

鼓勵系列

樂活 職場

司徒永富 著



樂活
職場

樂活職場

作者：司徒永富

總編輯：戴浩輝

編輯：林麗卿

封面設計及排版：黃嘉敏

出版及發行：道聲出版社

香港九龍油麻地窩打老道50A信義樓三樓

電話：(852) 2388 7061 傳真：(852) 2781 0413

電郵：taosheng@elchk.org.hk

網址：www.taosheng.org.hk

台灣總代理：財團法人基督教台灣信義會附設道聲出版社

台灣台北市10641杭州南路二段15號

電話：(886) 2 2393 8583 傳真：(886) 2 2321 5539

電郵：book@mail.taosheng.com.tw

網址：www.taosheng.com.tw

版次：2018年7月（初版）

版權所有 © 2018 道聲出版社

書目編號：TS18-02-D02

國際書號：978-962-380-401-1

本書引用之經文取自《和合本修訂版》，香港聖經公會版權所有，承蒙允許使用。

Lohas Workplace

Author: Szeto Wing Fu, Ricky

Chief Editor: Tai Ho Fai, Nicholas

Editor: Lam Lai Hing, Ida

Cover design and Page-making: Wong Ka Man, Jessica

Publisher and Distributor: Taosheng Publishing House

3/F., Lutheran Building,

50A Waterloo Road,

Yaumatei, Kowloon, Hong Kong

Tel: (852) 2388 7061 Fax: (852) 2781 0413

Email: taosheng@elchk.org.hk

Website: www.taosheng.org.hk

Distributor (Taiwan): Taosheng Publishing House of Taiwan Lutheran Church

15, Sec. 2, Hangjhou South Road,

Taipei, Taiwan 10641

Tel: (886) 2 2393 8583 Fax: (886) 2 2321 5539

Email: book@mail.taosheng.com.tw

Website: www.taosheng.com.tw

Edition: July 2018 (1st Edition)

All Rights Reserved © 2018 Taosheng Publishing House

Cat. No.: TS18-02-D02

ISBN: 978-962-380-401-1

Printed in Hong Kong

Scripture quotations from the Revised Chinese Union Version of The Holy Bible are copyrighted by Hong Kong Bible Society and are used by permission.

目錄

出版序 / i

屈序 / ii

林序 / iv

作者序：如何讓「1+1」變成「4」 / v



1 鼓勵自己——堅持拼搏心·堅毅顯決心

引言	2
1.1 從臉書領悟職場之道	4
1.2 撒下美好的種子	9
1.3 態度，決定你的高度！	14
1.4 牛下女車神	18
1.5 機遇不等人	22
1.6 三個溫柔的堅毅故事	26
1.7 總會遇見彩虹	31
1.8 自信、志氣與拼搏心	35
1.9 善用崗位·捨身成義	40
1.10 做好這份工作！	44

2 鼓勵別人——燈照向暗處·傳遞正能量

引言	50
2.1 別當負能量帶菌者	52
2.2 從眼神到觸動內心的信任	56
2.3 舌頭的威力	60
2.4 弱能勝強·相信隊友	63
2.5 患難見真情	68
2.6 你知道嗎，「指責」的效用最低！	72
2.7 為善的本能	77
2.8 辦公室「憤怒鳥」	82
2.9 化敵為友·以愛相待	86
2.10 愛的威力有多大	90

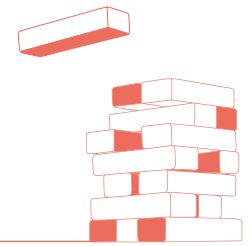
3 互相鼓勵——樂活工作間·身心顯平衡

引言	96
3.1 你的桶子有多滿？	98
3.2 減壓之道	103
3.3 帶著幽默感去上班	107
3.4 垃圾人定律	111
3.5 別為工作忘了生活	115
3.6 易地而處·關顧更多	120
3.7 老闆有愛	125

3.8 新鮮感+趣味=創新	130
3.9 正視情緒·更新生命	135
3.10 適時放下	141

4 延伸激勵——星火可燎原·發揮光與熱

引言	146
4.1 抗衡「低慾望社會」	148
4.2 在籃球場上追夢	152
4.3 從雪糕伯伯的使命感說起	156
4.4 將生活與工作緊扣	160
4.5 在珠峰談激情	164
4.6 讓壓力變成推動力	169
4.7 站在山上看風景	173
4.8 一分尊重·十分落力	177
4.9 成為領導者們	182
4.10 華麗轉身·也無不可	186



