

如何處理工作壓力？

- 定期作短暫休息，尤其是遠離電腦或智能電話屏幕
- 嘗試鬆弛練習，例如瑜伽、靜觀及冥想等
- 善用午間，學習精神健康概念及了解自己精神狀況
- 與其他職員交流、問他們對工作的看法
- 盡量保持社交活動



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

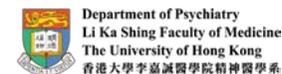
查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

職場文化的適應

協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金會





職場文化與精神健康

不良工作文化對職場人士的精神健康及工作效率都有負面影響。世界衛生組織表示，負面工作環境是全球抑鬱及焦慮問題普及化的主要元凶之一。

在本港，上班族超時工作的現象十分普遍，大部分機構亦沒有彈性上班時間。此外，雇主與員工缺乏良好的雙向交流，亦會令工作壓力上

醫管局的調查發現，工作壓力可以影響在職人士以及失業人士，而來自工作的精神壓力甚至可以令家庭關係惡化、甚至令人們有自殺念頭。受訪者普遍指出，工作壓力衍生的症狀包括常常令人覺得疲倦、精神緊張或憂慮、思想紊亂、在為事情下決定時過份猶疑不決等。



此外，他們認為工作量太多、公司人士問題衍生的降薪或裁員措施、人際關係欠佳、工作時間過長等，都是他們經常感到焦慮的範疇。

工作如何引發精神問題？

根據衛生署2016年4月的行為風險因素調查，有30.5%年齡介乎18至64歲的女性屬超重或肥胖，更有62.2%的婦女沒有足夠的帶氧運動。

在飲酒習慣方面，有10.3%的女性每星期最少飲酒一次。這些女性患上冠心病、糖尿病及關節病等多種疾病的風險亦會隨之增加。

