

職場上應對難過的消息

僱員簡明指南

職場上令人難過的消息，如同事突然的喪親或離世、精神健康危機或令人困擾的媒體報道，對每個人的影響各有不同。職場及社區可提供相關支援，你無須獨自面對。



尊重個人私隱和善用官方渠道

避免散播謠言、具畫面感的細節或洩露私隱資料。讓機構內部的官方渠道發佈最新消息，確保受影響人士獲得空間和尊嚴。



為新聞和媒體資訊設定界線

減少接觸令人困擾的新聞報導和社交媒體討論。適度抽離有助於減輕焦慮，保護你的情緒及身心健康。



尋求支援

可主動向主管、人力資源部或公司支援渠道（如有），或其他值得信賴的人傾訴。



如有需要，尋求緊急協助

如你或其他人可能正面臨即時危險，請立即致電999或聯絡危機支援服務。

你並不孤單，隨時可以尋求協助。



24小時多種語言求助熱線

「情緒通」精神健康支援熱線 及 WhatsApp	18111
撒瑪利亞會：	2896 0000
生命熱線 (24小時預防自殺熱線)：	2382 0000



香港公眾精神健康推廣平台：shallwetalk.hk