



## 在充滿變數的時期中照顧僱員身心健康

全球疫情步入第三個年頭，僱員及僱主繼續在不穩中砥礪前行。新冠疫情期間，僱員要在各種防疫措施及限制下，兼顧工作及生活。例如在家工作、在封城期間、身處國外、或在香港家中隔離、在政府指定地點或酒店隔離期間工作。

此資料旨在為僱主及僱員提供實用小貼士，在這前所未見的情況之下，讓大家好好照顧自己的身心健康。

### 人類天生討厭未知。

我們天生想要掌控一切。演化而來的是我們對規律及一致的渴望。我們的大腦寧願要一個可預期的壞結局，也不要一個未知的結局。不幸的是，我們傾向將時間及精力集中在完全超出控制範圍的事情上（例如全球疫情），令我們持續感到無助，結果往往徒添壓力及焦慮。

如果我們花費時間及精力去擔心無法控制的事情，我們便會繼續感到無助。然而，如果我們將時間及精力放於能夠掌握及改變的事情上，我們就會賦予自己一種主導感，感覺情況受控，這正是我們需要投放時間心力之處。

Sharmeen Shroff 博士，Central Minds 臨床心理學家兼董事

### 提升抗壓力小貼士

- 重視睡眠及運動：有助面對日常挑戰
- 練習靜觀：重新審視及關注個人情緒
- 從錯誤及失敗中學習：積極應用箇中所學
- 根據個人價值觀，訂立具體而可行的個人目標
- 控制自己的行為：積極應對，而不是被動回應

### 如何管理壓力：嘗試做5件事

1. 依次專注於單項工作：研究顯示同時處理多項工作會降低效率。相反，應為每項工作分配專屬時間，並專注於其中
2. 進行小休：工作期間，最少每 90 分鐘小休一次，讓自己精神更集中、恢復精力及創意
3. 保持思維敏捷：學習退一步、暫停及反思，靈活處事，找出各種可行方案。換個角度思考，再作出回應
4. 培養關懷之心：培養對自己及他人的關懷之心，感覺會更快樂，壓力減輕
5. 覺察自己的一舉一動：呼吸、大笑、微笑（即使你不想！）、移動及放鬆身體

## 控制及改變的循環

我們時常執著於無法控制的事情之上。要管理好壓力及焦慮，我們可以退後一步，評估哪些擔憂超出我們可控制的範圍，而哪些是我們能夠掌握和影響的。

### 你能控制什麼？

- 花在新聞及社交媒體上的時間
- 花多少時間在你喜歡的事情上
- 尊重他人
- 如何保持睡眠衛生
- 營養管理及運動習慣

### 你能影響什麼？

- 與同事及親友保持聯繫的方式及時間
- 從可信的新聞來源獲取資訊
- 其他人的行動

### 什麼是你力所難及，甚至無法控制或改變的？

- 政府規定及政策
- 新冠疫情確診數字
- 疫情持續時間
- 他人的情緒、動機或意見



## 給僱主、經理及團隊的小貼士

### 1. 推廣你的支援渠道

持續面對壓力及未知，可以引起各種負面情緒。確保公司成員了解如何能獲得支援，譬如僱員支援計劃 (EAPs)、保險、公司內部心理諮詢、及資源的網絡。

#### 你不妨：

- 將僱員支援計劃或公司內部心理諮詢的詳細資料寫在團隊 WhatsApp 群組的描述上。
- 如你曾使用這些渠道尋求支援，不妨在下次團隊「會談」時分享個人經驗。

### 2. 保持緊密聯繫

鼓勵同事保持聯繫，透過電子平台定期與他們進行單對單或團隊會談。會談不應該只關注手頭上的工作，應留出時間讓彼此閒談。告知團隊成員最新的政策變動，以及這些變化具體會如何影響他們。這可能會引起焦慮，所以其後請留出空間讓他們抒發感受。

