

工作間 為彼此打打氣！

1 主動問候 主動幫忙

在艱難時期，同事之間互相關心更顯得重要：

- 一杯水
- 一句簡單的問候
- 一句「加油」
- 工作上的一些幫忙

都能增加連繫感，提醒我們並非孤身作戰。



打氣問候小錦囊

你今日點啊？

有冇啲咩我可以幫手？



2 互相體諒 互相補位



在有限的資源下應對高壓的工作，相信每位同事已經竭盡所能。工作繁忙，有時不免忙中有錯，同事間可以多體諒，少責怪，互相提點、互相照顧。

無論你在前線或擔任後勤工作，都扮演著重要的角色，試提醒自己為工作所帶來的影響和貢獻。



給上司的小貼士

可以主動了解同事的困難及需要，盡量為同事提供適切的培訓或調適。



3 營造環境 鼓勵分享

如果情況許可，可刻意營造機會（例如：放工一齊走，吹吓水），讓同事可以互相分享點滴。即使實際情況有不同掣肘，亦未必有即時解決方法，至少**得到同伴支持**，一起互相傾訴。



聆聽小錦囊

嘗試放慢步伐，抱著開放的心態聆聽同事的感受。每個人的經歷都是獨特的，記得放下批評，不必急著給予意見或解決方案。

4 留意情緒警號

嘗試留意同事有否出現一些**情緒警號**（例如比平時少出聲、無心機），**給予關心和支**持。

打氣問候小錦囊

最近夠唔夠瞓呀？

做咗咁耐，食咗嘢未先？

做得咁辛苦，有冇啲一啲呀？



如有需要，可找身邊的人或心靈綠洲 (2300 8618) 傾訴，網上資源也可能幫到你。



5 照顧自己



醫護人員時刻都在壓力中照顧病人，有時可能忽略了自己的需要。**多留意自己的壓力反應**，注意潛在的壓力和工作倦怠。

緊記：

「我們必須先好好照顧自己才有力氣照顧他人。」

給上司的你：

你可能要在緊急關頭作出決策及管理，面對不同掣肘，也承受著不少壓力。顧全大局的同時，也不要忘記**照顧自己的身心健康**。

照顧自己小錦囊

照顧自己重質不重量，每天抽出短短**3分鐘**的個人時間能為自己**快速叉叉電**。

