



精神健康職場約章

Mental Health Workplace Charter

馮安兒醫生
衛生署
衛生防護中心
健康促進處

「陪我講 Shall We Talk」

- 政府自2020年7月起推行的精神健康推廣和公眾教育計劃
- 計劃目標
 - 提高公眾對心理健康推廣的參與程度
 - 提高公眾對精神健康的了解，鼓勵市民及早尋求協助及治療
 - 減低公眾對有精神健康需要人士的誤解及歧視

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



「陪我講 Shall We Talk」

- 專題網站 (shallwetalk.hk)

陪SHALL
我WE
講TALK

緊急求助熱線
情緒通18111精神健康支援熱線

輸入查詢字串

關於 心理健康 精神健康資料 求助 社區支援 參與 學校 公眾人士 職場 專題報導 資源 最新消息

陪SHALL
我WE
講TALK

測出你的心有多累
Take this test to check on your mental well-being!

心很累動物日記
你會是哪種動物?
What animal lives inside you?

開始測試
Start your test

重點消息

- 社區流動遊戲站 — 「情緒檔案室」
- 2023世界精神衛生日
- 網絡欺凌與預防青少年自殺
- 好眠好生活

精神健康小貼士
爭持不下行開陣，容後處理較穩陣。

緊急求助熱線

情緒通18111精神健康支援熱線



輸入查詢字串



關於 心理健康 精神健康資料 求助 社區支援 參與 學校 公眾人士 職場 專題報導 資源 最新消息

主頁 > 學校 > 教師 > 支援學生

學生

常見的壓力來源

考試

開學

認識精神健康

教師

支援學生

校園精神健康DIY資源套

家長

支援孩子

壓力處理

友差列印

支援學生

#精神健康問題 #情緒困擾 #思覺失調 #自閉症譜系障礙 #專注力不足過度活躍症 #學校 #考試 #壓力 #文憑試 #心理健康

信息圖像



DSE放榜準備 相關資源



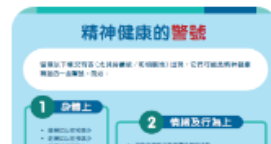
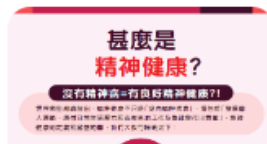
應考減減壓 相關資源



自閉症譜系障礙



專注力不足 / 過度活躍症



「陪我講 Shall We Talk」

• 社交媒體平台



The image shows the Facebook profile page for "陪我講 Shall We Talk". The profile picture is a blue banner with the text "傾吓" in large white characters and "Shall We Talk? 好嘛?" in smaller white characters. Below the banner, the profile name "陪我講 Shall We Talk" is displayed, along with "6.5 萬位追蹤者 · 正在追蹤 10 人". The page features a "精選" (Featured) section with several posts, including one about the "5+5" initiative and another about mental health support. There are also sections for "個人簡介" (About) and "相片" (Photos).



The image shows the Instagram profile page for "shallwetalkhk20". The profile picture is a blue circle with the text "陪我講 Shall We Talk". The page shows 560 posts, 2萬 (20,000) followers, and 59 people following. The bio reads: "關心自己，陪伴他人，一起正視情緒健康。" Below the bio, there are links to "linktr.ee/Shallwetalkhk20" and buttons for "追蹤中" (Following) and "傳送訊息" (Send Message). The grid of posts includes various mental health resources, such as "情緒通" (Mental Health Support Hotline), "療癒漫畫" (Healing Comics), and "心靈動物遊戲" (Mind Animal Games).



背景

- 《精神健康職場約章》為「陪我講 Shall We Talk」計劃的一部分
- 由衛生署、勞工處及職業安全健康局合作推行

目標

- 在職場推廣心理健康，包括建設一個互相尊重和正面的工作環境
- 推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並促進對精神困擾的及早識別和及時處理
- 為有精神困擾的同事創造一個包容及友善的工作環境



