

Talk Friday

職場篇

Talk Friday 邀請你每個星期五用15分鐘，「三個字」，陪我講。

「陪我講 Shall We Talk」發起 Talk Friday 企劃，鼓勵大眾好好溝通。
一天裡有96個「三個字」，我們分配了多少個「三個字」好好與人溝通？
「溝通」，包括陪伴、聆聽和分享，都對精神健康有所裨益，
是我們可以做，並可以做得更好的事情。

機構不妨利用以下方法，在職場上推廣積極溝通。

1 鼓勵員工用15分鐘，「三個字」，與人好好溝通

- 員工可以在午飯/休息/下班後，邀請一位信任的同事坐下來，聊聊你的近況
- 陪伴一位你關心的同事坐下來，聽聽他的近況
- 溝通不限於直接談話，亦可利用社交平台/電話交談

2 引入導師計劃

- 促進有關精神健康問題的交流
- 利用非正式場合去聆聽同事的需要、鼓勵求助和促進康復
- 導師可在指定時間貼上/佩戴「歡迎交談」貼紙/飾針，鼓勵員工溝通，加深了解他們的需要

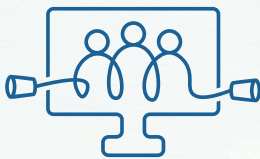
3 營造舒適的氛圍

- 在機構內設置「放鬆區」
- 提供/張貼有關溝通技巧的資訊，鼓勵同事多溝通
- 為員工準備健康小食/飲料
- 鼓勵員工與同事面對面交談時盡量保持專注，暫時放下電子屏幕產品



我們誠邀各機構簽署「精神健康職場約章」，一同建立精神健康友善社會。

mentalhealthcharter.hk



精神健康職場約章
Mental Health Workplace Charter



「精神健康職場約章」
網頁



「精神健康職場約章」
參加表格



Talk Friday 網頁



Talk Friday 職場篇