

2005年

8月 August

每逢假期過後，再上班時會否有一種「赴刑場」的憂鬱感？西方的研究一直認為，上班族有所謂「星期一症候群」（更廣義來說是「假期後效應」）。有統計更指出，周一病倒的人較其他日子多。

香港沒有這類統計，但不是沒有這問題。事實上，「星期一症候群」是勞資雙方都應該共同面對、解決的問題。單將責任透過任何一方，都不公平，並有損公司生產力和員工健康。今期我們找來專家，教大家掃除「星期一效應」。

明報記者 薛偉傑



日本周一自殺人數最多

根據日本政府的數字，2003年日本有超過2.3萬名男性和接近9000名女性自殺，平均每日有64.1名男性和23.9名女性自殺。但若以每周7日細分計，星期一的自殺人數最多，平均每周一有80.7名男性和127.3名女性自殺；星期六則是最少人尋死，平均每日有53.5名男性和21.2名女性自殺。

星期一輕生的日本男性和女性，足足比星期六多出50.8%和28.8%，也比7日的平均數多出25.9%和14.2%。若說這與周一要工作、周六可放假完全無關，相信很難令人信服。

較易疲累 易感抑鬱

日本的專家亦認為，這現象與「星期一症候群」絕對有關。「星期一症候群」令打工仔較易感到疲倦，影響工作效率，而這種疲倦感也可能令他們更易感到抑鬱，繼而產生自殺念頭！

所謂「心病還需心藥醫」，熟悉工業及組織心理學的人事決策國際公司（Personnel Decisions International, PDI）顧問馬志光認為，勞資雙方若能善用心理學的技巧，協調工作安排，在工作中製造情趣，實可將「星期一效應」的影響大為減低。

訂即日目標 製造滿足感

人事決策國際公司顧問馬志光說，首先，在工作安排上，應該遵從「先甜後苦」的原則。星期一剛上班時，不宜一開始就處理很「重量」（Heavy Duty）、很棘手、難度很高的工作，應該先處理一些較簡單輕鬆、有趣、較快完成的工作。他建議，可以在星期一定下3個簡單目標，在該日內完成。當然，這些目標要合理和現實，目的是讓自己覺得，當日完成了多項工作，製造滿足感，令自己覺得開心。他舉例說，這些目標可以簡單至打電話聯絡某些客戶，預約他們在該星期稍後時間見面，甚至與舊同事在周一吃午餐敘舊「充電」，也無不可。

雅虎老火湯慰員工

有些公司會特別在星期一早安排團隊午餐或團隊下午茶等。雅虎香港則逢周一有老火湯慰勞員工。馬志光以自己曾經工作過的一家培訓公司為例：

「公司星期一早上開會前，老闆都會要求每人和同事分享上星期一件開心的事，然後才正式開會。開完會後，又會請所有同事吃東西，之後才開工！這種安排有助大家進入狀態，也是將工作和個人生活聯繫起來的好例子。」

宜
先甜後苦

星期一

忌
棘手工作

說勵志話自勉 可影響潛意識

人事決策國際公司顧問馬志光指出，有些保險公司或日本公司，特別喜歡在星期一大喊口號或者做早操，是有一定道理。「因為人類的潛意識就像電腦般是 Garbage In, Garbage Out。若你問我們這裏的外籍同事今天如何，他不會說 Good 或 Fine，而是說 Excellent 或 Fantastic。」

他稱，從心理學的觀點來說，透過這種自我對話 (Self Dialogue)，向自己說些正面的說話，確實可以影響潛意識。

當然，他不贊成向自己說一些未必能實現的預言 (例如在今日內完

成一宗大生意等)。他建議可以向自己說「今日我遇到的每個客戶，都是好的學習經驗」。這類說話，就既有正面信息，又來得保險。

另一個善用星期一的招數，就是利用當日與同事、行家、熟客或合作伙伴等，交換行內的資訊、變動和趨勢等。

馬志光表示，這可以是非正式的閒聊 (面談或電話均可)，談談上周行內有沒有發生什麼特別事情，甚至「八下」一些非工作的資訊，如周末大家怎樣過；有時也可能對工作有幫助或有啟發。這也是建立工作關係的有效方法之一。



熟悉工業及組織心理學的人事決策國際公司 (PDI) 顧問馬志光認為，若能善用心理學的技巧，可以將「星期一症候群效應」的影響大為減低。

特別星期一 營造期待

除了工作層面之外，馬志光認為，個人層面來說，自己也可以調節，來營造新意。這不但可以令自己

站，閱讀一些勵志說話或格言。

「工作是會重複的，但你卻可以自行創造新意，make Monday

特別星期一 營造期待

除了工作層面之外，馬志光認為，個人層面來說，自己也可以調節，來營造新意。這不但可以令自己不以星期一為苦，甚至還可以反過來營造期待感！例如，可以每逢星期一試吃一款新早餐；轉乘另一種交通工具來返工；或者上下班時故意提早一個站或遲一個站下車，行少許路，刻意增加外界對自己的刺激。此外，還可在互聯網上某些網

站，閱讀一些勵志說話或格言。

「工作是會重複的，但你卻可以自行創造新意，make Monday special！」他說。

至於自己桌面，則可以個人化。如放一個每天都有一幅勵志漫畫和一句勵志說話的年曆；經常安裝一些新款有趣的熒幕保護程式，或者在視窗內置熒幕保護程式自行輸入一些正面信息，如「天天都是星期日」、「天天都有陽光」等。

事實上，以記者所知，有些公司就會租用盆栽，並每周更換，來給員工營造新鮮和醒神的辦公室。有些開明的管理層，則會選擇在外間的茶餐廳或者公司的餐廳內開會，開會時也長話短說，以盡量營造輕鬆、隨意、自由的氣氛。

馬志光認為，這世界確有少數人非常渴望和熱愛工作。對於他們來說，星期一效應是幾乎不存在的。像微軟創辦人蓋茨（Bill Gates），年輕時就以搏殺見稱，被稱為「七日工作、七日呼吸」的動物（當然因為微軟是蓋茨自己的生意）。能否在一般公司內做到這種效果，這就要考驗勞資雙方的智慧，以及看公司的文化與員工是否配合了。



像這個「勵志年曆」，也是自我對話、以潛意識輸入正面信息的有效方法之一。