職場心晴雷達：讓關懷連成線

台中市政府

何盈盈 2026.6

何盈盈

諮商心理師、企業員工心理顧問

- 英國倫敦大學(UCL)臨床、教育與健康心理學博士
- 實踐大學諮商心理學碩士
- 美國密西根州立大學溝通學(communication)碩士
- 身心診所執業心理師
- 企業員工心理健康顧問
- 企業訓練講師

辨識心理健康狀態

- 認知面：腦力，例如判斷力、定向感、記憶力、口語表達順暢合理性、思想連貫度等
- 情感面：情緒的強度和種類是不是合理
- 感官面：聽覺、視覺、觸覺等感官反應
- 生理面：睡眠、食慾等基本需求是不是穩定
- 行為面：行為舉止是不是有出現反常現象

你可能會留意到對方

- 持續焦慮、抑鬱或易怒
- 情緒起伏過大退縮孤立
- 懶散無動力
- 個人衛生狀況惡化
- 衝動、魯莽或迴避行為
- 人際關係問題或過度衝突
- 奇怪和非理性的想法
- 睡眠困難
- 突然體重減輕/增加

提醒

- 尊重界限和隱私
- 辨識信號以進一步關懷
- 須經醫師專業診斷
- 系統分工合作

常見職場心理議題

工作壓力

- 生理 X 心理 X 環境
- 與其他壓力源相關聯
- 重複累積
- 常見情況：賞罰不公、超過負荷、太過缺乏挑戰

壓力超載信號

- 生理：失眠、頭痛、腸胃消化等問題
- 情緒：敏感易怒、失去動力、悲觀沮喪
- 認知：難做決定、對小事糾結、沒辦法專心、自我價值低落
- 行為：食慾不振或過量、抽煙喝酒變兇、遲到早退、嗜好放棄、孤僻

支持與關懷他人

從對話開始支持與協助他人

- 觀察
  我留意到...
- 詢問
  可以告訴我怎麼了嗎？
- 傾聽並認可
  - 我知道這對你來說現在是一段辛苦的時期
  - 我想你經歷了很多事，可能又怕麻煩別人
- 討論支援方式與內容
  - 過去對你有用的是什麼？
  - 現在怎麼樣可能可以幫你？
  - 我知道有一些資源，你會想要試試看嗎？

當你想協助身邊的人

- 先傾聽，再表達表現支持
- 別讓對方感覺孤立無援
- 釐清自己的能力範圍
- 定期回饋和肯定
- 熟悉、使用、轉介適當資源

回應

- 回應包含語言and/or非語言
- 表達你收到了、你也在乎保持連線暢通
- 同理回應：重點在對方