

# 新冠肺炎

## 幫助同事應對壓力

管理你自己的壓力可能已經很費勁，那麼如何才能幫助他人應對其壓力，而又不會令此成為你的負擔呢？

幫助那些似乎壓力很大、憂愁的人，可能是一件很困難的事——如何啟齒、之後應該說些什麼、怎樣才能知道在甚麼時候聆聽和提供建議？

### 如何知道哪些同事需要協助

不論甚麼工作級別的人都會感到壓力，但每個人面對壓力時都會有不同的反應。有些人看起來可能處理得當，但之後卻突然發怒，或者崩潰哭泣，亦有一些人會不時讓你知道他們正承受多大壓力。

一些需要加以留意的警號包括喜怒無常、優柔寡斷、健忘、憤世嫉俗和情緒低落。<sup>1</sup>

### 如何提供協助？

與他人傾訴可能是應對壓力的一個好方法，令你可從不同的角度看待問題，思考應對壓力方式，並獲得安慰與支持。



透過交談，可以讓他們知道自己並不是唯一承受壓力的人。他們想要的可能只是一些安慰的說話，令他們知道感到壓力是正常不過的事。

### 如何接近一些可能需要你協助的人

要接近你認為可能正面對壓力的人也許不是一件容易的事。如果你了解他們，就可直奔主題，詢問他們過得怎麼樣，也可嘗試表示你有很多工作要處理，然後順勢問他們是否亦一樣忙碌。透過交談，可以讓他們知道自己並不是唯一承受壓力的人。他們想要的可能只是一些安慰的說話，令他們知道感到壓力是正常不過的事。

如你不太了解他們，可嘗試令自己變得更平易近人，或者接觸另一位你知與他們親近的同事。當你感到壓力時，即使是一些很



有些人看起來可能處理得當，但之後卻突然發怒，或者崩潰哭泣，亦有一些人會不時讓你知道他們正承受多大壓力。



小的問題，也會令你覺得天已崩塌，但小小的善舉，卻可能會發揮很大的作用。為甚麼不主動給他們煮杯咖啡，或者在早上跟他們打聲招呼？你也可以在外出午飯問問他們要不要吃點甚麼？他們可能會開始向你敞開心扉。

### 你可給予他們甚麼建議？

他們可以透過多種途徑舒緩日常工作生活中遇到的壓力。他們可能需要你協助找出壓力的成因；是工作量太大嗎？時間管理不善？也可能是他們不明白他人對自己的期望是甚麼？透過與你傾訴，也許會有助他們以客觀角度看待自己的問題，從而鼓勵他們採取積極行動。

第一步很簡單，就是確保桌子乾淨整齊，方便拿取要用的東西。接著，要確保日程安排得當，並列出要做的所有事情，然後優先處理最緊急的工作。

如未能在最後期限前完成工作，請確保已通知相關人員。因時間管理不善和組織不周而無法完成工作，是個人的問題，但如因最後期限不切實際或要求過高以致無法完成，就需要重新審視工作安排。

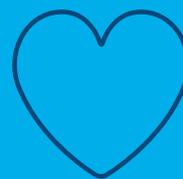


透過與你傾訴，  
也許會有助他們  
以客觀角度看待自  
己的問題，從而鼓勵他們  
採取積極行動。

如果是牽涉個人問題，而你又不想參與其中或者他們不欲多談，你也可以建議他們與朋友或家人傾訴或稍作休息。你需要關顧他們的感受，體諒他們的情況。

### 如何避免壓力轉嫁予你

應對自己的壓力已經很困難，但如果要協助他人處理其壓力，亦可能會變



當你感到壓力  
時，即使是一些  
很小的問題，  
也會令你覺得天已崩塌，但小  
小的善舉，卻可能會發揮很大  
的作用。



成你的一個負擔。如你真的沒有時間幫助同事，或者擔心他們的壓力會給你帶來負面影響，你可尋求協助。請私下與經理或人力資源部傾訴。

如你選擇幫助同事，你必須確保他們的壓力不會影響你的日常工作生活。例如，你一定要在他們而不是自己的辦公桌前與他們交談，這樣就可以控制與他們傾談的時間。

你要保持堅定。如你真的應接不暇，你可以對他們說現在不是討論的時候，安排在稍後時間全心投入傾聽他們的需要，才是更理想的做法。如你的時間不允許，可以建議他們找其他能幫上忙的人。

你要遵守良好的時間管理和組織守則，在幫助他人解決壓力之前，先要確保自己已備有對策應對壓力。

如能提供上述實用的建議，並表現出你樂意在有需要時傾聽和討論，可能會對某些人產生很大的正面影響。

#### 參考資料：

1. 它如何影響我們。壓力管理協會。 <https://www.stress.org.uk/how-it-affects-us>。瀏覽日期為2020年6月10日。



你要遵守良好的時間管理和組織守則，在幫助他人解決壓力之前，先要確保自己已備有對策應對壓力。

**Together, all the way.®**



所有信諾的產品及服務乃由或透過信諾集團旗下營運附屬公司（包括Cigna Global Wellbeing Solutions Limited）及其他委託公司提供。信諾的名稱、標誌及其他信諾標識由Cigna Intellectual Property, Inc.擁有。信諾未必會在所有司法管轄區內提供產品及服務，並明確地表示不會在適用法律禁止的地方提供產品及服務。本材料僅供參考之用，相信於刊發日期屬準確，並可予更改。有關材料不應被依賴作為法律、醫療或稅務建議。我們建議你諮詢你的獨立法律、醫療及/或稅務顧問。©2020信諾。部分內容可能是在獲得許可的情況下提供。