

健康工作間指南

心理健康

本實用指南旨在提供在工作場所可實施心理健康
促進計劃的點子，以改善員工的健康狀況。



展示管理層對在工作間推廣健康的承擔與支持

- 以書面制訂「健康工作間政策」，把推廣精神及心理健康列為行動領域
- 為在工作間推廣健康的活動制訂年度預算
- 成立委員會，負責在工作間積極地舉辦健康推廣活動
- 委員會由各級別的員工代表組成
- 各級別的管理層展示所屬機構對工作場所健康推廣的承擔與支持，例如高級／中級管理層加入委員會和參加活動
- 在員工入職時，表明所屬機構對在工作間推廣健康的承擔

訂立健康推廣計劃

- 進行需要評估及／或員工興趣問卷調查。評估可以是健康風險調查（例如員工諮詢／問卷調查），亦可以是與心理健康相關的工作環境分析（例如工作狀況、溝通、工作與生活平衡、員工支援、與工作相關或其他原因導致的壓力）
- 為各項需要排列優先次序，制訂健康推廣的年度計劃及行動方案，行動方案須記錄有待進行的工作、由哪一方何時進行，以及如何監察和評估相關工作

加強認知，提升能力

- 定期透過海報／小冊子、內部通告、內部電郵、壁報板／壁報角及通訊刊物等途徑發布資訊（例如健康貼士），讓員工對精神及心理健康（例如與工作相關的壓力、抑鬱症）有更多了解和認知
- 提供推廣精神及心理健康的講座／工作坊，例如有關工作與生活平衡、生活技能的活動
- 向管理人員提供培訓（例如識別和減少職場壓力相關問題的培訓、精神健康急救課程），讓他們學習精神健康問題的知識
- 提供僱員支援計劃，並讓員工知道如何獲得計劃的服務
- 提供社區資源（例如支援服務和義務工作），推廣精神及心理健康

在工作間推廣精神及心理健康

- 提供清晰的所屬機構工作程序，例如清晰的職責內容、行為守則、清晰的溝通途徑、保密指引、迎新活動
- 為員工提供定期會面和交流意見／知識的機會，例如團隊會議和單獨面談，讓員工對影響其表現的工作相關事宜及個人事宜表達意見，從而識別所需培訓
- 提供學習及發展機會，讓員工盡展潛能
- 把「與人分享」的元素融入工作間，例如：
 - 在辦公室建立和諧氣氛和關愛文化，勉勵員工多欣賞、讚美和鼓勵別人，例如可透過贈予獎賞或證書、在通訊刊物上或會議中表示讚許，對員工的成就與貢獻予以肯定和重視
 - 定期提供機會與員工會面和交流意見／知識，例如團隊會議和單獨面談
 - 舉行聖誕派對、生日派對、星期五茶聚等社交活動，以建立團隊精神和提升辦公室士氣
 - 鼓勵並支持員工參與義務工作
 - 鼓勵員工多花時間陪伴家人，例如舉辦鼓勵家人一同出席的工作間健康日
- 把「正面思維」的元素融入工作間，例如：
 - 提供推廣精神及心理健康的講座／工作坊，例如有關正面思維、靜觀、工作與生活平衡、生活技能的活動，並鼓勵員工在面對壓力時保持正面思維
 - 設立健康網絡，讓同事分享工作時管理精神及心理健康的經驗和技巧
- 把「享受生活」的元素融入工作間，例如：
 - 舉辦體能活動或身心運動（例如行山、太極、瑜伽、冥想），並鼓勵同事定期運動，藉以提升身心健康
 - 為員工舉辦興趣班，鼓勵他們學習自己喜歡的新事物或發展所長，例如運動班、烹飪班和攝影班
- 提供機會或休息空間給僱員放鬆身心，例如提供雜誌、音樂、合適的休息室
- 提供推廣工作團隊精神的機會，例如聯誼會、運動隊伍、共享午餐
- 定期舉辦精神健康推廣活動，並讓活動長期延續下去，成為所屬機構的文化

讓所有人一起參與

- 邀請各級別的員工參與，包括高級／中級管理層，以作榜樣
- 安排設有獎項／鼓勵措施的嘉許計劃／員工提名計劃，以禮物／獎品／嘉許／公開讚揚的方式勉勵表現良好的同事
- 促進開誠布公的溝通機會，例如進行員工問卷調查與設置意見箱

檢討健康推廣計劃

- 制訂評估計劃
- 密切留意員工在生活方式和行為上，以至工作間在文化和氣氛上的改變
- 分析各項記錄、指標和統計數字，例如各項健康推廣活動的員工參與率、員工意見回饋和滿意程度、缺席情況、病假、員工士氣的改變
- 根據評估結果調整健康推廣計劃

資源

- 「陪我講」網站 (<https://shallwetalk.hk/zh/>)
- 精神健康資訊站 (<https://www.chp.gov.hk/tc/features/101872.html>)