

### Paper Battlefield再奪榮譽大獎

**Mkt** 香港廣告於Spikes亞洲廣告大獎中，勇奪27個獎項。其中麥肯香港憑Nike「Paper Battlefield」海報系列，摘下設計類別的最高榮譽。早前，此海報系列亦成為本港首個奪得「康城國際廣告節最高榮譽大獎」的廣告。

廣告商會現正與商務及經濟發展局進行多方合作，包括資助本地創作人參加國際廣告大獎。

### 享受「個人駕駛」樂趣



**Mkt** 本田汽車總裁伊東孝紳昨日在東京的記者會上，展示全新的個人流動裝置U3-X原型。U3-X備有全球首個全方位駕駛系統，能調節速度，向任何方向走動、轉彎及剎停。（路透社圖）

### 節能減碳 公關有份

**公關本領** 人人都說要節能減碳，少用膠袋、減少用電，外賣咖啡也要自備杯子。這些環保戰士在辦公室時卻判若兩人，用公司的錢，就把節能減碳之偉大事業拋諸腦後，收工忘記關電腦、影印文件沒經三思、出外開會不論路程總先考慮的士……

更甚的是，明明可以廉宜的郵寄方法去傳送資料，卻選擇較高昂的速遞。雖然有時可以將價錢轉嫁至客戶身上，但我們為客戶所花的一分一毫，理應比花老闆的錢還要審慎，這樣才能讓各戶愛上你。

SPAG

職場上位18式

3

# 形象顧問教新鮮人2千元裝身

如果以為職場儀容只是執靚靚人，那便大錯特錯。由傳媒人到國際認證專業形象顧問，曾轉職18次的藍婷謂，形象好比一種生活訓練，是心態、心態和禮儀行為學問，使人的思維隨着環境和際遇不斷「升呢」，提高觀察力及自律性。藍婷自工作以來便多次從形象直接得分，她力薦新鮮人視此為一生的投資，形象IQ將成升值資產。

■本報記者 程安怡

藍婷建議，「新鮮人最重要是調整工作心態，從技術上修正姿態（衣着儀容），努力保持應有的狀態（行為禮儀）。」

### 行頭勁 感覺「不志在」

很多管理人認為，時下新鮮人都被父母寵壞，如何擺脫這固有形象？藍婷說可先由形象着手。現時有很多新鮮人愛以名牌裝身，誤以為「身光頸靚」更能獲得認同和尊重，其實不盡然。

「萬多兩萬元的腕錶或皮袋，別人只會猜想那是父母買的，不是以自己實力換來。這讓新鮮人更像一个被溺愛的小孩。」一個不小心，戴上比上司更厲害的「行頭」，更是職場大忌之一：「經濟不穩定，公司要裁員，在兩個實力相若的新鮮人二選一，周身名牌那個自然最不利，因為他給人感覺較富有，不夠踏實、虛浮，及有可能不志在。」

曾為多家企業做形象培訓的藍婷，是中國及香港唯一一位女性獲國際形象顧問協會評級為國際認證專業形象顧問。她批評，時下有很多年輕人的形象都不合規格，如喜穿透明上衣、及膝短褲、領口過低，或明顯展示護身物品，都通通和整潔又西化的行政人員環境格格不入。

「即使符咒是從小開始佩戴，就算戴了也不要展露。職場上在所難免要取捨。」以上壞習慣，即使主管不說，亦不代表認同，新鮮人要盡快改善：「衣着是較敏感的話題，故主管情願請培訓師代為教導員工，也不會自己開口。」

### 個人喜好次要 低調有利

新鮮人每每以衣着凸顯與眾不同，以個人為出發點，並沒有細心思考何謂有利的職場形象。藍婷謂：「每個人的形象大致可分為3種：個人、社交及職場。工作範圍上不應以個人喜好為第一考慮，明智的人應該要在職場形象上有另一番盤算。」面對家人朋友時，人鬆懈下來，再顯示個人風格也未遲。

