



社會強調傳遞正能量，不少「打工仔」擔心在工作上展示負面情緒就是EQ低、弱者，或憂慮因情緒問題求診會被同事、上司標籤，影響升遷，因此不少人遇上壓力，或會慣性壓抑，忽視不安、焦慮等情緒，反而令情況惡化。註冊臨床心理學家廖嘉敏 (Carmen) 說，問題根源在於人們不接納自身的負面情緒，覺得自己「不开心」是不正常。職場上的人，如何掌握及接納 it's okay to not be okay?

**曾**於公營醫院工作超過13年、擁有豐富臨床心理工作經驗的 Carmen 指出，主流社會灌輸「正能量」的口號式價值觀，令不少在職成年人求診時向她問道「為何我會不开心？」，抗拒接受負面情緒，即使情緒已瀕臨爆發也不自知。疫情下，不少打工仔要適應在家工作模式，或面對減薪、失業，亦加劇壓力與情緒問題。

Carmen 提醒，若果發現自己持續情緒起伏大、變得消極、出現生理病徵、甚至影響日常生活功能並長達四星期或以上，就應尋求專業人士協助。「常見症狀如易哭、易惱怒、失眠，身體甚至因長期受壓而處於戒備狀態，導致肌肉繃緊、免疫力下降並出現過敏症狀或炎症等。」若已出現自殘行為、甚至輕生等念頭，更應立即求助。

她說，臨床心理學家第一步會讓求助者敘述情緒困擾的因由，從旁聆聽，協助梳理其情緒；第二步會與求助者一同審視引發負面情緒的根源，例如成長、工作經歷等；第三步會跟求助者共同探索解決方案，例如學習應對負面情緒的技巧、鼓勵嘗試靜觀練習等紓壓。「不少人因為太忙，忘了覺察自己的情緒，敘述的過程有助表達及調整思緒；經過引導後，他們可表達得更仔細，了解自己心跳加速、

# 安慰陪伴

## 常見誤區

**1**  
急於追問



應給予對方空間，適時表達在旁支持、願意聆聽的心。

**2**  
不斷提供個人建議



除非對方表明欲尋求意見，否則應避免不斷提出個人觀點。宜不帶批判的聆聽，並接納其情緒。

**3**  
比較哀傷



避免說：「好小事」、「我以前都試過，現在已沒事」，試著說：「我雖然未必能代入你的情況，但我感受到你的辛苦」，或協助對方整理及表達其感受。

**4**  
洩露對方的心事



應尊重私隱，讓對方有信心繼續向你紓發情緒。

情緒惱怒的原因。」求助者在安全、可信任的空間抒發感受，臨床心理學家不帶批判的聆聽，並一同探索負面情緒出現的原因。

### — app 連結同路人

擁有被聆聽、被理解的機會，才能讓求助者有信心面對情緒起伏。Carmen 去年9月為「賽馬會心導遊+計劃」擔任客席嘉賓主持，此後亦主持計劃的認知行為治療小組。她認為計劃能填補在職成年人尋求心理健康支援服務的空隙，提升大眾對情緒健康的意識：「在職成年人可透過平台吸收有關情緒健康的資訊，亦能藉小組抒發自己的感受、表達需要，在小組亦認識有同樣經歷的人，知道自己並不孤單。」

計劃早前設立全港首個採取「階梯式支援」的網上心理健康平台，結合科技為在職人士提供自助及個人化的心理健康支援服務，如加入聊天機械人、網上導師指導及情緒紀錄等功能。Carmen 認為新功能更全面滿足使用者需要，「已求醫的病人在覆診期間可有 app 陪伴、為他們打氣，情緒記錄工具亦有助監察情緒狀態、提高警覺，例如比對每段時間的焦慮指數，了解其規律，對生活提高覺察力。」平日全天候奮鬥的打工仔，不妨適時「躺平」專注跟自己的情緒相處，為自己打氣，相信「你已經夠好，亦足夠努力了。」

於2017年，香港中文大學心理學系多元文化及全人健康研究室獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，推出為期三年的「賽馬會心導遊計劃」。計劃於2021年再得馬會資助，推出「賽馬會心導遊+計劃」（下稱「心導遊+」），並將設立全港首個採取「階梯式支援」的網上心理健康平台，協助在職人士更了解自己的心理健康狀況，預防及紓解抑鬱及焦慮症狀，並推廣重視僱員精神健康的企業文化。歡迎掃描 QR code 留意「心導遊+」Facebook 專頁了解更多。



1 「心導遊+」全新平台將增設聊天機械人功能，增加與使用者的互動。