

2024 年 1 月 1 日

By Rick Boxx

## 克服低效率的工作習慣

### OVERCOMING UNPRODUCTIVE WORK HABITS

因為有數百萬人使用微軟公司的軟體產品，所以他們可以獲得，對工作習慣值得參考的觀點。例如，平均起來，接受市調的員工花費約 57% 的時間，使用辦公室軟體在溝通和會議上。大約有三分之二的受調也表示，他們難以找到時間和精力，來執行他們真正的工作。

科技原本應該幫我們節省時間，但我們卻發現，有時它可能變成相反的效果。在傳道書 8 章 6 節中所羅門王教導：「各樣事務成就都有時候和定理，因為人的苦難重壓在他身上。」而提高生產力的第一步是，找出問題。

你每週花多少時間，處理相關通信軟體電郵信息和開會呢？根據微軟的研究顯示，對於一般工作者來說，會議和電郵信息佔據了大部分的時間。調查顯示，過多的會議和電郵信息，對產品創新和與客戶個人互動會有不利的影響。

讓我們思考一下會議及其對生產力的影響。當我們安排一場會議時，首先應該停下來考量，會議的目的以及期望達到的結果。一旦這些確定了，慎重考慮誰需要參加這次會議 - 以及誰可以排除在外。

約翰福音 15 章 2 節教導我們，一個與工作職場相關的原則：「凡屬我不結果子的枝子，他就剪去；凡結果子的，他就修理乾淨，使枝子結果子更多。」你是否曾有考慮過精簡你的行事曆呢？考慮安排 30 或 15 分鐘的會議，替代 60 分鐘的會議。或許你可以完成同樣多的工作，同時釋放出其他工作活動所需的時間。

在與他人合作進行方案時，電郵信息通常是我們必須經常檢查的工具。當新的電郵信息引起我們的注意時，我們很容易因其他問題而分散了專注力。即使我們能夠在桌上型電腦或筆記型電腦上避開電郵信息，但現在大多數人，都在手機上也擁有電郵信息。實際上，電郵信息無處不在地跟隨著我們。

---

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](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://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>

---

電郵信息可能形成一個惡性循環，使我們對需要完成的重要思考和實體的工作造成分心。有一些建議可能有所幫助：包括關閉電郵通知；安排特定時間檢閱郵件；以及在行事曆上標註出更重要的工作，以避免受到引誘查看新收到的電郵信息。

最近，我注意到另一個令人擔憂的趨勢 - 就是即時通訊工具的數量與種類不斷增加。當我早期開始我的諮詢業務時，如果有人想要聯絡我，他們會選擇不是打電話給我，就是親自來找我。然而，在過去的幾年裡，人們聯絡我的方式變得超出想像地多樣。現在我要密切注視電郵、簡訊、其他各種即時通訊信息，還有電話。這使得很難專注並集中精神在最重要的工作上。

詩篇 119 篇 15 節說到：「我要默想你的訓詞，看重你的道路。」我正在努力規範自己，更頻繁地關閉一切干擾，並且專注默想上帝和祂的計劃。

*@2024 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、你對會議的感覺是什麼？會議對你的時間是有價值、有生產力的，或是你認為它們是妨礙你做更重要工作的障礙呢？

第二、那麼電郵和各種形式的即時通訊信息呢？你有找到一種有果效、高效率的管理方法，讓它們不干擾你實際需要完成的工作嗎？請解釋你的答案。

第三、你是否還有其他在職場上一直難以克服，以致於降低自己生產力的工作習慣呢？如果有，會是什麼？為什麼讓你感到困擾呢？

第四、作者建議我們應該尋求上帝和祂的計劃。你覺得這樣做有助於克服那些，妨礙你在職場的生產力和效率的所有干擾嗎？

## 挑戰思考

有時好的意圖未必達到我們所期望的目標。你能想到誰願意當你的問責夥伴嗎？他能幫助你發現自己太容易被電郵和訊息等事物分散注意力。如果你是基督徒，聖經指引你：「...像是給主做的，...」(歌羅西書 3 章 23 節) 這也包括辨識可能對你的工作產生負面影響的因素。問責的夥伴可以協助確保我們專注在正確的事情上。

---

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](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://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：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

**傳道書 3 章 1-3 節、11 節**

3:1 凡事都有定期，天下萬務都有定時。

3:2 生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；

3:3 殺戮有時，醫治有時；拆毀有時，建造有時；

3:11 神造萬物，各按其時成為美好，又將永生（原文作永遠）安置在世人心裡。然而神從始至終的作為，人不能參透。

**傳道書 9 章 10 節**

9:10 凡你手所當做的事要盡力去做；因為在你所必去的陰間沒有工作，沒有謀算，沒有知識，也沒有智慧。

**以弗所書 5 章 15-16 節**

5:15 你們要謹慎行事，不要像愚昧人，當像智慧人。

5:16 要愛惜光陰，因為現今的世代邪惡。

**歌羅西書 4 章 5-6 節**

4:5 你們要愛惜光陰，用智慧與外人交往。

4:6 你們的言語要常常帶著和氣，好像用鹽調和，就可知道該怎樣回答各人。

---

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](mailto:enquiry@cbmc.org.hk) Web: [www.cbmc.org.hk](http://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>

---