

新鮮人步入職場

應屆畢業生讀物



香港每年均有超過兩萬名大學生畢業，而當中大部分畢業生在離開校園後不久便投身職場。初踏進新的環境、適應新常態和新文化、面對界線模糊及自身的目標亦尚未明確，往往令畢業生感到沮喪。在新型冠狀病毒肆虐下，情況便更加嚴峻。約三分之一的「職場新鮮人」表示感到焦慮，並且擔心自己的工作表現及職場上的人際關係（[台灣就業通，2018](#)）。這些趨勢與香港息息相關，在香港，36% 職場上的年青人經歷過情緒低落及 / 或出現焦慮的症狀（[CUHK, 2018](#)）。

好好應對從大學到職場的過渡期非常重要，這樣才可保持良好的精神健康。我們的大腦及調節情緒的能力持續發展，直到大約 25 歲為止。此外，75% 的精神健康問題在我們 24 歲前出現。這表示年青人在這段期間更容易面對壓力。幸好，在我們在大腦發育期間介入支援非常有效，所以最重要的是確保你和你身邊的人都得到適當的支援。



適應新環境

適應及轉變如何影響精神健康

步入職場是人生中的重要里程碑。期間或會出現其他重大的轉變，例如遷到新地區、搬屋，或是社交圈子上的改變。新型冠狀病毒疫情更帶來意想不到的額外挑戰，包括出現財政問題、在職場上缺少與人面對面交流的機會等等。當中的轉變，即使是正面的，亦會構成壓力及帶來不安；不知道接下來會發生什麼事能令人感到不舒服，自然也會造成憂慮。對部分人而言，轉變會帶來無比的壓力，更會影響精神健康。所以我們需要留意自己的情緒，並在掙扎時尋求協助。

了解工作文化

了解自己的工作環境及文化可以助你更清楚自己的職場及身邊的人。這樣能減少糾紛及誤解等問題，同時增進與同事的感情。細心觀察及聆聽同事之間的交流互動，亦有助你了解公司一貫的做法。



管理對自身的期望

在適應一個新的身份時，往往會感到迷茫，並質疑自己是否在完成受委託的工作，亦會懷疑自己是否能夠勝任這份工作。

- 你可打印或書寫出自己的職務說明，然後貼在自己看得見的地方。每當你感到困惑的時候，不妨看一看這份職務說明，並反思自己是否盡了職責以內的責任。這也是一個提醒自己訂立的目標和界線的好方法。

在個人價值觀和工作文化中取得平衡

有時候，職場文化可能與你的個人價值觀和信念有所不同，因此令你感到沮喪。但這不代表你需要完全改變自己去迎合職場文化，或因為職場文化與你的價值觀有所抵觸而毅然辭職。試試在兩者之間取得平衡、探索中間點，從而在可以秉持自己的信念和價值觀的情況下，減低工作對自身的影響。



也要諒解一下自己

適應一個新環境需要時間，尤其是在你需要在家工作的時候。當你覺得自己難以融入新文化時，不妨先休息一會。

不過，如果你在新職場工作時真的感到十分痛苦，可嘗試與你的直屬上司或值得信任的同事談談，看看會否有其他方法可以幫助你適應新環境。

結識新朋友

與同事發展良好的人際關係，有助你建立一個支援網絡，並讓自己更享受這份工作。以下是有助你與同事建立連繫的一些好方法：

- **一起吃午餐。**與同事外出用膳，或一起去買午餐，讓你有時間與同事互相了解。
- **發掘共同興趣。**發掘你和同事之間의共同喜好和興趣，讓你們有話題可聊，增進彼此的感情。
- **參與團體活動。**參與公司舉辦的團體活動能讓你加深對同事的了解，同時還能提升人際溝通和團隊協作的技巧，有助提高工作效率。
- **在埋首工作前先與同事打招呼。**如果你在疫情期間在家工作，與同事打招呼可讓你有機會與他們交流，並更了解他們。
- **與同事視像通話時開啟鏡頭。**這是表示尊重的一種方式，讓你的同事知道自己不是在跟電腦對話。開啟視像鏡頭亦令你顯得更平易近人及友善。
- 如果你在家工作，少與他人見面，**不妨邀請同事在午膳或下午休息時間聊聊天**，認識一下他們——你可以相約同事直接會面，亦可以進行視像通話。



