

Presented by: Mr. Leung Chi Ho

Venue: HKICPA, 27/F, Wu Chung House,  
213 Queen's Road East, Wanchai

Date: 21 September 2018

# Healthy Life Style and Stress Management Seminar



Hong Kong Institute of  
Certified Public Accountants  
香港會計師公會

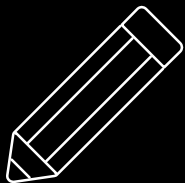


# Disclaimer

- The materials of this seminar / workshop / conference are intended to provide general information and guidance on the subject concerned. Examples and other materials in this seminar / workshop / conference are only for illustrative purposes and should not be relied upon for technical answers. The Hong Kong Institute of Certified Public Accountants (The Institute), the speaker(s) and the firm(s) that the speaker(s) is representing take no responsibility for any errors or omissions in, or for the loss incurred by individuals or companies due to the use of, the materials of this seminar / workshop / conference.
- No claims, action or legal proceedings in connection with this seminar/workshop/conference brought by any individuals or companies having reference to the materials on this seminar / workshop / conference will be entertained by the Institute, the speaker(s) and the firm(s) that the speaker(s) is representing.
- All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form of by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the Institute.



Hong Kong Institute of  
**Certified Public Accountants**  
香港會計師公會



香港青年協會  
*the hongkong federation of youth groups*

# Happy workplace

## Stress Management Workshop





# Hello!



香港青年協會

*the hongkong federation of youth groups*

**Youth Crime Prevention Center**

青年違法防治中心

**LEUNG Chi-ho, Arthur** 梁志豪

*Youth Work Officer, RSW 青年工作幹事*

A circular frame containing a photograph of a desk. In the center, a large, dark, three-dimensional letter 'A' stands on a wooden surface. To the left, a potted plant with green leaves sits in a white, lace-like container. To the right, a wooden block with the letter 'S' is visible. The background shows a window with light coming through. The text 'Stress / 壓力' is overlaid in the center of the image.

Stress / 壓力

# Psychological Assessment / 心理評估

**Stressful situation**



Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code **48 18 37**

MONDAY  
It's Monday, go to work!



