香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

放慢生活 紓解壓力

輔導簡訊
2021年夏季

本期內容

1 放慢生活・紓解壓力
減壓小貼士
2 主題分享：
抗疫精神健康 - 認識慢性抑鬱症
3 熱門課題：
工作倦怠
4 中心花絮
服務介紹

減壓小貼士

1. 訂立合理的目標

面對壓力時，嘗試接納自己的不完美，調整現在的工作模式及慣性的思維。例如善用日程表訂立工作優次或目標、嘗試從一個新的角度處理事情及適當地安排作息時間。忙碌的一天結束後，不忘讚賞自己付出的努力。

2. 培養健康的生活習慣

疫情下，無論生活有多麼繁忙，也要盡量安排適量的運動，例如在家中進行伸展及帶氧運動。另外，可以做一些自己喜歡的活動，例如聽音樂、唱歌、手工藝及運動等等，這些活動都有助紓緩壓力，讓心情更輕鬆愉快。

3. 學會身心放鬆

可嘗試學習一些鬆弛技巧，例如：放慢呼吸、放鬆肌肉等等。這些技巧都能緩解壓力的徵狀，使身心更有力量面對困難。

輔導服務
由心理輔導員提供的專業輔導：
- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

輔導服務 Counselling Services

婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址
香港九龍聯合道320號建新中心一樓
輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk
電郵 cpsc@hkbh.org.hk

6/2021

抗疫精神健康

認識慢性抑鬱症[1]

受2019冠狀病毒病疫情的影響，我們經歷了很不一樣的一年。疫情持續肆虐，大家可能會有沮喪、不安和不確定的感覺。若我們未有適時處理壓力和負面情緒，便容易出現慢性或長期的抑鬱。

我們對重度抑鬱症[2]的認識可能比較多，對慢性抑鬱症則較陌生。其實，兩者也有著共同的徵狀，包括：情緒低落、失去精力、難以集中精神或變得猶豫不決、食慾下降或大增、失眠或嗜睡。重度抑鬱症的徵狀相對較多、明顯和嚴重；慢性抑鬱症的徵狀則較少和不明顯，所以容易被忽略。然而，若慢性抑鬱持續，也可能會導致很多不良後果。

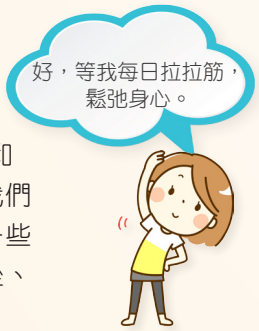
慢性抑鬱的影響

在疫情下，慢性抑鬱的常見影響有：	
情感與思想方面	• 對疫情感到無助或失去信心 • 對未來感到迷惘或失去希望，思緒變得悲觀和消極，更會認為低落的心情是常態
行為方面	• 對持續抗疫感厭倦，因而減少採取防疫措施，造成防控鬆懈 • 變得沉默，失去與人維繫的動力和興趣，容易造成社交孤立 • 提不起勁工作、學習等 • 不健康行為增加，例如酗酒、吸煙、賭博、濫用藥物
身體方面	• 身體常常出現不明疼痛 • 睡眠質量變差 • 削弱免疫系統 • 容易消化不良 • 增加患心血管疾病風險
精神健康方面	• 若承受着其他壓力來源（例如：經濟困難、家人患病），容易造成情緒困擾，誘發嚴重的抑鬱症或其他精神疾患 • 增加自殺或自我傷害的風險

預防和處理慢性抑鬱症的方法

1. 培養運動習慣，舒展身心

運動除促進身體健康外，還有助減壓和放鬆身心，改善情緒。受疫情影響，我們可能較少在戶外做運動，但可在家做一些簡單的運動，例如伸展練習、仰臥起坐、原地踏步。



2. 保持日常規律，實踐健康生活

有規律的生活能促進身心健康，有助穩定情緒，增强我們對疫情和未來的控制感。我們可從多方面着手，實行健康生活模式，例如：

- 作息充足和定時
- 訂立定時和均衡的飲食習慣，切勿暴飲暴食或以食物來紓緩負面情緒或壓力
- 安排每天有足夠的休息和娛樂時間，調適身心
- 避免飲酒；不要吸煙、濫用藥物或過度上網等