與同事交好前，要先留意以下要點：

- **真誠待人。**真誠對待人，讓你顯得更平易近人和值得信賴。
- **訂立自己的界線。**你需要訂立自己的界線，讓你的同事知道什麼行為是你可以接受的，並尊重你的個人空間。
- **尊重他人的界線。**雖然在職場上擁有朋友是一件好事，但並非每一個人都希望和同事深交。所以請尊重他人的界線及其個人空間。



如果我無法在職場上結交朋友，應該怎麼辦？

在職場上與所有人都交好並非必然。如果你和你的同事相處不來，可與對方保持公事上的往來，並彼此尊重。這樣你也可以更專注在工作上。**你不需要為了和同事做朋友而勉強自己迎合對方，但要記得尊重他人，因為你們仍身處同一個工作環境。**

處理職場糾紛

職場糾紛有時難以避免，有時你需要與不合的人共事，而他們的行為亦有可能會影響你的工作。

- **向他們反映問題。**如果同事對你的工作造成很大影響，你或會希望向他們反映你的感受。花一點時間整理你的感受和想法，再冷靜地向他們說明，好好處理問題。如果你不想與他們交談，可以向人事部或直屬上司尋求協助。
- **避免參與是非。**雖然不少人認為說人間話是融入圈子的好方法，但這有機會引起職場糾紛，導致你和同事之間的關係緊張。
- **保持適當距離。**如果你和你的同事無法好好相處，可與對方保持適當距離，只維持公事上的往來，並專注於自己的工作。

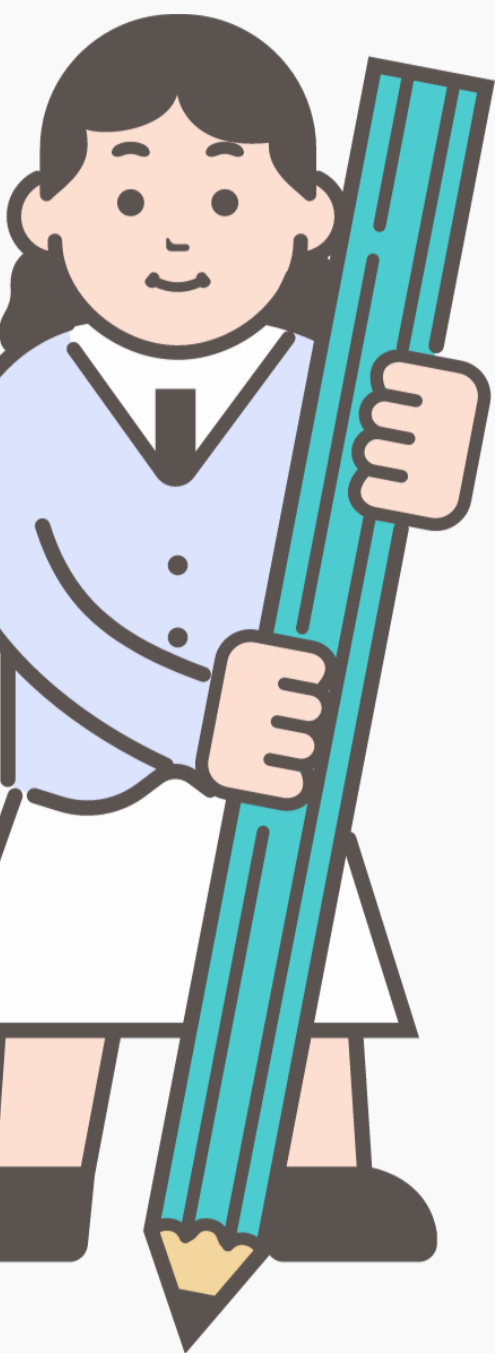


在此了解更多有關處理職場糾紛的資訊：mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/mental-health-at-work/how-can-i-manage-conflict-at-work/

