



Your Wellness Is Our Business



精神健康 刻不容緩

香港打工仔身心健康備受關注，當生活和工作上的挑戰接踵而來，打工仔壓力之大不容忽視。本公司推行「僱員支援計劃」逾32年，於2011年至2022年間進行「香港打工仔身心健康調查」，調查成功訪問627名「僱員支援計劃」服務使用者，並以國際認可的「職場狀況量表」(Workplace Outcome Suite)了解香港僱員的工作壓力情況，發現近8成人「工作時心不在焉」，亦有近5成人表示「未能投入工作」、「對生活不感滿意」，逾3成人表示「害怕上班」，上述狀況均高於國際水平。據過往統計，本公司接觸的個案所面對的困擾，首三項分別為：精神及情緒健康問題佔三成；上司及下屬關係、工作量佔兩成；個人家庭婚姻問題佔兩成。

預防勝於治療

近年，就打工仔精神健康的問題，一些大型的機構開始讓僱員參加「精神健康急救課程」，接受授權機構和組織的培訓和認證，在工作間設立「精神健康急救員」，由來自不同部門的員工組成，並按工種、公司規模及員工特性編制精神健康急救員比例，及早識別和支援受精神健康困擾的員工。獲得「精神健康急救員」認證的員工將具備識別情緒困擾症狀的能力，可嘗試與同事展開對話以提供支持，引導他們尋求公司及社區的可用資源，並鼓勵他們尋求適切及專業協助。

及早介入免生悲劇

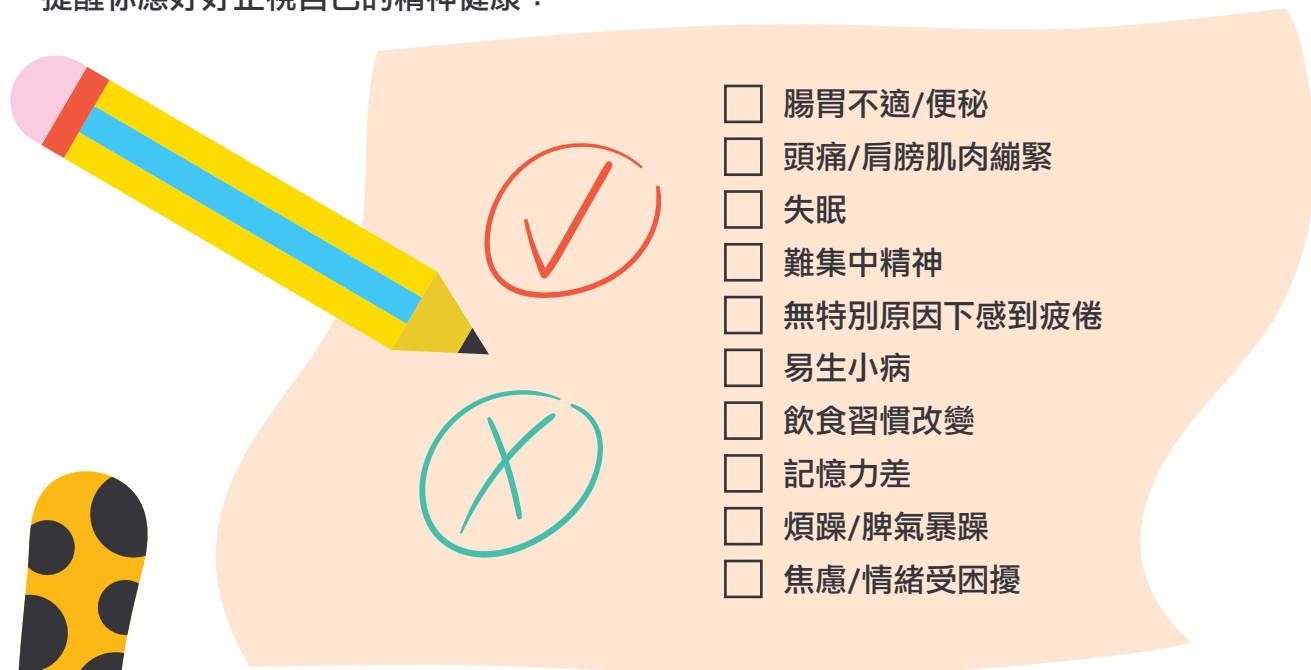
工作時精神狀態欠佳，忽略職場或家庭上的壓力和焦慮問題，無論是對個人還是對公司均會造成時間、生產力、金錢和人力資本的損失，因此，很多似乎不是迫切的情況，如工作壓力、感情、失業、照顧者等問題引致情緒不開心等，也有可能演變成抑鬱症或其他精神健康問題，這都急需及早處理，不應掉以輕心。精神健康急救證書課程正好為僱員提供基礎訓練，讓他們具備精神健康的基本認識，及早發現身邊人的情緒需要，在得到專業人士協助之前，為需要人士提供適當的支援。企業管理層可考慮定期舉辦「精神健康急救」課程，鼓勵關懷文化，了解如何幫助自己和他人保持精神健康，在有需要時願意互相伸出援手，及早介入，避免積聚過多負面情緒，引發悲劇發生。





