



工作有新安排？

突然要調遷到其他部門，或要應付新的工作安排。
你有以下情緒反應嗎？



焦慮

可能未熟悉流程便要開始工作，加上工作環境有不少未知數，難免會彷徨不安。

憤怒

要去接手自己不感興趣、不擅長的工作，或會感到自己的需要被忽略。若你覺得工作的編排欠周到，也可能會憤怒。

怪責自己及他人

工作節奏有所不同，未上手時，可能會責怪自己學得慢，或懷疑自己能否真的幫上忙，甚或會跟同事產生摩擦。



難過

你可能會因為接觸更多生離死別而感到心酸、難過。

→ 了解更多



新的工作安排或會帶來 正面的情緒和思考。
情緒反應可能變得複雜而矛盾，這都是人之常情。





工作有新安排？

嘗試為今次的新安排賦予意義

試試這樣想？

視調配工作為新挑戰，從中學習未接觸過的領域

透過累積經驗和技能，擴闊在各種工作環境的可能性

了解其他部門和同事的做法，並帶回到自己原來的工作崗位

今次能為病人和同事出多一分力，這也是我的工作動力

與不同背景的同事合作，能提升溝通和協調技巧

我入HA就是想幫人，今次將會是我人生中一段獨特的經歷

盡量做準備工夫

開始前，如果可以透過不同渠道（如：同事分享、網站、指引），盡量掌握有關工作。

但若沒有資料可參考，試試設想一些可能遇到的挑戰和處理方法，以減少不安。





工作有新安排？

專注當下

你可能會思前想後或質疑自己，試試學習與負面想法相處吧。

留意到負面想法出現，你可以：



1. 瞭解自己

告訴自己有這些想法是可以理解的。

2. 專注在感官上

留意當下的感官：

-  視覺（如：窗外風景）
-  聽覺（如：當時聽到的聲音）
-  觸覺（如：衣物接觸身體的感覺）
-  嗅覺（如：口罩的氣味）
-  味覺（如：食物的味道）

3. 回到當下

回到自己本身所做的事情
（如：工作、家務、休息、娛樂）

練習專注當下 →



好好休息

放工後，好好整理
和放鬆自己：



掃碼查看建議

找人傾訴

更多情緒支援：



掃碼查看資源