出版序

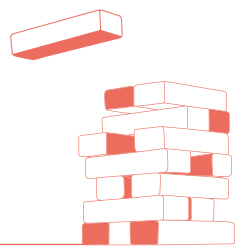
「鼓勵系列」是以人倫生活為處境，希望透過正面、積極的態度來鼓勵身邊的人建立生命，在生活中彼此鼓勵。《樂活職場》正是希望啟發我們能在職場中彼此激勵，達致團隊建立，以致開心工作，在各自的崗位上發光發熱。

職場佔據了我們人生不少時間，我們接觸同事的時間，亦可能較接觸家人更多，究竟我們要視職場如戰場？還是彼此鼓勵的禾場？每天活在明爭暗鬥的生活中？還是每天活在互相激勵的動力中？是身心疲累地捱過每一天？還是要帶著正向能量每天樂活職場？

作者從基督徒的視角，以職場 4P 法則，就是以堅毅自我激勵，以正向傳遞能量，以樂活彼此鼓勵，以熱誠延伸祝福，分享在職場及教學中的經驗與體會，盼能成為我們的鼓勵，使職場變成充滿活力與拼勁、互相尊重和激發個人成長的地方。

梁美英牧師
道聲出版社社長
二零一八年六月

屈序



人生路上，一個人不能孤單獨行，職場上更加不可以單打獨鬥，做獨行俠總難免困難重重，疲倦乏力，而且往往樹敵處處，舉步難行。

人生路上，職場上，同樣都需要有一個「支持系統」，成功的職場運作，不是要你死我活，我存你滅，而是應雙贏地齊攀高峰。

要建立一個美好的支持系統，應該有上中下三個層面。往上我們可以有人諮詢求助，是我們的人生和職場教練，站高一線的去提醒我們的盲點，糾正我們的疏忽。中層是平輩間的互相扶持，可以歡笑，可以哀哭，我們成功，他們真心恭賀；失腳跌倒，他們扶我一把，能夠不介意在他們面前顯露軟弱，有份安全和信任，境況無論怎樣，他們仍願意與我相伴同行。往下層面我亦應成為別人的扶持者，職場教練，提拔後輩，鼓勵新人，糾正錯誤，教導方向，扶人一把，給人機會。

能夠在幻變職場的壓力下屹立不倒，需要擁有這種支持的資源，對外需要能與人建立深度的交往，不只是酒肉歡笑，虛偽阿諛，而是能真誠相待，投入交心。對內學會關注家庭子女，夫妻互愛，

風雨同路，在家庭生活中吸取滋養，健康平衡。

認識司徒多年，他總給我一份正能量的親和，一份柔然舒暢的輕鬆。他做人做事，朋友間，工作中總示範出一種做人做事要好玩，做人做事要省力，而且樂於助人，對職員下屬，對老友都一視同仁。我的專業是心理治療，每日徘徊跌盪在人性的陰暗和傷痕眼淚之間，人不免容易負面悲情。司徒喜歡行山，名義上邀請我作伴，心底間是要拖我暫離人性的沼澤，在山路的高低起跌間，我們暢談天地，交心互勉，不期然就被他的光和熱感染，回歸正向。司徒這本書，不單反映他工作的態度，訓練和建立員工下屬的方式，也反映了他的人生哲學，表裏如一地對人生真誠的追求，深願意我們讀他的書，分享他的觀點，更在其中學會享受人生，分辨和抓緊真正長久的美善。

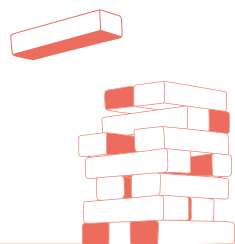
屈偉豪博士

資深婚姻及家庭治療師

伯特利神學院教牧輔導教授

二零一八年四月

林序



上一代是為兩餐而被迫不能不工作，我們這一代是為了更好的生活而努力工作，新生代（80 至 00 後）以旅行、享樂為主，工作為副的生活，便冒起了 Slash 一族，工作不再是追求終身職業，而是彈性工作，同時滿足兩餐所需和個人理想的要求。

