

2023 年 10 月 2 日

By Rick Boxx

設定健康的工作界限

SETTING HEALTHY WORK BOUNDARIES

工作環境可能充滿壓力 – 包括：達到截止的日期、必須完成的額度、要達成的目標、利潤的維持。因為這些要求，許多職場變成不健康的環境，可能對員工的身體、心理和情緒健康造成損害。

《哈佛商業評論》，是多年來著名的商業刊物，其中一期的管理祕訣中，談到了這個問題。這些建議聚焦在，為你的團隊訂定健康工作標準的重要性上。有趣的是，每一個建議都被聖經，這本非常古老的「商業書籍」，所教導的原則得到證實。

以下是《哈佛商業評論》，關於領導者如何幫助團隊，享有健康的界限，不只能提高生產力，還能實現高職場滿意度和滿足感，所提出的三個祕訣：

首先，作為一個領導者，應樹立良好的榜樣。當截止日期逼近，或者一個重要的客戶訂單似乎處在危急時，很容易忘記員工和同事在辦公室之外，也有自己的生活。我們應該認真看待，在深夜發送電子郵件給員工，或是他們無法在午餐時間好好放鬆，而帶來的負面影響。

我們應該誠實地考慮，如果有人對我們的個人時間，提出過多要求，我們將如何反應。領導者要為跟隨他們的人設定榜樣。有一天，耶穌基督在服事門徒後說：「我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所做的去做。」(約翰福音 13 章 15 節) 祂並不要求他們去做祂自己不願意去做的事。

其次、每週計劃額外的時間。我們當中的許多人都過於樂觀，有時會承諾，在不合理的時間內完成項目。作為領導者，我們應該鼓勵員工，每週預留時間，來處理無法完成的計畫。

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>

在另一個場合，耶穌對圍繞祂的一群人發出警告，祂說：「你們那一個要蓋一座樓，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...。」(路加福音 14 章 28-29 節)

最後、增加工作量的透明度。定期與員工交流，詢問他們對工作負荷的感受。傾聽他們的意見，並預備好用減少不必要壓力的方式回應。箴言 27 章 23-26 節建議：「你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群...乾草割去，嫩草發現，山上的菜蔬也被收斂。羊羔之毛是為你作衣服；山羊是為作田地的價值。」

與我們一同工作的人，顯然比農場動物更有價值，因此，我們應該更關注他們的福祉，因為他們每天都在職場與我們一起合作。你的團隊需要健康的工作界限，包括引導他們有休息的時間。正如希伯來書 4 章 10 節所述：「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。」如果連上帝都需要休息，那麼我們更需要這樣做。

註：本篇週一嗎哪與 4/3 的主題和內容類似。請各位會員仍然耐心研讀。

@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 (非常規企業聯盟) 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、你如何描述你的工作環境？是健康的，還是因要完成計畫和實現目標的持續壓力，而變得不健康？請解釋你的答案。

第二、你認為一個不健康的工作環境，會有哪些容易觀察到的現象？你會如何將這些問題讓當權者注意到呢？

第三、有人建議領導者，應該在促進健康的工作習慣和理念方面擔任好的榜樣。你同意高層主管應該承擔這種責任嗎？如果是，你認為領導者履行的情況有多常見呢？

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>

第四、你認為大多數職場提倡「工作量的透明度」 - 是鼓勵員工坦誠地表達他們對工作負荷的擔憂嗎？請解釋你的答案。

挑戰

無論我們是否擁有重要的決策職位，我們都可以努力在工作場所產生積極的影響。然而，獨自一人往往難以實現所需的改變。在努力改善工作環境的過程中，你有沒有得到支持的人（一個或多個）呢？就如傳道書 4 章 9 節寫的「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考下面的經文：

箴言 24 章 27 節

24:27 你要在外頭預備工料，在田間辦理整齊，然後建造房屋。

以西結書 34 章 12 節

34:12 牧人在羊群四散的日子怎樣尋找他的羊，我必照樣尋找我的羊。這些羊在密雲黑暗的日子散到各處，我必從那裡救回他們來。

馬太福音 7 章 12 節、22 章 39 節

7:12 所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。」

22:39 其次也相仿，就是要愛人如己。

路加福音 6 章 21 節

6:21 你們飢餓的人有福了！因為你們將要飽足。你們哀哭的人有福了！因為你們將要喜笑。

彼得前書 2 章 21 節

2:21 你們蒙召原是為此；因基督也為你們受過苦，給你們留下榜樣，叫你們跟隨他的腳蹤行。

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>