FRIDAY



SUNDAY



# Cycle of fatigue

你每個星期都是在輪迴？

# Psychological Assessment / 心理評估

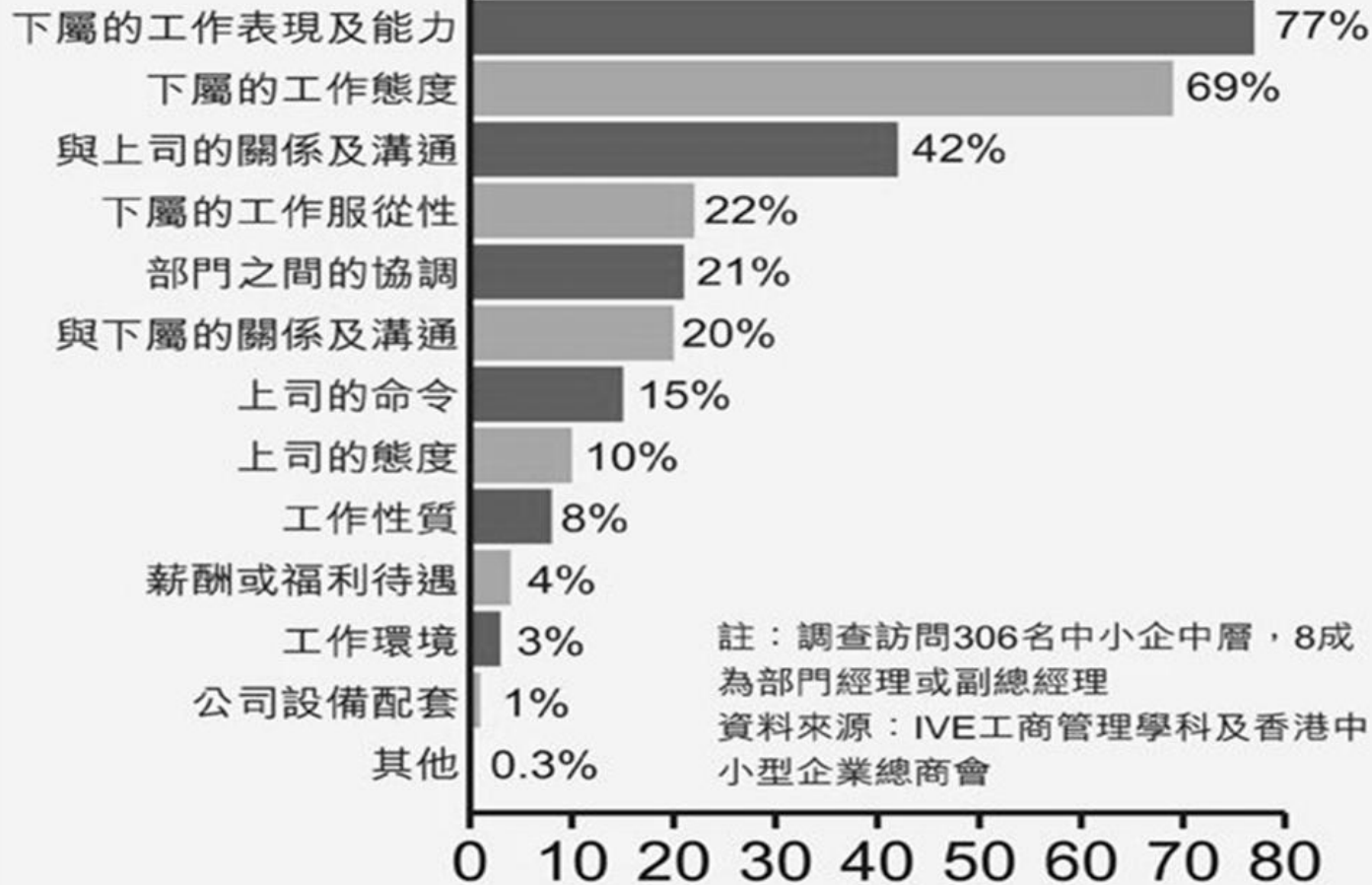
## 工作壓力主要來源



Go to [www.menti.com](https://www.menti.com) and use the code **48 18 37**



# 工作壓力主要來源（最多選三項）



Q: 你的工作壓力主要來源? (複選)



