

!! 今期熱話

AUTUMN 2022

建立正向團隊 提升士氣

過去兩年多，許多公司都因為疫情採用了混合工作模式 (Work From Home + Workplace = Hybrid)。很多公司或視這種模式為長遠模式，當面對面的工作模式日漸減少，以數碼科技為主導溝通的橋樑未必能有效帶動員工的團隊精神，科技進步帶給我們便利，同時也為現今的工作環境帶來溝通上的挑戰，人與人之間的距離感大增，企業該如何透過公司政策或舉辦不同活動來提升團隊士氣及對公司的歸屬感？

在混合工作模式的工作環境下，團隊建立良好的溝通關係是相當重要的，尤其疫情期間在家工作，長期盯著電腦，機械式地完成工作，難免會感到與團隊有隔膜，對公司失去歸屬感。

本公司恆設的正向團隊 (Positive Team) 在疫情期間正發揮了促進團體聯繫的重要功能。正向團隊常為同事設計一些有心思及難忘的經歷，照顧我們身心靈健康，如舉辦例行生日會，為每月之星送上溫暖的祝福。在疫情中團隊之間一直保持緊密的聯繫，包括在會議中加插小遊戲的環節，提升團隊互動和投入感；偶而也會有“Zoom住Artfulness”的藝術創作時光，如一起動手做中秋及聖誕飾物，希望能讓同事在家抗疫的日子中，也能夠參與有趣的小活動。疫情緩和期間，我們不但會一起玩桌遊 (Board Game)，安排舒壓活動予同事，如頌鉢 (Singing Bowl)，舉辦守護天使 (Secret Angel) 等活動增進交流，每年更會舉辦團體活動 (Team Retreat)，走出公司的環境，藉由不同的方式來促進彼此之間的互信與關係，讓團隊的對話不只限於工作，能夠真正建立人與人之間的連繫。適逢去年，僱員支援服務30週年，我們以藝術作為媒介，把身心靈的放鬆融合到工作之中，全體員工親自用心用力製作款款與別不同的流體畫禮物送給我們尊貴的客戶，在製作過程中不但能製作獨一無二的作品予我們的客戶，更為員工帶來了寓工作於娛樂的時間。

增加員工對公司的歸屬感並不容易，這幾年人才流失問題嚴重，不同階層因不同原因轉變工作或移居外地，這當然不是單靠一兩次的多元活動就能解決，企業主管如能有同理心、人情味、更有擔當體諒員工，並且能善於聆聽員工需要，不吝惜讚美，給予適時適切的鼓勵，將會強化員工繼續前進的動力，令團隊在疫境下變得更強更壯。





愛·自己

你今日飲左未？

確診數字持續高企，抗疫接近三年，相信不少人都感到身心俱疲，「活在當下」好像已變成了口號，離我們很遠了。

如果這一刻的你仍在看這篇文章，可以邀請你暫時放下手中的工作和我一起用一分鐘的時間，喝一杯水，把自己的心帶回到當下好嗎？

首先，我們可以用手感受杯的溫度，然後，用眼睛留意水在水杯中流動的狀態，當水慢慢從我們的口中流進我們身體的時候，我們嘗試感受水的溫度：這杯水比我們的身體體溫是更冷？更熱？還是差不多？再感受水由我們的口腔流到喉嚨，再流入胃壁的感覺。日常生活也可以多細心感受外界為五官帶來的刺激，這種自我感受的過程，有助我們暫時從忙碌紛擾的感受中抽離，覺察自己的需要。

今日，你飲左未？



心靈加油站

一天，有一個人遇上天使，他好奇地問天使：「天堂和地獄是怎樣的？」天使對這個人說：來吧，我讓你看甚麼是地獄。於是，天使帶他走進房間，屋裡有一群人圍著一大鍋肉湯，每個人看起來都營養不良，在他們的眼神中感到絕望。他們和湯鍋相距約兩米，每人都有一隻長及鍋中的湯匙，但因湯匙太長，沒法自己把湯送到嘴裡。然後，天使又把這個人帶到天堂的房間，這裡的一切和上一個房間基本上沒有甚麼不同，一鍋湯、一群人、一樣的長柄湯匙，但不同的是，這裡所有的人都精神煥發，大家都在快樂地唱著歌。

