



Your Wellness Is Our Business



精神健康 刻不容缓

香港打工仔身心健康备受关注，当生活和工作上的挑战接踵而来，打工仔压力之大不容忽视。本公司推行「雇员支援计划」逾32年，于2011年至2022年间进行「香港打工仔身心健康调查」，调查成功访问627名「雇员支援计划」服务使用者，并以国际认可的「职场状况量表」(Workplace Outcome Suite) 了解香港雇员的工作压力情况，发现近8成人「工作时心不在焉」，亦有近5成人表示「未能投入工作」、「对生活不感满意」，逾3成人表示「害怕上班」，上述状况均高于国际水平。据过往统计，本公司接触的个案所面对的困扰，首三项分别为：精神及情绪健康问题占三成；上司及下属关系、工作量占两成；个人家庭婚姻问题占两成。

预防胜于治疗

近年，就打工仔精神健康的问题，一些大型的机构开始让雇员参加「精神健康急救课程」，接受授权机构和组织的培训和认证，在工作间设立「精神健康急救员」，由来自不同部门的员工组成，并按工种、公司规模及员工特性编制精神健康急救员比例，及早识别和支援受精神健康困扰的员工。获得「精神健康急救员」认证的员工将具备识别情绪困扰症状的能力，可尝试与同事展开对话以提供支持，引导他们寻求公司及社区的可用资源，并鼓励他们寻求適切及专业协助。

及早介入免生悲剧

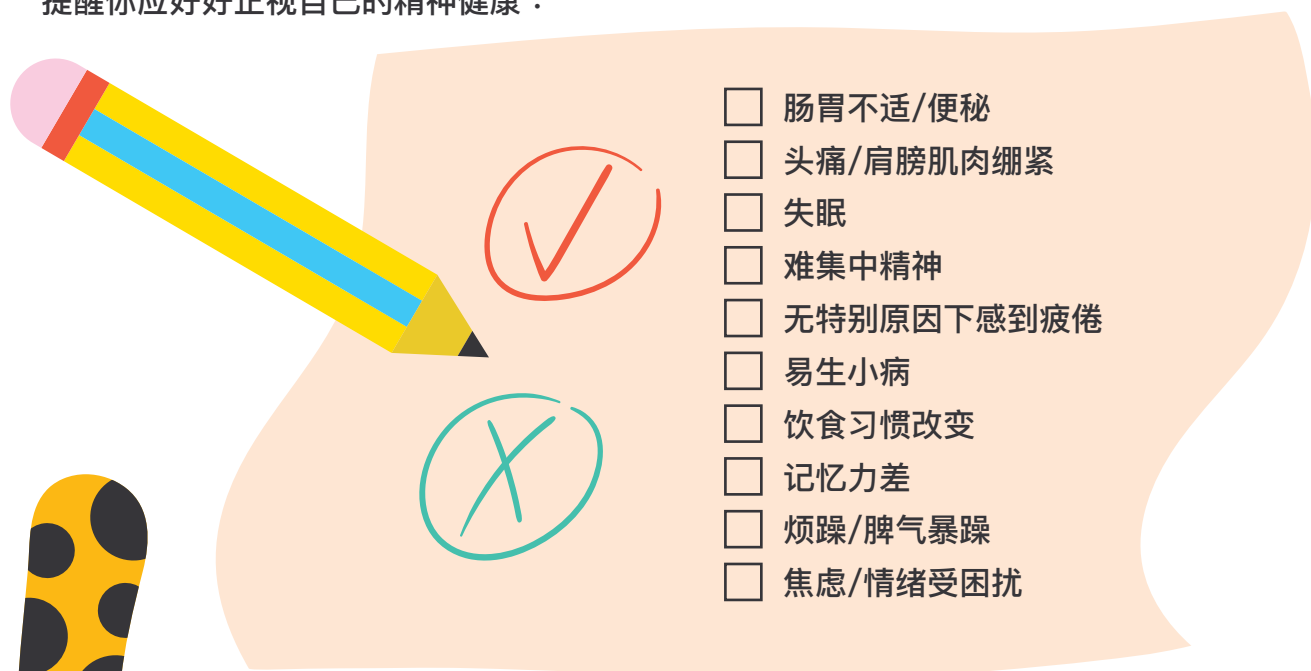
工作时精神状态欠佳，忽略职场或家庭上的压力和焦虑问题，无论是对个人还是对公司均会造成时间、生产力、金钱和人力资本的损失，因此，很多似乎不是迫切的情况，如工作压力、感情、失业、照顾者等问题引致情绪不开心等，也有可能演变成抑郁症或其他精神健康问题，这都急需及早处理，不应掉以轻心。精神健康急救证书课程正好为雇员提供基础训练，让他们具备精神健康的基本认识，及早发现身边人的情绪需要，在得到专业人士协助之前，为需要人士提供适当的支援。企业管理层可考虑定期举办「精神健康急救」课程，鼓励关怀文化，了解如何帮助自己和他人保持精神健康，在有需要时愿意互相伸出援手，及早介入，避免积聚过多负面情绪，引发悲剧发生。