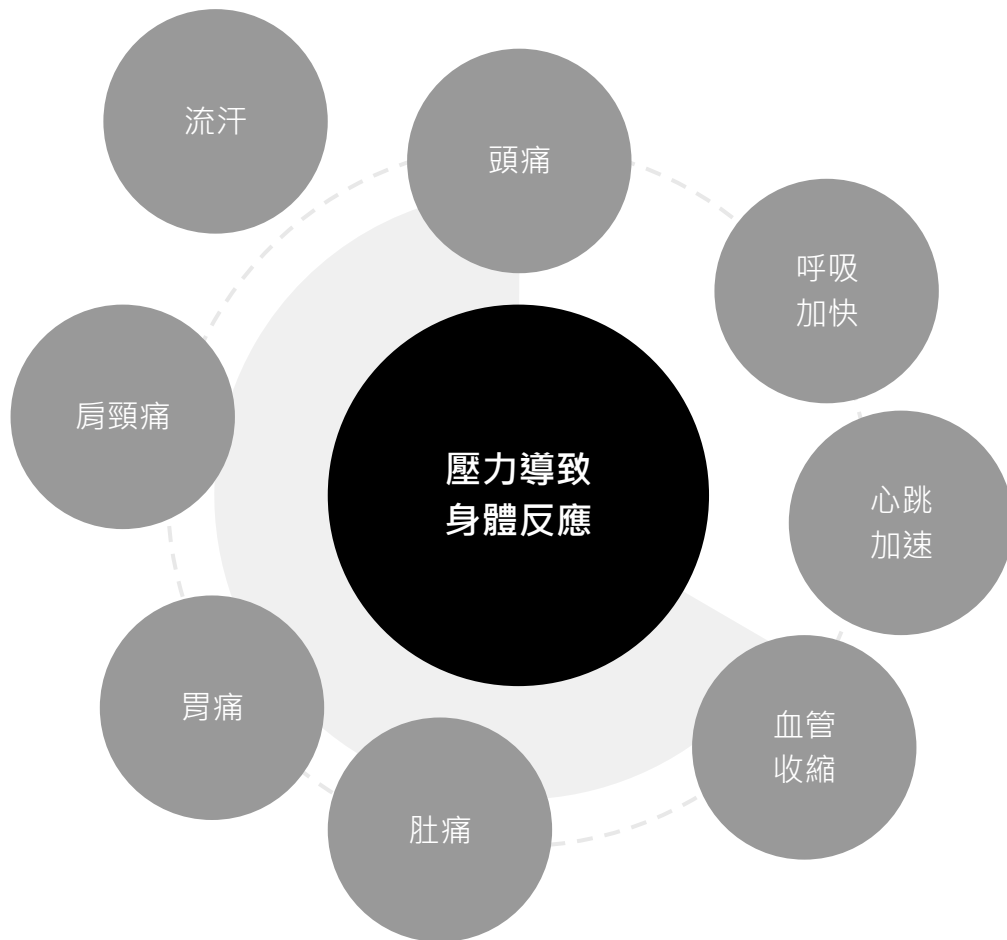
樣本數: 2,297 份 有固定工作受訪者 調查來源 | IX. 創市際®





留意  
身體警告訊號

Physical /  
Emotional /  
Behavioral /  
Cognitive **signs**





留意  
身體警告訊號

Physical /  
**Emotional /**  
Behavioral /  
Cognitive **signs**





留意  
身體警告訊號

Physical /  
Emotional /  
Behavioral /  
**Cognitive signs**







留意  
身體警告訊號

Physical /  
Emotional /  
**Behavioral** /  
Cognitive **signs**





[https://www.youtube.com/watch?v=buiq\\_mMjhQY](https://www.youtube.com/watch?v=buiq_mMjhQY)

