能常上班 (遲到、早退))
缺勤率 (Absenteeism)



***缺勤率，由 42.5% 減至 22.6%**

最近一次上司對受訪者「工作表現評估」的整體評語

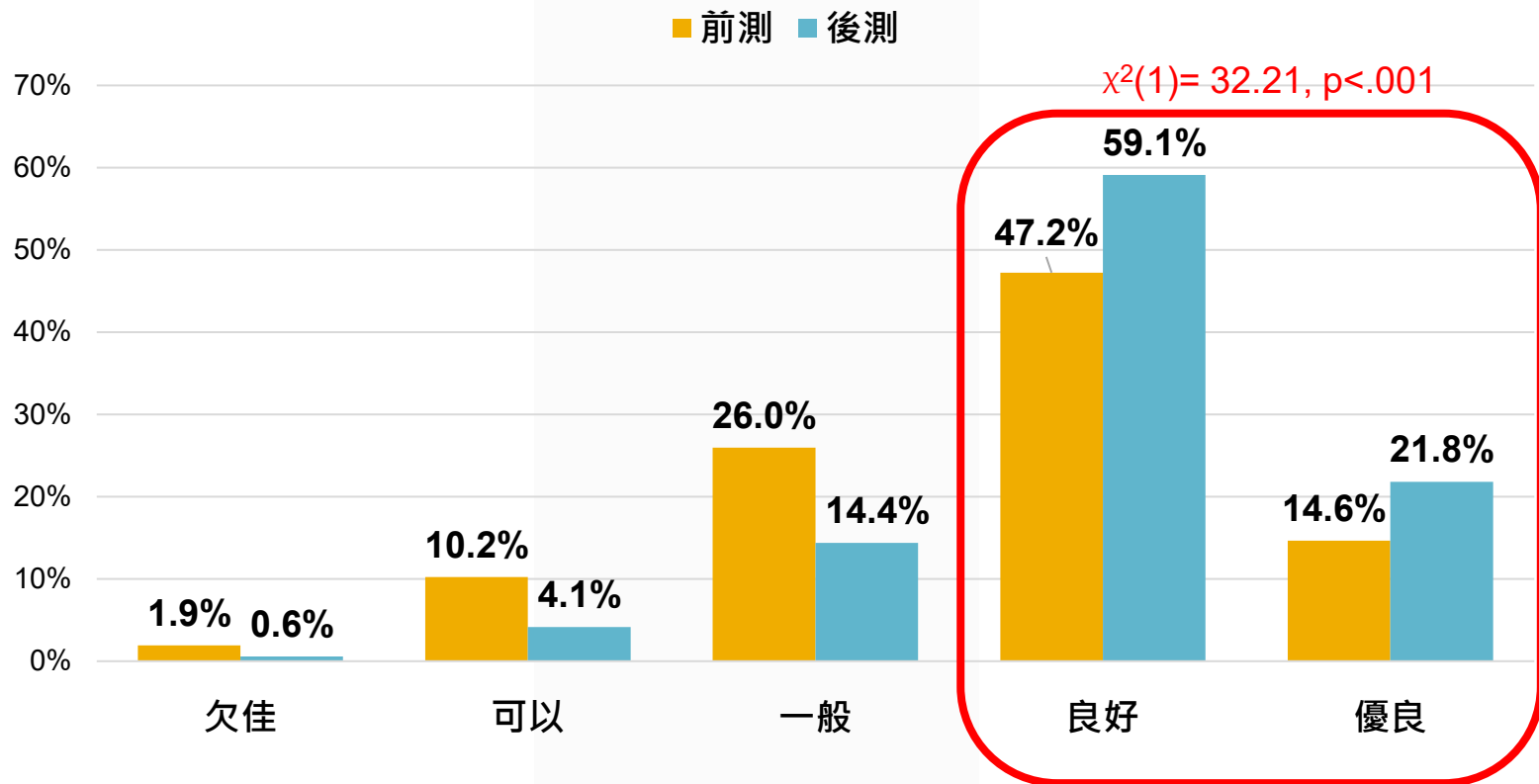
前測

後測



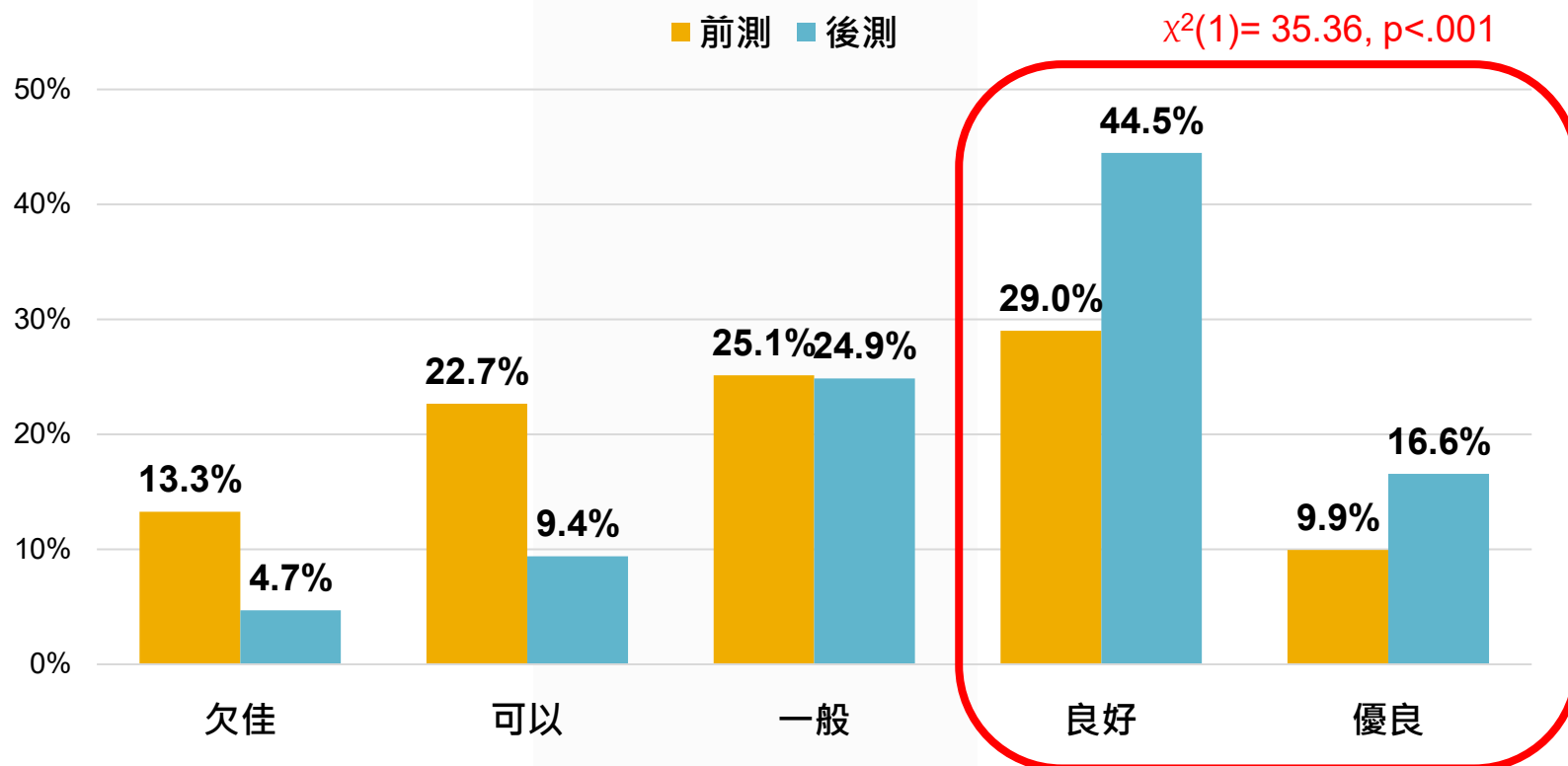
* 「工作表現評估」的整體評語 (滿意至非常好) 由 **75.7%** 升至 **80.5%**

