

面對失業 怎麼辦？



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 面對轉變，化危為機

失業令人失去了

- 經濟能力
- 生活角色和目的
- 自信心
- 別人對自己的尊重

這些生活上的轉變為失業人士帶來重大壓力。面對轉變，要如何化危為機呢？



關顧自己，重整生活

行為方面

- 食慾不振或暴飲暴食
- 避免與人來往
- 減少娛樂及社交活動
- 吸煙或飲酒的次數增加

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。

身體方面

- 各種痛症（如：頭痛、胃痛、肌肉酸痛等）
- 失眠
- 容易感到疲勞



心理方面

- 焦慮、急躁
- 憂鬱、沮喪
- 自卑、自責
- 思維混亂、想法負面

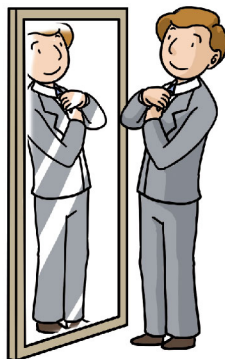
重整生活

- ✓ 接納負面情緒，以正面方法處理
- ✓ 作息定時，維持健康的生活方式
- ✓ 積極參與社交活動
- ✓ 培養樂觀態度
- ✓ 節省開支，量入為出
- ✓ 接受家人、朋友或專業人士的支援



整裝待發，重新上路

重新認識自己



認識就業市場



訂立新工作目標



尋找工作 and 進修



4 打開心扉，接受支援

失業人士可尋求以下協助：

心理 / 情緒

- 向家人及朋友傾訴
- 若有精神或情緒不穩，可向專業人士求助
(如：醫生、臨床心理學家)

經濟

- 可向社會福利署申請
經濟援助

就業

- 勞工署就業中心
- 可向專業人士尋求職業輔導
(如：職業治療師)

進修 / 再培訓

- 僱員再培訓局
- 職業訓練局

參考資料

職業安全健康局 (2006)。工作壓力管理自用套件。香港：職業安全健康局。

勞工處展能就業科 (2010)。求職八達通殘疾人士自學錦囊(第三版)。香港：勞工處。



作者：職業治療師陳慧蘭女士、黃力恆先生、王錦棋先生

編輯：青山醫院精神健康學院

出版：青山醫院精神健康學院

地址：新界屯門青松觀路 15 號

電話：2456 7111

傳真：2455 9330

網址：www.imh.org.hk

青山醫院 (第三版)

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式 (包括電子、機械、影印或記錄) 抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 www.imh.org.hk。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 www.imh.org.hk。