處理工作

面對著大量工作時，感到迷茫和不知所措是很正常的事，尤其是當你需要同時處理多個項目時。新冠疫情期間因為缺少面對面的支援，容易令人感到孤獨，更可能會令這些負面情緒加劇。以下是一些有助你重新掌握工作的技巧。

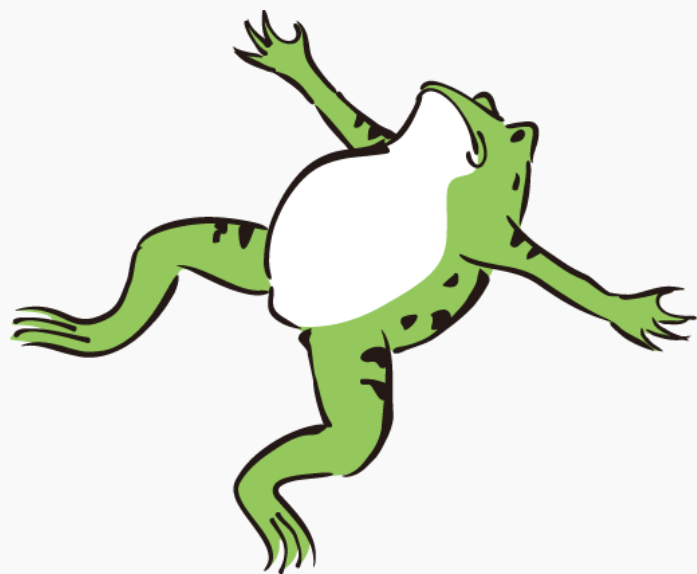
處理工作量



- **在每星期初簡要地規劃自己的工作流程。**這讓你可以更清楚自己是否有時間完成額外的任務或緊急工作。估算完成各項工作所需的時間，亦有助你做好時間管理。
- **在日程表上記下工作「死線」和會議日期。**這有助你編排工作時間，讓你可以根據工作量進行規劃。你可以用簡易筆記、日程本，甚至是 Google 日曆規劃日程。
- **將你的工作列出來**有助避免你的大腦超載；亦可以讓你分辨一些含糊或不確定的事。例如是你可以寫下自己需要完成的任務，或是畫腦圖或流程圖來具體化自己的工作流程和想法。
- **將工作細分為多個小任務。**例如，如果你正在撰寫報告，將報告細分為多個不同的部分，再逐一完成。

處理工作量

- 在開始工作前先與同事溝通好。與同事溝通好工作流程，避免工作重疊或出現誤解。
- 在工作期間安排休息時間。稍作休息可以讓你的大腦放鬆，並為接下來的任務做好準備。完成一些例行公事（如回覆電郵、整理檔案文件等）亦可以是讓「大腦休息」的一種方式。
- 如果你正掙扎著面對龐大的工作量，不妨與上司商量一下，看看能否調整工作量、工作期限，或是尋求外援。



問，還是不問？

「我有很多問題想問，但我不敢問，因為我害怕別人會覺得我很笨。」
應屆畢業生，22歲

很多時候，我們都不敢問問題，因為我們害怕會被上司或同事責罵自己竟然提出這種「蠢」問題。當你有疑問時，便去問直屬上司或同事——安全至上。如果可以的話，你亦可以查看是否有指引或範本可以參閱。如果你不太肯定工作流程，可以在開展工作前向同事提出你的計劃，以避免出現誤會。