#### 你不妨：

- 在團隊會議開始前預留10分鐘時間，讓每個人都有機會分享感受。訴說近況時打開心扉，展露自己脆弱的一面，為真誠交流定調。關於如何設計一個非正式會談，請點擊[這裏](#)。
- 抽出時間詢問及傾聽僱員具體的需求及憂慮，這可能是最好的開始方式。在充滿未知的日子，每個人都有各自要面對的挑戰，所以並無放諸四海而皆準的辦法。

### 3.配合各成員情況，靈活安排工作

如果僱員身處國外或正在隔離，請注意時區，並盡可能將會議安排在所有與會者的正常工作時間內。你的同事很可能會使用電子設備與家人及朋友互動，因此請盡量減少長時間通話，以避免熒幕疲勞。目前要同事出席或召開對外會議，可能會更為困難，因此請考慮是否要相應調整工作量。

#### 你不妨：

- 推行每週「無 Zoom」日（或相似的措施），並以身作則。
- 嘗試召開一個10分鐘的「站立會議」（情況容許的話，可嘗試步行會議）來處理議程。這既可提高效率，也能讓同事伸展一下。

### 4.體諒僱員家庭狀況

為配合工作安排的變動，僱員可能需要解決托兒、在家學習或照顧家庭成員等問題。他們或與孩子共處一個小單位或酒店房間內，在電話會議期間，可能需要注意孩子的情況。保持耐性，諒解各種特殊情況，並在可能的情況下，提供支援。

#### 你不妨：

- 與團隊中的父母或在僱員資源群組中，分享小貼士及資源。如果你也是父母，可以考慮分享你在工作時，同時照顧孩子的有趣故事。團隊會欣賞你的坦率。

### 5.注意家庭緊急情況

因家庭緊急情況出國的團隊成員（或遇到家庭緊急情況，但無法出國的團隊成員），可能正面對各種負面情緒，想想你可以怎樣作出支援。

#### 你不妨：

- 留意適用的公司政策，例如：減少工時或提供帶薪休假
- 發送電子賀卡、禮物或團隊訊息，以表達你的支持。

## 6. 鼓勵僱員重視身心健康

僱員在面對工作安排的持續變動或家庭、工作及財務上的壓力時，可能會忽視自己的身心健康。鼓勵同事設立健康的界線、休息、保持運動及適時離線。高層管理人員以身作則非常重要。

### 你不妨：

- 開設一個團隊 WhatsApp 群組，並發送你日常運動或放鬆身心的更新信息或照片，或可鼓勵其他人仿效。
- 鼓勵你的團隊在展開工作前先做一些簡短或喜愛的輕鬆活動，例如：讀一篇有趣的文章，完成每天的 Wordle，散散步。早上發出的第一個訊息避免與工作相關，並可嘗試分享你如何展開新的一天。

## 7. 留意團隊成員的已有身心狀況

對於已有心理健康或其他身體狀況的團隊成員（注意：如未有披露，你可能會不知情）。想想你可以如何支援他們，抱持同理心對待他們，尊重他們。

### 你不妨：

- 安排單對單會面，了解他們的狀況。提出非批判性的問題，並細心傾聽。如有需要，可與他們分享可用資源。
- 按 [這裏](#) 了解更多有關非批判性聆聽的資訊。

## 有用資源

- [CMHA HK 新冠病毒資源](#)
- [Mind HK Covid-19 資源](#)
- [香港大學 Wellcation Quarantine Wellness Kit](#)



香港城市精神健康聯盟

**City Mental Health  
Alliance** HK

The City Mental Health Alliance Hong Kong (CMHA HK) is a not-for-profit membership organisation. We are an alliance of businesses, working together with mental health experts and partner organisations, to achieve our vision that every workplace will protect, support and create positive mental health for their people.

We provide training, events, resources, research and practical support for companies wishing to create mentally healthy workplaces.

## CONTACT

For more information, please email: [info@cmhahk.org](mailto:info@cmhahk.org)

Website: [cmhahk.org](http://cmhahk.org)

LinkedIn: [City Mental Health Alliance Hong Kong](https://www.linkedin.com/company/city-mental-health-alliance-hong-kong)