

## 減輕視訊會議 (和會議室) 疲勞



疫情期間很多人都需要遠端工作，線上會議已是司空見慣。Zoom 是使用最普遍的平台之一，每天使用者在 2020 年 3 月為 1000 萬人<sup>1</sup>，到 2021 年 4 月巨幅成長至 3 億人<sup>2</sup>。

常常要盯著螢幕開會也讓有些員工感到吃不消。不過，會議太多的問題由來已久，並非一朝一夕之故。所以，無論是透過視訊開會或在會議室開會，也許該利用這個機會重新思考相關會議的時間、方式和理由。

想想以下簡要的統計資訊：

### 17%

的高階主管表示他們的會議對團體和個人時間的使用「大致上算有成效」。<sup>3</sup>

### 65%

的員工指出開會讓他們無法完成自己份內的工作。<sup>3</sup>

會議結束後需要 **25 分鐘** 的時間才能回神，繼續專心工作。<sup>4</sup>

根據估計，美國每年只因為成效不彰的會議就損失

## \$370 億

<sup>5</sup>

## 重新思考會議安排和與會人員

如果您正在考慮召開會議或您收到會議通知，請先自問下列幾個問題：<sup>6</sup>

- **這個會議非開不可嗎？**
  - 改用電子郵件傳送相關資料可以嗎？
  - 需要面對面或視訊會議？還是很快打個電話討論就可以？
- **誰一定要參加？**
  - 可以把建議與會人員限制在最多 6–8 個人嗎？
  - 您 (或其他人) 可以只讀會議摘要而不參加會議嗎？
- **會議要開多久？**
  - 不要開 30 分鐘那麼久，改成 20 分鐘可以嗎？不要開一個小時那麼久，改成 40 分鐘可以嗎？

## 增進會議成效

如果一定要開會，不妨試試以下建議來充分利用時間。

**目標要明確。**讓與會人員事先知道開會的目的。可以是動腦會議、分配工作、瞭解專案狀態或完成其他目標。此外，要告訴與會人員事先做好哪些準備工作，每個人都要有備而來。<sup>7</sup>

**擬定議程。**事先設定議程可以讓與會人士專心討論會議主題。此外，一定要有一個會議主持人，幫助會議順利進行。這樣才能避免任何與會人員主導討論內容。<sup>5,8</sup>

**準時開始，準時結束。**等遲到的人到齊才開始不僅浪費時間，也會讓準時的人覺得他們的時間不值錢。<sup>8</sup>此外，一定要準時結束。如果會議持續太久，可能會讓與會人員下次藉故遲到，反而會影響到其他人。如果可以提早一點結束就更好了。一般人繼續進行下一個工作前都需要一點緩衝時間，上廁所、喝水，或只是整理一下思緒。<sup>9</sup>

**邀請適當的人員開會。**這段期間憂鬱和焦慮的人比較多，所以一定要注意，不要讓同仁負擔過重。<sup>3</sup>如果請來開會的人認為自己並不需要參與會議，他們很有可能在開會的同時做別的事情。看到別人滑手機會影響團隊士氣。<sup>3</sup>如果因為對方沒有專心聽而必須重複說過的話，也會浪費時間。<sup>10</sup>有些會議策劃人建議規定「禁止使用 3C 產品」來幫助與會人員保持專注。<sup>10</sup>

**決定是否要打開攝影機進行網路會議。**提前設定您的期望，包括是否要打開攝影機進行視訊會議。<sup>2,10</sup>有些人喜歡使用視訊，這樣他們就可以保持專心，也能看到其他與會人員的表情。有些人則因為有小孩和寵物等可能會干擾會議而覺得緊張，有壓力。此外，因為視訊會議不會有直接的眼神接觸，可能會感覺有些障礙。有些人可能會擔心自己鏡頭上看起來好不好看，或不確定其他人是否有專心開會。<sup>2</sup>

**考慮開會時間點和不開會日。**如果是國際團隊，必須配合不同時區的工作時間，一大早或晚上開會可能會影響到家庭或個人時間。<sup>3</sup> 此外請記得，有百千萬人在疫情期間要承擔更多的照顧責任。彈性工時變得更重要，而會議則讓時間安排更困難。<sup>11</sup> 有些公司透過排定不開會日的方式，幫助員工有時間專心完成手上的工作。很多公司通常會選擇星期三或星期五。Google 高階主管甚至在公司排定幾個不開會星期。<sup>12</sup>

