

# 新冠肺炎

## 疫情期間表達關心的三個關鍵步驟

在封鎖期間管理團隊的身心健康和規劃未來分為三個階段，而這一切都從你開始。

### 1. 你還好嗎？

在關心團隊的身心健康之前，你需要先關顧自身，了解自己需要做些甚麼才能達到最佳狀態。你的注意以下一些症狀。**情緒**方面的包括：你容易暴躁或憤怒嗎？你會感到孤單或不知所措嗎？你有惴惴不安嗎？**行為**方面的包括：吃或睡得比平時多或少、事事拖延或疏於職責、靠酒精、飲料或藥物來放鬆，或孤立自己。

感到壓力時，**身體**可能出現的反應包括感到疲倦、體重出現變化、消化不良或胃部不適，胸口疼痛及免疫系統轉差。而**心理**症狀包括無法集中注意力、記憶力變差，判斷力差或為人消極。



確保自己有充足睡眠，定期運動，並在百忙中稍作休息——可以坐在螢幕前遠

距離地與親朋好友喝杯咖啡、共進午餐，甚至享受「歡樂時光」，藉此放鬆身心，互相傾訴，令一切都變得更美好。



這些問題是有應對方法的。首先，你要與朋友、家人和同事定期保持聯絡，透過電話或視像聯繫也行。確保自己有充足睡眠，定期運動，並在百忙中稍作休息——可以坐在螢幕前遠距離地與親朋好友喝杯咖啡、共進午餐，甚至享受「歡樂時光」，藉此放鬆身心，互相傾訴，令一切都變得更美好。

### 2. 隨時為團隊伸出援手

不時留意團隊成員有沒有出現和你一樣的壓力症狀：情緒、行為、身體和心理的變化。你可透過多種途徑幫助團隊。第一個亦是最重要的方法是保持聯繫：每週與團隊進行一次WebEx/Zoom/Skype/WhatsApp會議；安排虛擬咖啡會、午餐、歡樂時光或運動活動；如果通常是每兩週聯繫一次的，則可增加接觸次數，改為每週一次。

你不一定要暫停團隊建設活動，更可利用多個網上平台與團隊一同觀看演唱會、參與答題遊



戲，甚至舉辦卡拉OK活動。另一個選擇是建立一個夥伴系統，把成員進行配對，著他們每天互相關心對方。

### 3. 增強復原力

如你對自己和團隊有耐心，並可共同決定甚麼事情是你能或不能控制，那麼在應對新常態時，便已邁出一大步。另一關鍵是，不要害怕求援，並且要知道甚麼時候求助，同時亦照顧好自己，透過運動鍛鍊身體，或利用4-7-8呼吸等方法改善精神狀況。



你不一定要暫停團隊建設活動，更可利用多個網上平台與團隊一同觀看演唱會、參與答題遊戲，甚至舉辦卡拉OK活動。



**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。