陳奕尊 Louisa 松誼企管資深顧問

Louisa 擁有超過廿年的扎實企業工作經歷，歷練 HR、營運、國際事務等機能，涵蓋零售、製造與服務產業之跨國企業，包括宜家家居(IKEA)、英商 M&S、食益補(白蘭氏)，以及統一超商。她擅長人才診斷、策略人資體系導入及領導力發展等主題，擔任專任講師時，總能運用自身豐富的管理經驗，搭配活潑又有系統的教學及引導手法，促使學員改變並採取行動。

卓越領導系列

在非常時期找到穩定的力量

文。陳奕尊

「要達到真正的敏捷性和復原力，必須更努力維持規律與穩定。」

這段日子，我也在家工作。除了既有的工作產出，也必須照顧家中充滿活力的國小生，所以對於這則笑話深有所感。我發現在家工作，尤其是需要一邊工作一邊帶小孩的父母，有一個非常重要的生存之道：**保持規律**。

要面對劇烈變動，像這次因為疫情而改變生活方式，無論是公司或個人都應保持敏捷與快速的復原力。但很矛盾又有趣的，從各種新研究顯示：要達到真正的敏捷性和復原力，必須更努力維持規律與穩定。

很幸運地，我的孩子主動要求要維持生活規律。學校停課的第一天早上，我讓他多睡了半小時，起床後他對我抱怨：「老師和校長都有說要保持生活規律，你怎麼沒有做到？」為母的我只好也乖乖如平常時間起床、做早餐，叫孩子起床。我們每天也按照學校本來的課表學習、完成作業，當然也在固定時間休息、用餐，和運動。

按表操課的好處是，父母和孩子都會知道接下來該做什麼，這能有助於維持穩定感與自控感。同樣地，無論是否身為父母，在家工作者也都應為工作做好每天的計畫，並且盡力依計畫進行。

因為沒有人能預見未來，所以不要期待自己的計畫必須完美，或是毫無偏差地執行。做計畫的目

五月開始，台灣新冠肺炎疫情升溫，連續每日達到三位數字的本土案例，讓中央疫情指揮中心提高防疫警戒：全國各級學校也停止學生到校上課，改為在家學習。政府的作法與呼籲，就是希望民眾能盡量待在家中，減少人與人的接觸，以防堵疫情持續擴散。

網路上開始出現很多揶揄的笑話，最讓家長瘋傳的就是：「如果你有以下症狀：頭痛、身體不適、視野模糊、呼吸不順暢、暴躁、忘東忘西、難以入眠、暈眩、容易受驚、慣性緊張……不要懷疑，你不是染疫了，是小孩在家！」

的是要讓相關的人在面對變動時知道專注的焦點為何，也讓工作和生活都有所依循。一旦發現計畫遇到阻礙，請記得疫情指揮中心最近常用的詞：滾動式管理 ┆ 先依照現有狀況規劃出目前可行的最佳解決方案，未來再持續修正。也就是在維持規律的同時，也保有彈性和創意。

例如先前因為網路流量，我的孩子在頭幾天無法登入上線學習，我們就試著用問答的方式，先複習之前老師教過的內容，等資源到位了，再開始線上學習。

另一個例子，是我希望能和小孩持續運動來紓壓和放電。因此雖然空間受限，但我們想方設法：爬大樓樓梯、看 Youtube 唱跳，或是上頂樓跑步，每天運動約一個小時。我也有朋友為了運動，夫妻輪流在清晨五點鐘，趁著外頭還沒人沒車時，戴上口罩出門快走。

對企業來說，此刻也必須刻意地維持穩定。建議主管們能提供例如分流計畫、員工協助方案、定期線上會議等安排，並隨狀況調整與應變，讓員工能保持冷靜與信心，和組織一起努力度過危機。

在這個非常時期，特別容易讓人感覺無助。但藉由做計畫與執行計畫，並且從中加入一些創意與彈性，就能在心理上產生重要的穩定效果。期許這份穩定能帶來力量，安定你我的心，讓我們有勇氣面對挑戰。

#小編碎碎念

當然，我們還需要學習更多高效工作管理的技巧來搭配使用，才可以讓效果加倍，這也將是我們未來專欄分享的主題。

更多資訊可以聯繫松誼團隊洽詢 Excellent 卓越領導系列課程。