3. 調節心情，專注於可控制的事情

我們每天可訂立不同目標或挑戰，把精神專注於具體、可行或可達成的事情，例如：烹煮一道新菜式、為自己或家人購買水果，也可多做自己喜歡的事。如此一來，我們可減低不安，改善心情。我們亦可恆常地進行鬆弛活動，例如進行深呼練習、靜觀或聽音樂，藉以紓緩身心。

4. 調節想法，理性評估現況

消極的想法會使我們變得沮喪、絕望，容易陷入負面思想的漩渦，令情緒更低落。我們不妨調節想法，以客觀和積極的心態看待疫情，例如：

- 「我們對病毒的認識逐步加深，已掌握了不少有效治療和減低傳染風險的方法。」
- 「抗疫的日子只是過渡性，全球的專家已研發多種疫苗。」
- 「過去一年，香港市民抗疫的能力有目共睹，只要繼續同心協力，我們定能走出『疫』境。」

5. 建立及維持良好的家庭和社交關係

我們可與家人多溝通，多聆聽和了解他們的想法，互相支持和鼓勵對方，共同面對疫情。我們也可與親友保持聯絡，透過電話、短訊或視像通話，互相關心和問候，令大家更有動力對抗疫情。

6. 如有需要，及早尋求專業協助

疫情期間，我們宜多留意自己或親友有否出現持續的情緒困擾。若有需要，應盡快尋求醫護人員的協助。

如欲了解更多與疫情相關的精神健康資訊，可瀏覽「2019冠狀病毒病和精神健康」專頁：
https://shallwetalk.hk/zh/news/covid-19-and-mental-health/

[文章摘錄自衛生署「陪我講 Shall We Talk」(2021)。抗疫精神健康 – 認識慢性抑鬱症（文章）。香港：https://shallwetalk.hk/app/public/files/persistent_depressive_disorder_tc.pdf]

註：
[1] 慢性抑鬱症為《精神疾病診斷及統計手冊》第五版 Persistent Depressive Disorder (Dysthymia) 的譯名。
[2] 重度抑鬱症為《精神疾病診斷及統計手冊》第五版 Major Depressive Disorder的譯名。

工作倦怠

世界衛生組織於2019年將「工作倦怠」(Burnout)列為一種疾病，此病症有三種症狀，包括感覺精力耗盡、對工作有愈來愈大的心理距離或感到厭倦、及工作能力下降。而香港在職人士的工作時間長及工作壓力大則是人人皆知。根據由丹麥學者Kristensen等人研發的「哥本哈根疲勞量表」(Copenhagen Burnout Inventory)共分為三部份：「個人相關過勞」、「工作相關過勞」及「服務對象相關過勞」。此問卷能幫助了解你職場過勞的狀況。

請閱讀下列陳述，並圈出最能代表你的答案。

1=總是　2=常常　3=有時候　4=不常　5=從未或幾乎從未

分數轉換方式：

1. 個人相關過勞 (1.1-1.6題的分數相加再除以6)						1=100分；2=75分；3=50分；4=25分；5=0分
1.1 你常覺得疲勞嗎?	1	2	3	4	5	_____分
1.2 你常覺得身體上體力透支嗎?	1	2	3	4	5	_____分
1.3 你常覺得情緒上心力交瘁嗎?	1	2	3	4	5	_____分
1.4 你常會覺得，「我快要撐不下去了」嗎?	1	2	3	4	5	_____分
1.5 你常覺得精疲力竭嗎?	1	2	3	4	5	_____分
1.6 你常常覺得虛弱，好像快要生病了嗎?	1	2	3	4	5	_____分
2. 工作相關過勞 (2.1-2.7題的分數相加再除以7)						1=100分；2=75分；3=50分；4=25分；5=0分
2.1 你的工作會令人情緒上心力交瘁嗎？	1	2	3	4	5	_____分
2.2 你的工作會讓你覺得快要累垮了嗎?	1	2	3	4	5	_____分
2.3 你的工作會讓你覺得挫折嗎?	1	2	3	4	5	_____分
2.4 工作一整天之後，你覺得精疲力竭嗎?	1	2	3	4	5	_____分
2.5 上班之前只要想到又要工作一整天，你就覺得沒力嗎?	1	2	3	4	5	_____分
2.6 上班時你會覺得每一刻都很難熬嗎?	1	2	3	4	5	_____分
2.7* 不工作的時候，你有足夠的精力陪朋友或家人嗎?	1	2	3	4	5	*_____分 (1=0分；2=25分；3=50分；4=75分；5=100分)
3. 服務對象相關過勞 (你的工作需要提供服務給客戶、顧客、病患嗎?) ☐ 需要 ☐ 不需要 (3.1-3.6題的分數相加再除以6)						1=100分；2=75分；3=50分；4=25分；5=0分
3.1 你會覺得和服務對象互動有困難嗎?	1	2	3	4	5	_____分
3.2 服務對象會讓你感到很累嗎?	1	2	3	4	5	_____分
3.3 你會希望減少和服務對象接觸的時間嗎?	1	2	3	4	5	_____分
3.4 你對服務對象感到厭煩嗎?	1	2	3	4	5	_____分
3.5 你會覺得你為服務對象付出比較多，而得到回饋比較少嗎?	1	2	3	4	5	_____分
3.6 你會想要趕快把服務對象打發掉嗎?	1	2	3	4	5	_____分

