

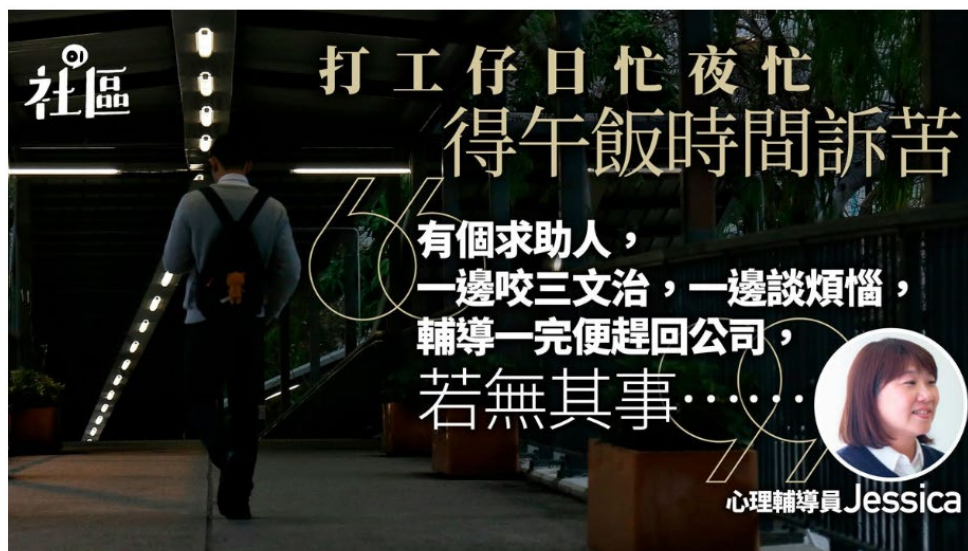


傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【職場壓力】匿殘廁爆喊訴苦 再扮無事開工 心理輔導員教減壓招

日期 DATE : 2019年2月13日(星期三)

## 【職場壓力】匿殘廁爆喊訴苦 再扮無事開工 心理輔導員教減壓招



### 社區專題

讚好 50

撰文：黃文軒 2019-02-13 19:45 最後更新日期：2019-02-14 11:04

本港工時長，勞工權益薄弱，輝煌經濟背後，多少打工仔肩起沉重工作壓力？心理輔導員Jessica，主力跟進職場個案，見證不少港人因工作要求、責任風險等因素而情緒受困，當中不乏高職專業人士，卻往往懼怕表達，部分個案上班時情緒失控，但怕被公司發現，只能躲殘廁痛哭。她則當一個樹洞，聆聽各行各業打工仔的吶喊，給壓力一個出口。她如此形容壓力：「其實壓力你有我有，是一種共同經歷，是一件可以說出來與別人分享的事。」

攝影：高仲明

### 壓力不只是個人事

對不少人來說，職場如戰場，辦公室似是壓力煲。這兩年輔導多名職場上的「壓力爆煲邊緣人」，浸信會愛群社會服務處心理輔導員林凱恩（Jessica）說，本港專業人士所面對壓力及無助感最大，最難自我調適。

「專業人士一般形象較出色，出身背景亦不俗，被社會建構了你是高地位，應該叻。」她形容，被社會跟身邊的人寄予重重厚望，對這批專業人士往往如千斤重擔壓扁頭。其次是中層，她說：「中層人士對上就是老闆，對下又要管理許多員工，職位卡住了在中間，說老闆壞話不是，說下屬壞話亦不是，如有心事可以向誰說？」



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【職場壓力】匿殘廁爆喊訴苦 再扮無事開工 心理輔導員教減壓招

日期 DATE : 2019年2月13日(星期三)

去年工聯職安健協會訪問773名在職人士，當中就有一成半從事專業工作的受訪者，表示過去三個月曾感受到很大工作壓力，並指其壓力來源主要來自需負責決策工作、工作繁重、需要承擔較大的責任及風險。