相信本書作者所論述「樂活職場」的 4P 法則（Persistence, Positive, Playfulness, Passion），中譯大概是「堅毅」、「積極」、「樂活」和「熱誠」。對我們這一代和新生代都會帶來啟迪和祝福。在大都會城市中，人們每天都要花許多時間去滿足職場需要，在這個「森林」中普遍原則不是講求品格高尚，而是成與敗、效率和生產力。人性的善良往往被壓抑甚至埋沒，導致都市人愈來愈喜歡藉旅遊來逃避這殘酷現實的「森林」，但最終我們旅遊過後仍要回歸令人產生無奈感、耗盡心力的地方。

若讀者能學懂及活用「樂活」法則，旅遊不再是用來逃避現實，職場不再是耗盡生命之處，而是一個能「樂活」的平台，為主作光、作鹽的地方。

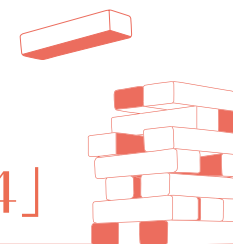
林以諾博士

Network J 義務執行董事

二零一八年四月

作者序

如何讓「1+1」變成「4」



相信每個上班族都有一個願望：在職場上成為亮點，擁有美好的前途。不過，如果你問我，有沒有甚麼職場「必勝法則」可以讓人平步青雲，坦白說我認為沒有。

根據我多年在職場打拼的經驗來看，同一套理論，放在不同的人身上，發揮的果效也不一樣，而且每人的成長背景、個性甚至際遇也各異，實在很難一概而論。

唯一可以肯定的一條黃金法則，我認為是——用心，一個人如果用心工作，願意努力學習，即使我手上沒有水晶球，也能預視這人終有一天會成功，正如箴言四章 23 節說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為生命的泉源由心發出。」

最近幾年，相信大家不難發現很多有關「職場求生術」的書籍甚為暢銷，它們的主題和文字十分吸睛，往往把職場描繪成「不是你死便是我活」的戰場，充滿怨懟和機心，上司幾乎都是十惡不赦的「變態波士」，下屬則多是好吃懶做之輩……

我沒有探究這些內容與現實有多相似，只知道讀者看罷肯定充

滿負能量。假設我們要工作至六十五歲退休（甚至更晚），難道每天上班也掛上苦臉，全副武裝上戰場嗎？這樣的人生又是否大家想要的？

說回我的這本新作，內容雖然是圍繞我最熟悉的職場，卻沒有上述驚險萬分、風聲鶴唳的情節，反而從最簡單、最基本的生活智慧著手。在此書，我將談及樂活職場的 4P 法則（Persistence, Positive, Playfulness, Passion），中譯大概是「堅毅」、「積極」、「樂活」和「熱誠」。靈感起源於耶穌差派門徒進入村莊傳福音的吩咐（太十）：

1. 「堅毅」：門徒帶著目的地去收割主的莊稼（太九 37-38）
2. 「積極」：門徒被恩膏，帶有正向能量，得著權柄，能趕逐污鬼，並醫治各樣的病症（太十 1）
3. 「樂活」：門徒即使被拒絕，仍然從容面對（太十 14-16）
4. 「熱誠」：門徒甘願為傳福音的緣故付上代價（太十 8-10）

藉著書中的小故事，我將分享在商業社會的種種體會和觀察，以及如何在工作中提升，並自我價值。至少，從我的經驗來看，職場也可以是充滿活力與拼勁，互相尊重和激發個人成長的地方。

我在本書中特別著重團隊建立，並以此作為貫穿全書的主題。事緣我曾經出版一本有關管理學的拙作，其中一篇文章「不怕豬一

樣的隊友」以《西遊記》的幾位主角，帶出團隊的重要性。無論是聰明的、忠心的、勤力的、或是粗心的人，只要遇上合適的崗位便能發光發熱，「1+1」的答案可以變成「4」。

後來，從一些讀者對這篇文章的討論及分享，啟發了我的思考：我過往的作品中，較少專注於「團隊」題材，但它卻是「重中之重」的一環。這一環實在是太重要了！因為就算個人的能力有多強，遇上問題多多的團隊，做任何事也只會事倍功半，甚至變成負數。

無論你是別人的上司或下屬，在大多數的情況下，總會加上「同事」這個身分。別少看身邊的「同事」，他們是構成團隊的重要成員，好的團隊能让你安心工作和發揮所長，相反，差的團隊則讓你疲於奔命和效率大減，破壞力驚人。因此，如何與同事相處，自然成為一個職場上的核心話題。