	個人	工作	服務
總分			
程度			

分數解釋

個人相關過勞分數		
低	50分以下	程度**輕微**，你並不常感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。
中	50-70分	程度**中等**，你並有時感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。 建議你找出生活的壓力源，進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
高	70分以上	程度**嚴重**，你時常感覺到疲勞、體力透支、精疲力竭或者虛弱好像快生病的樣子。 建議你適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，你還需要進一步尋找專業人員諮詢。

工作相關過勞分數		
低	45分以下	程度**輕微**，你的工作並不會讓你感覺很沒力、心力交瘁、很挫折。
中	45-60分	程度**中等**，你有時對工作感覺沒力、沒有興趣、有點挫折。 建議你找出工作中的壓力源，接受在職訓練，增加職能，並學習壓力管理技巧，以提高工作滿意度 。
高	60分以上	程度**嚴重**，你已經快被工作累垮了，你感覺心力交瘁，感覺挫折，而且上班時都很難熬，此外你可能缺少休閒時間，沒有時間陪伴家人朋友。 建議你適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，你還需要進一步尋找專業人員諮詢。

服務對象相關過勞分數		
低	50分以下	程度**輕微**，你對於服務對象並不會讓你感覺互動有困難、很累、厭煩。
中	50-70分	程度**中等**，你有時對服務對象感覺互動有困難、很累、厭煩。 建議你找尋服務對象相關過勞的成因，並進一步的調適自己，增加放鬆與休息的時間。
高	70分以上	程度**嚴重**，你時常對服務對象感覺互動有困難、過度疲累、感到厭煩，並且想趕快把服務對象打發掉。 建議找尋影響你對於服務對象的感受與服務對象相關過勞的成因，以及適度的改變生活方式，增加運動與休閒時間之外，你還需要進一步尋找專業人員諮詢。

參考資料：

1. 世界衛生組織 – 工作倦怠是一種“職業現象”：《國際疾病分類》(https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/zh/) (檢索於2021年5月28日)
2. Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress, 19*(3), 192–207. doi.org/10.1080/02678370500297720.
3. 問卷摘錄自勞工安全衛生研究所 (2011)。《過勞自我預防手冊》。新北市：www.ilosh.gov.tw/media/1209/過勞自我預防手冊.pdf

中心花絮

心理健康短片介紹

情緒和健康是息息相關的，健康的心靈有助我們去面對挑戰、渡過難關及更懂得享受生活。
本中心製作了兩個有關心理健康的短片，盼望公眾能關注心理健康，
亦可與身邊的親友分享，彼此關懷身心靈健康。

保持心境開朗小貼士

面對突如其來的疫情，很多人會再次想到生命的無常；
既然外來因素不能控制，倒不如於日常生活中保持
心境開朗，去適應變幻莫測的世事吧！

掃描QR Code觀看短片

重拾說話的溫度小貼士

無論是日常與人溝通或友伴間傾訴，均需要聆聽了解，設身處地的回應。當對方體會到被聆聽及理解，一方面有助疏理情緒，也讓他更有安全感和動力去回顧事情及調節自己。

掃描QR Code觀看短片

服務介紹

輔導服務 Counselling Services

由心理輔導員協助有需要人士面對生活難題

- 情緒壓力
- 婚姻關係
- 病患適應
- 哀傷處理
- 婚前輔導
- 照顧者壓力

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

預約及查詢

2339 5812

香港九龍聯合道320號建新中心一樓 輔導及病人支援中心 (本院鄰座)