

City Mental Health Alliance Hong Kong (CMHA HK) 的宗旨是支持企業創建一個擁有良好精神健康的工作環境。自 2020 年 1 月發佈第一份有關新冠肺炎的英文版簡報以來，疫情發展非常迅速。因此 CMHA HK 團隊汲取了會員和其他人的寶貴經驗，持續更新相關資訊，並將關注重點集中於與香港社區有關的資訊，希望更有效地在困境中為企業和其僱員提供精神健康支持。

照顧員工精神健康



溝通

及時向員工發放來自可靠來源的疫情信息，並定期公佈有關公司所採取的應對措施及其對員工所產生影響的最新資訊。

個性化

部分群體或員工會比其他人更易受到社會現況的影響，並需要更多適切的資訊與支援。



支援

確保員工知悉如何尋求有關的支援和資訊 (例如僱員輔助計劃 / Employee Assistance Program, 簡稱 EAP)。此外歡迎[按此](#)查閱社區的精神健康服務資源。

特殊的辦公方式：非常時期保持精神健康小貼士

支持員工的選擇

每位員工的狀況都不一樣，而居家辦公 (Home Office) 不一定適合所有人。公司應考慮不同的方案以支援員工的不同需要。

理解員工被擾亂的正常生活與工作

僱主需理解辦公室關閉和停課對員工居家辦公和其家庭成員所造成的干擾與影響，並儘量協助員工協調。

與僱員制定清晰的工時指引

公司應制定對員工工作時間的期望，以及清晰地向員工表示公司並不會要求他們在工作時間外繼續在線或“打卡”。

向員工提供技術支援

為確保員工在家亦能有效工作，僱主應為員工提供適當的 IT 或技術支援，並協助他們設立遠距辦公空間。

積極尋求員工的意見

在此非常時期，每位員工都會遇到不一樣的挑戰，因此建議僱主主動聆聽員工的意見，以改善工作安排或提供額外支援。

保持聯繫

建議員工經常與團隊保持聯繫，並定時透過不同的平台 (電郵、短信、電話和視像會議等) 向團隊報告進度或純粹關心同事的近況。

營造辦公環境

通過制定工作時間表、劃分特定的工作空間、與家人協調辦公安排及日程等，協助員工創建立良好的居家工作環境。

適當運動

強調保持身體健康的重要性，僱主可以為僱員提供運動貼士，或策劃企業運動挑戰鼓勵員工多運動和保持身體健康。

定時休息

建議員工在工作時間內安排定時休息，並利用休息空檔進行不同的活動照顧自己的身心健康，例如吃健康零食或讓眼睛短暫休息等。

可靠資訊來源

鼓勵員工選擇可靠的信息來源 (例如官方新聞，詳細見下頁)，並以此查閱最新消息。

此文件不是，也不應視為臨床建議或支援。如你需要任何臨床支援，請儘快尋求專業協助。

相關資訊

2019冠狀病毒重要資訊

[全球資訊]

世界衛生組織

[就2019冠狀病毒病對公眾的建議](#)

[英文] 美國疾病預防控制中心

[2019新型冠狀病毒總覽](#)

聯合國

[聯合國關於2019冠狀病毒病專題問答](#)

[英文] Google

[2019冠狀病毒病資訊和資源](#)

[香港資訊]

香港政府

[2019冠狀病毒病精神健康資訊站](#)

僱主法律義務

[英文] 孖士打律師行

[問與答-新冠疫情下僱主的義務](#)

[新冠疫情期間如何管理人力資源：跨國企業僱主實用指南](#)

照顧員工精神健康

[英文] 世界經濟論壇

[在新型冠狀病毒疫情期間管理精神健康 – 世界各地專家分享見解](#)

[英文] 美國疾病預防控制中心

[2019冠狀病毒病下該如何應對和保持精神健康](#)

[英文] 世界衛生組織

[2019冠狀病毒病期間的精神健康](#)

Mind Hong Kong

[新型冠狀病毒疫情的精神健康貼士](#)



家庭支援

[英文] Central Health Partners

[幫助兒童渡過公共衛生危機](#)

香港政府

[家中護老者的壓力管理](#)

香港大學

[港大抗疫最前線-社區關懷](#)

啟勵扶青會

[青年心理健康](#)

[英文] 柳葉刀

[舒緩新冠疫情爆發期間家居隔離對兒童的影響](#)



我們想聆聽您的意見!

如果您需要更多資訊或有任何的意見，歡迎與我們聯繫：

info@cmhahk.org

此文件不是，也不應視為臨床建議或支援。如你需要任何臨床支援，請儘快尋求專業協助。