

12 月人資處教育訓練，以職場關係與家庭關係

人力資源處於 2014 年年底安排的課程以「關係」為主，並特別邀請到專業心理諮商師黃玲蘭與黃柏嘉老師，分別就員工協助與輔導等，深入剖析職場與家庭關係，分享如何在職場做個快樂的工作人，並在家庭能夠與孩子們適時地談情說愛。



■黃柏嘉老師：職場關係講座～做個快樂工作人（12 月 16 日）

職場壓力在所難免，如何調適壓力與負面情緒，為職場工作者必備之能力。本校特別邀請呂旭立基金會心理會之專業心理諮商師黃柏嘉老師，為本校及三院同仁，分享如何做個快樂的工作人。

黃柏嘉老師讓學員做壓力程度的自我檢查，從分數評估便可得知個人壓力狀況，依據得分高低，提供學員專業建議。個人的快樂程度，不一定與他所經驗到的事件有關。心理學研究發現，每個人的快樂程度，都有一個先天的「恆定點」，人們也會設法調整心境，重回這個恆定點。【圖：黃柏嘉老師】

黃老師指出，壓力太大使人痛苦、受傷，壓力太小使人萎縮、退化，適度的壓力則為刺激，取得壓力與負面情緒的平衡，可從增加自己面對壓力的能力著手，經常離開自己的舒適圈，幫助自己創造一些快樂經驗，透過強化自我能力及他人協助或討論，即可成功調適壓力。【圖：黃老師請學員做壓力自我檢查評分的情形】



■黃玲蘭老師：員工協助與輔導（12 月 19 日）

企業最大的資產，即為員工。只要能妥善處理員工問題，即能預防問題員工的產生，傾聽員工心聲，重視員工協助與輔導，打造優質團隊，創造組織最佳效益。本校首度邀請心理諮商及員工輔導經驗豐富的黃玲蘭老師為北醫主管講授此門課程，藉以此課程，讓主管未來能將員工協助與輔導之精隨，實際運用於管理中，為北醫帶來良好效益。

時代在改變，員工特性也在變，管理手法也需調整，身為主管，管理需用協助輔導代替權威責備，在溝通時需更有技巧，此外，員工對個人權益和申訴管道，更勝以

往，重視權益更勝於義務。員工問題多樣化，複雜度高，處理與反應較為主觀，也更為偏激與直接，主管面臨的挑戰更多，責任也加重。



黃玲蘭老師授課幽默詼諧，以具體實例說明出員工問題所在，並讓主管學員以演練方式，加深協助與輔導之處理。他提到，當員工的家庭、婚姻、感情產生問題，最為容易影響工作，並以過去實際輔導自殺未遂及強迫症之案例，與主管學員分享，如何從聲音、態度，循序漸進到處理員工問題，及資源轉介的技術。【圖：黃玲蘭老師授課（左圖）與學員分組討論及演練情形（右無）】

從如何發現員工問題、處理員工問題態度、輔導步驟和技術等，除了實例分享、進行示範外，透過與主管學員之互動討論，將重點點出，演練過程中，主管學員投入其中，黃玲蘭老師也提醒學員，發生最嚴重的員工問題，通常印證了此句話，「通往地獄之路，往往充滿善意」，員工協助與輔導，特別重視感覺，建立同理心，期盼主管同仁可以成為帶人又帶心的主管。【圖：黃玲蘭老師以具體實例說明】



■黃柏嘉老師：家庭關係暨性平講座～情竇初開？脫韁野馬？如何協助孩子處理愛情相關議題！（12月26日）

現今資訊發達，如果家長不把談愛情與談性的任務視為自己的責任，就是束手交給網路、電視、身邊的朋友，讓他們來教。作為父母與老師，應該培養孩子做出判斷與決定的能力，並且將自己設定為開放、可信賴的，讓孩子在有需要的時候可以向你求助，不需要時不會刻意勉強，可以定期詢問孩子是否需要討論。



家長的立場需明確，讓孩子知道父母的期待，但永遠保留彈性，在孩子無法做到時，可以開口和你討論或商量。和青少年談話時，保持一伸手就觸碰得到的距離。黃老師提到最常發生情殺的地點，通常為男方或女方的房間，若要談分手或是離婚的議題，建議於有人經過，但人少的公眾場合談，避免於私人房間談論，有危險狀況時，才能有所支援，並以最近某高材生砍殺女友之例子說明。【圖：黃柏嘉老師表示，需要幫孩子建立解決問題的能力】

他以偶像劇《流星花園》為例，男主角表現出的人格特質，對旁人態度不佳，卻只對女主角好，反差大，即為典型的危險情人類型，家長應培養孩子判斷的能力，以避免孩子身陷危險卻不自知。談戀愛的基本原則，一定要使自己變得更好。父母不需擔心孩子談戀愛，而是要擔心用錯方法談戀愛。讓孩子知道對自己好一點、照顧自己、努力自我成長，就是愛對方的最佳表現。【下圖：學員聽講之情形】



(文/人力資源處)