浸信會愛群社會服務處心理輔導員林凱恩 (Jessica) 說，同樣感到壓迫的，還有剛出茅廬的職場新人，「初職通常有三至五年工作經驗，畢業後沒有從事相關工作，於是隨便找一份工作，幾年後回頭看，開始有疑惑，然後問自己，我是不是想做這份工？」

## 感極大壓力皆因講不出聲

更令人憂心的是，提到情緒問題，坊間普遍聯想起「精神病」，對這三個字避之則吉，即使部分打工仔願意將心事訴之於口，也怕聆聽者承受不了。於是，他們把難過、傷心等「負面」情緒統統吞嚥下去，避免被標籤，影響仕途，最好讓它仿佛不存在。

為免影響公司對自己留下不良印象，自身困擾根本無法向同僚透露，但未必每個能願意跟家人分享。Jessica形容這批人的想法：「我們期待家庭是一個好的網絡讓自己可以傾訴心聲，但家人又是否能承擔得到？如果說我上班好大壓力，但可能他們也一樣。」

無力感湧現起來，經常無法入睡、手震腳震、心跳加快，部分人因出現以上徵狀時，亦不知自己深被情緒困擾，更可能無意間傷害了最親的人。Jessica憶說，曾接過一位太太的求助，她憂心說丈夫經常下班回到家中，不斷亂丟物品，一邊口中唸唸有詞說「不想傷害孩子」，但孩子卻被巨大聲響頻頻在睡夢中驚醒。於是太太替丈夫向外界求救，才發現丈夫的問題，並轉介至輔導跟進。



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【職場壓力】匿殘廁爆喊訴苦 再扮無事開工 心理輔導員教減壓招

日期 DATE : 2019年2月13日(星期三)

## 一息間喘氣時間 情緒過後要重回「正軌」

懂得求助的一批，亦要東躲西藏。訪問前一天，Jessica的電話忽然響起，甫接聽，便聽到另一廂頓傳來哀切哭聲。一名女個案於上班途中突然情緒崩潰，但卻無法從工作中抽身而出，更不願與同事訴說，最後選擇躲在公司傷殘人士廁所一角，致電向Jessica「止痛」，掛線後，才拭去眼淚，回到工作崗位。



人們把難過、傷心等「負面」情緒統統吞嚥下去，避免被標籤。(黃永俊攝)

事實上，本港勞工權益薄弱，工作時間長，打工仔要求助，也要爭分奪秒。Jessica形容，部分白領求助人只能趁午飯時間，偷偷溜出辦公室來找輔導員。她憶述，曾有求助人與她相視對坐，一邊咬三文治充飢，一邊再滔滔不絕談起煩惱事，輔導一完結，便匆匆趕回公司，仿佛一切若無其事，回復「正常」生活。

世界經濟論壇去年公布的《全球競爭力報告》中，香港在一百四十個經濟體之中排名第七，但「勞工權益」一項卻只得零分，該項主要參考五個指標：公民權利、集體談判權、罷工權、自由組織工會的權利和參與勞工政策的權利，反映本港勞工權益落後，未能保障勞工。





