

「MOVING FORWARD
TOGETHER」(一起向前)
PODCAST：

返回工作場所後的 注意事項



DYLAN ROSS 博士

在 Optum 「Moving Forward Together」(一起向前) Podcast 的第一集中，Dylan Ross 博士與 Sanvello 的首席醫療官 Monika Roots 醫生談到了返回工作場所的問題。涉及的內容包括：回到工作場所後員工可能會出現的情緒以及應對方式、與同事重新開始面對面接觸的注意事項以及為管理人員提供的建議，使管理人員能幫助下屬團隊順利度過過渡時期。



MONIKA ROOTS 醫生

重點摘要：

- 現階段要開始鍛鍊「心理健康肌肉」，為返回工作場所做好準備。找到能讓自己保持心情平靜的方法，然後立即開始練習。
- 新冠肺炎 (COVID-19) 讓心理健康問題成為公共議題，管理人員現在有機會能有意識地為員工提供幫助，使員工能在團隊中各展所長，並且同心協力、共同成長。
- 管理人員應為返回工作場所定下基調。為幫助團隊順利復工，管理人員應認可員工可能出現的感受、設定明確的期望，並專注於傾聽和支持每位員工。

對每位員工的建議：

- **感恩日記：**努力堅持寫感恩日記。反思使您生活變得更好的小事，表達感恩之心。
- **寧神法寶：**發掘一種能幫助心情平復的物件，例如光滑的鵝卵石、散發香味的手鏈，能發揮靜心寧神的作用。無論前往何處都隨身攜帶這個物件，壓力或焦慮來襲時用它平復心情。

- **將感受具象化：**當您出現焦慮等負面情緒時，可將情緒冠以「志豪」、「美惠」等姓名，並可擬人化對待：「志豪快走開！」這樣能使您更容易從負面情緒中抽離。
- **5、4、3、2、1：**說出您可以看到的五種東西、可以感受到的四種東西、可以聽到的三種東西，可以聞到的兩種東西以及可以嚐到的一種東西。這樣做有助於您留意自己的感官，並將注意力重新拉回自己的身體。
- **停止標誌：**閉上雙眼，在腦海中想像一個停止標誌牌。描述標誌牌的外觀。標誌牌外觀為何？有幾個面？這樣能使您的思緒暫停並將您帶回當下。

對管理人員的建議：

- **自己首先佩戴口罩：**飛行前的安全示範告訴乘客要自己先帶上氧氣面罩，之後再協助他人。同理，管理人員要先照顧好自己，才能為他人效力。
- **定下基調：**讓團隊瞭解返回工作場所後可能會出現的情況以及注意事項，指出過渡階段任重道遠。在工作期間照顧自己，讓員工明白這種行為可以接受並且值得鼓勵。
- **舉行網上復工歡迎會：**網上復工歡迎會有助於員工將過去幾個月的網上工作和會議習慣，與返回辦公室這一轉變相銜接。
- **有力靠山：**在您的辦公室裡準備一個罐子或盒子，讓員工每天早上評估他們當天的心情，然後將評估條放進罐子/盒子中。這樣做有助於您瞭解團隊的整體感受、強調心理健康的重要性、讓員工能匿名表達意見，並讓員工團結起來互相支援。
- **實踐 LAP：**LAP 代表聆聽 (Listen)、行動 (Act) 和暫停 (Pause)。專心聆聽員工的意見。然後採取行動。思考您可如何積極幫助員工。最後，適時暫停。在做出回應之前，請花點時間反思自己的情緒。

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。可能會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。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203788-072020