



職場精神健康

盧彩彤
高級顧問

 職業安全健康局
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

看到氣球，你會想到什麼？



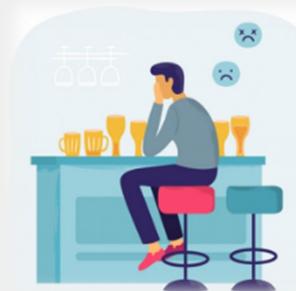
- 氣球，色彩繽紛，常帶給大人和小朋友歡樂的感覺
- 氣球亦可想像與心理壓力有關

想像一下……

- 拿着一個氣球，然後慢慢充氣，球內的氣體好比心理壓力。壓力不斷增加，氣球不斷膨脹，它爆的風險亦越來越大。如果氣球內壓力一直維持很高，它可能會突然爆裂或漏氣。



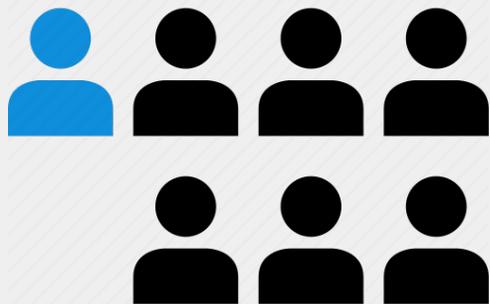
- 氣球就像我們的身體，長期面對過大的壓力，身體便會出現問題，例如血壓上升、頭痛、失眠、焦慮不安、暴躁……



何謂精神健康？

精神健康不止是「沒有精神疾患」(例如：抑鬱症、焦慮症、思覺失調)，還包括：發揮個人潛能，應付日常生活壓力，有效率地工作及為社會作出貢獻（世界衛生組織）

香港人有良好的精神健康嗎？

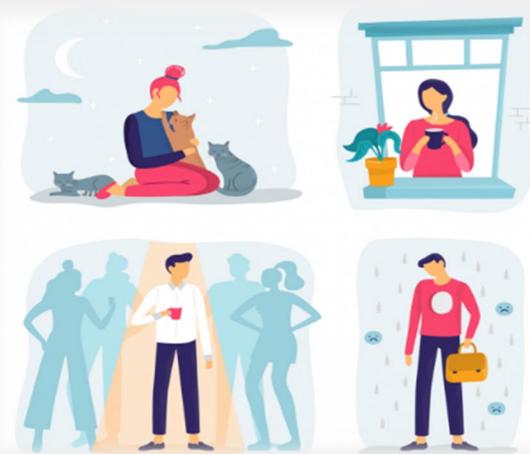


香港每七位成年人當中就有一位受精神健康問題影響，例如壓力、焦慮和抑鬱

最常見的精神健康問題：

焦慮

抑鬱



公司提供精神健康活動/計劃的情況



- 職安局分別於2021年8-12月及2022年3-4月期間以電話及網上問卷形式進行有關**在職人士的精神健康調查**，共收集了1,398名在職人士的意見

公司提供的精神健康活動/計劃	%
工作壓力管理講座/訓練	26.4%
減壓工作坊(如鬆弛練習、靜觀練習等)	24.6%
輔導計劃(如入職、心理輔導等關懷計劃)	19.9%
精神急救訓練等	13.0%
沒有	55.5%

- 過半數受訪在職者表示其**公司沒有提供任何與精神健康有關的活動或計劃**
- 反映本港僱主**對僱員精神健康的重視有待提升**

希望公司提供/加強以下方面的支援	%
精神健康方面的訓練(如壓力管理、鬆弛技巧等)	55.3%
輔導計劃(如入職、心理輔導、員工協助方案等關懷計劃)等	42.1%

- 不少受訪者希望公司能提供精神健康方面的訓練(55.3%)和支援計劃(42.1%)

結果反映工作間精神健康計劃/支援的需求和重要性，僱主應重視員工的精神健康



如何在工作間推動
精神健康？

機構層面推動精神健康

政策/行政:

安排**人員或團隊**統籌各項推動工作間精神健康的活動、計劃或措施



實施**工作與生活平衡**的措施: 例如**彈性工作時間**、**五天工作週**、**特殊假期**; 避免在辦公時間以外安排工作



定期與員工**溝通**，以了解他們的個人**需要**

機構層面推動精神健康

活動、計劃及措施: 建設一個互相尊重和正面的工作環境，推廣積極聆聽和溝通

員工家庭聚會和愉快有趣的活動 (促進交流及減壓)



舉辦講座／工作坊／活動 (加深了解，提高意識)



精神健康支援服務的資訊 (鼓勵尋求協助)



僱員協助計劃 (協助處理工作及生活上所遇到的壓力和情緒困擾)



簡化溝通機制，鼓勵直接對話



監察員工的工作分配，避免工作過重、角色衝突等



鼓勵讚美文化



精神健康訓練 (如精神健康急救)

