

紓緩疫情下的 經濟和心理壓力



疫情使全球很多地方的經濟都不景氣，香港亦不例外。有些市民因而失業、就業不足或復工無期，隨之而來的經濟壓力容易引發婚姻衝突、家庭不和等問題。在這樣的情況下，可以如何調整心態和尋找出路呢？

一、積極處理焦慮與不安

面對收入減少和未來的不確定因素，我們往往會有焦慮感。有一定程度的焦慮感並非壞事，因為這能促使我們採取行動走出困境。然而，太強烈的焦慮感可能令人容易感到疲勞，出現坐立不安、不能集中精神、暴躁或睡眠失調等身心徵狀，因而損害健康和減低抗逆能力。

要避免被焦慮感壓垮，不宜整天都在瀏覽就業資訊或為生計煩惱，但也不能不斷逃避現實。應保持健康的生活方式，並調節心態，積極處理問題。

1. 實踐健康的生活方式，保持身心健康

- 保持有規律的作息習慣。
- 為自己訂立「計劃時間」來處理經濟問題，以及「家庭與個人時間」來陪伴家人和自我放鬆。如此一來，在處理經濟問題時可以集中精神，在其餘時間則可暫時放下煩惱。

- 每天花一些時間做運動，紓緩身心壓力。
- 避免以吸煙、飲酒或濫藥的方式來處理焦慮、壓力或睡眠問題。

2. 調節心態，保持積極

工作常被用來衡量一個人的能力和成就，因此當失去工作時，可能容易會產生一些自我懷疑、自貶或者過於悲觀的想法，比如：「我真是沒用」、「不能賺錢養家，我不是一個好的父親／母親」、「這時勢下失業，不可能再找到新工作了」。若內心有類似的負面想法，不妨提醒自己這全都是片面的判斷，既不理性的，又會影響情緒和解決問題的能力。因此不要被這些消極的思想擊倒，宜從多方面的事實或資料考慮，力求保持客觀和平衡的想法，比如：「我對家庭的貢獻並非只有金錢，還有努力教好子女的品格」、「疫情可被逐漸控制，各個行業也會有復甦的時候」。這樣可以更有動力和韌力去解決問題。

二、持開放心態，尋求不同出路

1. 考慮不同行業與類型的工作

在疫情期間求職與其他時期不同，因為這不只是個人或個別公司出現困難，而是很多行業乃至整體經濟都面對困境。在這樣的環境下，如果來自受疫情影響比較大的行業（比如餐飲業、旅遊業），不必悲觀地認定自己入錯行或者白費了以往的努力。疫情及其經濟影響雖未必能很快結束，但社會總會有恢復運行的一天。所以不妨心存希望，視現在為一個「過渡時期」。在此期間，若難以在原有行業找到工作，不妨放開懷抱，嘗試考慮一些不同行業、不同類型的職位及自僱、兼職和／或臨時性質的工作，從而渡過這個全球面對的經濟難關。



2. 善用自身的技能與經驗

可以思考一下自己的技能和經驗會否在某程度上適用於其他行業，從而讓自己求職時更有競爭力。此外，因生活需要或個人愛好而得到的技能和經驗（比如照顧他人、修理物品），有時也可以帶來就業機會，需要用靈活的心思去發掘。



3. 善用勞工組織、招聘中介和社交圈

有些人也許會因待業的境況感到難堪，不想提及，不願與親朋好友見面。其實，不用因待業而感到羞愧。能夠主動找尋工作，積極解決困難，是很值得尊重和學習的。除了瀏覽招聘廣告外，還可嘗試通過勞工組織、招聘中介及親友來尋找合適的就業機會。就業渠道增多，親朋好友互相幫助，互通消息，可以增加找到合適工作的機會。



4. 進修或參加職業再培訓

可以善用這段過渡時刻進修或參加職業再培訓。學習新的知識或技能是一項終身受用的投資，可以幫助增值，又能接觸不同行業，增加自己的謀生技能，從而擴闊求職範圍和提高就職機會。



