



樂在 工作中

一般人從20來歲開始工作到60至65歲退休，每天平均工作8至12小時，那就是說，人生的黃金歲月中，至少有三分之一至一半時間都在工作中度過。問題是，如何度過？

全力以赴、做到最好？騎牛搵馬？返工等放工？天天7-11（早上七時做到晚上十一時）？平衡工作與生活？感恩每個面對挑戰的機會？但求無風無浪到退休？從工作中尋找自我價值與滿足感？工作態度未必跟事業成就成正比，卻與人生快樂指數息息相關。

每人有不同的工作崗位，也有不同的工作目標：為理想？為名？為利？為造福社會？還是只為換來一餐安樂茶飯？無論你為自己的工作賦予哪種意義，既已有一份工作，就有努力的目標，何必視之為苦差？不管工作上面對何等的挑戰與逆境，只要敬業，自然能從中找到快樂。

祝你工作愉快！

「我享受工作。絕對不是『捱世界』。」

「我不喜歡『女強人』這名稱，這顯得強悍沒感情。對工作百分百投入，是因為我愛上它。」

「記得做打字員的日子，只要文件沒丁點錯誤，就滿足不已。用心做，一定可以獲得滿足感。」

以上是牛奶公司集團特項零售業務董事麥瑞琮的話。

敬業樂業

「凡職業的，只要你肯繼續做下去，趣味自然會發生。」上世紀的梁啟超在《敬業與樂業》一文中如是說。原來的香港，只要投入與敬業，依然可在工作中見樂趣：增廣見聞是樂趣，交步是樂趣，克服困難也是樂趣。牛奶公司集團特項零售業務董事麥瑞琮和天星小輪總船主陳自榮，同樣是從基層逐步晉升到主管位置，亦曾面對工作上的不同挑戰，卻依然能在當中找到樂趣。而且，兩人均從未言休。

麥瑞琮 挑戰中尋樂趣

麥瑞琮被人冠以「女強人」、「女鐵人」稱號，在職場上獲得極佳評價。她不僅屢創業務佳績，甚至連續10多年沒有請過一天病假。認真、盡責，還有嚴於律己，足以形容麥瑞琮對工作全程投入的態度。不少人覺得她是「工作狂」，麥瑞琮笑言，這是別人對她的極大誤會。

熱愛工作 累積經驗

麥瑞琮享受工作，也懂得在工作中尋樂趣。「我非常享受工作中的經歷和所學，每個步驟、每項細節盡是寶貴經驗。」1972年中五畢業後，她投身社會的第一份工作是打字員，期間更不斷進修商科知識，3年後被晉升為秘書，及後轉投酒

店當市務部秘書。麥瑞琮說：「當時需要經常隨部門主管到亞洲各地開商務會議，令我眼界大開。」

「我經常強調要享受工作，因為在過程中往往有意想不到的收穫。」例如當年她雖然只是市務部秘書，但由於不斷吸收市務推廣知識，故成就了成為八十年代香港首批公關及宣傳先驅之一。「不少人工作的焦點只在乎薪酬和餬口，漸漸養成按本子辦事的態度，加上對工作欠缺熱誠，實在難從工作中得到樂趣，更遑論增強個人實力。」

由於麥瑞琮肯做肯學，因而累積了豐富的經驗，故當她於1980年加入Motorola負責推廣及宣傳工作時，一切便來得駕輕就熟。「當年香港的公關及宣傳發展才剛起步，而我因為從酒店職務中累積了相關的工作經驗，所以比其他人更快掌握工作技巧。」但她始終未能「愛上」半導體工業，數年後，坦言「貪靚」的她毅然離開Motorola，轉投化妝品行業。

麥瑞琮屢創業務佳績，如在擔任萬寧大中華行政總裁期間，令萬寧於香港市場攀上首位。



水手將船纜拋向岸邊，由另一個水手以勾桿接著，再將船纜網在柱臺上，整套動作很好看。但想到他們多年來都在同一航道上來來回回，重複同樣的動作，也許會很沉悶。在天星小輪服務了25年的陳自榮卻笑說：「不會悶的，時間過得好快，轉眼便收工；而且這份工作帶給我很大滿足感，還覺得『幾威』。」由水手開始做起，今天的他已是天星小輪的總船主（即總船長），管理甲板部約200名員工。