# 壓力下的過激行為反應

# Source of stress

## 壓力來源

### Social

社會 經濟 環境

### Family

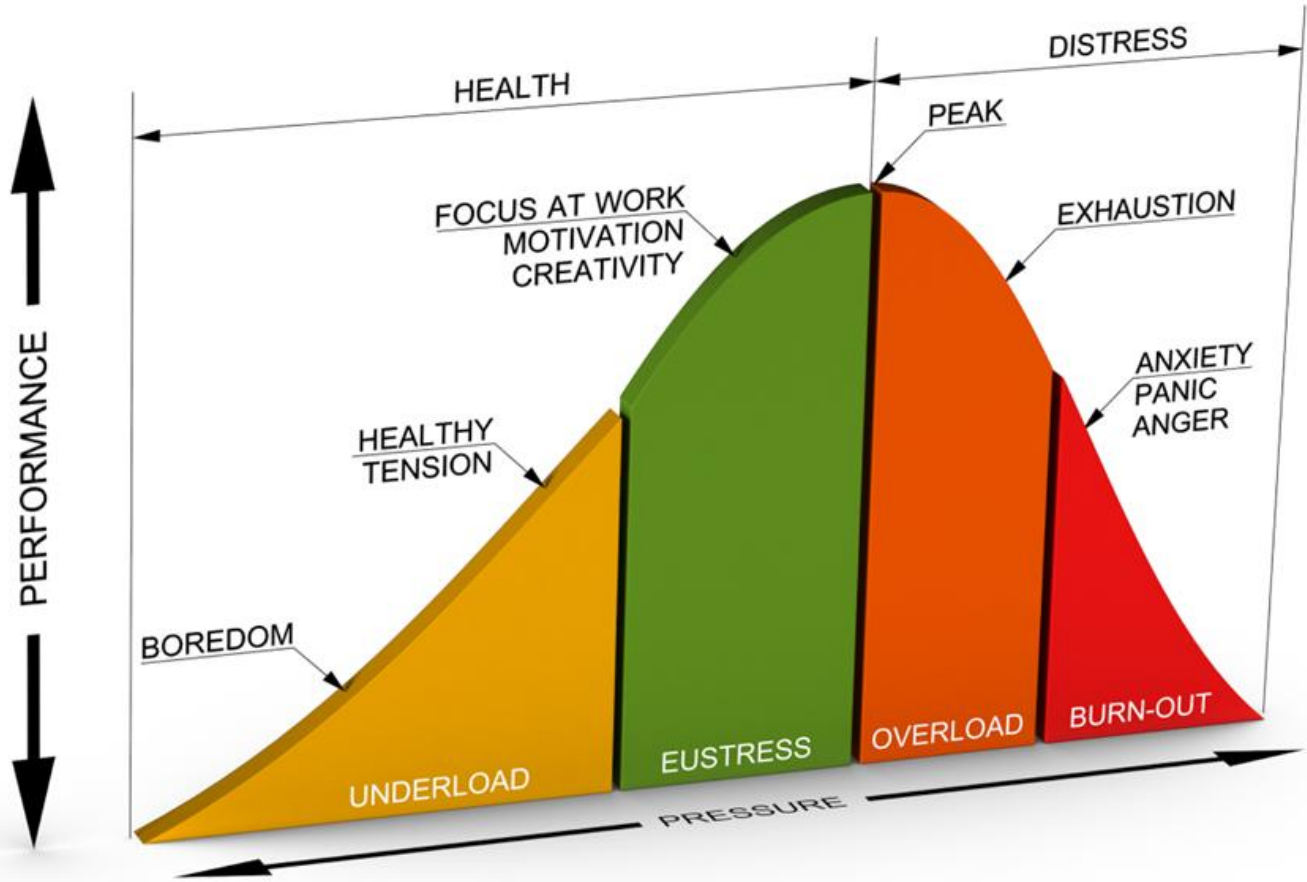
家庭 父母 配偶 子女

### Individual

情感 自信 自尊









壓力是我們應對環境各種挑戰的身心反應，  
沒有了壓力感，我們便會沒有了原動力。







# Overwhelming / 壓力爆煲警號

- + **身體**：經常感到緊張及難以放鬆，甚至發覺有頭痛、頭暈、肌肉酸痛、腸胃不適、心跳加快等症狀，也可能抵抗力下降，容易染上傷風感冒
- + **情緒**：難以自控、易發脾氣、心情低落和對嗜好失去興趣
- + **休息**：失眠或渴睡
- + **思想**：凡事向壞處想、感到無助或絕望、自信心下降、「神經過敏」或過份憂慮
- + **沉溺**：吸煙的數量增加或濫用酒精類飲品或藥物
- + **工作**：專注力下降、善忘、失去動力、容易感到疲倦及力不從心
- + **表現**：工作表現退步，不願工作、遲到早退、心不在焉、效率降低和犯錯次數增加



2

# Dealing with stress

Wayout / 出路



# KKday港人工作壓力調查

紓解壓力方法

1  
旅行

43% 受訪者選擇

2  
購物

21% 受訪者選擇

3  
做運動

19% 受訪者選擇

4  
做休閒活動

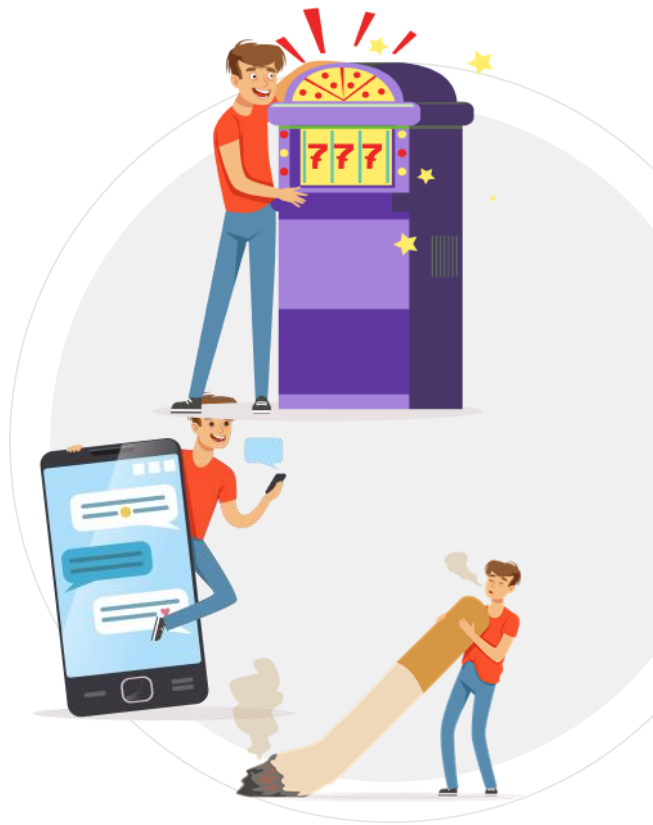
10% 受訪者選擇

5  
與朋友傾訴

7% 受訪者選擇



# Traps / 負面減壓陷阱





# Stay positive 正向減壓

- 1 「5R」減壓法
- 2 腹式呼吸
- 3 漸進式肌肉放鬆法
- 4 正念減壓
- 5 找人傾訴
- 6 尋找專業協助

# 「5R」減壓法

1. Reduce ( 減少 ) :嘗試與家人、朋友商量，請他們分擔家務或其他事務

2. Release ( 釋放 ) :嘗試在工作時間外培養一些個人興趣，或進行一些喜愛的事情來放鬆自己的身心靈

3. Re-think ( 重新思考 ) :嘗試扭轉負面思想，以逆向思維發掘事情好的一面。

例如你認為上司針對你，故意給你更多的工作。

其實是信任你，才把工作交託給你，又或是在訓練你！

4. Re-organize ( 重新排序 ) :減輕工作在生活中的比例，騰出精力往其他方向發展

5. Relax ( 放鬆 ) :建立一個令你自己放鬆的空間、安靜的時間

做瑜伽、睡覺，耍太極、聽音樂，總之整個身心都放鬆下來

Reduce  
Release  
Re-think  
Re-organize  
Relax

# 正念減壓基本概念

透過簡易的靜觀呼吸與靜坐技巧，在生活中訓練對於身、受、心、法的覺察

效果:

