

## 将身心健康融入到办公场所中

让企业中的身心健康触手可及：以提升员工身心健康为目标而设计的空间、家具以及办公用品。

🕒 阅读 10分钟

### 让企业中的身心健康触手可及：以提升员工身心健康为目标而设计的空间、家具以及办公用品。

企业都正在全力地提升员工的身心健康，这种情况前所未见。对员工而言，这似乎是一件有益的举措，此外从潜在层面上，还有望降低缺勤率以及减少医疗报销费用。

7.5% increase estimated for the year by PricewaterhouseCoopers.

实质性成本节约的成绩也显而易见。例如，受惠于Steelcase在企业在员工身心健康方面做出的努力，公司在2013年期间的医疗保险费仅增加了3%，还不到由普华永道同年做出7.5%的预测数据的一半。

然而在Steelcase，身心健康远不只是关系到降低成本。“大多数企业都对员工的身心健康表示关注，但是主要还是将其视作降低保险费用的举措。除此之外，他们都视之为微不足道。不过，作为一个财务背景的工作者，我可以告诉你，我们的员工身心健康策略已经为企业的绩效做出了卓越贡献。”公司首席财务官Dave Sylvester指出。

公司在推动员工身心健康时采取了两步走的方案。首先，通过由管理层和普通员工共同主导一系列活动，把员工身心健康融入到了企业文化当中。第二步，Steelcase创造了能够实际上改善员工身心健康的产品和办公环境。换句话说，在办公场所中，员工身心健康的概念已经是成为了看得见摸得着的现实。

“这不单纯是使用更好的人体工程学设计，或创造更舒适体验的办公环境。我们坚信办公场所可以成为这样一个空间：当员工在下班离开时，他们的身心要比早晨来上班之前更加健康。”公司高级副总裁兼首席行政官Nancy Hickey说道。

**我们坚信办公场所可以成为这样一个空间：当员工在下班离开时，他们的身心要比早晨来上班之前更加健康。**

---

NANCY HICKEY | Senior Vice President and Chief Administrative Officer

### 身心健康的定义

身心健康究竟是什么？“对于很多公司而言，它意味着人体工程学设计。” Catherine Gall说。她是常驻巴黎的Steelcase WorkSpace Futures部门研究总监，目前正在负责对12个不同国家的办公场所文化进行调研。

“事实上，身心健康会涉及到企业文化的诸多方面，从确保员工理解自己的工作职责并形成有目的的意识，到提供恰当的空间、办公用品和资源来让他们获得成功。研究显示，成功的企业会对其员工从心理、生理以及精神等方面提供全方位的支援。”

随着知识工作的不断深化，这种支援也变得更加无微不至。在新技术和全球化市场的影响下，工作将更多以项目为本、节奏更快并且往往是全年无休。

高压是当今知识工作所特有的现象。“我们不断地开展沟通和协作。很难从中脱身。但是有时候你还是需要一个远离干扰的空间独自专注完成任务、安静地会谈或者一个人放松一下。员工希望拥有自我调节的能力，这往往就意味着需要转换不同的场景。” Gall说道。

“无论是个人独自办公、两人合作或者在团队中开展工作，我们深知，当员工能够决定自己在何处开展工作时，他们的效率往往最好。在十点钟最适合开展工作的空间，对十点半的另外一个项目而言可能就不太合适了。此外，每个人的工作方式也往往与其他同事有所不同。”

身心健康的文化还有助于提升员工的创造力。员工得到了全面的支援，并且能够自主地控制自己的办公地点和模式，将会有助于提升安全感，变得更加投入，进而鼓励他们全身心投入和努力创造。

## 最好的办公场所，在于能够提供一系列空间、姿势和存在模式

Steelcase开发的解决方案就是最佳的办公场所策略，其中包括了一系列的空间，有一整套针对不同办公模式的各类办公场所可供选择；一系列的姿势，为各种各样的办公姿势提供支持，从站立会议到就坐完成的任务或者合作，等等。姿势的调整能够给人体带来活力、精神刺激能够帮助员工保持清醒和投入。第三个要素则是一系列的存在模式，用于支持员工间沟通和分享信息的方式，例如音频和视频会议。对不同存在模式的支持有助于提升同事间的互动，无论大家是在一起并肩办公还是彼此相隔万里。

