

「守護精神健康，由自己做起」

〈輕觸·快拍〉 2024年9月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health/>

「守護精神健康，由自己做起」

我的下一站



作者：陳瑞冰心理治療博士



四年一度的奧運會，在巴黎剛結束，無論取得佳績或否，健兒們皆面對一個重要人生課題：我的下一站是往何方？各項公開考試成績和各地大學錄取結果也公佈了，相信有大部分同學和家人正計劃移居外國或內地進修或工作。在職人士當發現自己在環境，長期處於倦怠或精神困擾，也許懷疑應否辭職，選擇新的工作環境，開展新頁。究竟進行的新計劃之前，怎樣知道自己能瀟灑及無牽掛地開拓新的人生一頁呢？

人生轉變

過去兩年多，我們致力推動精神健康和腦健康，現已經製作超過一百七十多套網上教育短片。其中一個系列是關注人生轉變。展開人生新的一頁，可以帶來希望和個人視野，但過程中也產生不同程度的心理壓力。

[了解更多](#)



根據 Holmes-Rahe 的人生轉變壓力量表 (The Holmes-Rahe Life Stress Inventory) 列出43項生活改變事項，都可誘發不同程度的壓力感，例如配偶的亡故、離婚、夫婦分居、個人的生病或身體受傷，失業和退休，皆可引致高程度的壓力感。當工作上，有改變，例如到外地工作，引致財政改變，要適應新工作環境及面對上司關係問題，皆構成壓力感。壓力沒有好與壞，視乎我們的身心是否能夠適應新環境的改變，作出適當調整。



作出明智抉擇，砥礪前行，活出精彩人生！



停一停，想一想

當我們計劃到外地或內地升學、就業或移居前，現在是否天時、地利及人和皆配合，有甚麼心理準備，作好適當的安排呢？當發現自己在工作環境，長期處於倦怠或精神心理困擾，也許懷疑應否辭職，選擇新的工作環境，開展新一頁。怎樣處理因職場產生的精神心理健康問題，而作出重要的「去」或「留」決定呢？當決定開展新的人生跑道，如何守護自己精神健康，迎接新生活呢？誠邀大家觀看以下三個精神心理健康短片，協助大家作出明智抉擇，砥礪前行，活出精彩人生！

「我的下一站」系列內容簡介

「搶人才」機遇，瀟灑走一回？

在COVID-19疫情復常後，世界各地紛紛推出「搶人才」計劃，加快經濟復甦。本文淺談到異地進修、工作或移居的思想和情感裝備，從而在面向人生重要抉擇的時候，同步守護個人及家人精神心理健康。

反思工作的「去」或「留」

怎樣處理因職場產生的精神心理健康問題，而作出重要的「去」或「留」決定呢？本文提出從四方面思考：(1) 了解造成職場的社會心理風險因素；(2) 正視職業倦怠的訊號；(3) 反思辭職念頭；(4) 尋找化解風險因素方法。

瀟灑走一回：建立「個人」精神健康急救箱

根據世界衛生組織報告(2022)，全球有超過10億人在流動。面對移居外地，展開新生活的人士，基於個人的經歷、移徙旅程、新地方的政策、生活和工作的改變，壓力感也相應提升。本集淺談如何守護自己精神健康，迎接新生活。

作者：陳瑞冰心理治療博士（英國愛丁堡大學）
（香港中文大學精神健康碩士）
（英國卡迪夫精神病學碩士）



「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2024年9月

我的下一站系列連結



迎接「搶人才」機遇，瀟灑走一回？

<https://youtu.be/pi-rIprJxPQ>



反思工作的「去」或「留」

<https://youtu.be/oFH3JAj5TmI>



瀟灑走一回: 建立「個人」精神健康急救箱

<https://youtu.be/8CipVqNg99U>

