



## 小型企業工作場所的心理健康指南



# 促進心理健康

尋找促進心理健康的方法可以幫助人們保持健康並充分發揮能力。

在您的企業中促進心理健康時，您需要認識並加強工作中那些能讓員工感覺良好的方面。

請點選此處閱讀  
完整版指南



## 要點

\*

制定促進工作場所福祉的策略將幫助您和團隊提高工作效率和參與度，並能增強您在工作場所應對挑戰的能力。

\*

有許多方法可以提升您和團隊的職場福祉，例如：改善工作場所文化、建立人際連結與改善工作設計。

\*

個人也可以採取一些措施來促進自己在工作和工作以外的心理健康。

## ▶ 促進工作場所心理健康的方法



### 提供自主權和自我管理的權力

允許員工對企業的運作方式提出意見，能促進心理健康並能對您的企業有所幫助。一些建議：

- 詢問員工希望看到什麼改變。
- 讓員工自行決定工作方式。
- 讓員工參與業務決策。



### 在建立社交聯繫方面付出努力

有意義的職場社交關係能使員工感覺更快樂和放鬆。能改善職場人際關係的方法有：

- 舉辦團隊拓展活動（例如每週舉辦知識競賽）。
- 組織室外團體活動（例如午餐會）。
- 進行共同創作（例如工作時的音樂播放列表）。
- 建立人際聯繫（例如面對面會議）。
- 以身作則（例如開放、誠實和放鬆）。



### 改善職場文化

職場文化深受領導層的影響。能協助您創造健康職場文化的方法有：

- 建立有助於迎向挑戰的正向聯繫。
- 展現同理心，讓員工在尋求幫助時感到自在。
- 對員工開誠佈公。
- 表現尊重（例如宗教觀點、生活方式偏好）。
- 推廣健康的工作習慣。



### 促進包容性，鼓勵多元化。

多元化的團隊帶來不同的經驗、觀點和技能。能夠協助您促進包容性的方法有：

- 在招聘員工的過程中體現多元化和包容性。
- 提供有關多元化和包容性的培訓。
- 鼓勵多元化（例如同志驕傲月、文化或宗教活動）。

儘管您在非工作期間能做的很有限，但您能在工作期間透過一些行動來提升員工的心理健康和福祉。結合一些簡單的策略可以幫助您的團隊保持快樂、積極性和生產力：



### 認可並獎勵出色的工作

獎勵不必很昂貴，例如加薪或昂貴的禮物。用以表彰和獎勵出色工作的方法可以是：

- 口頭或書面讚揚
- 實物獎勵（例如小禮券）
- 工作類型的獎勵（例如彈性工作時數）
- 賦權（賦予人們更多發言權）。

## ▶ 促進自身心理健康的方法

優先為身心健康預留短暫且規律的時間區段是很重要的。能協助您在工作中保持精力充沛、積極主動和專注的策略有：



### 反思工作中的正面之處

例如：自主性、彈性、有創意的管理方式、社區聯繫、從零開始完成項目、開發新技能。



### 與您的工作目標聯繫起來

例如，記住你創業的原因，寫一份「目標聲明」，看看您的個人目標和優先事項是否發生了變化。



### 投資專業發展

例如保持技能更新，學習新技能。



### 設定健康界線

例如遵守正常的工作日和工作時間，了解自己的局限性，不接受無法獲得資源的請求或考慮外包機會。



### 計劃假期

例如在假期開始前先向他人交辦工作事項，並將您的休假計畫告知客戶。



### 建立支援網絡

例如使用共享辦公空間，與其他小型企業主聯繫，結識新朋友。



### 練習自我照顧

例如規律運動、保留睡眠時間、均衡飲食、嘗試冥想或正念練習。



如果您或您認識的人需要支持，請前往 [緊急幫助頁面](#) 查看您可聯繫的支援服務列表。如有緊急情況，請致電 000。



Mentally Healthy  
Workplaces