工作表現



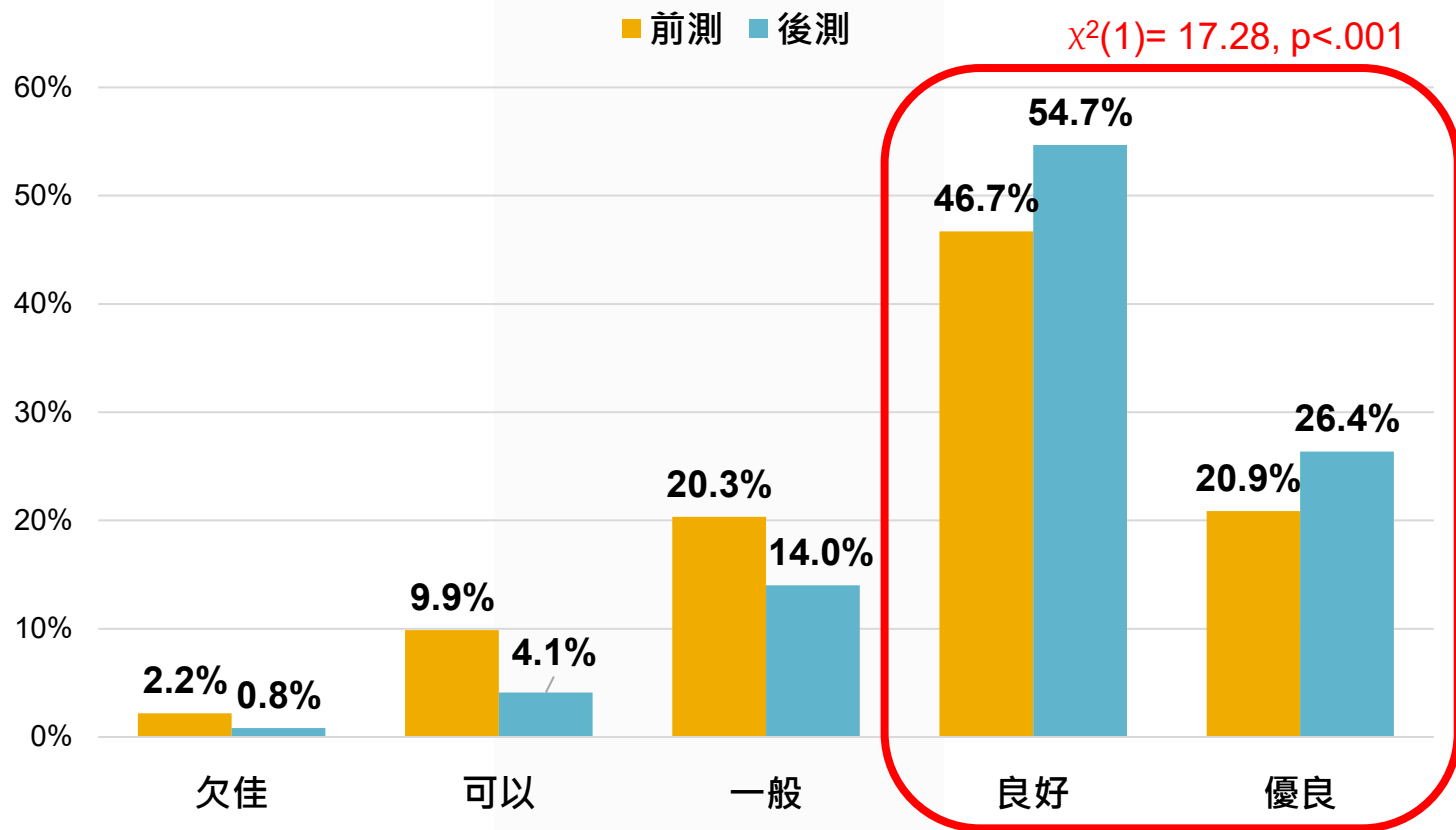
* 「工作表現」整體自我評估（良好至優良），由 61.8% 升至 80.9%

工作滿足感



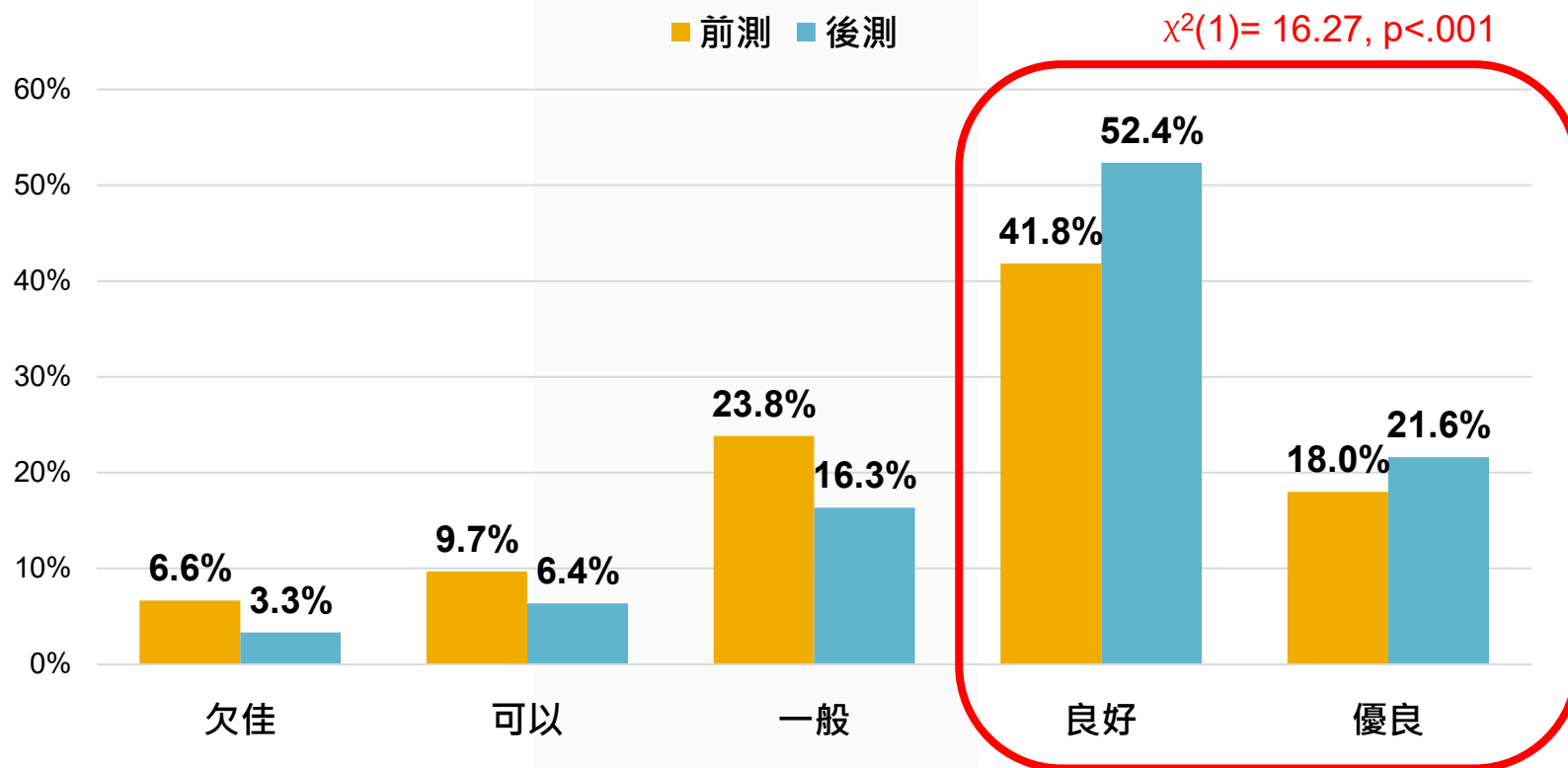
* 「工作滿足感」整體自我評估（良好至優良），由 38.9% 升至 61.1%

與同事關係



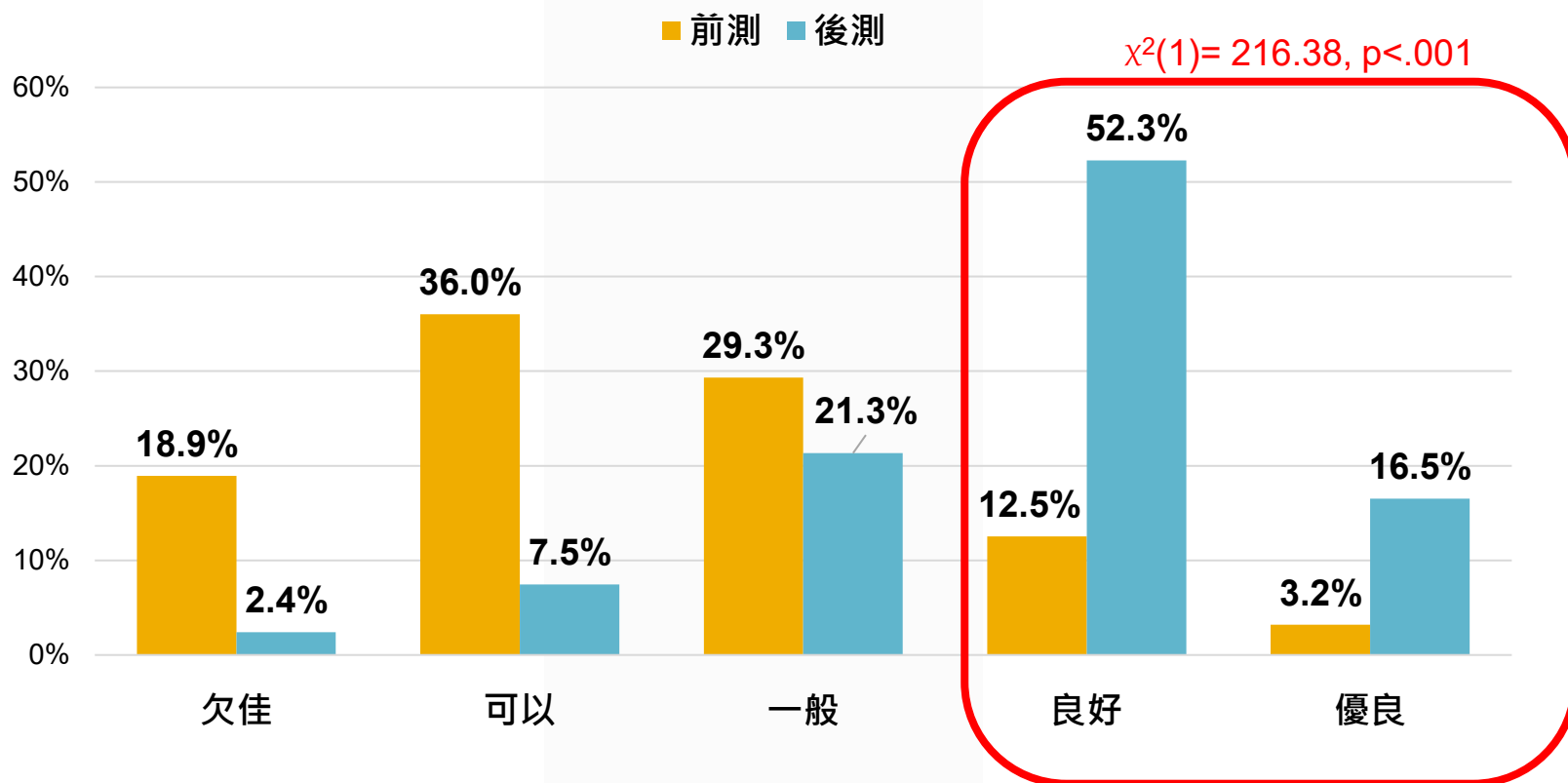
* 「與同事關係」整體自我評估（良好至優良），由 **67.6%** 升至 **81.1%**

