

面对失业 怎么办？



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

1 面对转变，化危为机

失业令人失去了

- 经济能力
- 生活角色和目的
- 自信心
- 别人对自己的尊重

这些生活上的转变为失业人士带来重大压力。面对转变，要如何化危为机呢？



关顾自己，重整生活

行为方面

- 食欲不振或暴饮暴食
- 避免与人来往
- 减少娱乐及社交活动
- 吸烟或饮酒的次数增加

關顧自己

留意失業帶來的負面影響，並尋找改善方法。長期失業的人士，可能會出現以下的行為、身體和心理反應。

身体方面

- 各种痛症（如：头痛、胃痛、肌肉酸痛等）
- 失眠
- 容易感到疲劳



心理方面

- 焦虑、急躁
- 忧郁、沮丧
- 自卑、自责
- 思维混乱、想法负面

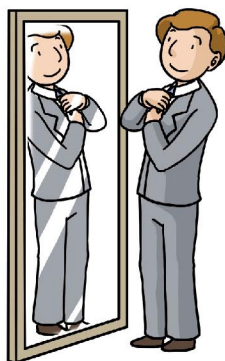
重整生活

- ✓ 接纳负面情绪，以正面方法处理
- ✓ 作息定时，维持健康的生活方式
- ✓ 积极参与社交活动
- ✓ 培养乐观态度
- ✓ 节省开支，量入为出
- ✓ 接受家人、朋友或专业人士的支援



整装待发，重新上路

重新认识自己



认识就业市场



订立新工作目标



寻找工作和进修



4 打开心扉，接受支援

失业人士可寻求以下协助：

心理 / 情绪

- 向家人及朋友倾诉
- 若有精神或情绪不稳，可向专业人士求助（如：医生、临床心理学家）

经济

- 可向社会福利署申请经济援助

就业

- 劳工署就业中心
- 可向专业人士寻求职业辅导（如：职业治疗师）

进修 / 再培训

- 雇员再培训局
- 职业训练局

参考资料

职业安全健康局 (2006)。工作压力管理自用套件。香港：职业安全健康局。

劳工处展能就业科 (2010)。求职八达通残疾人士自学锦囊(第三版)。香港：劳工处。



作者：职业治疗师陈慧兰女士、黄力恒先生、王锦棋先生

编辑：青山医院精神健康学院

出版：青山医院精神健康学院

地址：新界屯门青松观路 15 号

电话：2456 7111

传真：2455 9330

网址：www.imh.org.hk

青山医院 (第三版)

© 本刊物任何部分之资料，未获版权持有人允许，不得用任何方式 (包括电子、机械、影印或记录) 抄袭、翻印、储存在任何检索系统上或传输。

本刊物之印刷费用全赖各界热心人士捐款赞助。请您捐款支持青山医院的精神健康教育推广，捐款途径请浏览 www.imh.org.hk。

查阅此教育资料之最新版本及简中版本，请浏览青山医院精神健康学院网页 www.imh.org.hk。