“无论你在从事什么工作，总是有一个能够让员工有权选择和控制自己办公地点和办公模式，并且还可以根据他们的需要，提供相应的空间、家具、技术和办公用具作为支持。” Gall说道。

“当你在最佳的办公场所里开展工作时，能够让你的效率提高，压力减少同时对工作的满意度上升。这将给身心健康带来真正的提升。”

我们公司正在将自己的最佳办公场所策略整合到一系列创新的新型办公环境当中。首先推出的是WorkCafé，这是一个独特的融合空间，涵盖了办公场所、咖啡厅、餐饮区和社交中心功能，其设计是为了应对知识工作不断变化的需求，从个人独立办公到与同事举行会议、学习、社交和用餐。知识工作者每日所不可或缺的活动，都能够通过一系列办公场所的选项加以支持。

Steelcase的设计经理Cherie Johnson是负责开发WorkCafé团队中的一员，她表示该空间被视为是心灵、身体和精神的源泉。“食物能够滋养身体，与别人进行交流也有同样的效果。你可以通过找到一个放松呼吸的空间或者用于安静冥想的空间来进行自身调节，让自己的精神面貌焕然一新。员工们可以使用不同的空间模式来滋养心灵——刺激智力的空间、用于和他人取得联系的空间、封闭的会议空间、视频会议设置以及其他各种空间，从而满足各自的需要。”

WorkCafé更能为面对面交流提供最佳支持。“越来越多的人采用旅馆式办公、在未分配的工作区域的情况下外出办公并且很少会及时了解他们所在的部门或者公司当前发生的情况。即便在有了固定分配的办公桌之后，我们移动的频繁性还是前所未有的。因此，我们都需要有足够的时间与他人面对面交流，不是用于证明我们正在工作，而是为了巩固我们和同事以及公司之间的联系。”

姿势的选择包括了就坐和站立办公区域、用于配合休闲合作、会议室、咖啡桌以及休息区的座椅。一系列存在模式选项能够通过音频、视频电话会议、高清晰度电视以及多种多样的理念和信息分享方式来支持远距离的同事开展合作。例如，在WorkCafé里，开放式和封闭式的会议室都可以为员工面对面或者通过网络、视频或者语音进行信息分享，并提供相应的技术支持。

Steelcase设计研究员Julie Barnhart Hoffman 指出，WorkCafé内部的空间和家具配置都反映了团队合作的偶发性本质。她表示：“只要站起身来、移动到一个新的空间、更加积极主动的活动将会比整天都坐在一个地方不动要健康得多。与他人开展的互动也有助于建立起信任及团队文化。”

最佳办公场所策略已经在整个公司得到了广泛应用：从Steelcase全球总部目前正在开展的为期3年的重新装修过程中，到2013年揭幕的全新创新中心，以及Steelcase大学改造计划当中所涉及的公司学习中心，都得到实现。

## 有利于身心健康的办公场所

在公司的全球总部，大楼东翼的两层楼面已经实现了全部重新设计，构筑起了一系列提升员工身心健康的办公区域。这里配备了一系列办公场所，其中包括了可调节高度的办公桌、固定高度的长椅、方桌、用于个人和团队使用的封闭式办公室、项目团队区域、休息室空间以及一间小型的室内咖啡厅。隔板的数量很少，而且也鲜有高过坐姿的高度，这样可以使自然光线洒满办公空间，让员工之间的沟通和协作变得更加通畅。其设计促进了情感层面的合作，这一过程能够强化社区的意识以及提升团体中的整体归属感。

用户可以通过许多不同的使用方式来有效利用这些办公场所。远程通讯会议室可用作项目团队空间；长凳式办公配置能够同时支持个人完成单个任务或者即兴合作。这不仅能够提升房地产资源的使用绩效，还能够确保员工随时随地都能够最棒的环境下开展工作。

姿势的选择面也十分广泛，从坐姿和站立再到逗留和斜靠。就连散步也可以在由可调节高度的办公台面和低速跑步机组而成的WalkStation中完成。员工可以舒适地以每小时2英里的速度漫步，消耗一些卡路里，在感觉到更健康 and 精力更充沛的情况下，完成以前通常需要久坐不动完成的工作。

