

愛運動，增進職場競爭力

「未來經理人，要運動」論壇

圖、文◎陳柏如、吳敏正

當我們看著倫敦奧運，各國運動員正在運動場上拼搏的同時，在職場上打滾的上班族們，不也時時刻刻的面臨著競爭，比實力、比體力、比耐力，誰能擁有最優越的能力與心理特質，就越有機會勝出。根據調查，近九成的企業認為規律的運動習慣能夠提升工作效率、強化工作的心理狀態，為鼓勵上班能遠離電腦、多運動，大力推廣自行車運動的美利達，基於企業對臺灣未來人才培育的重視與社會責任，結合《經理人月刊》舉辦了「未來經理人，要運動！」論壇，推廣以運動提升競爭力的理念。

88.3%雇主優先錄取有運動習慣者

根據由美利達公司與經理人雜誌共同發起、委託 104 人力銀行所做的調查，企業雇主與受雇員工均普遍認同運動有助於工作的表現；有趣的是，企業雇主很明顯的比員工本身更加認同運動的價值！認為規律運動習慣能提升工作效率的受訪企業雇主高達 87%；而同樣這麼認為的受訪職場受雇者（員工）為 76.9%，差異 10.1%。在問卷列舉的 15 項「工作能力或態度」



▲字字珠璣的王品集團董事長戴勝益，堪稱最愛運動、最懂得生活且最會賺錢的董事長。



▲年輕曾是橄欖球健將的城邦出版集團首席執行長何飛鵬，一直保持天天運動的習慣。

當中，半數以上的受訪企業雇主認為運動能夠幫助提升的「工作能力或態度」且高達 13 項（未達半數認同的也很接近 5 成）；而相較之下，同樣能夠獲得超過半數的受訪職工認同，認為運動能夠幫助提升的「工作能力或態度」僅 7 項。

認為規律運動習慣能強化心理狀態，進而對工作或求職過程有幫助的受訪企業雇主高達 9 成；而同樣這麼認為的受訪職場受雇者（員工）為 74.9%，差異高達 15.1%。高達 88.3% 的企業雇主表示，會

優先錄取有固定運動習慣的求職者！

此外，重要的是，有運動習慣者與無運動者的工作態度大不同，特別是面對逆境時所反應的積極與消極度的對比相當明顯；例如在情境問題「思考主管斥責我的理由，理解並認同老闆的想法」，有運動習慣者認同的比例達 37.6%，而無運動習慣者則僅 21.6%，相當值得企業界管理階層參考。但怎樣算有運動呢？「自認有運動習慣」者的比例高達 67.9%，但回答每週運動 3 次以上者卻只佔 11.3%，回答每週運動 1-3 次的也不過 31.5%，還不及回答「沒有運動習慣」者的 32.1%。也就是說，雖然大部份的受訪者認同運動的正面效益，但實際上能身體力行者仍是少數；該如何落實運動習慣，仍是受雇者與企業雇主所應該共同思考的題目。

重量級首發場

本次的調查統計發現，林書豪型人才最受企業青睞，而提升員工「團隊合作、激勵他人、信任夥伴」的能力，得靠運動！有鑒於此，為了鼓勵全民要運動，《經理人月刊》與美利達合作「未來經理人，要運動！」運動競爭力系列論壇，首發場邀請到城邦出版集團首席執行長何飛鵬、王品集團董事長戴勝益、美利達副總鄭文祥、長榮航空事務長王瑞珍、臺大商研所教授郭瑞祥一起分享「運動如何為他們的職場表現加分！」

王品三寶：背包、計步器、氣墊鞋

天天運動的城邦執行長何飛鵬指出，有運動、甚至參加比賽的人，對工作上的輸與挫折較易習慣與釋懷，也比較會努力不



▲美利達副總經理許世彥表示，美利達除了贊助自由車運動不遺餘力，也鼓勵公司員工騎車。



▲美利達副總鄭文祥分享了寶貴的用人經驗。

懈、再接再厲。去年完成標高 5,364m 的聖母峰基地營攀登挑戰的王品董事長戴勝益，是公認最愛運動且最大力推動運動習慣的企業家代表，他強調運動一樣要內化到生活中，所以王品沒有制服，大家都著方便運動的 T-shirt、Polo 衫加牛仔褲，再者，王品有三寶：背包、計步器、氣墊鞋，要求每位員工都要運動且要愛運動。王品集團是臺灣最早推動新三鐵運動的企業，戴董事長鼓勵每位員工完成登玉山、泳渡日月潭、單車環台的自我挑戰，並連同「爬百岳」都納入員工升遷的分數中。戴董事長強調：「運動是體能的累積，不是體力的浪費。有健康的員工，才有健康的企業與健康的顧客」。

主管有運動背景績效高

常年騎自行車運動的美利達副總鄭文祥，分享了聘用奧運銅牌自行車選手退役的 Wolfgang 擔任美利達德國公司總經理的經驗，除了本身對產品專業度很高，他指出，已高齡 65 歲的 Wolfgang，每天都

