

新冠肺炎

詢問僱員的三個問題

雖然與虛擬團隊工作時會遇到很多挑戰，但現在最重要的，是要關注他們的情緒健康，給予他們關懷。Cigna Behavioral Health 的首席醫療總監 Douglas Nemecek 博士建議你向僱員詢問三個問題。

「你如何與同事保持聯繫？」

當日常的辦公室互動因社交距離緣故而停止後，人們才意識到這些互動是多麼的重要。這些日常互動是非常關鍵的，不僅有助你投入工作，亦可促進你的身心健康。你需要安排時間和同事聊聊天和喝杯咖啡。切記不要談論工作，但可說說家裡正在發生的事情或者你週末做了些甚麼。透過建立這些聯繫並把握機會與同事保持良好關係，可幫助你維持情緒健康，令你對未來充滿盼望，同時亦可減少僱員的寂寞、恐懼和孤單感。

「你如何應付在家工作？」

團隊成員要照顧孩子嗎？他們的配偶或愛人是否在家工作或不用工作？他們是否無法照顧住得很遠的親人？每個人在家裡都承受著自己的壓力，這些壓力促使他們要以前所未有的方式來應對。因此，透過了解他們平衡工作和家庭生活的方法，可有助提升整個團隊的工作效率，建立更緊密的聯繫，以及讓他們有機會扶持彼此。

「你一天感到寂寞或焦慮的時間有多長？」

不是每個人在感到壓力或者家裡出問題時都會向你傾訴。所以，作為一名經理，你必須主動詢問。而比詢問更重要的，是聆聽僱員的心聲，充分了解他們面對的壓力，以便向他們提供切合其需要的支援，並認識他們可獲得的資源。很多僱員可能不會向你求助，因為他們覺得這是一件羞恥的事，並會對所發生的事情和其正承受的壓力感到尷尬。其他人或許單純覺得他們經歷的壓力並不值得尋求幫助。因此，作為一名經理，你應花時間詢問和傾聽。

[按此觀看影片](#)

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。