參加好心情@健康工作間/ 精神健康職場約章



好心情@健康工作間

- 三大行動領域：

體能活動



健康飲食



心理健康

- 健康工作坊
- 個別機構諮詢服務
- 精神健康急救訓練證書基礎課程
- 健康檢查儀器套裝



精神健康職場約章

- 「到會式」工作坊
- 講座或網上講座
- 正向心理諮詢服務
- 精神健康急救訓練證書基礎課程





鼓勵僱主及僱員重視個人精神健康



鬆弛練習



大笑瑜伽



和諧粉彩



寧神花茶工作坊



自我穴位減壓按摩工作坊



太極



茶道工作坊



靜觀

訂立工作計劃，釐清**先後緩急次序**，改善**時間管理**。

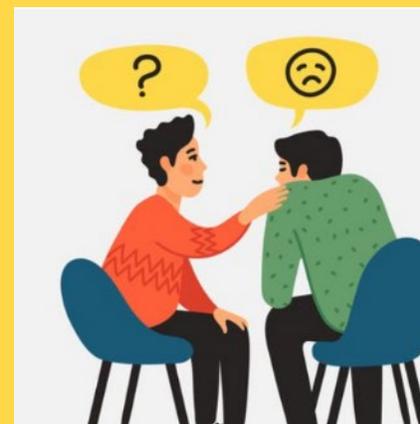


向管理層**反映意見**，消除或減少壓力源，如購買所需工具、改善工作流程等。

多與同事及親友**分享你的生活、工作點滴**，正所謂分享快樂，快樂倍增；傾訴憂愁，憂愁減半。



積極**面對問題**，跟同事與上司**討論**解決問題的方法。



多欣賞、鼓勵和關心別人，例如對表現好的同事說聲「做得好」。為表達同理心，可對身體不適的人說聲「保重」。





參與你感興趣的活動及多做運動，保持**均衡飲食**和**充足睡眠**。

- 覺得太緊張和煩躁時，可**停下來休息**一下，不要勉強。
- 多練習鬆弛技巧、**靜觀練習**。



靜觀體驗練習 S.T.O.P.練習

甚麼是「靜觀」？

靜觀是指暫時放下思考分析和正在處理的事務，感受當刻的身心狀況。

練習前的準備

- ① 找一個舒適且不會受人打擾的地方站着或坐下來。
- ② 可以的話閉上雙眼，讓身體處於舒適的姿勢，背部自然垂直。

第一步

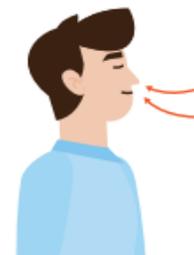
暫停正在做的事
(**S**top)



包括正在做的事情或思考。

第二步

深呼吸數次
(**T**ake a few deep breaths)



留意吸入和呼出空氣時身體的感覺。

第三步

觀察及專注當刻身體的感覺、情緒、念頭
(**O**bserve)



留意呼吸時身體各處的感覺，以及當刻浮現的情緒。
然後，留意腦海浮現的念頭和衝動，無需思考或分析它們，只要留心它們的變化。

第四步

繼續做當刻要做的事
(**P**roceed)



活在當下，把當刻的事情盡力做好。

見到身邊朋友或者同事情緒或精神受到困擾，我地可以點幫手呢？

「精神健康急救」



5 項重點: A, L, G, E, E



接觸當事人、
評估和協助
處理危機

- 主動接觸並表示你的關注



非批判性聆
聽及溝通

- 「接納」、
「真誠」、
「同理心」，
讓對方感到被
關心/了解
- 避免負面評價



給予當事人支
持及提供資料

- 給予情緒上的
支持，促使當
事人對未來抱
有較正面的希
望



鼓勵當事人尋
求合適的專業
援助

- 例如心理治療、
情緒輔導及支
援等



鼓勵尋求其
他支援

- 鼓勵當事人向
親友等尋求支
援或與曾有相
似經驗的人交
流和分享



精神健康訓練課程



精神健康急救標準課程
(12小時)



身心健康快樂工作卓越
工作坊 (4小時)



大笑瑜伽減壓工作坊
(2.5小時)



更多職安健課程.....

護心



計劃



<https://bit.ly/3Ny5GP7>



查詢：
職業安全健康局
電話：岑小姐 2116 5700/黃小姐 2116 5686/高小姐 2116 5671
傳真：2739 9779 電郵：heartcarina@oshc.org.hk

心腦血管病 – 工作間

建築工人



保安員



「護心」約章



免費！

- 安排到會式健康風險評估
- 員工優先參加消肥 GO！班
- 獲得各類健康資訊

超低價！

- 購買健康評估設備

獲發標誌

- 可用於機構各項宣傳品及活動



機構同護心
Heart Caring Company



機構同護心
Heart Caring Company

升級



好心情@健康工作間



精神健康職場約章



護心計劃



謝謝!