# 媒體報導 NEWS CLIPS

12/2018

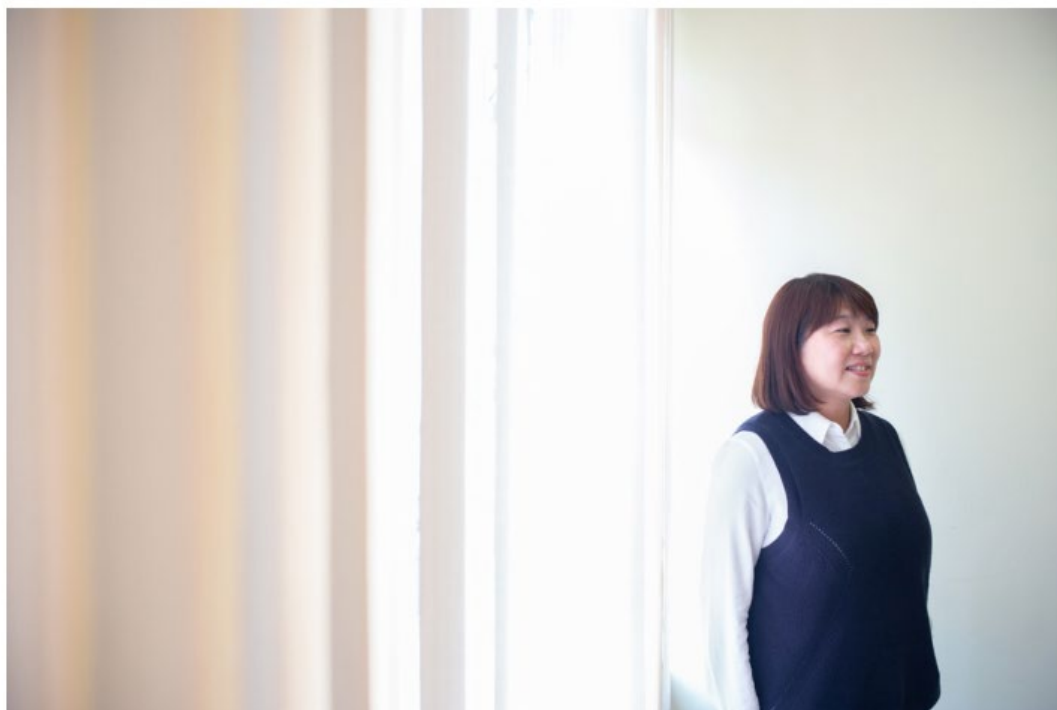
傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 【職場壓力】匿殘廁爆喊訴苦 再扮無事開工 心理輔導員教減壓招

日期 DATE : 2019年2月13日(星期三)

Jessica認為，用另一種角度看，職場壓力其實是一種共同經歷，「其實壓力你有我又，是一件可以分享的事，不是說我對你說了你會崩潰，我對你說了你又負荷不了。」

「每個專業都會被期望，但回到最初，即使你是記者、醫生或律師也好，但最基本你都是一個人，是人就會有壓力，這是正常的。」



Jessica說：「中國人文化，普通人都不習慣於煩惱擺上面，即使想找人談心，但是未必可以和同事訴苦，回到家，上一代的父母又未必明白，亦怕家人擔心，結果全部煩悶又堆積在自己身上。」

來到輔導室，不論是專業人士、管理層抑或前線職員，統統被洗去「外殼」。「有人來到好想紓解情緒，好想有人聆聽他的煩惱，對他們而言是秘密的心事，統統都可以說出來了。」Jessica續道：「在傾吐及聆聽的過程中，會知道原來不是只有我有煩惱，將煩悶說了出口，情緒慢慢會放鬆下來。」

位於灣仔的浸信會愛羣社會服務處，於前年新成立輔導服務，提供從事職場輔導、疏導求助者的內在情緒等服務，支援本港未被確診患上精神疾病或有輕微情緒困擾的人。至於懷疑有精神健康問題的人士、有需要的精神病康復者、他們的家人或照顧者可到社署轄下的精神健康綜合社區中心，而全港18區各區共設有24間相關社區中心服務當區人士。

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E5%8D%80%E5%B0%88%E9%A1%8C/294022/%E8%81%B7%E5%A0%B4%E5%A3%93%E5%8A%9B-%E5%8C%BF%E6%AE%98%E5%BB%81%E7%88%86%E5%96%8A%E8%A8%B4%E8%8B%A6%E5%86%8D%E6%89%AE%E7%84%A1%E4%BA%8B%E9%96%8B%E5%B7%A5-%E5%BF%83%E7%90%86%E8%BC%94%E5%B0%8E%E5%93%A1%E6%95%99%E6%B8%9B%E5%A3%93%E6%8B%9B>

NO 36 OI KWAN ROAD WANCHAI HONG KONG TEL: (852) 3413 1500 bokss@bokss.org.hk