是第一個上班、最晚下班的人，且非常熱衷自行車運動，尤其是富有挑戰意味的騎行，例如縱騎阿爾卑斯山六十多天、庇里牛斯山縱騎，這樣勇於冒險、挑戰自我、不易服輸、不放棄且抗壓力很高的人格特質，非常適合開拓性與挑戰性高的工作。此外，Wolfgang 也非常重視 Team work，他總是用教練的角度去帶員工，能容忍員工犯錯失敗，並懂得如何去激發與激勵員工、發揮團隊最大的力量。此外，鄭副總也發現，有自行車選手背景擔任總經理或行銷主管，通常銷售的平均單價以及業績都會比較高。美利達於 15 年前就開始推動單車騎乘活動，企業內部也非常鼓勵員工騎自行車運動，2007 年成立了美利達單車協會，會員由 50 多人增加至 300 多人，公司也推動騎單車定點打卡運動，並將騎跡列入考績。

「運動場」比「商學院」更熱門

在 40 歲因發現罹患良性肝癌而開始改變自己、天天運動的臺大商研所教授郭瑞祥，迷上跑馬拉松、甚至帶學生去跑戈壁沙漠，他說，運動的好處真的是太多太多



▲與會貴賓開始聊起單車經，右起美利達副總經理鄭文祥、長榮航空事務長王瑞珍、台大商研所教授郭瑞祥。

了，不要再給自己藉口了，從今天起一定要運動！他更分享道：「運動場」是比「商學院」更有效的職場訓練教室。臺灣最高學府，企業家、經理人爭相報考的台大 EMBA 班，最熱門的一堂課，不是講策略、財務或績效，而是「體適能與健康管理」。

空姐愛運動

因為多年前在荷蘭有非常愉快的騎單車經驗，長榮航空事務長王瑞珍為了紓解工作壓力與作息不正常，開始騎單車、打羽球、室內攀岩。她說，運動除了能改善睡眠品質、還能帶來正面的能量並讓她不易生氣，最重要的是，愛運動絕對不會有蘿蔔腿。

新竹場精彩運動經分享

在 7 月 28 日的系列論壇新竹場，邀請到兩位鐵人選手，康軒集團董事長李萬吉和保時捷總代理永業公司業務部協理斯紹華，暢談他們的運動經，和運動如何為職場表現加分。

許世彥靠運動尋回健康

主辦活動的美利達副總經理許世彥在致詞中表示，美利達贊助自由車運動不遺餘力，2012 年奧運中，至少有 4 位車手將騎 MERIDA 品牌的自行車參賽；美利達在臺灣一年也舉辦至少 10 場單車活動，都是為了要鼓勵更多人一起騎車，挑戰自我！同時在美利達公司內部，也成立單車協會鼓勵員工騎車，目前已經有 3 百多人參與；騎乘自行車的里程數，也作為公司內部升遷時的考核項目之一。他分享自己的經驗說到，過去他個人因為拼命工作，應酬到腸



▲保時捷總代理永業公司業務部協理斯紹華，從運動中忘卻傷痛、學習生活。

▲康軒集團董事長李萬吉帶頭做運動，保持自己的健康，提升企業的活力。



▲美利達與《經理人月刊》合作「未來經理人，要運動！」運動競爭力系列論壇，佳評如潮！圖為美利達特助楊國華。

穿孔，現在他改變自己的生活習慣，保持運動，週末騎車，平日晚上散步，發現對自己的生活、健康和工作都有很大的幫助。

斯紹華從運動中學習生活

從斯紹華的外表和頭銜，很難想像型男模樣的他，每天生活規律，凌晨5點半起床練跑，跑過絲路、撒哈拉，也完成過超級馬拉松與鐵人三項運動，運動對他而言就是一種信仰、習慣、生活態度。他表示，會開始運動，一來是因姐姐罹子宮頸癌過世，他希望藉由運動忘卻傷痛；二來是自己也體悟到應該要戒除抽菸，調整生活習慣讓自己更健康。栽入跑步的世界後，斯紹華自認活得比以前快樂健康，並在工作與生活中取得了平衡；他也倡導運動、推動公益，以實際的行動提醒所有人，應該要注意身邊的女性，是否定期做抹片檢查，希望藉此讓她姐姐的悲劇不再發生。

此外他認為，「管理」應該從管理自己的健康著手，「多運動、多蔬果、多篩檢」，而時間是管理的關鍵因素；要如何簡化自己，賺取時間做更多有意義的事，從運動中學習如何生活，是運動給他的最大啟發。

李萬吉帶頭做運動

如果要說「以身作則」，康軒集團董事長李萬吉絕對是個好榜樣！喜歡運動的他，登過10座百岳、參加鐵人三項、跑過全程馬拉松，也曾帶著一級主管騎車環臺，強烈體會到運動對員工素質、企業競爭力的幫助，因此長年在公司內推廣運動，並設立「運動學分」，每個員工每年都要拿到運動5學分，並列入員工的績效評核，達不到別想升遷。甚至帶領旗下康橋中小學的師生，一起完成登玉山、泳渡日月潭等挑戰，落實真正的五育均衡。

對李萬吉而言，鐵人賽就像人生、像職場，每個人都需要調整步伐、找到最適合的節奏，一旦計時開始，就只有往前跑下去，就算被人超越，也不輕言放棄。已經完成過15次標準鐵人三項、2次半程超鐵113k的他，雖然拿不到獎牌，但自詡要成為跑到年紀最大的鐵人！他總結道，要讓自己、企業持之以恆地運動，困難肯定不少，但對的事就要去堅持，自古成功靠勉強；而運動帶給他最大的收穫，就是個人的健康、家庭的幸福與企業的活力。🌟