

## 面對職場的死亡與傷慟

瞭解 COVID-19 大流行期間主管應採取的行動。

至親好友過世後感覺哀傷乃人之常情。COVID-19 疫情期間撫平情緒傷慟更是困難，因為我們往往無法親自致意，彼此互相支持。而且這段期間很多人都將葬禮延後舉行。即使舉行了，也必須保持社交距離。

一起悲傷和舉行喪禮或追思活動，是傳統上幫助人們面對傷慟的方式。我們無法用過去的方式一起分擔解憂。因此，必須找到其他可以支持彼此的方式。如果團隊成員失去至親好友，擔任主管的人一定要瞭解該如何在如此艱困的時刻給他們支持。

### 採取以下行動幫助喪親的同仁

- 致意。得知有關同仁喪親的消息後，立即由管理階層寄送關懷訊息或送花致意。向喪親同仁和其他人員發出簡單、明確的支持訊息，幫助大家面對這樣的事件。
- 詢問。詢問喪親同仁的狀況並聆聽其回應，可能會有幫助。
- 保持開放。對團隊成員保持「開放」政策。
- 盡可能給予彈性。在工作時間或請假時間方面給予某些彈性，幫助同仁因應工作和傷慟的雙重壓力。
- 考慮參加虛擬告別式。如果舉辦虛擬告別式，您或其他公司代表可以參加並傳達公司的慰問之意。一定要得到喪親同仁的明確許可才參加。
- 保持耐心。傷慟需要時間平復，同仁很難一下子就「振作起來」，因此保持耐心與理解也會有所幫助。
- 提供資源。提供傷慟服務方面的資訊。(請參閱下節：分享有關傷慟支持的資訊。)

### 面對同事過世

倘若團隊成員過世，不妨採取以下幾個額外的步驟和考量事項。

- 尊重隱私，未經許可不得與其他人分享個人或醫療資訊。務必瞭解哪些資訊可以分享，哪些資訊應該保密。
- 要知道有段時間同仁的工作效率可能會不盡理想。
- 如果必須重新分派工作，對可能要承擔額外工作或責任的團隊成員表達謝意。
- 隨時傾聽。要知道團隊成員可能需要談好幾次同仁身故的事，尤其在特殊的日子。
- 分享尋找額外支持的資訊。

### 分享有關傷慟支持的資訊

向團隊成員和家人說明，失去至親好友時該如何尋找相關資訊、資源和支持。透過員工幫助計劃 (EAP) 服務，團隊成員可以在整個過程中得到輔導。有些資源能幫助減輕這段困難時期的一些負擔。

- 籌劃喪禮。團隊成員和家人可以打電話諮詢專家獲得喪禮籌劃協助，例如選擇殯儀館和火化服務，或幫助申請退伍軍人福利等其他協助。
- 財務協助。籌劃喪禮可能令人心身俱疲，也可能造成財務負擔。EAP 能幫助轉介財務服務，包括首次諮詢財務顧問時享有免費待遇。

- 支持團體。EAP 能為團隊成員轉介電話支持團體和現場支持團體，幫助提供傷慟諮詢。如欲開始使用這項服務，請致電 EAP。

#### 關於這類傷慟支持服務

- 所有服務全年無休
- 按照法律規定保密
- 包括在您的福利中，無額外費用
- 您和受保家人均可利用

#### 為過世的同事籌劃紀念活動

一起悲傷和舉行喪禮或追思活動，是傳統上幫助人們面對傷慟的方式。我們無法用過去的方式一起分擔解憂。因此，必須找到其他可以支持彼此的方式。

以下幾個建議可能會有幫助：

- 考慮安排虛擬活動，讓團隊成員一起分享故事、回憶和感受。
- 想一想員工個人在家裡可以如何紀念同事。例如，可以試著點根蠟燭、種花，或製作紀念相簿。
- 此外，您可以籌劃一場追思活動、典禮或其他儀式，在 COVID-19 的限制規定逐漸解除後舉行以紀念同事。例如，可以尋找您想舉辦儀式的場地類型、列出您預計邀請的人名，以及寫下您想說的話。先準備好，等可以落實計劃時就能採取行動。

這些建議活動無法取代大家一起哀悼的傳統。但值此艱難時刻，找出新的方法幫助人們面對傷慟有所慰藉，所有付出都是值得的。

**您的員工幫助計劃 (Employee Assistance Programme, EAP) 福利提供保密的協助，幫助您管理壓力、克服內心焦慮並面對創傷。**

如欲取得您所在國家 / 地區的電話號碼，請使用您公司的存取代碼登入 [livewell.optum.com](http://livewell.optum.com)。



資料來源：

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。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，或請前往最近的門診設施或急診室。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 (例如僱主或健保計畫) 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。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有權利。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。WF998385 202616-052020