我什麼時候需要說「不」？

說「不」並非易事，但當你在處理自己的工作已感到相當吃力時，再勉強自己處理額外的的工作，可能出現過勞跡象，並會影響工作表現。在伸出援手前，先想想自己是否有足夠能力協助。如果你無法幫忙，向同事解釋原因，並有效的替代方案。

管理壓力及增強抗逆力

無論你的壓力是來自工作，還是為自己訂下高期望，不妨參考以下的小技巧，助你管理壓力或是增強你的抗逆力，面對未來逆境：

- **了解自己的壓力來源。**留意壓力的誘因，並分辨一些有用的應對方法，讓你在下次遇到同類事情時準備更充足。
- **記下別人對你的讚賞。**適應改變並不容易，當中可能有質疑自己能力的時刻，讓自己失去繼續努力的動力。♥記下客戶、同事、上司，甚至是你對自己的讚賞，提醒自己有能力的做到。這也可以是推動你繼續向前的動力。**練習靜觀或自我放鬆的技巧。**有很多網絡短片和免費應用程式能引導你進行靜觀或呼吸練習，研究證實長遠而言有助你管理壓力。
- **不要與別人比較。**我們很容易墜進與同事及朋友比較的深淵。雖然與他人比較可能可以推動你做得更好，但它同時亦會造成巨大負擔，長遠來說更有機會對你的精神健康帶來負面影響。不如專注在眼前的工作，尋求提升自己技能的方法。



工作與生活的平衡

維持工作與生活之間的平衡是一項大挑戰。尤其是在我們仍在適應新環境時，新工作日程及任務都會令我們感到不知所措。你可能會犧牲私人時間來完成工作。在家工作令個人生活和工作之間的界線變得更模糊——我們要優先關注工作與生活的平衡。



「全職工作後，我很難相約朋友吃飯。就算約了，我們大家都像『喪屍』一樣，也不能逗留太久，因為人人都要早走。我的工作與社交生活完全不平衡。」

應屆畢業生，22歲

過度疲勞的跡象

- 總是身心俱疲
- 頭痛
- 感到焦躁不安或煩躁
- 感到受困及無助
- 失去參與活動的興趣
- 覺得自己與世界脫節
- 不想見家人或朋友

在此了解更多有關壓力對精神健康造成的影響：
<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/stress/about/>



尋找平衡

要在工作和生活之間取得平衡，從來都不容易。尤其當你初入職場，需要努力工作趕上大家的進度；或是你認為自己需要有良好的工作表現才能夠脫穎而出時，便更難維持工作和生活的平衡。我們可能會發現，單要完成自己的工作而努力融入工作環境已令自己感到很大壓力，甚至快要虛脫。要平衡工作和生活需要時間，以下是有助你維持工作和生活平衡的一些技巧：

- **探索和訂立自己的界線。**例如選定一個時間查看及回覆電郵，或為自己的工作時數訂立上限。尤其當大家在疫情期間需要在家工作時，這一點變得重要。
- **放假時關上電腦**，這樣你便不用在放假時仍牽掛工作。如果你的手機安裝了為公事而設的電郵或通訊軟件，可以關上通知。
- **在晚上開啟手機上的「請勿打擾」模式。**給自己一點私人時間，在那段時間想做什麼就做什麼——「煲劇」、看書、聽歌或睡覺都可以。
- 如果你在家工作，**可將辦公空間從睡房或休息的地方分隔開。**環境對我們的感知有很大的影響——身處在辦公空間有助你專注工作，而走到休息的地方，則讓你提醒自己辦公時間已經結束。
- **培養新興趣。**這可令你從工作中抽離，暫時遠離繁囂。你可以去學習新樂器、新技能、或做運動。
- **與朋友及家人連繫。**朋友及家人可以在你感到有壓力時成為你的支援網絡。簡單一個短訊或電話，已有很大的影響力。你亦可以與他們談談工作以外的事，讓自己能夠從工作中抽離。



