

2023 年 4 月 3 日

By Rick Boxx

設定健康的工作界限

SETTING HEALTHY WORK BOUNDARIES

你有過「工作壓力」的經驗嗎？我們當然不能指望每一天的工作都沒有壓力。我們會有生產進度、報告期限、預算決定，還有工作職責上的要求和期望。職場壓力是無法避免的。然而，研究顯示，工作中過度的壓力，可能會對健康造成不良影響。

只要稍加努力，高階主管和領導者，就可以盡力創造和維持，一個有助於減少壓力和建立更健康工作氛圍的環境。

著名的《哈佛商業評論》，定期發佈各種主題的管理秘訣。其中一篇文章，談到如何為團隊設定健康的工作標準。該評論提出，領導者如何幫助團隊，在健康的界限內運作的三項建議，這些建議將促進他們的心理和情感的福祉，並還可以提高他們的生產力。

有趣的是，這些建議，與聖經中，關於如何建立強大和健康的人際關係的原則有所契合，這當然包括在工作的職場。以下是《哈佛商業評論》的建議，以及與之相符的聖經教導：

首先，**作為領導者，應樹立良好的榜樣**。生產力固然重要，但優秀的領導者，了解健康的「工作與個人生活」平衡 (work/personal life balance) 的重要性。例如，考慮深夜發送電子郵件給員工，或自己從沒有午餐休息時間，會造成的影響。下屬在實踐和行動上，往往會模仿他們的領導者，這是很常見且可以理解的。

使徒保羅，寫信給當時腓立比的基督徒時，說：「你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。」（腓立比書 4 章 9 節）作為領導者，我們一直受到關注。我們應該以自己感到自信的方式行事，因為知道別人都在仿效我們做什麼和如何做。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

其次，**每週計劃額外的時間**。我們中的許多人都過於樂觀，制定行程表和完工時間時，並未考慮到，意外問題和延誤的可能性。我們應該鼓勵員工，每週預留時間，來處理拖延或未能及時完成的計畫。

在耶穌的教導中，祂這樣表達：「你們哪一個要蓋一座樓，不先坐下算計花費，能蓋成不能呢？恐怕安了地基，不能成功，看見的人都笑話他，說：『這個人開了工，卻不能完工。』」（路加福音 14 章 28-30 節）

最後：**增加工作量的透明度**。了解員工的工作負荷，聆聽並用可以減少不必要壓力的方式回應。這將有助於避免，因為感到負擔過重而產生的危機。箴言 27 章 23 節以一個農業時代的例子作為建議：「你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群。」

我們的團隊需要健康的工作界限，包括休息和恢復的時間。希伯來書 4 章 10 節指出：「因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。」

@2023 版權所有，經許可改編自 "UBN 誠信時刻"，關於職場工作中信仰議題的評論。UBN 是一個服務小型企業界的國際性職場信仰事工。

反省與問題討論

第一、你如何描述一個健康的工作環境？

第二、一個領導者的言行舉止對工作環境有何影響？是否應該期望，領導者對於工作場所的做法和行為作出適當的榜樣，並對其負起責任？為什麼？

第三、在你的經驗中，當專案在規畫和安排的行程中進行時，是否通常會預留充足的時間，來因應意外問題、延誤和其他障礙呢？請解釋您的答案。

第四、你能否想到一個時刻，當你的主管花時間詢問你的近況，展現出對你個人福祉的真正關心呢？如果你擔任領導職責，你也會對他人展現這樣的關懷嗎？你做得多好呢？

由香港工商基督徒協會（CBMC Hong Kong Ltd）逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

備註：想知道聖經中關於這個主題的更多信息，請參考以下經文

箴言 11 章 14 節

11:14 無智謀，民就敗落；謀士多，人便安居。

箴言 15 章 22 節

15:22 不先商議，所謀無效；謀士眾多，所謀乃成。

箴言 16 章 9、21 節

16:9 人心籌算自己的道路；惟耶和華指引他的腳步。

16:21 心中有智慧，必稱為通達人；嘴中的甜言，加增人的學問。

箴言 19 章 20 節

19:20 你要聽勸教，受訓誨，使你終久有智慧。

馬可福音 12 章 31 節

12:31 其次就是說：『要愛人如己。』再沒有比這兩條誡命更大的了。」

路加福音 6 章 31 節

6:31 你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人。

提摩太後書 2 章 2 節

2:2 你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 20 樓 2004 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