整个办公空间固然配备了视频会议、电话会议和Wi-Fi支持，此外，一系列的存在还包括了对于展示信息和理念的支持，这也是知识工作的核心所在。多台media:scape合作办公设备能够让分享信息变得非常便捷。接入一台数码设备，按下puck后便可以向同一间会议室里或者通过高清视频会议接入的同事们共享内容信息。“对技术进行简化，方便员工更容易获取和共享信息，从而提高工作效率。员工们的压力将得到舒缓，感觉更舒适，尽享运筹帷幄。” Hoffman说道。

---

” JULIE | ” 对技术进行简化，方便员工更容易获取和共享信息，从而提高工作效率。员工们的压力将得到舒缓，感觉更舒适，尽享运筹帷幄。[/pullquote

每个人都需要隐私，因此一个由封闭的独处空间和安静区域所构成的“图书馆”场所，能够为员工提供远离干扰的空间。当员工需要更多的社交互动时，每层办公楼的咖啡厅都能够推动他们与同事沟通。这里还可以让员工们在咖啡桌、包厢座以及其他小型的合作空间中完成工作，也可以让他们在足不出户的情况下体验到咖啡厅的享受。

在其中一层楼面首次揭幕的时候，首席财务官Sylvester向员工们宣布，大家可以在任何地方办公，包括外出办公。“一开始他们还不太肯定该不该相信我。所以他们先试探了一番，接下来好几周这里变得静静悄悄。但是最后它们都回来办公了。原因就在于我们的最佳办公场所策略：他们的同事们都在这里办公，这里有最棒的技术设备，而他们在这里办公也最为高效。”

“整体的效果是，当员工置身于基于最佳办公场所的环境之后，他们将能够更好地把握工作与生活之间的平衡。因此，除了更充足的日照、办公场所的选择权、良好的舒适性和支持力度所带来的显而易见的身体健康之外，更好地掌控工作和生活，并将之进行融合，从而带来了情绪健康的改善。”

## 适应用户

该办公场所的家具和办公用品中都为用户提供了选择权和控制权。一把符合人体工程学的座椅，能够为各种身材和采用不同姿势办公的员工带来益处，进而提升他们的身体健康。但是知识型工作对移动性和合作性的要求更高，需要其他适应性更强的办公用品来支持员工的健康和舒适体验。Steelcase的设计研究人员将这种办公场所描述为：一个能够让员工的言行自然，进而鼓励他们以真实自我与他人接触的空间。

公司全球总部大楼里的办公场所配备了可调节高度的办公台面，可以适应每位用户的高度和姿势。可调节的显示器支架可以将平板屏幕调节到最舒适的高度和角度，有助于缓解员工的疲劳和肌肉酸痛，并让分享信息更加便利。多样化的办公空间能够支持员工在站立、就坐、在圆凳上逗留或者斜靠在休息室长椅时开展合作。

开放式设计，多样化的办公场所以及家具和办公用品的灵活特性能够给予员工选择权、控制权以及相应的支持。这套组合能够让来访者感到十分震撼，Sylvester说道。“当其他公司的人来我们的办公场所参观时，他们总是会问：‘你可否证明这是更好的模式呢？员工们真的变得更加高效了吗？’我的回答非常简单：‘我们只使用了过去空间当中的一小部分，就能够容纳了相同数量的员工，员工对自己办公的地点和方式有了更多的掌控权，我们的入住后调查要比以往任何时候都好。所以请你告诉我，你是否会认为他们更加高效呢？’而大家都会频频点头。”

## 健康福利的提升

高级副总裁Hickey指出，公司已经有足够的数据以及事实可以证明，Steelcase的企业文化正在发生变化，同时员工身心健康也得到了改善。“我们的医疗保险费用有所下降，还有其他的论证数据。例如，我们公司中有16%的员工抽烟，低于全美20%的吸烟比例。我们的身心健康试验（详见上页边栏）获得了员工的踊跃参与，大家都在对此展开讨论，并分享彼此所获得的信息。”

“我们推动身心健康的努力已取得一定的成果。我们还没有得出所有的答案，但是我们坚信自己的努力也将适用于其他企业。” Hickey说道。

“身心健康并不是一个新的理念，我们关心的是如何推动身心健康。我们以身心健康为创建理念，使之成为我们企业的文化以及我们所设计的办公场所的一部分。我们的努力将让我们的员工和今天的公司变得与众不同，我们将会在未来几年里继续推动这一进程。”

## 特色产品

---