與上司關係



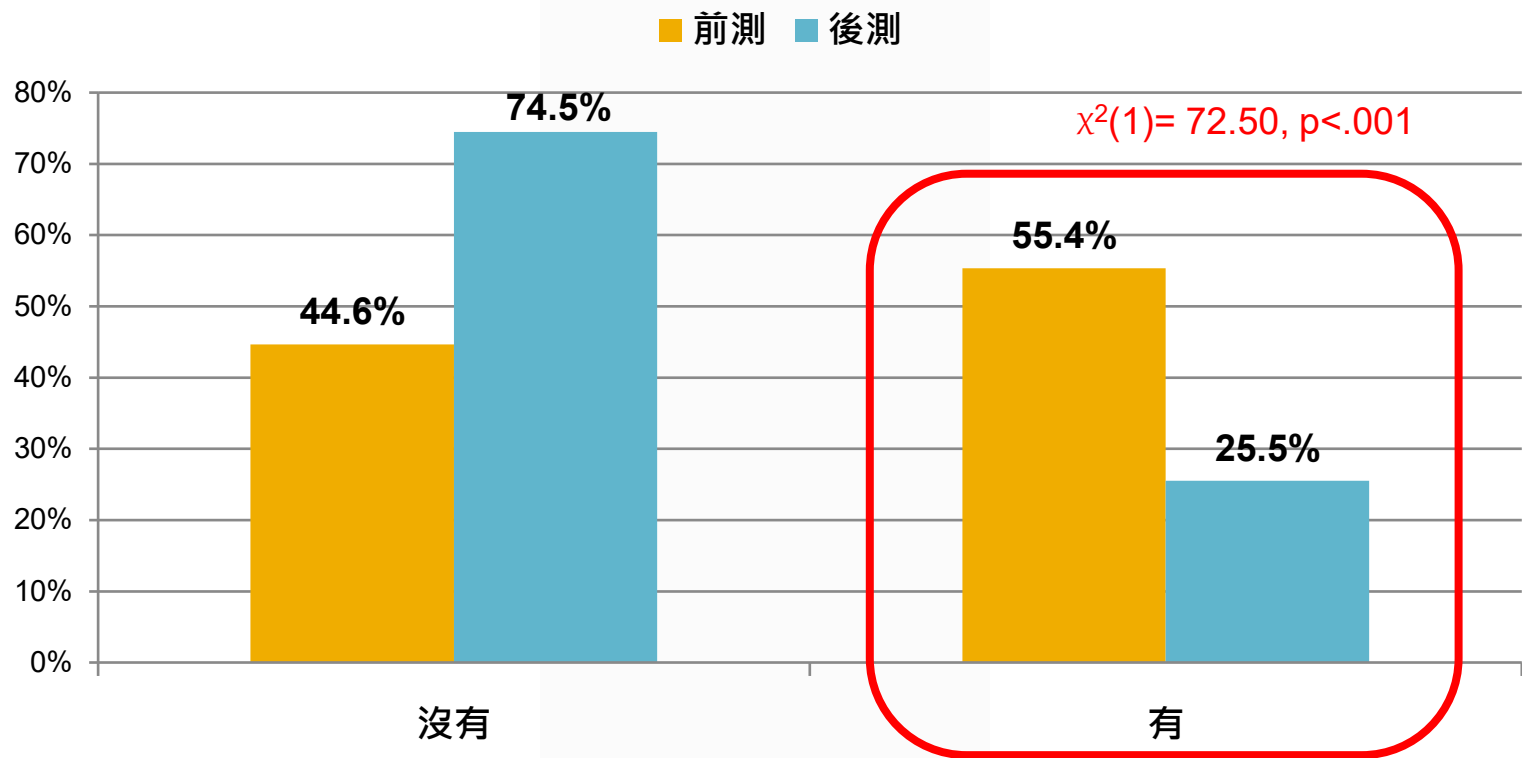
* 「與上司關係」整體自我評估（良好至優良），由 59.8% 升至 74.0%

現時的身心狀態



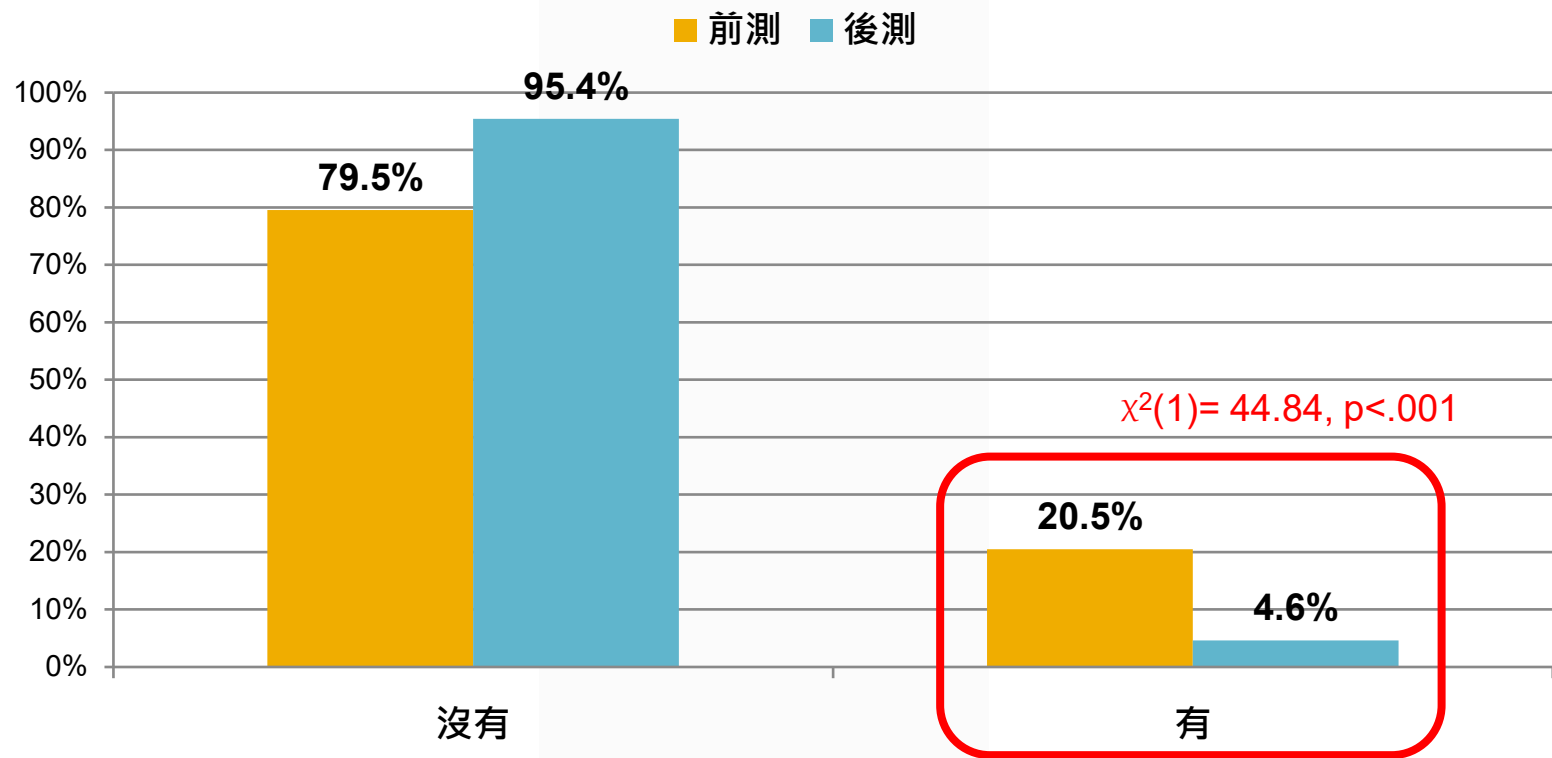
* 「身心狀態」整體自我評估（良好至優良），由 15.7% 升至 68.8%

最近30天有沒有受到身體健康問題困擾



* 有「受到身體健康問題困擾」的比率，由 55.4% 減至 25.5%

最近30天有沒有想過自殺/傷害自己



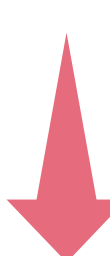
* 有「想過自殺/傷害自己」的比率，由 20.5% 減至 4.6%

EAP 服務成效

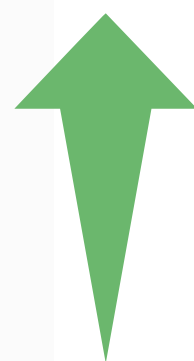
✓ 有效解決員工面對的各類困擾

✓ 有效提升職場表現 (WOS)

- 
- 工作投入度 (Work Engagement)
 - 生活滿意度 (Life Satisfaction)

- 
- 心不在焉 (Presenteeism)
 - 工作苦惱度 (Work Distress)
 - 缺勤率 (Absenteeism)

✓ 其他

- 
- 工作表現
 - 同事、上司下屬關係