我很幸運，經常遇到好團隊和好同事，但這不代表我便繞著手甚麼也不幹，反而更加要珍惜和培育這股力量，將負能量掃走。回想以往與同事相處的點點滴滴，既會互相幫忙，也會互相鞭策，大家齊心向著一致的目標進發。當工作處於順境時，我們一般不會特別留意團隊的重要，一旦經歷生意逆境或低潮時，團隊便成為了定海神針，甚至有能力化危為機。

如果你願意成為團隊中的好隊友，一起成長，拼搏之中做到彼

此關懷，我深信，你已經成為辦公室中耀眼的亮點。

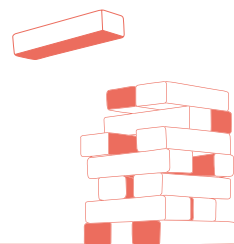
傳道書四章 12 節：「若遇敵攻擊，孤身難擋，二人就能抵擋他；三股合成的繩子不易折斷。」



1

鼓勵自己——
堅持拼搏心
堅毅顯決心

引言



在翻開本章之前，以下的三個問題，希望你能認真地思考：

請問你喜歡甚麼樣的工作？

請問你有甚麼喜好和專長？

如果你能選擇，你想選擇哪一份工作？

如果你心中對這幾個問題已有肯定的答案，恭喜你！你已知道自己想走的路徑，只要繼續堅持，向著目標邁進。如果你心中尚未有確切的想法，也別擔心，只要你願意多花點時間面對真實的自己，思索目標與方向，總會找到屬於你的路徑。

在這個世代，人人都愛說「生涯規劃」，我認為規劃固然重要，但更重要的是決定起行的信念、動力、意志和決心。停留在規劃的階段，只是想像和思考願景，與勇往直前付諸行動的距離，仍然非常遙遠。想像固然是美好，現實卻非常殘酷，如何在荆棘滿途的過程中鼓勵自己繼續前行，就取決於信念、動力、意志和決心。

這一章，我嘗試與大家分享不同行業中有關信念、動力和毅力的故事，他們當中有運動員、企業家、科學家、作家等等。這些古今人物的共通點就在於專注與堅持。

堅持，並不是某些人的專利，也不是一種特別的技能，只要我們知道自己的動力泉源，有決心和信心，人人皆可堅持。堅持不但可幫助我們克服困難，把我們的無限潛能釋放出來，在職場中，堅持更能幫助我們成為鼓勵同事的好同伴。要有這份決心和信心，力量就是來自我們的信念。有了清晰的信念，就能成為自身的激勵，面對各種困難和挑戰。

「但凡事要察驗：美善的事要持守。」（帖前五 21）

「因為義人雖七次跌倒，仍必興起；惡人卻被禍患傾倒。」（箴二十四 16）

多年前跟作者在職場信仰中認識交流，見證了作者如何把「帶職事奉」走出一條又新又活的路徑。

文中引用很多熟悉的例子，帶給各位職場拼搏中的信徒一些新的角度和正面思維，以讓我們在各自崗位上作光作鹽；並提醒信徒應抱著的工作心態，以至分享如何管理合乎上帝心意的工作團隊，均值得我們一同借鏡。

吳冠強先生 | 歐化國際有限公司行政總裁及執行董事

Ricky的作品就如其人，雋永、充滿智慧並散發著正能量，為職場人士提供一股清泉。

陳敏斯教授 | 柏祺城市轉化中心總監

「正能量」、「遠大目標」及「義工心態」是職場成就的推動力！司徒兄在這方面給予不少啟示。

楊主光先生 | 香港寬頻有限公司持股管理人及行政總裁

一本以商業社會種種小故事道出職場處世箴言，又能讓讀者重贏在職場上的絕密武器。

楊建霞小姐 | 香港基督教女青年會總幹事

此書貫成司徒永富的一貫作風：（1）文章令人看得舒服及有共鳴，因為內容的重點都是根據多年經驗及觀察所得，所以給人落地而實用的感覺；（2）書中內容主要以聖經原則為基礎，使讀者通過內容明白聖經的智慧。

此書的最大特點是強調正能量及團隊精神。在大部分職場，團隊是常見的工作環境，要在職場成功及工作愉快，一定要從團隊中掌握自己的角色，而正能量是克服工作困難時的重要動力。

我推薦此書給所有工作遇上挑戰的讀者，預祝Happy reading!

鄭子云教授 | 香港理工大學會計及金融學院財務碩士課程總監

Cat. No. TS18-02-D02
ISBN: 978-962-380-401-1



9 789623 804011

定價：HK\$96