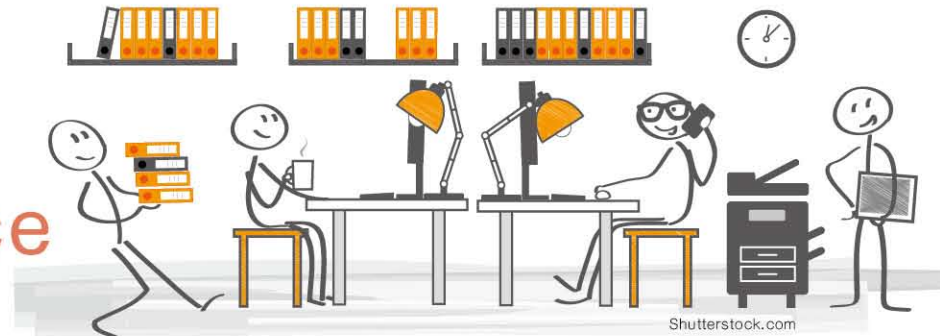


## 唔講政見 @ Office



在 近日的社會氣氛籠罩下，上班族心情也難免受到影響。在這非常時期，更要提醒各位，在工作間對事件的談論要格外小心，以維持人際關係的和諧。

### 時地人之禁忌

Q：Moody Monday 如何令自己回復狀態？

A：星期六、日各區有行動，星期一朝早是上班族最想找人分享、抒發己見的時候。建議大家若感到情緒激動，說話更加要保持克制，避免激起討論。不妨在上班途中聽一些令自己放鬆及重拾力量的音樂，重新振作。

Q：難道我與鄰近戰友分享都不可以？

A：不公開談論是潛規則，即使私下想與信任的同事作小組討論，亦要看時機及環境，例如私下交流時、午飯閒聊時，不宜在「混色」或意見未明的同事間高談闊論，令其他同事反感。

### 不主動 不轉發

Q：我轉發資訊並無作評論，有同事因而 unfriend 我……

A：轉發資訊要十分小心，說到底與你見解有出入的同事不會因你的轉發而「轉色」，轉發等同表達了立場，留言如同點火，引起不必要的討論，最終不快收場。

Q：我無主動撩起，但對同事的訊息覺得厭煩，甚至想 quit group……

A：這要看關係，較溫和的方法可以私訊對方，又或找與他相熟的人勸停；若已有其他人在群組裡提醒不欲收取，但轉發的同事依然欲罷不能，才考慮將群組設定為靜音等耳根清靜做法。

### 假如無可避免要回應

Q：飯局中有客戶或同事提出，避無可避，如何回應？

A：今次的政治風波遠超出適合單純以理性討論的空間，除了不評論、不判斷，抽政治水的笑話都建議避免。尤其與上司、老闆及客戶的飯局，建議盡量選擇不播映電視新聞的餐廳。若無可避免要表態的話，可作簡單溫和或微笑禮貌回應。其實除非你的個人取態與工作或公司立場有抵觸，否則不用太擔心簡單溫和回應會影響別人對你的看法。

我們主張同事有恰當的情緒表達，但事情本身已令人產生極大困擾，如果因意見表達而與同事有磨擦，只會令人更加不安。盼望你與團隊一起過渡，早日回復身心健康。 **FB**