

!! 今期热话

AUTUMN 2022

建立正向团队 提升士气

过去两年多，许多公司都因为疫情采用了混合工作模式 (Work From Home + Workplace = Hybrid)。很多公司或视这种模式为长远模式，当面对面的工作模式日渐减少，以数码科技为主导沟通的桥梁未必能有效带动员工的团队精神，科技进步带给我们便利，同时也为现今的工作环境带来沟通上的挑战，人与人之间的距离感大增，企业该如何透过公司政策或举办不同活动来提升团队士气及对公司的归属感？

在混合工作模式的工作环境下，团队建立良好的沟通关系是相当重要的，尤其疫情期间在家工作，长期盯着电脑，机械式地完成工作，难免会感到与团队有隔膜，对公司失去归属感。

本公司恒设的正向团队 (Positive Team) 在疫情期间正正发挥了促进团体联系的重要功能。正向团队常为同事设计一些有心思及难忘的经历，照顾我们身心灵健康，如举办例行生日会，为每月之星送上温暖的祝福。在疫情中团队之间一直保持紧密的联系，包括在会议中加插小游戏的环节，提升团队互动和投入感；偶而也会有“Zoom住Artfulness”的艺术创作时光，如一起动手做中秋及圣诞饰物，希望能让同事在家抗疫的日子中，也能够参与有趣的小活动。疫情缓和期间，我们不但会一起玩桌游 (Board Game)，安排舒压活动予同事，如颂钵 (Singing Bowl)，举办守护天使 (Secret Angel) 等活动增进交流，每年更会举办团体活动 (Team Retreat)，走出公司的环境，藉由不同的方式来促进彼此之间的互信与关系，让团队的对话不只限于工作，能够真正建立人与人之间的连系。适逢去年，雇员支援服务30周年，我们以艺术作为媒介，把身心灵的放松融合到工作之中，全体员工亲自用心用力制作款款与别不同的流体画礼物送给我们尊贵的客户，在制作过程中不但能制作独一无二的作品予我们的客户，更为员工带来了离工作于娱乐的时间。

增加员工对公司的归属感并不容易，这几年人才流失问题严重，不同阶层因不同原因转变工作或移居外地，这当然不是单靠一两次的多元活动就能解决，企业主管如能有同理心、人情味、更有担当体谅员工，并且能善于聆听员工需要，不吝惜赞美，给予适时适切的鼓励，将会强化员工继续前进的动力，令团队在疫境下变得更强更壮。





爱自己

你今日饮左未？

确诊数字持续高企，抗疫接近三年，相信不少人都感到身心俱疲，「活在当下」好像已变成了口号，离我们很远了。

如果这一刻的你仍在看这篇文章，可以邀请你暂时放下手中的工作和我一起用一分钟的时间，喝一杯水，把自己的心带回到当下好吗？

首先，我们可以用手感受杯的温度，然后，用眼睛留意水在水杯中流动的状态，当水慢慢从我们的口中流进我们身体的时候，我们尝试感受水的温度：这杯水比我们的身体体温是更冷？更热？还是差不多？再感受水由我们的口腔流到喉咙，再流入胃壁的感觉。日常生活也可以多细心感受外界为五官带来的刺激，这种自我感受的过程，有助我们暂时从忙碌纷扰的感受中抽离，觉察自己的需要。

今日，你饮左未？



心灵加油站

一天，有一个人遇上天使，他好奇地问天使：「天堂和地狱是怎样的？」天使对这个人说：「来吧，我让你看看什么是地狱。」于是，天使带他走进房间，屋里有一群人围着一大锅肉汤，每个人看起来都营养不良，在他们眼神中感到绝望。他们和汤锅相距约两米，每人都有一只长及锅中的汤匙，但因汤匙太长，没法自己把汤送到嘴里。然后，天使又把这个人带到天堂的房间，这里的一切和上一个房间基本上没有什么不同，一锅汤、一群人、一样的长柄汤匙，但不同的是，这里所有的人都精神焕发，大家都在快乐地唱着歌。