急速的社会节奏和接踵而来的变化，让我们未必有余力及时间评估自己的心理状态，也间接令我们未能及时好好照顾自己的精神健康需要。

不过，我们原来可借由自己的身体状况快速地了解自己的精神健康！若你留意到自己的身体长时间反覆地出现以下不只一项的生理状况，有机会是你的身体尝试敲响「压力」的警钟，提醒你应好好正视自己的精神健康：



心境一转

很久以前，一个爱画画的女孩从小就会看到很多奇怪的圆点和网。在她的眼里，整个世界都仿佛被巨大的网笼罩着，女孩觉得那网上的圆点，在不同地方不断蔓延，时常令她天旋地转，跌跌撞撞，而她就像网中渺小的猎物，无论如何也挣脱不了。

尽管那些圆点和网在她的世界中是如此困扰，但她却干脆把这些点和网融合到自己的画作之中，那些网状的构图、圆点的设计，逐渐让她在艺术界中脱颖而出。长大后，她感悟：「我觉得地球是一个圆点，月亮是一个圆点，太阳是一个圆点，我们人都是宇宙中的小圆点。我们仅是世界中微小的圆点……」她一生被圆点和网占据，但她的世界又如此富有魔力，俘虏着他人的眼球。当年那个小女孩，现今已是鼎鼎大名的艺术家——草间弥生。





我会伤害别人吗？

阿明早于2020年疫情初期开始接受辅导服务，当时疫情来势汹汹，社会大众对疫情有关的资讯掌握有限，大家顿时变成惊弓之鸟，陷入一片恐慌。阿明也不例外，每天不停地洗手、清洁，回家后也为自己及家人彻底消毒及抢口罩，每天更担惊受怕地忧虑自己的生计会受到疫情影响。

第一次见面时，阿明甫坐下，询问辅导员：「我系唔系有病啊？」

后来经过精神科医生的评估，诊断阿明因为多方面的压力，患上轻度抑郁焦虑。经过定期覆诊、食药及进行辅导，阿明的情况得以改善，慢慢地，医生亦建议阿明可以循序渐进地减药。

可惜阿明因为近日社会上发生一连串伤人事件，不但被身边人标签，而他自己亦再度陷入情绪困扰之中，担心自己会否不由自主地成为下一位伤害别人的人：「我会唔会有一天控制唔到自己，伤害咗人都唔知道？」

根据2018年英国针对精神病人自杀与他杀之全国保密调查 (National Confidential Inquiry into Suicide and Safety in Mental Health) 指出，只有6% 的谋杀是与思觉失调病患者有关。¹换句话说，绝大部份伤害他人的 (94%)，并不是因为受精神病患影响。而思觉失调于精神科内属较重症病患，有别于一般普遍相对较为轻症的抑郁或焦虑。

其实阿明近年透过雇员支援服务 (EAP) 约见辅导员，学习及早觉察自己的负面情绪、掌握情绪管理技巧、在外定时约见精神科医生覆诊，阿明的情况已慢慢稳定下来，阿明亦再没有担心自己有一天会不由自主地伤害他人。

¹ National Confidential Inquiry into Suicide and Safety in Mental Health, The University of Manchester. ([display.aspx \(manchester.ac.uk\)](https://www.nacsi.ac.uk/display.aspx (manchester.ac.uk)))



去年，本公司举办了为期两天的「精神健康急救证书公开课程」，由于反应热烈，参加者表示课程令他们更有信心在工作间协助处理有精神健康需要的同事，因此我们决定在2023年间举办三场的课程，希望能普及精神健康急救的知识，第一场已于5月17及24日完满结束，而第二场将于9月进行的课程名额已满。

「精神健康急救证书课程」目的在于介绍有关精神健康的基本知识，加深市民大众的理解和及早辨识出现情绪危机的人，在未获专业援助前，以简单方法初步介入及协助当事人，纾缓其痛苦和困扰，防止精神问题继续恶化。以下是一些参加者的得着：

更清晰理解精神病的分类和特征及物质滥用的祸害，增加对精神健康评估的敏锐度。



透过一些体验活动，如精神病康复者的访问及剖白、思觉失调及幻听情景的处理，学习及更有耐心地面对精神病患。



多了解精神病起因、症状，得知各种情绪病及精神病发作的处理方法，令我更有信心去尝试面对职场上有情绪困扰的员工，并为他们提供合适的社区资源。



今年余下一场课程将会在11月10及24日举行，有兴趣的朋友可透过QRcode或网址 https://www.fourdimensions.org/wp-content/uploads/2023/08/MHFA-Flyer-2023_NOV.pdf 了解课程内容及报名。另外，若有企业亦希望有系统地在工作间推动精神健康关顾文化，培训有兴趣及有承担的雇员成为「精神健康急救员」，欢迎与我们联系。



如对课程有任何查询，请致电2731 6358与陈先生联络或电邮至marketing@fourdimensions.org



公司简介

雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited | Q

编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、
陈冠升、黄敏明