 - 工作滿足感
 - 身心狀態

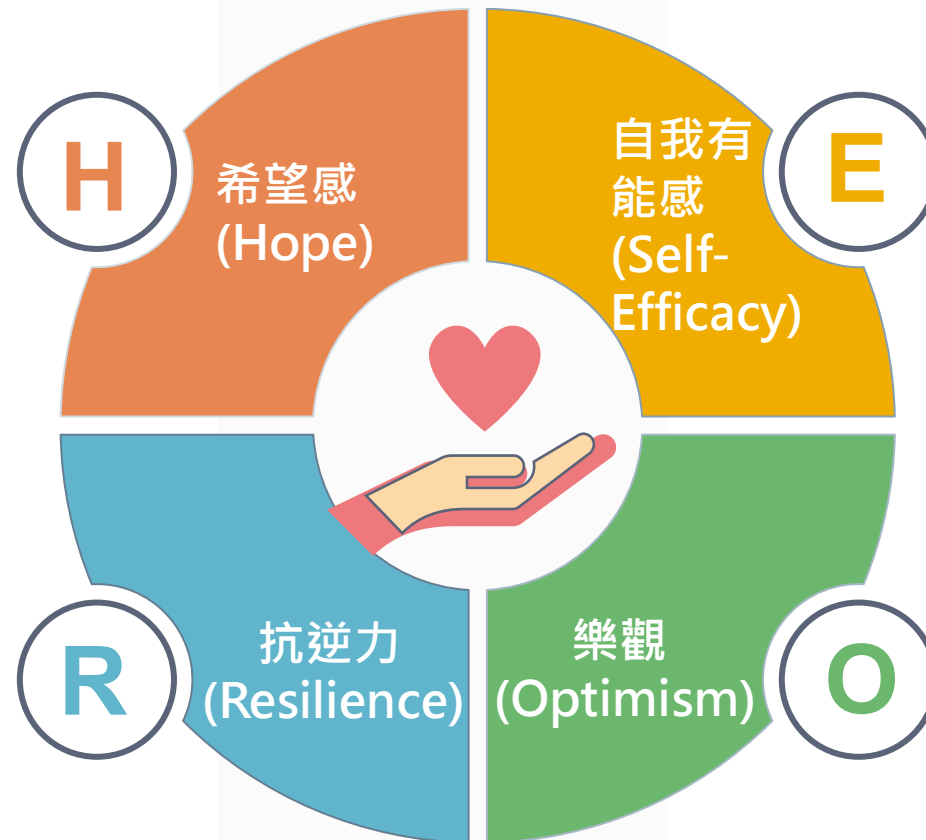
*身心健康員工 ➡ 工作表現躍升



建議

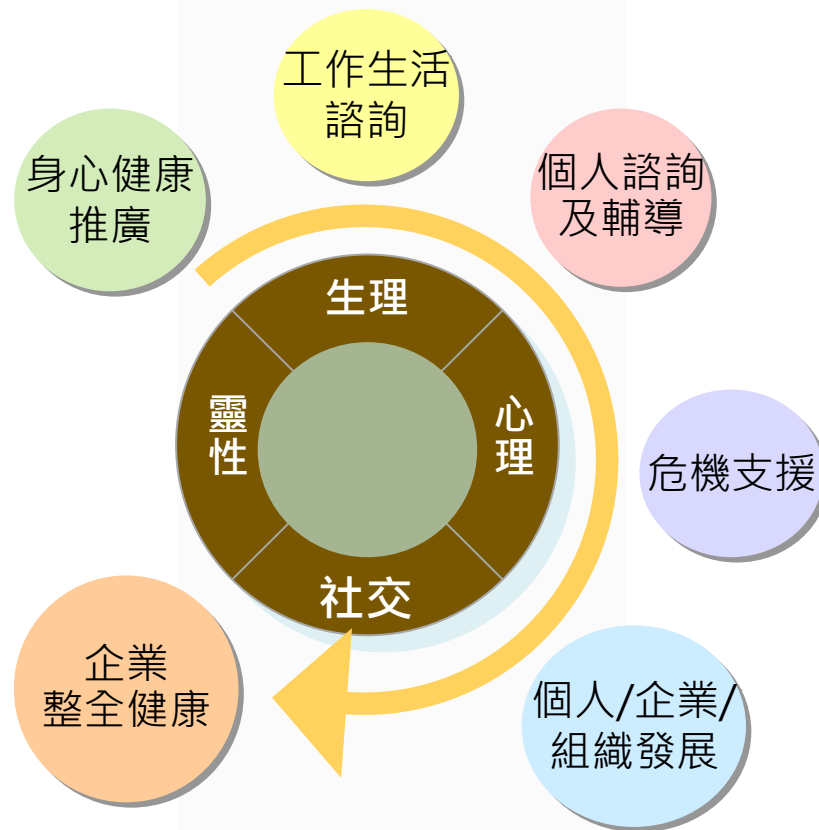
建議

1. 提升員工的心理資本 (HERO) · 以正面積極態度面對生活/工作上的挑戰



建議

2. 全面僱員支援計劃協助企業駕馭逆境



建議

3. 政府應投放資源推動僱主關心員工的身心健康，並建立正向工作間





Q&A

THANK YOU



27316350



info@fourdimensions.org



www.fourdimensions.org

善用五感創造 專屬的工作氛圍

添置紓緩疲勞的擺設，
如：小盆栽



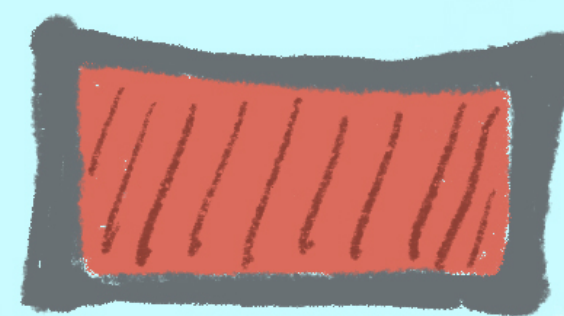
播放輕音樂，讓工作更專注



適時使用清新提神的香薰



配置合適的腰墊，保持脊
柱健康，提升工作效能



Wittyandbluery

存放健康且提神的零食，
如：果仁、水果乾



建立快樂的習慣



練習自我肯定



接受自己的情緒



為你喜愛的事騰出時間



活在當下



愛自己



適度的伸展



親近大自然

Witty and bling.