精神健康職場約章
Mental Health Workplace Charter

《約章》宣言

「我們重視並承諾推動一個精神健康友善的工作環境」



嘉許計劃及行動

簽署《約章》的機構，須要在**12個行動項目**中完成指定數量，以獲取的稱號「**精神健康友善機構**」或「**精神健康友善卓越機構**」





目標 I 完成至少三個行動

目標 I – 在職場推廣心理健康，包括建設一個互相尊重和正面的工作環境，推廣積極聆聽和溝通，鼓勵求助，並促進對精神困擾的及早識別和及時處理

| 項目 Item | 行動 Action | 例子 Examples |
|------------|--|--|
| A | 舉辦促進交流的員工家庭聚會和愉快有趣的活動 Organise family and staff gatherings to promote sharing and activities for fun and enjoyment | 舉辦員工家庭同樂日和節日慶祝活動 Organise family and staff fun day, festival celebrations 舉辦興趣小組、義工服務、體育活動和其他康樂活動 Organise interest groups, voluntary services, sports, other recreation activities |
| B | 舉辦講座 / 工作坊 / 活動以加強在工作場合的正面思維和互相尊重 Organise talks / workshops / activities to strengthen positive minds and respect in workplace | 安排有關正面思維、壓力管理、培養抗壓能力、聆聽、給予反饋和解決衝突的講座 / 工作坊 / 活動 Arrange talks / workshops / activities on positive thinking, stress management, resilience building, listening, giving feedback and conflict resolution |
| C | 推動有關心理健康的資訊交流 Promote information flow on mental health | 提高對常見精神健康問題的意識，例如焦慮和抑鬱 Raise awareness about common mental health issues such as anxiety and depression |
| D | 提供精神健康支援服務的資訊，鼓勵尋求協助 Encourage help-seeking behaviour by providing information on mental health support services | 提供熱線、輔導人員、僱員協助計劃 Provide hotline, counsellors, employee assistance programmes |

目標 I 完成至少三個行動

| | | |
|---|--|--|
| E | <p>舉辦有關精神健康的講座 Organise talks on mental health</p> | <p>由具備專門知識或個人經驗的講者進行較深入的探討 Go a bit deeper with speakers with expertise or personal experience</p> |
| F | <p>向員工提供培訓，讓他們學習解決衝突、朋輩支援以及處理精神健康緊急狀況的基本技巧 Offer training to staff to equip them with basic skills to resolve conflict, provide peer support, and handle mental health emergency</p> | <p>舉辦或安排員工參加關於精神健康及溝通技巧的訓練課程 Organise or send staff to training courses on mental health and communication skills</p> <p>提供關於朋輩支援的指導，例如如何開展有關精神健康的對話，以及如何以尊重和非批判的態度去聆聽 Provide guidance on how to offer peer support, such as proper ways to start a conversation concerning mental health and listening with a respectful and non-judgmental attitude</p> |
| G | <p>鼓勵同事互相聆聽和分享有關精神健康的經驗 Encourage colleagues to listen to each other and share mental health related experience</p> | <p>鼓勵同事互相聆聽並分享有關精神健康的經歷。例如：同事如果願意，可談及怎樣處理壓力、焦慮或抑鬱情緒。資深員工可組織相關分享會以帶頭討論 Encourage colleagues to listen to each other and talk about mental health related experience, e.g. how they deal with stress or anxiety or depressive mood if they feel comfortable doing so. Senior members can take the lead to do so by arranging relevant sharing session(s)</p> |
| H | <p>引入導師計劃，以促進有關精神健康問題的交流 Introduce mentorship scheme to facilitate sharing on mental health-related concerns</p> | <p>利用非正式場合去聆聽、鼓勵求助和促進康復 Use informal setting to listen, to encourage help-seeking and to promote healing</p> |



在目標 I 及 II
各完成至少三個行動

目標 II – 為有精神困擾的同事創造一個包容及友善的工作環境

| 項目 Item | 行動 Action | 例子 Examples |
|------------|---|---|
| I | 指派團隊 / 統籌人員實施所承諾的措施 Assign a team / coordinator to implement committed measures | 安排人員或團隊跟進機構承諾實施的行動項目和收集意見 Have a person or team that will help organise, follow up and collect feedback on actions your organisation is committed to |
| J | 制訂人力資源政策，關心有精神健康需要的僱員，並提供有利環境，促進康復 Introduce human resources policies to care for employees with mental health needs and offer supportive environment to facilitate recovery | 為有精神健康需要的同事安排合適崗位 / 工作環境；創建一個鼓勵同事接受所需診治 / 出席精神健康培訓課程的環境(例如彈性工作時間)；調整工作安排，以便有精神健康需要的僱員重返工作崗位 Arrange suitable position / work condition for colleagues with mental health needs; create an encouraging environment (e.g. flexible working hours) for colleagues to attend necessary medical consultation(s) / attend training courses on mental health; adjust work arrangements to facilitate employees with mental health needs to return to work |