5. 有需要時申請援助

可多留意政府與社福機構的紓困措施。若經濟困難持續，有需要時可申請經濟援助。接受援助並不意味着需要永遠依賴福利，或是變成一個對社會沒有貢獻的人；而是依然能通過從事義工服務、主動關顧弱小、協助有需要的人士來回饋社會。日後若重新投入工作或收入回復穩定，也可捐獻或繼續協助有需要的人士，為社會出一分力。



「UPM 麗印®雅光銅版紙」80克



三、凝聚家庭力量，共同解決困難

人們可能會因為壓力或情緒低落而不想與家人談論經濟上的困難，甚至迴避與家人的日常互動。可是，逃避與沉默會令家人感到不安。要積極解決問題，減低彼此的不安和壓力，不妨坦誠跟家人溝通，一家人集思廣益，共同解決當下的困難，如此更能紓解自己和家人的壓力。建議：

- 讓家人了解自己面對的經濟困難，共同討論解決問題的方法。
- 討論家庭角色調換的可能性：若配偶或其他家人能夠先找到工作，自己可否代替對方在家照顧老幼，或負責做家务，照顧家人的起居生活？

- 計算家中的收入、存款和生活開支，討論有哪些辦法可以開源或節流，可否調整消費模式、生活習慣和／或期望。

如果家中有小朋友，這段困難時刻也是一個言傳身教的機會。可以培養子女量入為出的理財觀念，教導他們解決難題的方法和技巧；也可向他們解釋經濟情況轉變對家庭的影響，讓他們明白家人互相體諒、幫助和支持的重要性，從而令家庭關係更和諧、更鞏固。

節流小貼士

1. 預備購物清單	外出購物前，預先列出需購買的物品和數量，從而避免購入超出所需。
2. 貨比三家	購物前，先在不同的店舖比對價錢。這既可節省開支，又可養成節儉的習慣。
3. 避免餓着肚子購物	在非常飢餓時購物，容易購入高卡路里、高糖的不健康食物，有損身體健康，也可能令我們購入分量過多的食物或物品，造成不必要的囤積和浪費。
4. 善用優惠	善用社團、交通工具、報張或刊物的優惠，揀選一些免費的娛樂活動或運動。
5. 開支日記	羅列每天的消費，檢討各項支出。

四、紓緩疫情壓力資源

求職資訊

- 香港政府一站通 就業專題網頁
www.gov.hk/tc/residents/employment/jobsearch/
- 一站式網上人力資源資訊平台 talent.gov.hk
www.talent.gov.hk
- 勞工處「互動就業服務」
www1.jobs.gov.hk/1/0/webform/default.aspx
- 香港社會服務聯會職位空缺及求職輔導服務列表
webcontent.hkcss.org.hk/hotlines/service.asp?ser_code=5.2.1

進修與再培訓

- 僱員再培訓局「特別・愛增值」計劃3
www.erb.org/scheme/tc/Main/
- 僱員再培訓局課程介紹
www.erb.org/training_courses/erb_courses/manpower_development_scheme/zh/
- 職業訓練局課程介紹
www.vtc.edu.hk/studyat/tc/

經濟援助

- 社會福利署「綜合社會保障援助（綜援）計劃」
www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_socsecu/sub_comprehens/
- 關愛基金「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」
www.communitycarefund.hk/tc/assistance_2020.html
- 香港公益金「公益金及時抗疫基金」
www.commchest.org/zh_hk/news/press_release/884
- 香港社會服務聯會「自僱青年支援計劃」
www.hkcss.org.hk/ 自僱青年支援計劃 /

情緒支援

- 社會福利署「綜合家庭服務」
www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_family/sub_listofserv/id_ifs/
- 精神健康在線支援服務
shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/
- 緊急求助熱線
shallwetalk.hk/zh/get-help/emergency-helplines/