COVID-19

教曉我們面對逆境的5件事

- 1 面對突如其來的轉變，有焦慮不安的反應是正常的，嘗試投放時間，理解、接納及處理身心的狀態
- 2 在轉變中分辨傳言和事實、可控制及不可控制的範圍，專注可控制及短期的目標
- 3 發掘紓壓方式安頓身心，如：聽柔和的音樂、練習靜觀呼吸、做伸展運動、與親友傾訴、接觸大自然
- 4 採用「成長心態」的思維模式，思考轉變帶來的意義及機遇
- 5 相信困境是暫時性的，在當中擴闊視野、採取新的策略，你會發現自己的成長

身處山谷時雖未能清晰看見出路，

但緊記總有道路通往山上。

—— 迪奧多·羅賽克



歡迎轉載，惟必須註明出處。
若對優質生活小貼士有任何疑問，
可致電我們24小時熱線，與顧問詳談。

平衡工作與生活

成功是我們善用優質時間的結果

工作時工作

1. 用正面心情開展一日的工作，有助提升專注及生產力
2. 了解你的高、中、低效時段，分別安排高、中、低難度的工作
3. 訂立工作優次，減低打擾，專心一致完成任務

遊戲時遊戲

1. 預先規劃下班後的行程，為工作及私人生活設立界線
2. 全程投入珍視的活動，把電話放到視線範圍外
3. 設立「獨處時間 (Me Time)」，自在地做你覺得最舒服的事

歡迎轉載，惟必須註明出處。

若對優質生活小貼士有任何疑問，可致電我們24小時熱線，與顧問詳談。

EAP

Employee Assistance Programme



Your Wellness is our Business

WHAT IS EAP?

Employee Assistance Programme (EAP) is an employee benefit programme designed to assist employees to

- Prevent, identify and resolve **personal, psychological, social, family or work-related** issues;
- Enhance employees' **physical health and psychological well-being**; and
- Maximize employees' **potentials and job performance**.

In the average workplace*:

30%

of employees are bothered by work-related stress

20%

of employees worry about their family related issues, such as marital relationship and parenting

20%

of employees are troubled by their emotional and mental health issues

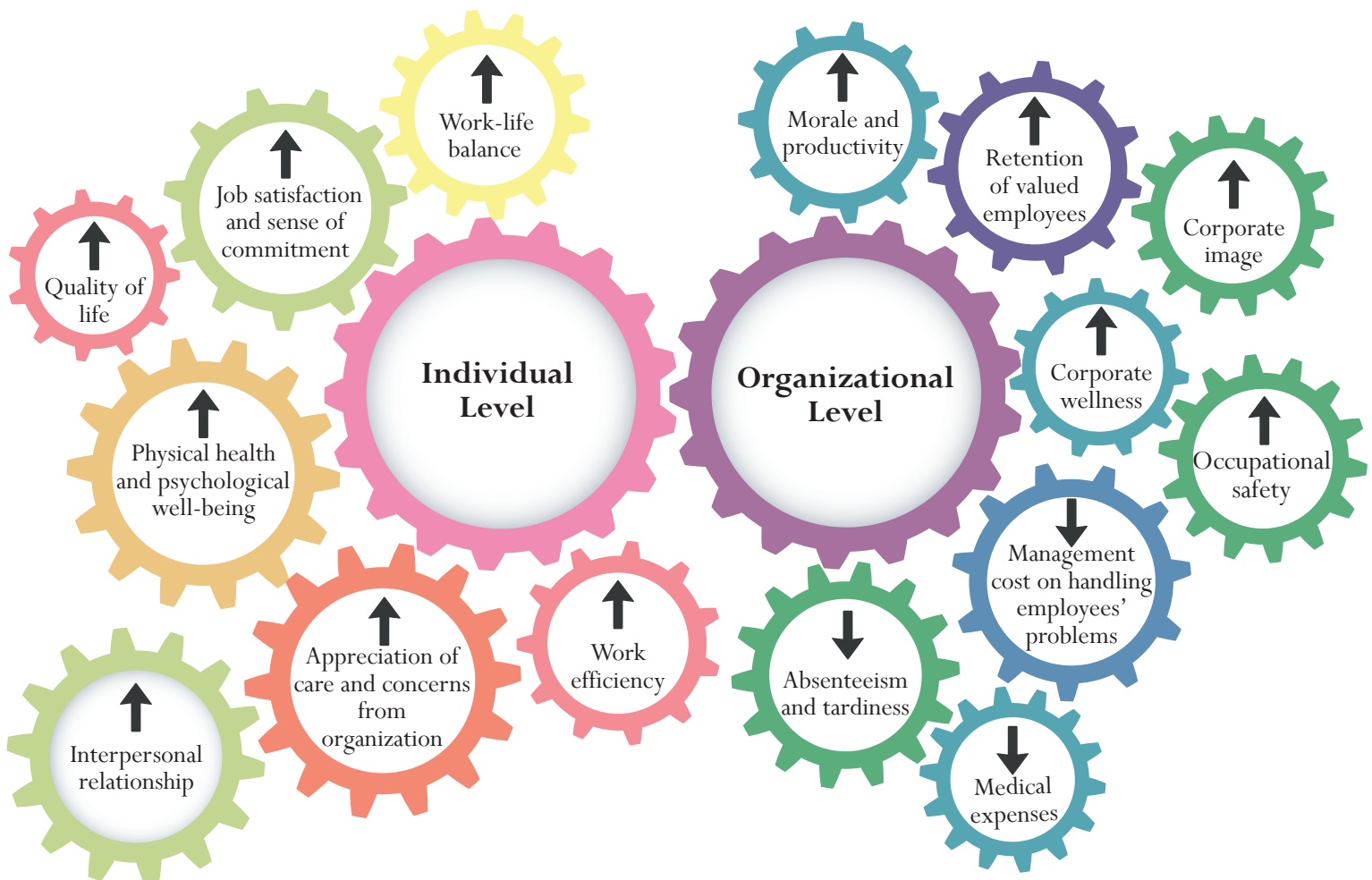
3 major

critical incidents in the workplace:

1. Suicide
2. Emotional outburst
3. Industrial / traffic accidents

BENEFITS OF EAP SERVICE

Global research shows that EAP Services have overwhelmingly positive impact on both individual and organizational levels.



ABOUT FDC AND HKCS

SINCE 1991

Four Dimensions Consulting Limited (FDC) is a private limited company set up by Hong Kong Christian Service (HKCS) which is the first organization in providing EAP in Hong Kong since 1991.

OUR MISSION

Our mission is to partner with employers in building positive organizations and leading positive social change.

OUR OFFER

We offer total solutions to assist employees with work/life issues, develop strengths/potentials, increase work engagement and positivity at work, which ultimately enhance organizational excellence and sustainability.

WHY CHOOSE FDC AND HKCS?

Pioneer and leading EAP provider in Hong Kong with over 25 years of solid experience in providing diversified EAP services

A team of *widely acclaimed professionals* with master degrees in social work, counselling, clinical psychology, occupational psychology, training and management

Excellent track record on handling *mental health issues* and *critical incidents*

Strong focus on promoting *positive workplace* and *positive organization*

Major EAP provider in banking, finance, insurance, accounting, property development and management, logistics and other non-government sectors such as social services and tertiary education

