



## 男性心理健康小貼士

### 傾聽您的身體

身體和心理健康緊密相連，互相影響。當您察覺到身體出現變化是採取行動的第一步。您身體的哪個部位感到壓力？您是否有頭痛、胃痛、關節或肌肉疼痛？您是否感到胸部繃緊，或者口乾舌燥？您的睡眠質量或者飲食習慣是否出現改變？您是否留意到皮膚或消化出現問題？您能做些什麼來幫助身體感覺更好？

### 安排放鬆和 休息時間

長時間工作和同時處理多項任務會消耗大量的身心能量。這時候給予時間讓自己的身體休息，重新為大腦充電，對減少壓力累積致關重要。優先分配您的任務，在日程表中安排短暫的休息時間，在通訊設備設定免打擾時段，並為自己留出專門用來放鬆的日子。

### 定期安排嗜好 活動

探索並定期參與一些您喜歡而又能幫助您放鬆身心的活動。支持心理健康的活動包括：能帶來快樂和幸福感的活動；能使我們進入專注「心流」狀態的重複性活動；以及那些讓我們獲得掌控感的任務，這些任務不僅能夠運用和發揮我們的技能，還能帶來成就感。

### 與他人互動

無論是職場內外，與身邊的人保持聯繫。積極的人際關係有益於我們的身心健康，分享經驗讓我們感覺不那麼孤立。如果您發現有人最近的生活發生了變化，或者看起來與平時有所不同，請主動關心並與他們交流。您可運用“ALEC”框架提供協助：詢問他們的近況；專注聆聽；鼓勵採取積極行動；並定期跟進。

### 按下暫停鍵

當壓力不斷積累並影響我們的健康時，我們可能會感到更容易煩躁和緊張，反應也會比平時更快或更激烈。試想像您手中握著一個遙控器，按下“暫停”鍵，在行動前先反思。您能識別出什麼事件或行為讓您想採取行動嗎？您感到憤怒或焦慮背後的原因是什麼？也許您的一些需求或偏好未得到滿足或被忽視。是否還有其他情緒，如恐懼、悲傷、內疚或羞愧在影響著您？慢慢深呼吸，傾聽自己的身體和情緒，這樣您就能更有意識地採取行動。

### 轉變您的心態

經歷壓力和身心狀況不佳是正常的，更重要的是我們不應將其視為弱點。提醒自己，我們都是人。我們可以選擇將掙扎視為一種力量的象徵和個人發展的契機。承認自己難以應對並尋求協助需要勇氣。我們可以利用挑戰來更好地瞭解自己和他人，並為將來培養自己的韌性。

## 男性心理健康資源



- [International Men's Day](#) (國際男人節)
- [Movember](#) (十一鬍子月男性心理健康)
- [Mental Health UK](#) (心理健康英國 — 男性心理健康)
- [Men's Minds Matter](#) (男性心理健康重要：關於男性情緒、焦慮、憤怒、壓力、抑鬱和自殺的指南)
- [MensLine](#) (澳洲男士熱線：男性在關係、育兒、家庭暴力和心理健康方面的資源)
- [男士健康：衛生署衛生防護中心提供全面的男士健康資源，涵蓋生活方式、精神健康、人際關係、健康檢查及重要資訊等](#)
- [The New Normal](#) (新常態：男生談男性心理健康的朋輩支援小組 (目前只提供廣東話，英語小組即將推出))



香港城市精神健康聯盟

**City Mental Health  
Alliance** HK

香港城市精神健康聯盟是一個非牟利組織聯盟。我們是一個企業聯盟，與心理健康專家和伙伴機構合作，以實現我們的願景，即每個工作場所都能夠為員工提供保護、支持和創造積極的精神健康。

我們為希望創造心理健康工作場所的公司提供培訓、活動、資源、研究及實際支援。

本手冊不代表臨床建議或支援，如有需要，請尋求專業意見。

### 聯絡我們

如欲了解更多，請電郵至 [info@cmhahk.org](mailto:info@cmhahk.org)

網頁: [cmhahk.org](http://cmhahk.org)

LinkedIn: [City Mental Health Alliance Hong Kong](#)