



# COVID-19 大流行期間 對僱員精神及身心健康的 支援



精神健康及身心健康很重要。精神健康是我們每個人的一部分。COVID-19 大流行和其他挑戰使許多人感到：

- 情緒低落
- 困惑
- 沮喪
- 焦慮
- 抑鬱
- 憂慮不斷變化的情況，並渴望生活回復正常。

對於大多數人來說，COVID-19 改變了我們目前的生活和工作方式。我們的經歷因人而異，原因包括您的居住地點和工作類型。對於某些人來說，這可以是遙距工作、在工作場所學習新方法保持安全，或要同時應付多樣工作限制和關懷責任。無論您的年齡或環境如何，照顧好您的精神健康並知道可以得到什麼支持都是至關重要。尋找新工作、開始學習或開始培訓也可能是需要幫助的地方。



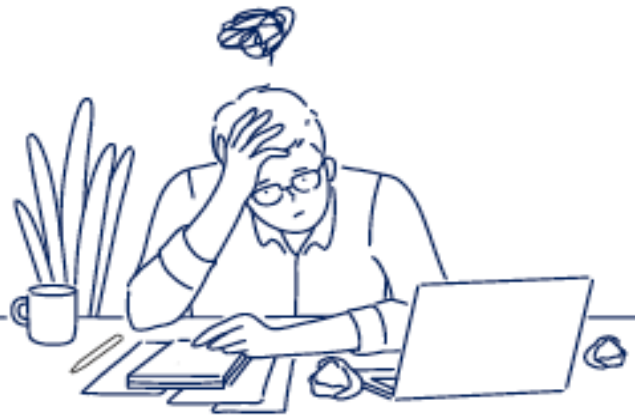
## 重返工作場所

有些人喜歡遙距工作，可能會擔心要回到實際工作場所。其他人則懷念與同事面對面的交流，迫不及待想重返工作場所。無論您的看法如何，我們都需要知道僱主怎麼樣使工作場所 COVID 安全，以及員工需要遵循甚麼個人行為。若有需要，您的工作場所可能會有 COVIDSafe 計劃，您可以向僱主查詢該計劃。

有些人假若染上 COVID-19，他們病情嚴重的風險更大。若您認為自己的健康狀況可能使您面對的風險更高，請與您的醫生討論重返工作場所的問題。您還應該與您的僱主商討，因為他們在評估您是否可以安全返回工作場所時，需要考慮您的健康狀況。

僱主應：

- 諮詢員工打算採取何等措施以防止 COVID-19 傳播
- 執行社交距離措施，例如重新佈置家具以分散員工距離，或限制同一時間內在工作場所內的人數
- 提醒員工要保持良好的衛生習慣並提供衛生設施
- 要求員工在生病時留在家中
- 定期徹底清潔工作場所
- 若在工作場所內有人感染 COVID-19，制定計劃應採取甚麼行動。



## 使用公共交通工具上班

每個人都應繼續保持 1.5 米的距離。若您在等候的公共交通服務正擠迫，若可行時請考慮使用下一班服務。若這問題可能經常發生，請與您的僱主探討其他方案，例如在家工作，或提早或推遲上班時間。

在社區傳播 COVID-19 風險低的地方，若身體狀況良好，一般不建議在社區中配戴口罩。

在社區傳播風險較高的地方，您可以選擇戴口罩，或公共衛生部門可能要求您戴口罩。如果很難保持社交距離，例如在公共交通工具上，戴上口罩遮蓋臉部可以提供額外保護。請瀏覽衛生部口罩網頁 [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks) 了解更多信息。請瀏覽澳洲工作安全網站 [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)，以獲取有關在工作場所內使用口罩的信息。

## 員工應採取的步驟以確保安全

每個人，無論是在工作場所內還是在公共場合，都應確保 COVIDSafe：

- 保持良好衛生習慣
- 盡可能與他人保持 1.5 米距離
- 生病時留在家中
- 若您有任何感冒或流感症狀，請接受測試。

在生病時進行測試可以確保公共衛生部門能夠迅速檢測出此病毒，並採取行動阻止傳播。

一旦您與 COVID-19 患者有密切接觸，安裝 COVIDSafe 應用程式可以幫助公共衛生部門更快通知您。這會助您取得所需建議，減低您在社區中傳播病毒的風險。

## 照顧您的精神健康及身心健康

照顧好您的精神健康和身心健康，和工作時的人身安全同樣重要。我們都在嘗試以前所未有的方式建立新技能，使我們更強韌。若您感到擔心，求助不只沒有問題，更是必要。面對各種挑戰的人士可以取得很多支持，您可以在冊子內的「支持」章節中找到列表。

對於患有精神疾病的人士，繼續取得幫助很重要。治療和護理可能會隨時間改變，因此請使用電話和互聯網，與您的支援網絡保持聯繫。

## 工作溝通

因應事情迅速變化，與您的經理和團隊保持溝通很重要。對要重返工作場地或擔憂工作本身，您應該抱開放坦誠的態度。這將助您解決問題，減少衝突並適應變化。



## 工作場所內的轉變

變化可能令人不安且不可預測。當您和團隊適應新的工作方式和適應工作場所轉變時，提醒自己感到失衡並沒有問題。把握每一天，並留意我們應對變化的不同方式。

## 建立常規會有幫助

建立新的常規可以助您重返工作場所或學習適應新的 COVIDSafe 方法。在新開始期間，這也是時機考慮您想在新的常規內納入甚麼活動。這可能包括使用新的溝通方式和活動，例如運動，冥想或閱讀。