對很多人來說，雖然平常工作日免不了要開會，但開會未必就是浪費時間。所以下次如果行事曆跳出會議通知，花點時間想想是否有必要開會。或者，如果您正在考慮發出會議通知，也要問自己同樣的問題。而且，如果有必要開會，要想想怎樣才能最有效地利用每個人的時間。

1. Harvard Business Review. Beyond burned out. [hbr.org/2021/02/beyond-burned-out](https://hbr.org/2021/02/beyond-burned-out). Last reviewed February 10, 2021. Accessed April 27, 2021.
2. Business News Daily. Tips on how to avoid "Zoom burnout." [businessnewsdaily.com/15728-zoom-burnout.html](https://businessnewsdaily.com/15728-zoom-burnout.html). Last reviewed June 3, 2020. Accessed April 27, 2021.
3. Harvard Business Review. Stop the meeting madness. [hbr.org/2017/07/stop-the-meeting-madness](https://hbr.org/2017/07/stop-the-meeting-madness). Last reviewed July–August 2017. Accessed April 27, 2021.
4. Entrepreneur. 12 common workplace distractions and how you can stay focused anyway. [entrepreneur.com/article/330196](https://entrepreneur.com/article/330196). Accessed April 27, 2021.
5. Business Insider. \$37 billion [is] lost every year on these 12 meeting mistakes. [businessinsider.com/37-billion-is-lost-every-year-on-these-meeting-mistakes-2014-4](https://businessinsider.com/37-billion-is-lost-every-year-on-these-meeting-mistakes-2014-4). Last reviewed June 6, 2019. Accessed April 27, 2021.
6. Forbes. The 30 minutes challenge — How to reduce your meeting time. [forbes.com/sites/lucianapaulise/2020/06/16/the-30-minutes-challengehow-to-reduce-your-meeting-time/?sh=41dedbba377d](https://forbes.com/sites/lucianapaulise/2020/06/16/the-30-minutes-challengehow-to-reduce-your-meeting-time/?sh=41dedbba377d). Last reviewed June 16, 2020. Accessed April 27, 2021.
7. Slack. 6 types of team meetings you need (and 3 you don't). [slack.com/blog/productivity/team-meetings-you-need-and-dont-need](https://slack.com/blog/productivity/team-meetings-you-need-and-dont-need). Last reviewed October 31, 2018. Accessed April 27, 2021.
8. American Psychological Association. Stop wasting time: Keys to great meetings. [apa.org/monitor/2016/12/great-meetings](https://apa.org/monitor/2016/12/great-meetings). Last reviewed December 2016. Accessed April 27, 2021.
9. The Economist. How to stop wasting your time — and everyone else's — in meetings. [exceed.economist.com/blog/industry-trends/how-stop-wasting-your-time-and-everyone-elses-meetings](https://www.economist.com/blog/industry-trends/how-stop-wasting-your-time-and-everyone-elses-meetings). Accessed April 27, 2021.
10. American Psychological Association. Videoconferences more exhausting when participants don't feel group belonging. [apa.org/news/press/releases/2021/04/videoconferences-fatigue](https://apa.org/news/press/releases/2021/04/videoconferences-fatigue). Last reviewed April 19, 2021. Accessed April 27, 2021.
11. Fortune. To beat Zoom fatigue, your workplace needs fewer meetings and more data. [fortune.com/2021/02/08/zoom-fatigue-fewer-meetings-data-analytics-leadership-advice/](https://fortune.com/2021/02/08/zoom-fatigue-fewer-meetings-data-analytics-leadership-advice/). Last reviewed February 8, 2021. Accessed April 27, 2021.
12. Inc. Google's 3-word plan to help employees avoid burnout is so simple you should steal it. [inc.com/jason-aten/googles-3-word-plan-to-help-employees-avoid-burnout-is-so-simple-you-should-steal-it.html](https://inc.com/jason-aten/googles-3-word-plan-to-help-employees-avoid-burnout-is-so-simple-you-should-steal-it.html). Last reviewed November 17, 2020. Accessed April 27, 2021.

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2021 Optum, Inc. 保留所有權利。WF4045877 209975-052021