A partner of choice by top-tier global EAP providers

Regional coverage of EAP services, covering the PRC, Macau, Taiwan and Korea



HR Excellence Awards
HK Institute of Human
Resource Management

Our Awards

**Excellent Employee Wellness Provider Award*
(HKIHRM 2015)

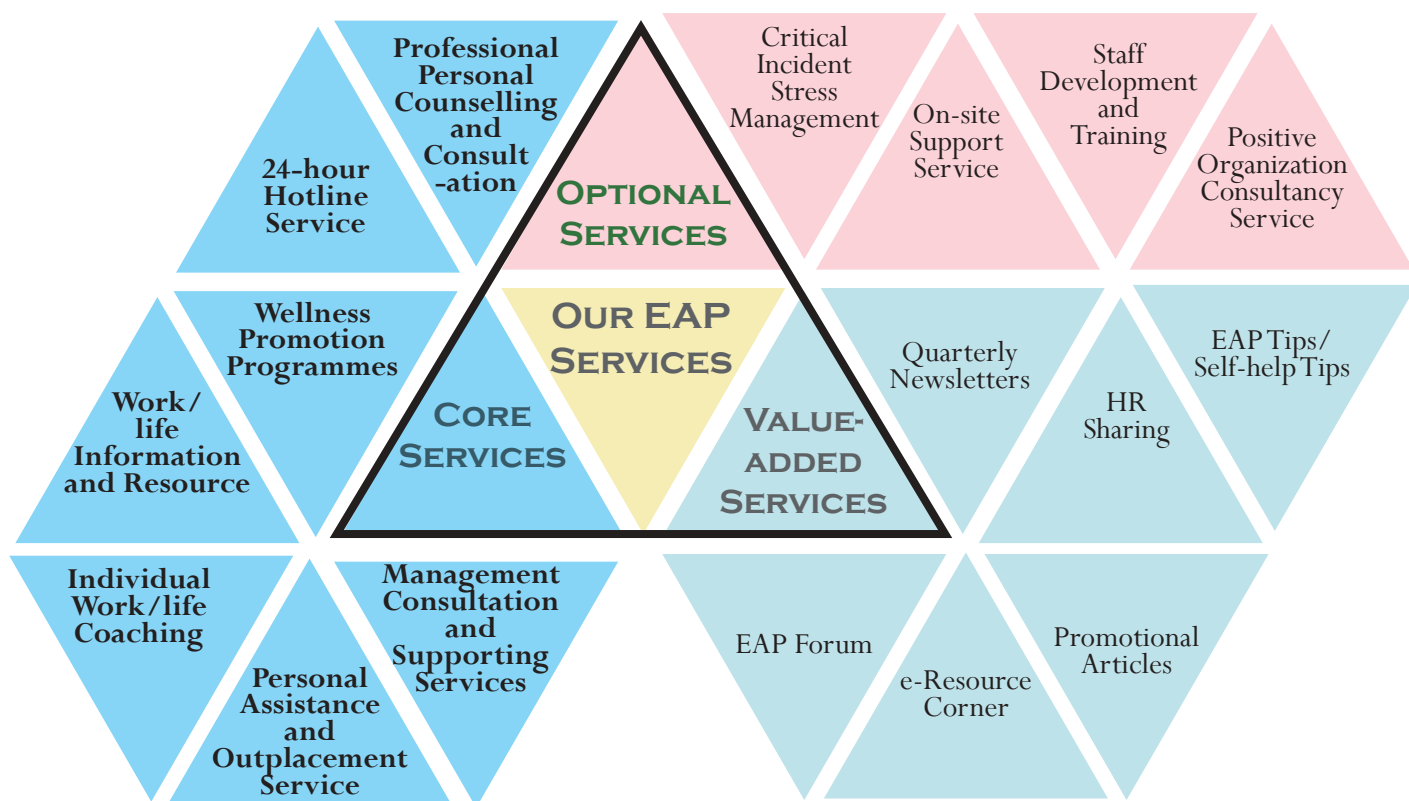
**The Top Ten Best Practice Award in Social Welfare*
(HKCSS 2011)

**Social Sensitivity Award* (HKCSS 2011)



OUR EAP SERVICES

We provide comprehensive and professional EAP services to assist organizations to develop a positive, healthy, and productive workforce and to foster wellness amongst employees and at organizational level.



OUR CORE SERVICES

24-hour Hotline Service

- Unlimited access to 24/7/365 professionally-manned hotline to answer calls and provide real person immediate support

Professional Personal Counselling and Consultation

- Telephone or face-to-face counselling support, consultation or assessment to individuals for enhancing their abilities in coping with difficulties arising from personal or work-life
- Referral to in-house Clinical Psychology Service for clinical assessment and psychotherapy

Work/life Information and Resource Service

- An easy-to-access channel for employees seeking communal or personal development resources of any kinds

Wellness Promotion Programmes

- Seminars/talks to promote employee wellness and equip them with essential skills to cope with the emerging needs of work-life and to attain work-life balance

Individual Work/life Coaching

- Systematic and structured coaching sessions for employees to discover their own ways of pursuing a healthy lifestyle

Personal Assistance and Outplacement Service

- Assist affected employees to cope with job changes effectively and alleviate their stress triggered by involuntary job transition

Management Consultation and Supporting Services

- Solution-focused consultation service to HR on handling staff's mental health, performance issues and critical incidents through e-mail, telephone or face-to-face consultation

OPTIONAL SERVICES

Critical Incident Stress Management

- Expert and immediate solution to reduce the adverse impact of crisis / critical incidents on affected employees, their family members and organizations at large

On-site Support Service

- Assist HR or management to manage employees' emotions and behaviors after the occurrence of workplace changes, such as workplace violence and organizational restructuring

Staff Development and Training

- Tailor-made training workshops to enhance personal effectiveness and professional development

Positive Organization Consultancy Service

- Assess the organizations' positivity level through Positive Organizational Index for facilitating the building of positive organization based on organization's strengths and strategic goals

優質生活、 發展及培訓課程

WELLNESS PROMOTION, TRAINING
AND DEVELOPMENT PROGRAMMES

Positive Organizational Practices

Relationship Enhancement

Individual Attributes

Dynamic Leadership

Emotional Well-being

January 2021

No.	Programme Name	1.5-hour	3.5-hour	7-hour
Positive Organizational Practices 正向機構管治				
1	Working Towards a Positive Organization 邁向正向機構新一頁		●	
2	Strength-based Approach for Building Engaged Workforce 「突顯優勢」建立高效團隊		●	
3	Building H.E.R.O. in Times of Change 提升心理資本 - 帶領員工面對轉變		●	
4	Effective Staff Communication for Handling Organizational Restructure 架構重整-減員前後的準備和有效溝通		●	
5	Critical Incident Stress Management (CISM) Certification Course 「危機事故壓力處理」證書課程 			2-day
6	Crisis Management 水能載舟 - 危機管理		●	●
7	Mental Health First Aid Certification Course 「精神健康急救」證書課程 			2-day
8	Mental Health First Aid Training 「精神健康急救」課程 			●

Relationship Enhancement 促進正向關係

Relationship Enhancement in Workplace 良好職場關係

1	4D Communication in Listening and Giving Feedback 四「維」溝通	●	●	
2	Interpersonal Dynamics through DISC/Enneagram/MBTI/Personality Dimensions 知己知彼 - 人際溝通術	●	●	
3	Mindful Communication 正念溝通 New	●		
4	Team Building 打造高效團隊		●	●
5	Work Better Together with Multigenerational Workforce 跨世代職場達人 - 溝通篇		●	
6	Getting to Yes - Art of Negotiation 雙贏的協商藝術 New 	●		
7	Conflict Management in the Workplace 化解職場衝突	●	●	
8	NLP for Better Customer Support 活用 NLP - 提升顧客服務技巧 New 		●	
9	Handling Difficult Customers 應對非常顧客		●	

Relationship Enhancement in Various Life Domain 良好家庭關係

10	Rebuild Family Relationship 重塑家庭關係 New	●		
11	The Art and Science of Relationship 心動的訊號 New 	●		
12	Satisfactory Relationship between Working Couple 在職伴侶的美滿關係 New 	●		
13	Art of Marriage 幸福婚姻學堂 	●		
14	Effective Parenting for Working Parents 精明父母親子技巧 	●		
15	Work From Home – Balancing Work and Parenting 在家工作平衡之道(父母篇) New 	●		
16	Becoming Mum & Dad 新手爸媽的第一年 	●		
17	Say No to Monster Parents 向怪獸家長說不 	●		
18	Be a Playful Parent with Board Games 識玩爸媽 - 桌上遊戲篇  	●	●	
19	Engaging Your Child through Play 識玩爸媽 	●	●	
20	Parent as Happy Coach 成為子女的快樂教練 	●		
21	EQ Coaching in Parenting 培養孩子 EQ 從生活開始 	●		
22	Facilitating FQ of Children 培養孩子的財商 	●		
23	Effective Communication with Teens 談 Teen 說地 	●		
24	Emotional Health for Children & Teens 關注青少年的情緒健康 	●		
25	Caring for Your Aging Parents 關懷父母 - 傾心・傳情 	●		

 Chinese Only 只提供中文
 New New Programme 全新課程
  Maximum Class Size: 50 可容納 50 人課程
  Material Cost 材料費用

No.	Programme Name	1.5-hour	3.5-hour	7-hour
-----	----------------	----------	----------	--------