在天星小輪工作25年，陳自榮看盡維港兩岸的變遷。

陳自榮 滿足感源自付出

陳自榮1983年來港定居，曾做數份不同類型的工作，直至加入天星小輪做水手，覺得要安定下來。每天工作8小時，連續上班4星期便有1星期假期，對他來說是一份優差。他笑言：「打工仔比較實際，這份工作的時間和薪酬都好符合自己要求，加上當年家眷在廣州，假期安排非常適合自己。」很多同事都像他一樣喜歡這份工作，故有三分之一員工的年資超過20年，非常長情。

掌舵人

陳自榮最愛駕船，練就得一手好技術。

覓得理想工作，陳自榮跟許多人一樣，都希望往上爬。由水手起步，他曾任副船主、300噸船主、No.1船主、副總船主，到今天的總船主。25年歷程可算是平步青雲，但他卻認為：「順利歸順利，背後亦要付出很多。」

憑實力自薦升級

任水手期間，他努力考取船牌，順利升任副船主。其後公司購入新船，卻缺乏持有300噸船牌的船主，他又毛遂自薦。「我不斷要求，甚至跑到寫字樓問上級：我有能力，為何不升我？」終於公司讓他越過60噸船主一級，跳升為300噸船主。陳自榮謙稱只是時勢造人才，這些機會現在不會有。



等待機遇 盡展所長

1985年是麥瑞琮事業的轉捩點。她加入跨國化妝品集團負責宣傳推廣工作，幫助她進一步掌握品牌定位和了解顧客心理的技巧。「沒有人可以預測個人事業成就，惟有在過程中用心做、用心學，努力爭取每個學習機會。當機遇來臨時，自然有機會盡展所長。」

有些人經常抱怨時不與我，無人賞識，認為別人的成功是「好彩」。麥瑞琮則如此形容自己的際遇：「其實是我懂得把握機會。自從加入化妝品零售業後，我對零售推廣行業產生濃厚興趣，也感謝公司給予的機會。」

在九十年代初，她曾獲公司批准投放500萬元推廣新香水產品。當年，這實在是匪夷所思的事。然而，若她沒有努力做好詳盡的推廣計劃書，說服公司高層答允，又會否取得如此珍貴的機會，成就這個創舉？

麥瑞琮認為，在職場遇到的挑戰千差萬別，只要用心去做、有信心去做，總會獲得理想成績。享受工作的麥瑞琮笑說：「能夠成功推廣產品，獲得顧客捧場，這種滿足感實在不是金錢回報所能取代的。」



麥瑞琮感激丈夫的支持，讓她無後顧之憂，努力為事業打拼。

麥瑞琮熱愛工作，也熱愛生活，閒時喜歡旅遊以調劑身心。



不斷學習 接受挑戰

不論處身哪個行業、擔任甚麼職位，麥瑞琮都在職場上勝任愉快，箇中何有秘訣？除了機遇外，她不諱言是懂得把握學習機會。「當打字員讓我練就良好的記憶力；當酒店市務秘書令我學懂欣賞美的事物；當半導體公司推廣宣傳人員，則教我懂得計劃和訂立目標。」

麥瑞琮加入怡和集團至今已20多年。即使在不同崗位都會遇到新挑戰，但她依舊能在工作中尋到樂趣。例如她曾兩度被調往掌管宜家傢俬，其中第一次因前任行政總裁突然離職，她要走馬上任同時兼顧香港及台灣業務。「當時為了要重整IKEA的形象，便在旺角始創中心開設首間IKEA主題店，壓力很大，但很難忘。」

2000至2005年，她在牛奶公司擔任萬寧大中華行政總裁一職，在重重挑戰下令萬寧於香港市場攀上首位。3年前，她又再次接受新任務，成為牛奶公司董事局成員，並負責開拓「自家品牌」零售業務。麥瑞琮說：「香港人對『自家品牌』的產品仍未完全接受，所以對我來說，這又是一場新挑戰。」

麥瑞琮熱愛工作，更熱愛生活，雖然忙碌且工作壓力很

大，但仍堅持要過百分百的優質生活。例如，她十分重視個人健康，無論案頭累積多少文件，絕不會因工作而熬夜。她說：「睡得好，休息夠，腦筋清醒，才有魄力繼續工作。只要懂得緩急輕重之道，工作絕不會成為人生重擔。」

