



黄慧敏

## 热点新闻

# 开工前先开派对

**每**当周末结束，又到星期一，上班族都难免有“星期一的忧郁”（Monday blues），更别说是新年的第一个开工日。

上班族普遍于年底12月放假，要他们在欢度圣诞和元旦两大节庆后，收起轻松的心情回返工作岗位，绝对是一大挑战。为了扫除post-holiday blues（长假后遗症），让自己更愉悦地迎接新年开工日，上班族可是出尽法宝。

### 穿新衣上班

对27岁的电脑系统分析员张明惠而言，购物是她“抗抑郁”的最佳良方，因此她每年都会在开工前一周，花数百元扫购新衣，宠宠自己。

她说：“反正圣诞节后刚好有大促销，所以我就趁机购物。买到心仪的东西，自然会很开心，而穿新衣上班，也能让自己在开工首日快乐一点。要不然，一想到过了圣诞节与元旦，就得等到2月才有另一个公共假日，就实在提不起劲上班了。”

### 好好吃一顿

新年开工首日一定要有“好的开始”，因此李小姐（32岁，执行人员）在这一天一定会上餐馆饱餐一顿。

喜爱美食的她说：“新的一年有好的开始，接下来一整年才会过得顺利安好。所以开工第一天，我都会和朋友在下



ATOS Wellness Group集团总裁Ananda Rajah（左一）特地订了自助餐，一边与员工吃早餐，一边分享公司新一年的计划。（李欣赏摄）

班后到餐馆吃一顿好的。这一天的工作量也较少，不趁这时好好享用晚餐，更待何时？”

### 搭德士舒服上班

受访的3名德士司机发现，新年首个工作日的早晨，组屋区里有较多人截德士。

开了28年德士的彼得（64岁）说：“特别是学校也在同一天开学，家长个个手忙脚乱，因此都选择搭德士先送孩子上学，然后再舒服地去上班。”

路上截德士的人虽然多了，但电召德士者似乎没有

显著增加。SMRT德士公司表示，在星期一繁忙时段电召德士者一般会略微增加，但以新年首个工作日而言，增幅并不显著。

德士业者康福德高（ComfortDelGro）的集团联络总监陈爱玲甚至表示，新年首个工作日的德士电召人数一般会出现小幅下滑。

### 对着镜子自勉

为了勉励自己以正面心态迎接新年，颜恺玲（27，绘画老师）总会在开工首日对着镜子**自勉**一番。

她笑说：“这听起来好像很傻，但我在起床后，告诉自己今天一定会很美好；出门之前，我又对着镜子微笑，勉励自己。我希望能积极面对新的一年，而新年首个工作日就是个新的起点。”

### 我的字典 HELPDESK

**自勉** zì miǎn: To spur oneself on

**纯粹** chún cuì: Simply

**弄巧反拙** nòng qiǎo fǎn zhuō: To outsmart oneself

**沉溺** chén nì: To indulge in; to wallow in

nghuimin@sph.com.sg

## IN BRIEF

HOW do workers here chase away the "Monday blues" after the two consecutive long weekends during Christmas and New Year's Day?

Some people put on new clothings on the first work day of the new year, some treat themselves to a good meal, while others pamper themselves by taking a taxi to work.

Human resource experts do not think that it is a bad idea to "throw a party" for workers on the first work day of the new year, to help workers chase away the blues. They say that even a simple gathering can help workers feel involved in their work faster.

## 开工宴需有明确目标

帮助员工重拾心情工作，不是在“宠坏”他们，而是使他们工作更投入，并更清楚来年的工作目标。

人力资源公司The GMP Group企业服务部副主任吴坤豪说：“花费人力物力办活动，协助员工重拾心情投入工作绝对是值得的。否则要求员工一回来就立刻赶工冲刺，将给他们带来很大压力，‘吓坏’了他们。”

吴坤豪表示，员工花几天进入状况是很正常的，而公司其实可趁这段期间设定工作方向，例如为员工定下

“关键表现指标”（KPI）。

如果办开工宴，也不一定需要很隆重，只要能让各部门员工有机会交流，一个简单的餐叙便足够。

新加坡人力资源学院（SHRI）执行理事长洪济深则认为，公司必须确保活动有明确的目的，例如分享公司愿景、检讨过去一年的业绩等，否则只是**纯粹**的吃喝玩乐，很可能会**弄巧反拙**，不但无法帮员工调整心情，重新投入工作，反而让他们继续**沉溺**在度假的心境之中。

## 10%焦虑症患者开工首周病情加重

放完长假后无心工作是上班族常见的问题，约10%患有焦虑症和抑郁症的病人会在新年开工后的首个星期，因一时无法适应而病情恶化。

精神科医生洪永元说，“长假后遗症”其实很普遍，但情绪低落的情况一般很短暂，上班族多数只需1周左右便可恢复冲劲，进入状况。

洪医生至今还未碰过只因无法收拾心情而得向他求助的上班族。不过他倒是留意到新年开工后的首个星期，不少前来复诊的焦虑症和抑郁症病人，病情会恶化。

### 对新一年期望过大

洪医生表示，这些病人与那些对新的一年抱有很大期许但性格又偏向于悲观的人一样，最难在新年的几天内调适好心态。

“特别是当他们在工作上面面对障碍，如与同事关系不佳、过去一年表现不理想等。在新的一年里，他们希望能重新开始，但又担心无法如愿，所以压力特别大。”

其他可能格外“害怕”重返工作岗位的还包括那些表现杰出但自觉未获赏识者，以及被委予新任务的上班族。

## 医生建议克服方法

- ◆多想想过去1年在工作上取得的成就，思想要正面。
- ◆多运动，舒解压力。
- ◆深呼吸，放轻松。
- ◆多与人交流，你将发现自己不是唯一面对困难的人。
- ◆参与健康休闲活动。
- ◆多花时间陪伴亲友，他们可成为你的精神支柱。