

# 互相扶持，合作得宜

建立一個和諧的工作間有什麼好處？

互相支持與關心的工作氣氛



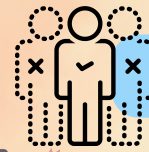
同事間的伙伴關係↑



工作質素 ↑



離職意向 ↓



員工缺勤 ↓



病人的生活質素和滿意度 ↑

(Kao et al., 2014; Barsade & Neill, 2014)

希望與同事建立良好關係，想了解同事的狀況，猶豫從何說起？

知道同事在工作上遇到困難，想主動關心，但害怕表達得不恰當？

見到同事面容憔悴或工作表現下降，估計他心情差，但不知道如何開口？



# 你可以運用以下關心小貼士

## 1. 簡單一句問候



試著問：「你幾好嗎？」「你近排點呀？」大多數的人聽到一句簡單問候，即使未必會深入回答，但至少會得到一點安慰。

## 2. 一個小舉動



如合適，可拍拍膊頭，送一包飲品或傳送一個打氣訊息，已經能讓對方感受到被關心。

## 3. 陪伴與聆聽

「你想自己一個人靜靜，定係想我陪下你呢？」

「我唔係好識講嘢，但我可以借隻耳仔比你。」

主動表達你願意陪伴和聆聽對方，毋須強逼對方開口。



## 4. 多聆聽，避免批評

不急於給予建議。避免用「振作」，「睇開啲」或「提起精神」等字眼。

進階小貼士：反映對方情緒

「我見到你好難受。」  
「我雖然無經歷過類似嘅事，但我都戙你辛苦。」

在向同事表達關心之前，建議先留意自己的狀態和限制。

- 若察覺自己近期壓力較大或情緒受困，可先照顧自己的身心需要。
- 如果預計自己沒有太多空間傾訴，可先說明能提供的時間，讓同事調節分享的長短。（如：「唔好意思，我可以傾多十分鐘，之後要去交更。」）
- 如有需要，可建議他們向專業人士求助（[心靈綠洲: 2300 8619](tel:23008619)），以尋求適時的協助。