尋找社交支援



社交支援來源

很多人在感到有壓力時，都會向朋友及家人求助。部分公司亦有提供僱員支援計劃（EAP）協助保障僱員的精神健康。如果你需要額外支援協助分擔你的工作，可以與你的上司或人事部商量，看看公司可以提供什麼援助及作出什麼改變。

訴說你的掙扎

如果你正受到情緒困擾或正在經歷精神健康問題，你可以與他人傾訴自己的感受。有些人或會因為不想父母擔心，而對與父母傾吐心聲有所顧慮。如果你不方便與家人商量，可以考慮與信任的人交談。網上亦有精神健康支援平台，讓你可以匿名與他人傾訴：

OpenUp

為年齡介乎 11 至 35 歲的人士而設，24 小時服務；
提供中英文
WhatsApp / 短訊：
91 012 012

Facebook / Instagram /

微信：[hkopenup](#)

香港撒瑪利亞防止自殺會 Chat 窿

中文服務
IOS/ Android 手機應用程式：Chat 窿

uTouch

中文服務
Whatsapp: 6277 8899
網上輔導：[uTouch.hk](#)
Instagram: [utouch_hkfyg](#)

如果你正在經歷精神健康問題並希望尋找專業人士的幫忙，社會亦有一些支援能幫到你。一些本地非牟利機構會提供免費 / 資助精神健康服務。你亦可以到訪就近的精神健康綜合社區中心（ICCMW）尋求精神健康支援。如果你感到不適，請病假也無妨——**因精神健康問題而請病假，與因為身體不適而請病假，理由同樣充分。**

關於Mind HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所註冊 (S88) 慈善機構 (91/16471)，致力於提高香港對心理健康的認知和理解。機構根據全球最佳實證提供線上支援和治療措施，幫助受精神健康問題困擾的人，並為他們提供適合的資源。通過與各單位合作研究，Mind HK 將帶領及推動大眾理解精神健康議題，為本港有需要人士提供適切的協助及資源。

MIND HK 的使命與信念

- 確保每一個受精神健康困擾的香港人得到認同、支持和尊重，以配合作為其完善康復的一環。
- 為協助所有投身及參與改善香港精神健康的人士提供夥伴合作、培訓、創新及實踐活動。
- 領導、推動及支持社區精神衛生保健及改變社區對精神健康現持有的污名及標籤問題，使香港成為此領域的全球領先者，成為亞洲其他城市的典範。
- 研究和審計策略並在國際間分享。

有關新型冠狀病毒的可靠資訊來源

衛生署衛生防護中心: <https://www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html>
世界衛生組織 (WHO): www.who.int/

如想了解更多有關其他精神健康主題，請瀏覽我們的**心理健康A-Z**：
www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/

有用連結：

- [COVID-19 精神健康小貼士](#)
- [職場與精神健康](#)
- [在香港尋求支援](#)



Coolminds 是 Mind HK 及啟勵扶青會共同策劃的青年精神健康項目。
如想瀏覽更多青年精神健康資源，請瀏覽：
www.coolmindshk.com

如需緊急協助，請聯絡：

如因飽受嚴重負面情緒或創傷而影響日常生活，您可向不同團體尋求協助。請您不要忘記，您無須孤身一人面對難關。

- 緊急熱線：999
- 撒瑪利亞會24小時熱線（多種語言）：(852) 2896 0000
- 香港撒瑪利亞防止自殺會24小時熱線（僅提供廣東話服務）：(852) 2389 2222
- 生命熱線24小時熱線（僅提供廣東話服務）：(852) 2382 0000

- 尋找其他危機支援服務：
www.mind.org.hk/zh-hant/find-help-now/
- 尋找更多非緊急支援服務：
www.mind.org.hk/zh-hant/community-directory/



©2021 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
版權所有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓D室
Mind HK

www.mind.org.hk
電郵: hello@mind.org.hk
電話: 3643 0869