Individual Attributes 加強員工正向特質

1	Strength-based Approach for Excelling Oneself 運用「突顯優勢」 開啟卓越之門		●	
2	Happy Coach-7 Habits for Effective Happy People Certification Course「快樂教練」-高效快樂人士七習慣課程 			●
3	Lasting Happiness in a Changing World 留得住的快樂 	●	●	
4	The Science of Well-being 幸福的科學 New 	●		
5	Smart Power @ Work 工作巧實力 	●	●	
6	Loving Monday 愛上星期一 	●		
7	Being Attentive at Work 專注的力量 New 	●		
8	Positive Psychology - Open Your Door of Happiness 正向心理學 - 快樂思考力 	●	●	
9	Unlock Your Creativity at Work 開啟創意之門 	●	●	
10	Fun & Growth in Board Games 識玩·醒目·上班族 (桌遊篇)	●	●	●
11	Self-exploration through Creative Arts 表達藝術 - 自我探索 	●	●	
12	Managing Emotions in the Workplace 駕馭情緒 - 提升工作效能 New 	●	●	
13	Stress Management by Enhancing EQ 與壓力共舞 - 情緒智能提升工程 	●	●	
14	Stress Management by Learning to Relax 與壓力共舞 - 身心鬆弛練習 	●		
15	Mindful Workplace 靜觀工作間 New 	●		
16	Enhance Healthy Work-life Balance 健康工作與生活平衡法則 New 	●		
17	Effective Time Management 善用時間 - 有時有候 輕鬆無憂 	●	●	
18	Becoming Resilient - Key to Thriving at Work 抗逆不倒翁 	●	●	
19	Seeing in the Dark – Living Resiliently as an Visually Impaired 黑暗中活出光明 New  	●		
20	Living with Change 變出新機遇 	●		
21	Decision Making「決」不簡單 New  	●		
22	Winning Strategies for Job Searching 求職致勝策略 	●	●	
23	Managing Job Transition - CV Writing & Job Interviewing Skills 履歷撰寫及面試技巧		●	
24	Overcoming Mid-life Crisis 中年危與機 	●	●	
25	Managing Personal Finance for Young Working Adults 職場理財 101 	●		
26	Planning a Happy Retirement 退而不憂 	●	●	
27	Managing Money during Uncertain Times 逆境理財攻略 New 	●		

Dynamic Leadership 鼓動人心的領導

1	Positive Leadership - Leading for Staff Engagement 正向領導 留住人心		●	●
2	Communicative Leadership 高效溝通領導 New		●	●
3	Build a Positive Team for Millennials 當主管遇上 Y/Z 世代		●	
4	Strength-based Coaching for Maximizing Performance 激發員工潛能的教練法則		●	
5	Building a Gritty Team 恆毅力 - 致勝關鍵		●	
6	Managing Challenging Behaviors at Work 管理員工的「非常」行為		●	
7	Mental Health Education for Managers 遇有情緒病下屬的管理技巧		●	

Emotional Well-being 促進員工正向情緒

Wellness of Body-mind-spirit 躍動身心靈系列-- TCM Serial 中醫養生

1	Sleep Well with Yin Yang 中醫助眠法 	●		
2	Yang Sheng Superfood 養生超級食療 	●		
3	Pain & Needles 肢體痛症的中醫治療 New 	●		
4	Chinese Medicine for Stomach Caring 中醫腸胃護理 	●		
5	Chinese Medicine for Eczema Treatment 中醫皮膚問題護理 New 	●		

No.	Programme Name	1.5-hour	3.5-hour	7-hour
6	Acupressure for Self-treatment 「穴」按愈鬆	●		
7	Say Goodbye to Sub-health 古法養生 - 「拉」走「亞健康」	●		
8	Acupuncture and Traditional Chinese Medicine for Chronic Fatigue Syndrome 精神爽利 - 中醫調理慢性疲勞 New	●		
Wellness of Body-mind-spirit 躍動身心靈系列-- Food Power 有營飲食				
9	Anti-cancer Diet Plan 飲食防癌秘笈	●		
10	Smart Eater Checklist 營得起	●		
11	Go Green - Let's Join the Low Carbon Diet 低碳飲食實「綠」	●		
12	Fighting with 3 Highs 輕鬆抗「三高」	●		
13	Weight Management 輕輕鬆鬆管理體重	●		
14	Eat for Fit 開心輕食飽住瘦 New	●		
15	Diet Wise in Spring & Summer/Fall & Winter 春夏/秋冬飲食秘笈	●		
Wellness of Body-mind-spirit 躍動身心靈系列-- Nourishing the Body 活力人生				
16	Be Alive with Brain Gym 健腦操	●	●	
17	Yoga @Office 辦公室瑜伽	●	●	
18	Dance to Fitness 舞動職場	●		
19	Tai Chi – The Balancing Art 太極平衡之道	●		
20	Back & Neck Care 保健錦囊 - 頸及背部護理	●		
21	Home Workout 在家輕鬆做運動 New	●		
22	Knowing More about Cardiovascular Disease 解開血管疾病之迷	●		
23	Glam Up Your Skin 美肌與你	●		
24	Caring for Your Eyes 「睛」明一族	●		
25	Green Day Every Day 綠色家居生活	●		
26	Have a Good Night Sleep 好睡到天明	●		
27	Stay Away from Allergies 暫別過敏	●		
28	Keep Young and Stay Healthy 不老的傳說 – 抗氧全攻略	●		
Wellness of Body-mind-spirit 躍動身心靈系列-- Blissful Mind 養心定神				
29	Body Mind Oasis 身心綠洲	●		
30	Mindfulness - The Art of Living 靜觀生活 活在當下	●		
31	Self-soothing & Emotion Regulation 情緒調適體驗之旅 New	●	●	
32	Secret Garden Therapy 園藝治療	●		
33	The Power of Scent 香薰精油療法	●		
34	Making Natural Soap with Essential Oils 香薰精油手工皂	●		
35	Experiencing Zentangle 畫意	●		
36	Mindful Mandala 正念“圓”素	●		
37	Brighten the Day through Pastel Nagomi Art 亮麗人心 - 日本和諧粉彩創作	●		
38	Peace and Harmony in Calligraphy 靜心寫大字	●		
39	Moments of Relaxation and Serenity - Chinese Ink Painting 抒情畫意 - 中國水墨畫 New	●		
40	Laughter Yoga 愛笑瑜伽	●		
Mental Health Series 精神健康系列				
41	Basic Employee Counselling Skills 關心員工・同跨障礙 - 員工輔導技巧基礎培訓		●	●
42	Care for All 關心身邊人	●		
43	Self-caring in Critical Incidents 突發事件的自我照顧 New	●		
44	Increasing Our Mental Health Awareness 精神健康解碼	●		
45	Managing Anxiety Before it Manages You 見焦拆焦	●		
46	Chinese Medicine and Emotional Health 中醫藥食療與情緒健康	●		

Leading to a Positive Organization with **PRIDE**



Our dedicated effort in promoting positive workplace and positive organization has earned us the “**Excellent Employee Wellness Provider Award**”(2015) by the Hong Kong Institute of Human Resource Management.

Our **MISSION**

Partner with the employers in building positive organizations through:

- Assessing the positivity level of the organization by conducting the Positive Organizational Index (POI) Survey

- Systematic and pro-active pathways based on organization's strengths and strategic goals

- Identifying and recognizing exemplars to promote positive organization culture and positive changes

- Promoting positive psychology amongst employees and encourage releasing of positive energy at workplace

Benefits of Positive Organizations

Individual Level

Positive, happier, energetic and engaged employees

Better physical & mental health

Higher level of subjective well-being

Better work performance

Higher life satisfaction

Organizational Level

Positive corporate image

More efficient & effective

Higher service quality

Better relationship

More profitable

Loyal employees and customers

PRIDE of Positive Organizations

1

We have constructed the world's first validated inventory of Positive Organizational Index (POI).

P.R.I.D.E. is the five core dimensions of POI, which is a tool for measuring the positive level of an organization and designating all-round strategies for building a positive organization. P.R.I.D.E. refers to:

P

Positive Practice

- ✓ Positive corporate governance
- ✓ Human resources management
- ✓ Sustainable development

R

Relationship Enhancement

- ✓ Positive relationship
- ✓ High quality connection
- ✓ Team synergy

I

Individual Attributes

- ✓ Best human conditions
- ✓ Strength development
- ✓ Integrity

D

Dynamic Leadership

- ✓ Positive leadership
- ✓ Change management
- ✓ Crisis care

E

Emotional Well-being

- ✓ Physical & mental health
- ✓ Subjective well-being
- ✓ Positive emotions

START Pathways to Positive Organization

Scanning

Status check
Strength spotting
Readiness assessment

Aligning

Positive leaders
Energizers
Positive mindset
Best practice sharing

Transforming

Corporate image
Positive culture
Brand-building
Business results

S

T

A

R

T

Targeting

Find starters
Demonstration
Communication strategies
Penetration

Re-shaping

Vision & mission
Core values
Positive policies
Positive practice

Positive Organization Consultancy Service

① POI Survey

② P.R.I.D.E. Training and Development Series

Relationship Enhancement

- Nice Language in the Workplace
- Character Strengths in Team Work
- Integrating into Modern Workplace for Gen Y-Z
- Relationship Building through Expressive Arts, etc

Dynamic Leadership

- Positive Leadership
- Communicative Leadership
- Leader as Happy Coach
- Bringing the Best out of Gen Y-Z, etc

