

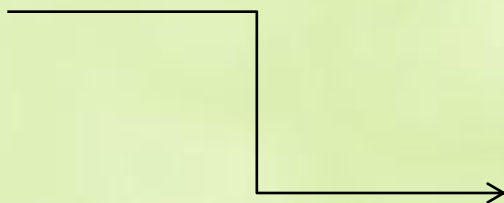
支援在職僱員工作坊- 共建家庭友善

在職僱員如何面對挑戰與壓力
從壓力中建立正能量

柴灣浸信會社會服務處

黃秀貞

(DaDa Wong)





壓力源



✿ 壓力來自生理

- 生理的疾病、氣候的變化

✿ 壓力來自心理

- 人格的特質、責任感、使命感、自我期許

✿ 壓力來自環境

- 應付多重角色期待、負擔責任、工作面對競爭
、政經惡劣的環境、沉重/災難的生活事件、突
發的轉變、人際的糾結/疏離

社會再適應評估表

事件	衝擊量(LCUs)	事件	衝擊量(LCUs)
配偶死亡	100	工作上責任的改變	29
離婚	73	兒女離家	29
分居	65	姻親的煩惱	29
坐監	63	傑出的個人成就	28
家人死亡	63	配偶開始或停止工作	26
受傷或生病	53	入學或畢業	26
結婚	50	生活狀況的改變	25
被解雇	47	個人習慣的改變	24
婚姻諮商	45	與上司的煩惱	23
退休	45	工作時數或狀況的改變	20
家人的健康狀況改變	44	住所的改變	20

社會再適應評估表

事件	衝擊量(LCUs)	事件	衝擊量(LCUs)
懷孕	40	轉學	20
性生活上的困難	39	休閒活動的改變	19
工作的再適應	39	宗教活動的改變	19
經濟狀況的改變	38	社交活動的改變	18
密友的死亡	37	抵押或貸款低於美金10000元	17
工作性質的改變	36	睡眠習慣的改變	16
與配偶爭吵次數的改變	35	家庭聚會成員的增減	15
抵押或達美金10000元	31	飲食習慣的改變	15
抵押或貸款贖回權被取消	30	假期	13
家庭新成員的加入	30	輕度違法	11

A類型行爲(A型性格)

- ✿ 一種生活態度與行爲模式 ；
- ✿ 強烈爭強好勝的心 ；
- ✿ 作事積極且急促,常有時間急迫感,見別人動作慢,會急切的介入；
- ✿ 對人較易有對立的態度,甚至敵意感；
- ✿ 一切講求秩序、重視自我控制、謹守計畫；但在受挫後,情緒可能爆發開來。


- ✿ 平時容易緊張,稍遇刺激,易心跳加速、呼吸加快、血壓升高,常使自己身上的疾病加劇和惡化。

B類型行爲(B型性格)

- ✿ 從容不迫，心胸開朗，與人爲善
- ✿ 多表現爲溫和平靜，從容大度，不過分爭強好勝，隨遇而安
- ✿ 研究顯示，**長壽**人群中B型行爲者占83%。

C類型行爲(C型性格)

- ✿ 沉默寡言、抑鬱內向
- ✿ 逆來順受、忍氣吞聲、任人擺布
- ✿ 無助、無望、無能爲力、不能掌握的感覺，覺得自己是受害者
- ✿ 易罹患、癌症、風濕性關節炎、過敏、與免疫有關之疾病



路必須要走，方能到達！

猶豫不決的狀態壓力最大

作出決定性的行動

處事四態度

- ✿ 面對它
- ✿ 接受它
- ✿ 處理它
- ✿ 放下它

思想與觀念決定壓力程度

- ✿ 養成正向思考的習慣
- ✿ 無法改變事實時，改變想法

山不轉，路轉；路不轉，人轉；人不轉，心轉；
心轉，人生改變！

負面思想、情緒、行爲會愈滾愈大

- ✿ 對自己說什麼？ 看什麼？ 與感受什麼？
會決定能量走向
- ✿ 不要重覆細味負面事件情節、畫面、內在話語與感受
- ✿ 分享及重覆細味正面的事件情節、畫面、內在話語與感受

以下是六種最常見的非理性思想

Powell, 1992

1. 規條式思想 (Living by fixed rules)

經常爲自己定下嚴格的規條和過高的期望，帶來不必要的挫折感和內疚感。

「應該」、「必定」、「絕不」等等

2 負面式思想 (Negative focus)

只著眼負面和令人氣餒的一面，反覆思想，忽略或否定事情正面客觀的事實，只看見自己的缺點而對自己的優點視而不見。

「我唔靚又唔叻，老闆点會賞識我呀？」

3. 絕對式思想 (All-or-nothing thinking)
思想非常**極端**，**非好則壞**，**非黑則白**，沒有中間或灰色地帶。

「件事攞成咁，完全係我責任，都是我唔好!」

4. 強加責任 (Personalizing)
經常將所有的**責任加諸在自己身上**，傾向自責和內疚。

「我同事不同我講笑，就一定係討厭我!」

5. 預言式思想 (Jumping to conclusions)

在沒有足夠的事實根據的情況下，便妄下負面的判斷。

「D同事竊竊私語，梗係講緊未來重組；我諗我咁高人工/我咁無經驗 / 我咁嘅年紀，唔郁我郁邊個！」

6. 災難性思想 (Catastrophizing)

習慣將事情後果的傷害性和嚴重性誇大。

「有咗被人炒的紀錄，就一世無前途！」

瓦解非理性思想，重建正面積極思維

辨別及駁斥非理性思想

- ✿ 「我絕對不容自己犯錯，我不能接受失敗」
→ 「我不是神，我只是凡人，何況聖人都有錯！」
- ✿ 「唉！死喇！唔知點算好」
→ 「定D黎！深呼吸，事情未必咁壞，總有解決方法既！」

與正向的人/組織連結

尋正向成功經驗

培養正向的思想

尋找正向的意義

發揮正向的特質

尋回自己

照顧自己

接納自己

欣賞自己

正能量

規律的運動

健康的食物

服務大眾

建立興趣

常備聰明卡


常學快樂、欣賞、愛、寬恕、放下

常抱希望、樂觀、喜悅、感恩

常學溝通、重訂優先，懂得說「不」

常休息

常常笑

- 
- ✿ 對自己好，對別人不好，不要做。
 - ✿ 對別人好，對自己不好，不要做。
 - ✿ 對別人好，對自己好，對大眾好，多做！

睡前

欣賞今天自己做得好/值得開心的三事件

哭泣天生就會，快樂卻得學習

學習快樂

建立快樂的生活環境

適量財富

投資婚姻及家庭

社交聯繫

滋養健康

多做義工

參與宗教

建立「積極」寶庫：常備聰明卡

- ✿ 人生本是一場夢，爲了小事莫生氣
- ✿ 別人生氣我不氣，氣出病來沒人理
- ✿ 縱有黑雲蔽白日，風吹雲散現青天
- ✿ 豈能盡如人意，但求無愧我心
- ✿ 不放棄，存希冀，前路就會美
- ✿ 有一種幸福叫捨棄，有一種快樂叫付出
- ✿ 當所有門都關上時，總會有一扇窗會爲你而開



多謝