她指，職場形象有一套固有規律，新鮮人最好先跟從、多觀察，熟悉規律後再融入個人風格。好比打穩根基，方能往上起高樓。「普遍來說，職場對新人的要求往往不是形象突出，而是能否快速融入新群體。所以，剛開始時低調點反而有利。」

## 身光頸靚易成開刀目標



▲不論是服裝還是禮儀態度，都會讓人留下深刻印象。藍婷勉勵年輕人，「修身」之餘亦要「修心」。（黃建輝攝）

### 2,000元裝身重點

**藍婷貼士：**新鮮人裝身資金有限，建議趁減價時入貨。由於行政服裝大致相若，不需太計較牌子和潮流；反要重質地及可配搭性，是否可以穿得長久及作多次配搭。

較大眾化又合乎經濟的牌子包括Giordano、G2000及Zara。



| 男                        | 女                      |
|--------------------------|------------------------|
| 西裝（套裝）                   | 套裝裙                    |
| 長袖恤衫x3（選擇合體形的圖案，如條子粗幼疏密） | 上衣x5（針織、小量圖案、絲質；忌通花蕾絲） |
| 皮鞋、皮帶、領呔x2               | 高跟鞋（1.5吋至2吋）           |
| 黑色公事包                    | 黑色方形皮袋                 |

### 禮儀8式

藍婷強調形象修煉不止是修飾外表，自律自省、恒心耐力及待人態度，均是職場升值資產。見上司或見客時，禮儀應包括：

- 1 叩門而進，禮貌說聲「早安」或「午安」。
- 2 向對方說出自己的全名，並主動握手，握手力度適中，數三下便放手，別搖晃過度。
- 3 微笑，目光大方正視對方。
- 4 輕力拉椅，輕盈坐下，只坐椅子的2/3。

- 5 把面前的清水放遠一點，免得不小心打翻。別一口氣將水飲下，發出聲響。
- 6 自然道別，不慌不忙地收拾所有文件。主動握手及微笑道別，同時多謝對方與你會面。
- 7 輕盈起立，起身時別令椅子拉出刮地聲音，離開時放緩步伐。
- 8 離開前，向大堂的接待員或保安都禮貌地說聲「多謝」及「再見」。

### 3大行業衣著重點

|      | 行政                                                                               | 服務業                                                             | 銷售推廣                                                                                    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 男士   | ●傳統行政套裝<br>●恤衫配領呔<br>●西裝上襖或拉鍊直身外襖<br>●黑色皮商業型皮鞋                                   | ●Polo襯衣配西褲<br>●外套襖配恤衫直腳西褲<br>●黑色或啡色軟皮休閒型皮鞋                      | ●行政套裝<br>●恤衫配領呔<br>●西裝上襖或拉鍊直身外襖<br>●黑色或時款皮鞋                                             |
| 女士   | ●傳統行政套裝及膝裙<br>●單件西服配連身及膝裙或長褲、小喇叭長褲<br>●恤衫襯衣配A字或H形半截及膝裙或長褲<br>●圓或尖形密頭、1.5至2吋黑色高跟鞋 | ●襯衣配直腳褲<br>●外套配連身裙<br>●外套配短上衣及半截裙<br>●圓頭或方頭平底至1吋高的黑色、藍色、啡色或白色皮鞋 | ●行政套裝及膝裙<br>●單件西服配連身及膝裙、長褲或小喇叭長褲<br>●恤衫襯衣配A字或H形半截及膝裙或長褲<br>●圓或尖形密頭、1.5至2吋以上的黑色、藍色或白色高跟鞋 |
| 服裝顏色 | 90%黑、白、灰、藍<br>10%粉紅、啡、紫、綠                                                        | 50%黑、白、藍、灰、啡、卡其色<br>50%紅、粉紅、黃、紫、橙、綠                             | 70%黑、白、藍、灰、啡<br>30%紅、黃、綠、紫                                                              |

資料來源：《職場易容術》、《形象IQ》、《小技巧》、《大影響》（藍婷著）



▲毋須急於買名牌，新鮮人應以基本items為先。



▲密頭高跟鞋是上班首選