## 為自己撥出時間

要一直掌握最新信息、改變和優先事項可能令您感到疲累。您撥出時間睡眠、運動、恢復精神和充電十分重要，以助您處理這些額外負擔。



## 取得支持

若您感到擔憂，請尋求支持，比起將事情放在心中，這可助您更快恢復。我們每個人都需要支持和意見，這可以是家人和朋友的支持，或者通過專業支援。

## 聯絡清單

### 給僱主和僱員的資料

**澳洲工作安全 (Safe Work Australia)**：有關僱主和僱員的資料、資源和工具包，以幫助確保工作場所的安全

[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### 7 天 24 小時提供諮詢和支援

**Head to Health**：澳洲政府的數位精神健康網站提供一系列資料、建議以及連結，連至免費和收費低廉的電話和在線精神健康服務。 [www.headtohealth.gov.au/](http://www.headtohealth.gov.au/)

**Beyond Blue**：冠狀病毒精神健康支援服務 (Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service) 為一系列精神健康問題提供支援，可通過電話或在線聊天或電子郵件取得服務

[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

**澳洲生命救助熱線 (Lifeline Australia)**：危機支援服務，可隨時為難以應付生活或安全堪虞的人提供短期支援。 [13 11 14](tel:131114) | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**兒童救助熱線 (Kids Helpline)**：為 5 至 25 歲年輕人提供免費、私人和保密的電話和在線輔導服務。 [1800 55 1800](tel:1800551800) | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**自殺回電服務 (Suicide Call-Back Service)**：服務對象為任何有自殺念頭人士、與有自殺念頭的人同住人士或為自殺死者痛哀的人士，他們均可使用自殺回電服務。 [1300 659 467](tel:1300659467) | [www.suicidcallbackservice.org.au](http://www.suicidcallbackservice.org.au)

**澳洲男士救助熱線 (MensLine Australia)**：專為男性而設的電話和在線輔導服務。

[1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms**：退伍軍人和家庭輔導服務：向現役軍人、退伍軍人及其家屬提供免費和保密的輔導服務、群組治療計劃及社區和朋輩網絡。

[1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## 面對面支援

### 您的家庭醫生

若您或您的家人持續感到困擾，請與您的當地家庭醫生談談，他是您取得精神健康和其他健康服務的渠道。 [www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### 輔導員

澳洲心理學會 (Australian Psychological Society) 提供簡單的搜索工具，可以通過遠程醫療服務與您所在地區的心理學家聯繫。在冠狀病毒爆發期間，有 Medicare 資格的澳洲人可以使用遠程醫療就診服務。在以下網站搜索以滿足您的需要：

[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### headspace

headspace 為 12 至 25 歲的年輕人、其家人和朋友提供免費或費用低廉的服務。headspace 在四個關鍵領域提供全人照顧 —— 精神健康、相關體格健康、酗酒和使用其他毒品，以及社會和職業支持。headspace 網站上提供了 headspace 地點地圖。 [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### 澳洲原住民指導體驗 (Australian Indigenous Mentoring Experience, AIME)

AIME 是一個想像力課程和指導計劃，旨在讓年輕的原住民和托雷斯海峽島民參與教育，並提高他們的抱負。

AIME 提供平台供大學生和社區大使在 33 個地點通過指導、導師課程、工作坊和既定課程提供意見回饋，並通過在線以及與 250 所學校合作提供意見回饋。

<https://aimementoring.com/>

### 積極夥伴關係計劃 (Positive Partnerships Program)

此計劃為學校、家長和照顧者建立伙伴關係，以改善自閉症學生的教育成果。它通過工作坊和在線資源提供最新、相關和有證據支持的資料。

[www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## 在線資源

### 學生身心健康中心 (Student Wellbeing Hub)

學生身心健康中心為教育者、父母和學生提供針對其年齡的個人化資料。您可以存取以簡單語言表達的實用和建基於證據的策略，以幫助減低兒童和年輕人的焦慮和抑鬱風險。 [www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### ReachOut

ReachOut 幫助 25 歲以下年輕人在困難時期解決日常問題。此網站備有資料資源和自助工具，讓年輕人可以採取實際步驟來了解和管理自己的精神健康。此網站還包括一個安全和匿名的空間，提供支持讓年輕人與他人交談，並分享他們當前的經歷。 [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### TEN – The Essential Network

此應用程式支持從事健康、老年護理和殘疾服務的醫療專業人員，管理其生活和工作以渡過 COVID-19。

[下載適用於 Apple 的應用程式](#) | [下載適用於 Android 的應用程式](#)

## 職業支持與信息

### 國家職業學院 (National Careers Institute)

可在以下網站取得支持，幫助年輕人駕馭完成學業後路徑

[www.nci.dese.gov.au](http://www.nci.dese.gov.au)

### 尋找課程 (Course Seeker)

[www.courseseekeer.edu.au](http://www.courseseekeer.edu.au) 提供數千在線課程和校園課程的資料，以一貫形式搜尋，並可作出比較。

### 職業規劃

有關職業規劃、職業路徑和工作過渡的客觀資料，請瀏覽 [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au)。

### 職業指導

有關 headspace 的數位工作和學習計劃 (Digital Work and Study Program and Career Mentoring Program) 以及職業指導計劃 (Career Mentoring Program) 的資料，為 15-25 歲年輕人提供支援幫助他們規劃職業、求職或從事將來可深造的工作，網址為：

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>