「为什么会这样？」这个人大惑不解地问，「为什么同样的待遇与条件，天堂的人是如此快乐，地狱的人却那么的悲惨？」

天使微笑地说：「其实很简单，天堂的人会用自己的汤匙互相喂食，但地狱的人不会。」

有时候我们或许只着眼自己当前的利益或表现，而忘记团体合作的重要性。俗语所云：「三个臭皮匠，胜过一个诸葛亮」。希望以上故事，能让你体会一群人之所以强大并能发挥无限的可能性，是源于团队互相合作，将每个人的特质都发挥得淋漓尽致。



LEAP档案室



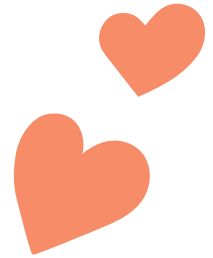
六年前，阿威与太太因为工作的缘故由新加坡搬到香港定居。阿威与太太育有两名子女，分别是八岁和六岁。新冠肺炎的爆发，打乱了阿威与太太的作息，从办公室工作到在家工作，他们要包揽所有家庭琐事，照顾孩子的起居饮食。然而当疫情缓和，阿威和太太的公司开始要求员工慢慢恢复办公室工作，这个看似回复正常工作的转变，却突然让阿威与太太无所适从。

由于阿威与太太在办公室工作的时间日渐增加，原本分配好的家庭岗位变得难以执行，阿威与太太经常因意见不合而争吵不休、互相埋怨。在养育子女方面，也会因小事而责罚子女。太太有见及此甚至提出建议，自己带着子女离开香港回到新加坡生活，阿威则独自一人在香港打拼。阿威有感难以处理家庭压力，便求助于雇员支援服务，接受咨询。



辅导员在咨询的过程中，帮助阿威明白到什么原因驱使他情绪爆发、探索自己想与子女维持怎样的关系，之后再让阿威了解到他对父母子女关系的观念，有多少是由原生家庭影响下产生。阿威顿时才意识到，原来自己内心一直充满矛盾，他一方面不想像爸爸一样把大部份的家庭责任都交给妻子，想与太太共同分担，但当工作和家庭的压力接踵而来的时候，便很容易触发阿威的情绪爆发。

让阿威明白了自己的内心感受后，辅导员亦邀请了阿威的太太一同进行咨询。在辅导室里，辅导员引导阿威和



太太共同制定了养育子女的方针，厘清家中的工作岗位，让他们明白做好父母的角色是需要二人共同配合及互相帮助。到咨询的后期，辅导员感受到他们已懂得如何和另一半沟通和协调自己的工作时间，支持对方工作之余亦配合对方在家庭上的分工，更促进了两夫妇的交流与感情，解决了家庭生活的烦恼，在工作上也更得心应手。



动消息

世界卫生组织(世卫)于2022年3月发表了一项科学简报，指出疫情在全球大流行的第一年，全球焦虑和抑郁患病率大幅增加了25%。世卫又指出大幅增长的原因主要是长期社交隔离限制了生活上与人联系的机会，包括工作层面、亲友联谊层面等，加上自己或亲友不幸染疫的不安感，均会让人感到孤单和恐惧。

在香港，疫情爆发至今超过两年，加上第五波疫情在本港规模甚广，估计有超过三百万人染疫，相信有不少人出现情绪困扰，情况不容忽视。有见及此，富达盟信希望透过举办「精神健康急救」证书课程，让参加者能对精神健康问题有基本认识，觉察并使用简单的方法帮助身边的人面对情绪或精神困扰，在反覆的疫情下发挥互相帮助的精神。

「精神健康急救」证书课程会在2022年10月21日及28日，一连两个星期五举行，完成两天课程的参加者将获澳洲墨尔本大学授权颁发的「精神健康急救证书」，有关课程详情及报名方式，请扫描旁边的QR code。



课程详情及报名方式



如对课程有任何疑问，
请致电2731 6239与黄小姐联络
或电邮至marketing@fourdimensions.org

公司简介

雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

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。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

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

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、
李定恩、陈冠升、黄敏明