

## 如何順利重返工作場所或混合工作模式



因疫情而居家辦公一段很長的時間之後，許多人開始重返工作場所。這樣的轉變使得幾家歡樂幾家愁。事實上，無論您屬於哪一種情況，您和您的同事都需要適應新的調整。

為了幫助大家更輕鬆地度過轉變，以下是值得思考的幾項建議。

**發揮同理心。**每一個人面對轉變的反應各不相同。要知道同事會有不同的反應和情緒。有些人會迫不及待想要敘敘舊。許多人會覺得百感交集。此外，對某些人來說，重返工作崗位會引發壓力和焦慮等情緒。工作時，他們可能會變得很容易感到煩躁、疲倦，或注意力難以集中。在某些情況下，他們可能甚至會有憂鬱症、疲勞或創傷後壓力症候群 (post-traumatic stress disorder, PTSD)。對許多人來說，轉換成新的作息並不是一件輕鬆的事。如果您注意到某個同事正在為此所苦，建議可以私底下關心一下對方。根據您擔任的職務，您可以鼓勵對方找主管談談或尋求協助。員工幫助計劃是個很好的著手點。

**知道該有何預期。**瞭解公司可能已實施的所有

新冠病毒疾病 (COVID-19) 安全預防措施政策。如此一來，您會很清楚公司目前所採取以及您應該要採取哪些預防措施。例如，與您的主管談談公共空間應該如何使用、員工是否可以繼續透過網路參加會議等等。您越清楚該有何預期，您就會作好更充分的準備。

**尊重他人的選擇。**即使是在沒有疫情的時候，有些人的適應能力就是比較好，也比其他人更容易感到自在。

各家公司也許規則各不相同，而這些規則也會與時俱進。所以，只要您的同事沒有違反這些準則，請尊重他們自己作出的選擇。如果他們沒有按照準則行事，請考慮私底下禮貌地提醒對方，或找主管談談這件事。

此外，如果不顧準則的規定而採取安全做法讓您感到比較安心的話，那麼即使其他人沒有這麼做，也請繼續戴口罩、勤洗手並保持社交距離。

**運用常識。**無論是否感染新冠病毒疾病 (COVID-19)，如果您身體不適，請待在家裡——如有同事選擇在家養病，也請給予支持。開會時考慮增加視訊或電話會議方式，讓同事如果人不舒服時能選擇在家裡參加會議。這樣有助於阻止潛在的疾病擴散，並且促進全體同仁的身心健康。

**放鬆心情。**花點時間從事讓您感到平靜、放鬆或心情愉快的活動。同樣地，認清哪些是您無法掌控的事情，然後盡力去接受現實。此外，也別忘了想想有哪些事情在您的掌控範圍之內。如果您仍覺得焦慮，請尋求幫助。和醫生談談，或聯絡您公司的員工幫助計劃，瞭解您可以獲得哪些健康護理、育兒福利和其他資源。

**找到屬於您的作息。**在您慢慢建立新作息的同時，別忘了養成一些有益健康的習慣，例如睡眠時間固定、準備健康便當帶去上班，以及在一天當中安排短暫的休息空檔。如果以前日常生活中經常發生的某些情況讓您感到不自在，請不要勉強自己去習慣這些事情。此外，如果您需要額外支持，員工幫助計劃等服務可幫助轉介適合您個人的支持以滿足您的需求。



**如果您需要稍微多一點支持，請向您的員工幫助計劃求助。**

**資料來源：**

資料重製來源：

<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877\_208281-032021\_Vaccines-ReturntoWork\_EN\_US

其他參考資料來源：

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

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。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有權利。WF7172385 218903-042022 OHC