Individual Attributes

- Smart Power at Work
- Building HEROs in the Workplace
- Power of Positive Thinking
- Becoming Resilience, etc

Positive Practice

- Strategic Crisis Management
- Corporate Social Responsibilities
- Building Positive Organizational Identity
- Employee Assistance Program (EAP), etc

Emotional Well-being

- Laughter Yoga
- EQ & Stress Management
- Mental Health First Aid
- Care for all, etc

Be a
Positive
Organization

③ Others

- Leadership Development Program
- Re-building Team Synergy
- Staff Enagagement
- Change Management

Please contact us if you are interested in our
Positive Organization Consultancy Service



Your Wellness Is Our Business

Spring 2021



富達信顧問有限公司



今期熱話

關關難過！關關過！

不管你懷著什麼心情迎接2021年，2020年確實給全世界的人一個很大的難關，但關關難過關關過，每過一關我們的內心都會變得更強大。因此，除了抗疫，我們更需要抗逆。抗逆力泛指人們面對逆境時的能力，和經歷逆境後身心恢復過來的能力，這是人類天生的潛能，但亦可透過學習來培育、建立和增強的。

抗逆力並非單一的技巧，它有如百寶袋，收納了不同的人生態度及技能，幫助你渡過不同的困境，其中包括：

1. 保持正向的人生觀

路不轉，人轉。正向的人生觀是翻轉壓力的關鍵。一個人怎樣看待挫折，會影響心情和行為，你會傾向將過錯歸咎於自己、將一次失誤看作人生全部？還是會肯定自己的努力，檢討自己再接再厲找出改善的方法？嘗試擴闊眼光，把焦點重新放在正確的目標上，將失敗當作踏腳石，挫敗後也較容易重新振作。

2. 從逆境中尋找意義

面對困難的境況而感到困惑及傷痛是正常不過的。然而事情已無可避免地發生，學習重新建構及理解，反思事件中的價值和意義，有助加強你面對下一次難關時的防禦能力。

3. 建立自己的核心信仰

不管是宗教、心靈信仰或道德信念，都有助於建立復原力。特別是危急時刻，這些信仰往往可以發揮強大的引導力量。

4. 學習榜樣

抗逆力高的人身邊通常有他們欣賞和樂意效法的對象，參考別人應對挑戰的經驗也有助我們走出困境。

5. 面對你的恐懼

恐懼是正常的，不必感到羞愧。與恐懼成為朋友，了解它，面對它並接受它。

6. 建立可以支援你的社會網絡

每個人都需要別人的支持。維繫緊密、有意義、可傾訴的家庭或朋友關係有助增加復原力。

7. 終身學習、靈活應變

不妨視困境為磨鍊，主動學習適應技巧，例如怎樣調節情緒、與人溝通及發揮創意解決問題等。嘗試根據不同的處境調整自己的思維和處事方式，便能提升抗逆力。

8. 活在當下

沉溺過去的風光或懊悔自責過往的決定是無補於事的，允許自己有抒發的空間後，可嘗試積極建立及善用當刻身邊的資源以渡過難關。

9. 維持強健體魄

健康生活模式如經常運動、均衡飲食及充足睡眠等，有助保持頭腦靈活及身心健康。

10. 善待自己

一般人常誤以為對自己嚴苛一點，鞭策多一點，才會有進步。其實面對沉重壓力，更加需要好好愛惜和照顧自己。承認高低起伏都是人生的一部分，接納自己的成敗得失和情緒反應。當你能給予自己愛護與鼓舞，便能更有力量面對困難。

培養復原力，沒有一體通用的方法，但你可以建構自己的多元百寶袋，讓在面對逆境時有更多方法走出困境。





隨着新冠肺炎疫情蔓延，全球各地企業均實施在家工作安排。思科 (Cisco) 早前的調查發現，香港僱員偏好結合辦公室及在家工作的混合工作模式。

以下與大家分享三個小貼士，讓我們在家工作時保持正面心態並維持工作效率。

1. 劃分工作區

將家中的一個小角落佈置成工作區，以區分這是工作的空間。當我們上班時，穿著一些上班的衣服，讓我們及家人知道自己正在上班中；並將已規劃好的工作及生活流程告知家人，以減少工作時被打擾。當我們下班時，便離開這個工作空間，換上輕便服，享受工餘時間。

2. 規定自己上班的時間

在上班時間中，避免處理與工作無關的事情，務必在工作時間內完成相關工作；並找出自己高效率工作的時間，安排一些較複雜的工作在這段時間完成；盡量按時下班，切忌拖延。

3. 與同事聯繫

適時利用視訊會議軟件，與同事在工作及個人層面保持聯繫，互相支援。

混合工作模式



面對難關，我們可能都曾聽說過：「難關就好像一座高山，怎麼爬也看不到盡頭。」其實，要學會怎樣面對難關，其一重要的就是我們如何看待難關。我們可以看看一頭驢的故事。

從前有一頭驢跌進了枯井，主人想過種種方法救它，但什麼方法也無法把驢救出來。驢藉著它的呼叫聲，告訴著大家它所感受到的絕望。有一天，驢看見主人在井口流著眼淚，用鏟子把泥土投入井中。看著泥土掉到井底的腳下，驢知道快被活埋而感到更絕望。但隨著泥土不停的往井裡投，驢慢慢發現只要將從身上泥土抖落再踏上去，自己原來可以慢慢重回井口。主人也慢慢發現，加快填土，令驢可以從井裡逃出來。

面對無盡的困難，我們開始時可能感到絕望，當下難關亦未必是一下子可以處理掉的問題，但我們可以一步一步走，難關也可成為我們去到更高處的機會。



LEAP檔案室

Amy即將與丈夫及兩名孩子一同移民外國，但她對未來的生活變遷有很多的憂慮，包括如何在當地照顧孩子、尋找新工作及適應新的社交圈子等等。Amy感到丈夫不明白自己的難處，自己也不知道從何告訴對方。輔導員與Amy逐一探討她擔憂的事項，發現Amy的不安是擔心日後如何在沒有工人姐姐及家人的幫忙下獨力照顧子女。



影響型
INFLUENCE



支配型
DOMINANCE



分析型
COMPLIANCE



穩健型
STEADINESS

一直以來，Amy很體諒丈夫的工作及交際活動，很少要求丈夫幫忙家事。輔導員嘗試以DISC行為分析模式讓Amy了解她及丈夫的性格差異；並促進他們的有效溝通。從 DISC角度看，Amy是典型的穩健型(Steadiness)，默默地為家庭付出，兩夫妻日常也沒有二人單獨約會的時間，因此沒機會可以深入傾談。根據Amy的形容，丈夫是支配型(Dominance)，喜歡挑戰及解難，熱愛工作，但如果家人有需要，是會挺身而出，身體力行的協助。輔導員就此與Amy探討如何與丈夫溝通她的擔心及需要，並明確告訴丈夫可幫忙的事項。

在輔導員的鼓勵下，Amy作出嘗試，她對丈夫願意毫不猶豫的配合而感到驚喜。丈夫亦開始分擔家事，這讓她對日後二人一起照顧小朋友更有信心。另外，他們也開始每週安排夫妻約會，例如：出外散步及到Cafe 閒聊等以增進夫妻間的連繫。Amy發現自己說出擔憂，而丈夫的聆聽及簡單的一句「嗯...的確會擔心」，已讓她釋懷不少，這也是Amy內心所需要的支持。

DISC是其中一種性格分析，可以應用在改善工作及家庭關係上，幫助我們了解不同個性的溝通模式，讓關係更融和。若想了解更多，歡迎聯絡你的EAP顧問。





新冠肺炎的到來，讓我們上班一族從忙碌的工作生活中停下來，反思生活中的優次；亦令到很多企業意識到，員工的精神及身體健康對企業整體表現有極大的影響。在過去一段時間，由中醫師主講的「新型肺炎與春季疫病之預防」網上講座，是很多企業為員工籌備的健康講座中的熱門選擇。

有趣的是，有很多外籍員工都對中醫養生十分有興趣，故此我們會應企業要求，以英語進行中醫講座。為回應都市人對中醫治療知識的渴求，我們新增了「肢體痛症的中醫治療」及「中醫調理慢性疲勞」等題目，幫助上班一族達致身心平衡。

此外，有關如何提升員工情緒健康的身心健康工作坊亦受到企業歡迎。例如：

健康工作與生活平衡法則

情緒調適體驗之旅

正向心理學 - 快樂思考力

駕馭情緒 - 提升工作效能

在家工作平衡之道(父母篇)

靜觀工作間

如對以上課程有任何查詢，請電郵致marketing@fourdimensions.org與我們市場推廣部同事聯絡。



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。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

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>



Four Dimensions Consulting Limited | Q

編輯小組

翟冬青、張瑜、徐楚欣、陳曉蔚、李定恩