- 1.達到放鬆與提高專注力的效果
- 2.達到情緒覺察、紓解與減壓之效果
- 3.提高幸福感及自我療癒力



<https://www.youtube.com/watch?v=0dnvyCJEGyE>

靜觀練習：三分鐘呼吸空間

# 腹式呼吸

**上班族 抗壓篇3**

健談 havemary.com  
圖文創作：健談  
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事暨  
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

## 腹式呼吸的步驟

1. 擇一舒服空間將燈光調暗（坐或躺皆可），衣服以舒適為宜
2. 閉眼、雙手放腹部，採鼻吸嘴吐方式呼吸
3. 嘴巴輕鬆吐氣，將空氣吐光，雙手感受腹部慢慢下降
4. 以鼻子緩慢吸氣，雙手感受空氣吸入而使腹部鼓起

健談 havemary.com

10分 一吐一吸持續練習約十分鐘，有助放鬆身心

更多資訊請上 健談 havemary.com



上班族  
抗壓篇5

## 漸進式肌肉放鬆法：手部篇

圖文創作：健談  
havemary.com  
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事專長暨  
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩



【適合手部經常勞動、肩頸痠痛者】

### 用力握拳

雙手用力握緊  
拳頭，再放鬆



### 雙手平推

雙手平抬，手  
掌前推，前臂  
緊繃，再放鬆

### 雙肘內夾

雙手彎曲手肘向  
內靠近，上臂緊  
繃，再放鬆



### 用力聳肩

雙邊肩膀用力  
抬起，再放鬆

更多資訊請上 健談 havemary.com

# 漸進式肌肉放鬆法





上班族  
抗壓篇7



# 漸進式肌肉放鬆法：身體篇

圖文創作：健談



專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨  
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

【適合背部僵硬、胸悶、腸胃不適、易焦慮不安的廣大族群】

## 9



**下巴貼胸**  
頭前傾，下巴接近胸部，**頸部**緊縮，再放鬆



**上背緊夾**  
兩邊肩膀向後，**背部**夾緊，再放鬆

## 11



**深吸擴胸**  
深吸氣到**胸部**再閉氣十秒，再恢復自然呼吸

## 12



**腹部緊縮**  
將**腹部**用力內縮緊，再放鬆

## 13



**雙腿前伸**  
將雙腿前伸、打直，**大腿**用力，再放鬆

## 14



**腳掌上揚**  
腳掌用力向上翹起，收緊**小腿**，再放鬆

更多資訊請上 健談 havemary.com

# 漸進式肌肉放鬆法





REGULAR EXERCISE



HEALTHY DIET

MORE FRUITS  
AND  
VEGETABLES



NORMAL WEIGHT

# HEALTHY LIFESTYLE

DRINK

MORE WATER



GET ENOUGH SLEEP

REDUCE STRESS

RELAXATION

FRESH AIR



KEEP

REGULAR HOURS



MEDITATION



(WALK MORE)



PEACE OF MIND



# Project SETOFF 生命啟航



**PROJECT SETOFF**  
**生命啟航**

在職及隱蔽吸毒青年抗毒計劃

身體檢查 — BODY CHECK —

興趣發展 — DEVELOP INTEREST —

就業支援 — EMPLOYMENT SUPPORT —

如果你身邊有人因為毒品受到困擾，  
可以致電 **6732 0003**，  
或者透過微訊/WhatsApp與社工聯絡。

香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

禁毒基金 贊助  
BEAT DRUGS FUND



# Thanks!

Any questions?

You can find me at

- [Arthur.leung@hkfyg.org.hk](mailto:Arthur.leung@hkfyg.org.hk)
- 6732 0003



香港青年協會

*the hongkong federation of youth groups*

**Youth Crime Prevention Center**

青年違法防治中心

**LEUNG Chi-ho, Arthur** 梁志豪

*Youth Work Officer, RSW* 青年工作幹事