急速的社會節奏和接踵而來的變化，讓我們未必有餘力及時間評估自己的心理狀態，也間接令我們未能及時好好照顧自己的精神健康需要。

不過，我們原來可借由自己的身體狀況快速地了解自己的精神健康！若你留意到自己的身體長時間反覆地出現以下不只一項的生理狀況，有機會是你的身體嘗試敲響「壓力」的警鐘，提醒你應好好正視自己的精神健康：



心靈加油站

心境一轉



很久以前，一個愛畫畫的女孩從小就會看到很多奇怪的圓點和網。在她的眼裡，整個世界都彷彿被巨大的網籠罩著，女孩覺得那網上的圓點，在不同地方不斷蔓延，時常令她天旋地轉，跌跌撞撞，而她就像網中渺小的獵物，無論如何也掙脫不了。

儘管那些圓點和網在她的世界中是如此困擾，但她卻乾脆把這些點和網融合到自己的畫作之中，那些網狀的構圖、圓點的設計，逐漸讓她在藝術界中脫穎而出。長大後，她感悟：「我覺得地球是一個圓點，月亮是一個圓點，太陽是一個圓點，我們人都是宇宙中的小圓點。我們僅是世界中微小的圓點……」她一生被圓點和網佔據，但她的世界又如此富有魔力，俘虜著他人的眼球。當年那個小女孩，現今已是鼎鼎大名的藝術家——草間彌生。



我會傷害別人嗎？

阿明早於2020年疫情初期開始接受輔導服務，當時疫情來勢洶洶，社會大眾對疫情有關的資訊掌握有限，大家頓時變成驚弓之鳥，陷入一片恐慌。阿明也不例外，每天不停地洗手、清潔，回家後也為自己及家人徹底消毒及搶口罩，每天更擔驚受怕地憂慮自己的生計會受到疫情影響。

第一次見面時，阿明甫坐下，詢問輔導員：「我係唔係有病啊？」

後來經過精神科醫生的評估，診斷阿明因為多方面的壓力，患上輕度抑鬱焦慮。經過定期覆診、食藥及進行輔導，阿明的情況得以改善，慢慢地，醫生亦建議阿明可以循序漸進地減藥。

可惜阿明因為近日社會上發生一連串傷人事件，不但被身邊人標籤，而他自己亦再度陷入情緒困擾之中，擔心自己會否不由自主地成為下一位傷害別人的人：「我會唔會有一天控制唔到自己，傷害咗人都唔知道？」

根據2018年英國針對精神病人自殺與他殺之全國保密調查(National Confidential Inquiry into Suicide and Safety in Mental Health)指出，只有6%的謀殺是與思覺失調病患者有關。¹換句話說，絕大部份傷害他人的(94%)，並不是因為受精神病患影響。而思覺失調於精神科內屬較重症病患，有別於一般普遍相對較為輕症的抑鬱或焦慮。

其實阿明近年透過僱員支援服務(EAP)約見輔導員，學習及早覺察自己的負面情緒、掌握情緒管理技巧、在外定時約見精神科醫生覆診，阿明的情況已慢慢穩定下來，阿明亦再沒有擔心自己有一天會不由自主地傷害他人。

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))

動消息

去年，本公司舉辦了為期兩天的「精神健康急救證書公開課程」，由於反應熱烈，參加者表示課程令他們更有信心在工作間協助處理有精神健康需要的同事，因此我們決定在2023年間舉辦三場的課程，希望能普及精神健康急救的知識，第一場已於5月17及24日完滿結束，而第二場將於9月進行的課程名額已滿。

「精神健康急救證書課程」目的在於介紹有關精神健康的基本知識，加深市民大眾的理解和及早辨識出現情緒危機的人，在未獲專業援助前，以簡單方法初步介入及協助當事人，紓緩其痛苦和困擾，防止精神問題繼續惡化。以下是一些參加者的得著：

更清晰理解精神病的分類和特徵及物質濫用的禍害，增加對精神健康評估的敏銳度。



透過一些體驗活動，如精神病康復者的訪問及剖白、思覺失調及幻聽情景的處理，學習及更有耐心地面對精神病患。



多了解精神病起因、症狀，得知各種情緒病及精神病發作的處理方法，令我更有信心去嘗試面對職場上有情緒困擾的員工，並為他們提供合適的社區資源。



今年餘下一場課程將會在11月10及24日舉行，有興趣的朋友可透過QR code或網址 https://www.fourdimensions.org/wp-content/uploads/2023/08/MH-FA-Flyer-2023_NOV.pdf 了解課程內容及報名。另外，若有企業亦希望有系統地在工作間推動精神健康關顧文化，培訓有興趣及有承擔的僱員成為「精神健康急救員」，歡迎與我們聯絡。



如對課程有任何查詢，請致電2731 6358與陳先生聯絡或
電郵至marketing@fourdimensions.org



公司簡介

僱員發展服務/ 富達盟信顧問有限公司簡介

香港基督教服務處於1991年成立僱員發展服務，另於2005年設立富達盟信顧問有限公司，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。

地址：香港九龍尖沙咀加連威老道33號7樓

電話：(+852) 2731 6350

網址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited | 

編輯小組

翟冬青、張瑜、陳曉蔚、
陳冠昇、黃敏明