「為什麼會這樣？」這個人大惑不解地問，「為什麼同樣的待遇與條件，天堂的人是如此快樂，地獄的人卻那麼的悲慘？」

天使微笑地說：「其實很簡單，天堂的人會用自己的湯匙互相喂食，但地獄的人不會。」

有時候我們或許只著眼自己當前的利益或表現，而忘記團體合作的重要性。俗語所云：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」。希望以上故事，能讓你體會一群人之所以強大並能發揮無限的可能性，是源於團隊互相合作，將每個人的特質都發揮得淋漓盡致。



LEAP檔案室



六年前，阿威與太太因為工作的緣故由新加坡搬到香港定居。阿威與太太育有兩名子女，分別是八歲和六歲。新冠肺炎的爆發，打亂了阿威與太太的作息，從辦公室工作到在家工作，他們要包攬所有家庭瑣事，照顧孩子的起居飲食。然而當疫情緩和，阿威和太太的公司開始要求員工慢慢恢復辦公室工作，這個看似回復正常工作的轉變，卻突然讓阿威與太太無所適從。

由於阿威與太太在辦公室工作的時間日漸增加，原本分配好的家庭崗位變得難以執行，阿威與太太經常因意見不合而爭吵不休、互相埋怨。在養育子女方面，也會因小事而責罰子女。太太有見及此甚至提出建議，自己帶着子女離開香港回到新加坡生活，阿威則獨自一人在香港打拼。阿威有感難以處理家庭壓力，便求助在於僱員支援服務，接受諮詢。



輔導員在諮詢的過程中，幫助阿威明白到甚麼原因驅使他情緒爆發、探索自己想與子女維持怎樣的關係，其後再讓阿威了解到他對父母子女關係的觀念，有多少是由原生家庭影響下產生。阿威頓時才意識到，原來自己內心一直充滿矛盾，他一方面不想像爸爸一樣把大部份的家庭責任都交給妻子，想與太太共同分擔，但當工作和家庭的壓力接踵而來的時候，便很容易觸發阿威的情緒爆發。

讓阿威明白了自己的內心感受後，輔導員亦邀請了阿威的太太一同進行諮詢。在輔導室裡，輔導員引導阿威和



太太共同制定了養育子女的方針，釐清家中的工作崗位，讓他們明白做好父母的角色是需要二人共同配合及互相幫助。到諮詢的後期，輔導員感受到他們已懂得如何和另一半溝通和協調自己的工作時間，支持對方工作之餘亦配合對方在家庭上的分工，更促進了兩夫婦的交流與感情，解決了家庭生活的煩惱，在工作上也更得心應手。



動消息

世界衛生組織(世衛)於2022年3月發表了一項科學簡報，指出疫情在全球大流行的第一年，全球焦慮和抑鬱患病率大幅增加了25%。世衛又指出大幅增長的原因主要是長期社交隔離限制了生活上與人聯繫的機會，包括工作層面、親友聯誼層面等，加上自己或親友不幸染疫的不安全感，均會讓人感到孤單和恐懼。

在香港，疫情爆發至今超過兩年，加上第五波疫情在本港規模甚廣，估計有超過三百萬人染疫，相信有不少人出現情緒困擾，情況不容忽視。有見及此，富達盟信希望透過舉辦「精神健康急救」證書課程，讓參加者能對精神健康問題有基本認識，覺察並使用簡單的方法幫助身邊的人面對情緒或精神困擾，在反覆的疫情下發揮互相幫助的精神。

「精神健康急救」證書課程會在2022年10月21日及28日，一連兩個星期五舉行，完成兩天課程的參加者將獲澳洲墨爾本大學授權頒發的「精神健康急救證書」，有關課程詳情及報名方法，請掃瞄旁邊的QR code。



課程詳情及報名方法



如對課程有任何查詢，
請致電2731 6239與黃小姐聯絡
或電郵至marketing@fourdimensions.org

公司簡介

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 | 

編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、
李定恩、陳冠昇、黃敏明