# https://s.yimg.com/ny/api/res/1.2/GVWX2K2.NS7FugRu4beqRw--/YXBwaWQ9aGlnaGxhbmRlcjtzbT0xO3c9NjA5O2g9NDA2/http:/media.zenfs.com/en/homerun/feed_manager_auto_publish_494/81ae1dc278d6de56ad3f709456030b1b【見招拆招】老細禁止員工開會睇手機 你會點做？

[https://s.yimg.com/ny/api/res/1.2/B4Z7UZAru_7LNSdceumg3Q--/YXBwaWQ9aGlnaGxhbmRlcjtzbT0xO3c9ODQ7aD04NDtpbD1wbGFuZQ--/http:/l.yimg.com/os/649/2011/12/05/wsj-logo_081632.jpg](http://cn.wsj.com/big5?mod=yahoohk)

[**華爾街日報**](http://cn.wsj.com/big5?mod=yahoohk)2018年6月12日

兩千六百一十七次。這是現在人們每天擦、看手機屏幕的平均次數。

根據移動應用研究公司Dscout Inc.的一份研究顯示，人們每天在手機上消耗2小時25分鐘，其中很大一部分佔用的是上班時間。

Parker & DeMarinis Advertising廣告公司行政總裁Jason Brown覺得自己受夠了。兩年前他在一個會上講話時，特意停下來，環視了一下，發現前來參會的大部分人都在着自己的手機。

Jason Brown說：「我發火了。」憤怒的他在全公司下了一道命令：「以後和我開會不准帶手機，如果有人帶着手機，那天就是他們的最後一次參加會議。」

很多管理層對於如何或是否應該限制員工在上班時間使用手機覺得左右為難。一方面，智能手機讓人們能夠遠程完成工作，隨時掌握瞬息萬變的業務發展情況，與客戶和同事保持聯絡。但另一方面，手機也是職場效率的頭號殺手之一，這是2016年人力資源軟體和服務供應商凱業必達(CareerBuilder)徵詢了2,000多名高層和人力資源經理後得出的結論。

另有證據表明，只要手機放在身旁，工作效率就會打折扣。德克薩斯大學和加州大學前不久的一份聯合調查研究顯示，把手機放在桌上的員工，即使不去碰它，其認知表現也較手機放在別處要低，這個別處可以是手袋內，也可以是掛在離座位不遠的大衣口袋中。

通信公司L3 Technologies Inc.的資訊技術項目經理Bill Hoopes說：「我堅信，一心多用就是廢話。」三年前，Bill Hoopes接手了該公司一個大約25人的團隊。開會時，他將自己的這一想法落實到了行動中。他說：「每次只要有人電話響，那人就得罰企，一直站到會議結束。」沒多久他就要求，只要兩個或以上團隊成員碰頭談事情，就必須將手機留在桌上。

Bill Hoopes說，慢慢地他注意到會談質量在提高，會議上的各種奇思妙想也多了起來，而且團隊成員對彼此的工作也表現出了更多的尊重和讚賞。

抵押貸款公司United Wholesale Mortgage行政總裁Mat Ishbia大約兩年前就禁止在開會時使用科技產品，近來又要求高層和其他經理人在往返會議室的途中也不得看手機。他對公司高層說：「不要讓人覺得我們自大，走路都不願和人打招呼，我們得和員工有眼神交流。」

Mat Ishbia目前正在嘗試另一種對付手機上癮的辦法。在這個試驗中，有一個大概由250人組成的小組，他們會控制自己不在座位上使用私人手機。如果想用，必須去一個專門使用手機的公共社交區域。Mat Ishbia說，試驗進行到45天時，員工看手機的情況大大減少。

企業軟件供應商Docker Inc.的產品經理Bryan Lee覺得，自己的日常手機使用習慣可能不大好，於是在2月份下載了一個名為Moment的軟體，追蹤他在iPhone上每天累計花的時間。根據記錄，開始時他每天花在手機上的時間為四個小時。4月初以來，他把這個時間縮短到了一個小時左右。Bryan Lee敦促他工作團隊里的八個人都下載了這款軟體，大家把每天的手機使用時長寫在白板上。用得最少的那個人自然會有優越感。他說：「我們在想，是不是可以弄個獎盃給大家玩，也許只是為了取笑倒數第一名。」

開會時，手上的電子設備本可以作為寶貴的資訊源泉。企業影片平台公司Vidplat LLC行政總裁Shane Wooten早前向一群企業客戶提出要求，讓他們把電子設備放在外面，客戶對此表示驚訝。他說，「他們不喜歡這個要求。」

從1月份開始，Shane Wooten開始限制下屬在與他開會時帶手機。此舉遭遇了些許阻力。有員工堅持認為，他們一刻也無法離開手機，孩子生病，查找會議相關資訊，都需要手機在身邊。Shane Wooten說：「我跟員工講，大家不是中學生了。我不是要把你們的手機收上來，丟到桶內。只是希望大家不要把手機屏幕朝上擺在桌上。」

Google於今年5月份宣布，新版Android操作系統將增加一個預防沉迷的新功能。用戶可查看自己在手機上花的時間，哪個應用軟體自己用得最多，多長時間解鎖手機一次。

軟件或許是解決這一問題的鑰匙，因為並非所有公司的手機隔離政策都奏效。在Jason Brown的廣告公司，開會不帶手機的規定因為不是那麼有效，所以只執行了差不多兩個月。Jason Brown說，不單是手機，那些帶到會上的智能手錶和筆記本電腦一樣使人分心。他還說，有員工反映，擔心錯過客戶的電話和電郵。

現在，Jason Brown對40名員工的要求是，除非必須出席，否則不必來開會；若開會，務必全神貫注。Jason Brown自己也有手機癮，他說那種感覺就像是美國禁酒令時期透過強制手段迫使人們與酒絕緣。他說：「那是一種理論狀態，幾乎沒人想進入那個狀態，包括制定規則的人。」

反思問題

在日常生活中，使用手機有否影響你的正常生活和學習效能？有什麼改善建議？

<https://hk.finance.yahoo.com/news/%E3%80%90%E8%A6%8B%E6%8B%9B%E6%8B%86%E6%8B%9B%E3%80%91%E8%80%81%E7%B4%B0%E7%A6%81%E6%AD%A2%E5%93%A1%E5%B7%A5%E9%96%8B%E6%9C%83%E7%9D%87%E6%89%8B%E6%A9%9F-%E4%BD%A0%E6%9C%83%E9%BB%9E%E5%81%9A%EF%BC%9F-070403396.html>