精神健康友善 卓越機構



在目標 I 及 II 各完成至少三個行動

| | | |
|---|---|---|
| K | <p>實施工作與生活平衡的措施 Introduce measures to promote work-life balance</p> | <p>實施五天工作週；就員工個人發展 / 興趣提供獎勵或特殊假期 Implement a five-day work week; provide incentive or special holidays to employees for personal development / interests</p> <p>除非屬偶爾及無可避免的情況，否則應避免在辦公時間以外的時間安排工作 Avoid generating work outside office hours unless it is occasional and strictly unavoidable</p> <p>將工作排序 Prioritise work</p> <p>定期與員工溝通，以加深了解他們的個人需要 Communicate regularly with employees to better understand their individual needs</p> |
| L | <p>提供就業機會給予已康復和正在康復的復元人士 Offer job opportunities to persons recovered or recovering from mental health issues</p> | <p>機構可透過勞工處展能就業科或相關非政府機構招聘這些求職者 Recruit the concerned job seekers through the Selective Placement Division (SPD) of the Labour Department or relevant NGOs</p> |



已簽署《約章》的機構總數目 (截至2024年5月底)

| | |
|---------------|----------------|
| 精神健康友善機構數目 | 1,101 |
| 精神健康友善卓越機構數目 | 435 |
| 已簽署《約章》的機構總數目 | 1,536 |
| 受惠僱員數目 | 696,707 |

為何要參加？

- 以下鼓勵措施會提供給已簽署《約章》的機構
 1. 主辦單位會為機構提供專業支援和有關精神健康社區資源的資訊，例如每月健康資訊
 2. 主辦單位將會在《約章》網站列出簽署《約章》及獲授予嘉許稱號的機構名稱
 3. 機構有權在信箋、網站及機構刊物展示其嘉許稱號



專業支援

✓ 簽署機構可獲安排參與專業支援活動，費用全免*。活動分為四類：

1. 到校工作坊
2. 講座或網上講座
3. 正向心理諮詢服務
4. 精神健康急救訓練證書基礎課程

*註：到校工作坊、講座、正向心理諮詢服務及精神健康急救訓練證書基礎課程名額有限

| | |
|---|--|
| A | 精神健康精讀班 (1.5小時) Mental Well-being Workshop (1.5 hours) 導師教授常見精神健康問題、評估危機與高風險的處理、探討與有情緒困擾人士相處的技巧等。 Instructors will talk about common mental health problems, assessment of crisis and handling of high-risk situations, skills on accompanying people with mental distress, and so forth. |
| B | 鬆弛練習工作坊 (1小時) Relaxation Exercise Workshop (1 hour) 導師介紹鬆弛技巧，並帶領參加者進行鬆弛呼吸法或減壓瑜伽。 Instructors will introduce relaxation techniques and guide participants to practise relaxation breathing or yoga. |
| C | 靜觀體驗工作坊 (1小時) Mindfulness Experiential Workshop (1 hour) 導師介紹靜觀理念，並帶領參加者進行靜觀練習。 Instructors will introduce the concept of mindfulness and guide participants in mindfulness practice. |
| D | 寧神花茶工作坊 (1小時) Floral Tea Workshop (1 hour) 中醫師講解如何從食材中怡神養生，主要內容圍繞花茶。 Chinese medicine practitioners will explain how food ingredients help keep both the mind and body healthy. The workshop will mainly focus on floral tea. |
| E | 自我穴位減壓按摩工作坊 (1小時) Self-applied Acupressure Massage Workshop (1 hour) 中醫師講解情志調養方法，主要內容圍繞自我穴位按摩。 Chinese medicine practitioners will explain how to harmonise mood and mind. The workshop will mainly focus on self-applied acupressure massage. |
| F | 藝術與身心靈工作坊 (1小時) Art and Wellness Workshop (1 hour) <input type="checkbox"/> 園藝治療 Horticultural Therapy <input type="checkbox"/> 和諧粉彩 Japanese Pastel Nagomi Art 導師分享從藝術中紓壓抗逆，並帶領參加者進行園藝治療或和諧粉彩活動。 Instructors share with participants information on relieve stress and enhance resilience through art, and provide guidance in horticultural therapy or Japanese Pastel Nagomi Art. |
| G | 太極/八段錦工作坊 (1小時) Wu Shu Workshop (1 hour) 導師帶領參加者練習太極或八段錦。 Instructors will guide participants in Tai Chi or Ba Duan Jin practice. |
| H | 大笑瑜伽工作坊 (1小時) Laughter Yoga Workshop (1 hour) 導師介紹大笑瑜伽理念，並帶領參加者練習大笑瑜伽。 Instructors will introduce the concept of Laughter Yoga and provide guidance to participants in the practice. |
| I | 頌鉢體驗工作坊 (1小時) Singing Bowl Experiential Workshop (1 hour) 新增 New 導師介紹如何透過頌鉢放鬆心情，享受寧靜一刻。 Instructors will introduce how to relax and enjoy a moment of tranquility through singing bowls. |
| J | 桌上遊戲體驗工作坊 (1小時) Board Game Experiential Workshop (1 hour) 新增 New 導師帶領參加者體驗桌上遊戲，並透過桌上遊戲讓參加者與同事互動，放鬆心情。 Instructors will guide participants to try board games, as well as let participants interact with colleagues and relax through board games. |