平衡得宜 活得起勁

無論工作、家庭以至生活，麥瑞琮皆抱著享受心態，即使擔任多項公職，她依然從容自在。「我很感激丈夫百分百的支持，是他讓我無後顧之憂，為自己喜歡的事業打拼。」

打拚了大半生，年過50的麥瑞琮至今未有退休念頭。除日常工作外，麥瑞琮更擔任不少公職，包括香港零售管理協會主席及臨時最低工資委員會成員等。她不諱言，公職事務涉及許多人事及政治考慮，不是個人能力可控制和決定的，有時亦會感到有點無奈，但求做到問心無愧便是，也不會因此而加添壓力。

麥瑞琮坦言：「身心健康是互為因果。若厭倦工作，自然得不到滿足感，加上不懂得平衡生活，自然愈做愈累，也容易生厭。反之，學懂享受工作，自然活得起勁。」

在事業、丈夫與個人之間，麥瑞琮以4：3：3的比例去分配時間。她笑言：「這樣的人生，已算不錯了。」

長時間在一間公司工作而沒有想過轉工，原因是這份工作帶給他樂趣和滿足感。陳自榮經常說：「我好喜歡做船主。」他自言以個人的知識和經驗，做船主綽綽有餘。「我好喜歡開船，如果泊船能夠做到快、靚、正，好有滿足感。」同事間都喜歡比較誰的技術較佳，只是沒有宣之於口。

在風景優美的維港工作亦讓陳自榮感到自豪：「《國家地理旅遊雜誌》將乘搭天星小輪橫渡維港，視為人生必到50個旅遊點之一。這裏的風景真的如一幅畫，以前維港有海豚游來，英國的潛水艇亦會泊在添馬艦，現在則見港島的新建築物相繼落成，令維港一日比一日美麗。」新舊交替，眼見中環碼頭拆卸，陳自榮坦言：「雖然依依不捨，但舊的不去新的不來，新碼頭也很美啊。」

指揮拯救感滿足

任船主期間，陳自榮曾指揮員工有程序地拯救墮海乘客。「當意外發生後，我即時通知公司，並將船隻開至適合位置，安排熟水性水手下水救人，並準備急救程序，迅速泊岸，將墮海乘客送上救護車。這些程序說來容易，但在當時環境下要做得又快又好並不容易。」

此外，他於1986年拯救墮海女童，獲海事處特別頒發獎

狀以表讚揚，令他很有滿足感。

曾任不同工作崗位，陳自榮最喜歡當普通船主，認為最辛苦是當總船主，既要處理員工上班、補假、船隻維修安排等行政工作，還要在遇上颱風及意外事故時，為安排作出最終決定。早前搬新碼頭，他要計算碼頭設置位置、帶船員試泊碼頭，帶領員工面對新挑戰。「總船主的工作繁瑣，責任重大，但有挑戰性。這個崗位有如一顆螺絲釘，掉落了會對公



陳自榮（後排中）公餘時常與同事一起做義工，曾為奧比斯賣旗籌款。



「船隻很少出意外，但有意外便好嚴重。」陳自榮非常重視駕船的安全，工作認真謹慎。

司造成某程度的癱瘓，所以壓力好大，半點也不可以疏忽。」

陳自榮喜歡以跑步和行山來紓壓，認為這樣能讓自己更有勇氣面對工作上的挑戰。「一般工作並不困難，完成後還很有滿足感，最困難的反而是執行紀律處分。因為我與同事共事20多年，彼此很有感情，可是違規便是違規，惟有孔明揮淚斬馬謖。」陳自榮公正嚴明，因為瞬間的疏忽可造成事故及船隻的損毀。

酷愛工作不願休

事實上，陳自榮與同事十分老友，經常一起結伴旅遊和做義工，在「金星」輪（出租船）做船主時，他的家人亦常常上船與他一起吃飯，兩個女兒還會看他駕船。他笑說：「她們沒說甚麼，但流露出『爸爸都幾威』的眼神。」

陳自榮認為打工仔一定要敬業樂業，不是做生意才有滿足感。「這份工作令我很有滿足感，薪酬又能維持生計。以我一個由內地來港的人，能由水手做到總船主，已經好滿足。」將於明年退休的他笑說：「我愛這份工作，從沒想過轉工，希望退休後能繼續為公司效力，更希望可以當船主，服務市民。」陳自榮從工作中找到快樂和滿足，大家找到嗎？