**星島日報健康專欄《保健至專》- 工作意義激活人生**

奧地利心理治療大師維克多．弗蘭克（Viktor Frankl）於艱苦的集中營生活中，領悟出「追尋目標」、「尋找意義」乃人之本性的真諦。當人們致力尋找生存的意義時，便會變得無比堅強，甚至可以克服現實中許多艱難。藝人周星馳在電影中也提道：「人要是沒有理想，跟一條鹹魚有甚麼分別？」，尋找意義、理想乃生活中不可或缺的一部分。職業治療一向也有以上同樣的主張，認為人必須透過參與「有意義的活動」才能達到身心健康。

近年曾有報道指，許多港人都不滿意自己的工作，但因各種因素又不能轉工，又或改變工作環境。究竟怎樣才可以走出困局？正如上文所言，人們必須找到自己工作的意義，才能走過「艱難日子」。筆者多年前在研究教師如何處理工作壓力時發現，只要清楚認定自己的工作目標，不論是甚麼目標，均能有效地提升抗逆能力。因此，無論是為了榮華富貴，還是兩餐溫飽；為了造福社會，還是養妻活兒；為了一展抱負，還是月底的瘋狂購物。想在工作中得到滿足感，必須先找到自己工作的真正意義。

青山醫院精神健康學院 一級職業治療師黃力恒

(轉載自星島日報 | 保健至專 2012-11-05)

# 工作意義激活人生

周一：精神科/視光學

保健至專

奧地利心理治療大師維克多．弗蘭克(Viktor Frankl)於艱苦的集中營生活中，領悟出「追尋目標」、「尋找意義」乃人之本性的真諦。當人們致力尋找生存的意義時，便會變得無比堅強，甚至可以克服現實中許多艱難。藝人周星馳在電影中也提道：「人要是沒有理想，跟一條鹹魚有甚麼分別？」，尋找意義、理想乃生活中不可或缺的一部分。職業治療一向也有以上同樣的主張，認為人必須透過參與「有意義的活動」才能達到身心健康。

近年曾有報道指，許多港人都不滿意自己的工作，但因各種因素又不能轉工，又或改變工作環境。究竟怎樣才可以走出困局？正如上文所言，人們必須找到自己工作的意義，才能走過「艱難日子」。筆者多年前在研究教師如何處理工作壓力時發現，只要清楚認定自己的工作目標，不論是甚麼目標，均能有效地提升抗逆能力。因此，無論是為了榮華富貴，還是兩餐溫飽；為了造福社會，還是養妻活兒；為了一展抱負，還是月底的瘋狂購物。想在工作中得到滿足感，必須先找到自己工作的真正意義。

整理：Seechai

今日顧問
青山醫院精神健康學院
一級職業治療師黃力恒

註：明天由資深營養師黃榮俊主理