A. 精神健康精讀班 (1.5小時)

- ❖ 導師教授常見精神健康問題、評估危機與高風險的處理、探討與有情緒困擾人士相處的技巧等

B. 鬆弛練習工作坊(1小時) / C. 靜觀體驗工作坊 (1小時)

❖ 導師介紹鬆弛技巧 / 靜觀理念，並帶領參加者進行鬆弛呼吸法或減壓瑜珈 / 靜觀練習

D. 寧神花茶工作坊 (1小時)

網上工作坊

❖ 中醫師講解如何從食材中怡神養生，主要內容圍繞花茶

E. 自我穴位減壓按摩工作坊 (1小時)

網上工作坊

- ❖ 中醫師講解情志調養方法，主要內容圍繞自我穴位按摩

F. 藝術與身心靈工作坊 (1小時)

- ❖ 導師分享從藝術中紓壓抗逆，並帶領參加者進行園藝或和諧粉彩活動

G. 太極 / 八段錦工作坊 (1小時)

- ❖ 導師帶領參加者練習太極或八段錦

H. 大笑瑜伽工作坊 (1小時)

- ❖ 導師介紹大笑瑜伽理念，並帶領參加者練習大笑瑜伽

I. 頌鉢體驗工作坊 (1小時)

❖ 導師介紹如何透過頌鉢放鬆心情，享受寧靜一刻

J. 桌上遊戲體驗工作坊 (1小時)

- ❖ 導師帶領參加者體驗桌上遊戲，並透過桌上遊戲讓參加者與同事互動，放鬆心情

講座或網上講座

- 23/24 年度的題目包括：
 - ❖ 瞓得好精神好
 - ❖ 快樂工作間
 - ❖ 處理工作壓力
- 講座將定期舉行，最新資料將電郵至簽署《約章》的機構及上載至《約章》網站

正向心理諮詢服務

- 香港心理衛生會的專業顧問將透過參與機構向僱員發放電子問卷，分析機構整體僱員的心理狀況
- 專業顧問亦會與參與機構的負責人會面，了解機構現行支援心理健康的措施與困難，為機構撰寫建議書，提供針對性的建議與發展方向
- 專業顧問或會按參與機構的需要於半年後提供跟進服務，檢視機構於推廣心理健康方面的成果與進展

精神健康急救訓練證書基礎課程

- 課程教授常見的情緒病和精神問題特徵
- 讓參加者及早辨識精神健康問題
- 協助當事人適當地紓緩和疏導情緒，防止精神問題惡化
- 以課堂學習為主，並輔以影片播放、模擬練習及測驗
- 總課堂時數**12**小時
- 測驗合格可獲發證書



精神健康職場約章
Mental Health Workplace Charter

「我們重視並承諾推動一個精神健康友善的工作環境」

參加辦法

請登入「精神健康職場約章」網頁

<https://mentalhealthcharter.hk/tc/index.html>



1. 下載參加表格並將填妥的參加表格傳真／電郵／郵寄到職業安全健康局
2. 填妥網上參加表格

謝謝