



關懷行動
——
失業婦女互助網絡小冊子



香港婦女中心協會
Hong Kong Federation of Women's Centres

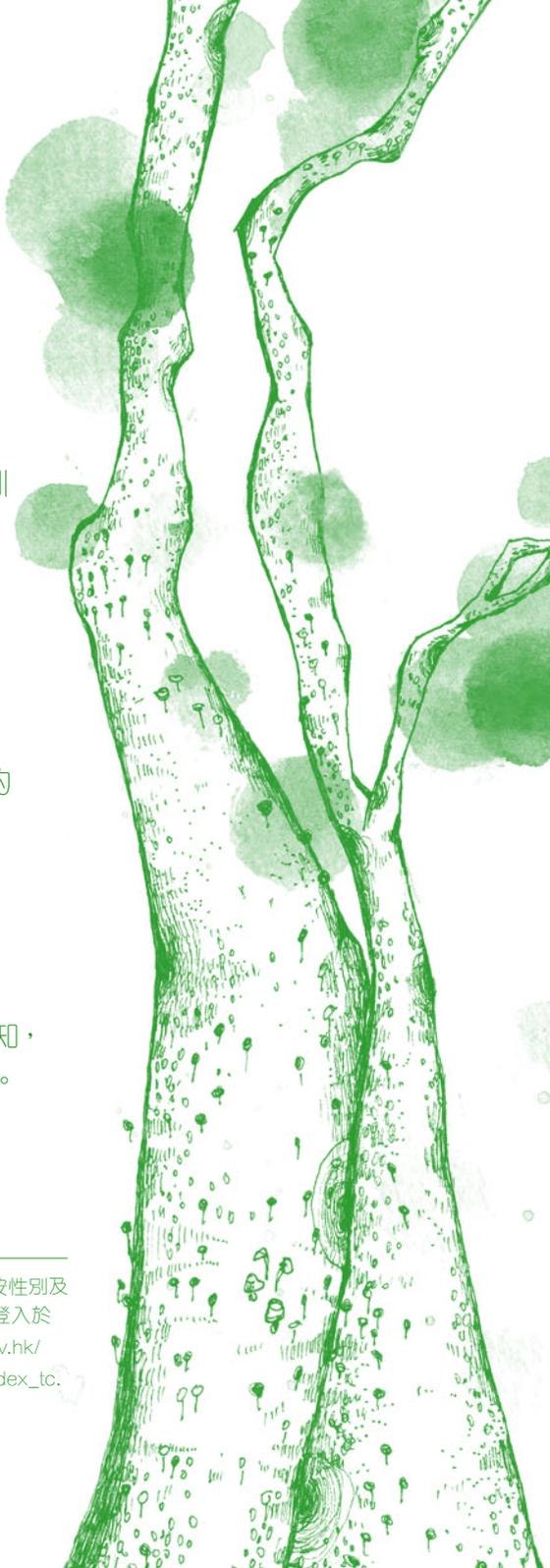
序言

根據統計處的資料顯示，2007年4至6月女性的失業率為3.6%。¹ 這個統計數字並不包括因要照顧家庭而未能外出就業的婦女。事實上，很多曾參與僱員再培訓計劃的婦女均表示，她們有意重返勞動市場，卻因經濟轉型、年齡歧視、家庭角色定型及家庭崗位歧視等種種因素，而被排拒於勞動市場之外。

有研究顯示，失業會增加婦女的精神困擾，而精神健康欠佳亦會減低婦女的就業機會，形成一個惡性循環。

因此，本會希望透過此小冊子，提升社會人士對精神健康的認知，關注失業婦女的精神健康需要。

¹ 香港政府統計處 (2007) 香港統計資料——按性別及年齡劃分的失業率。香港政府統計處網頁。登入於2007年8月30日。(http://www.censtatd.gov.hk/hong_kong_statistics/statistical_tables/index_tc.jsp?subjectID=2&tableID=011)。



目錄

2-7

婦女就業篇

失業的定義
失業睇真D
失業婦女的心聲

8-17

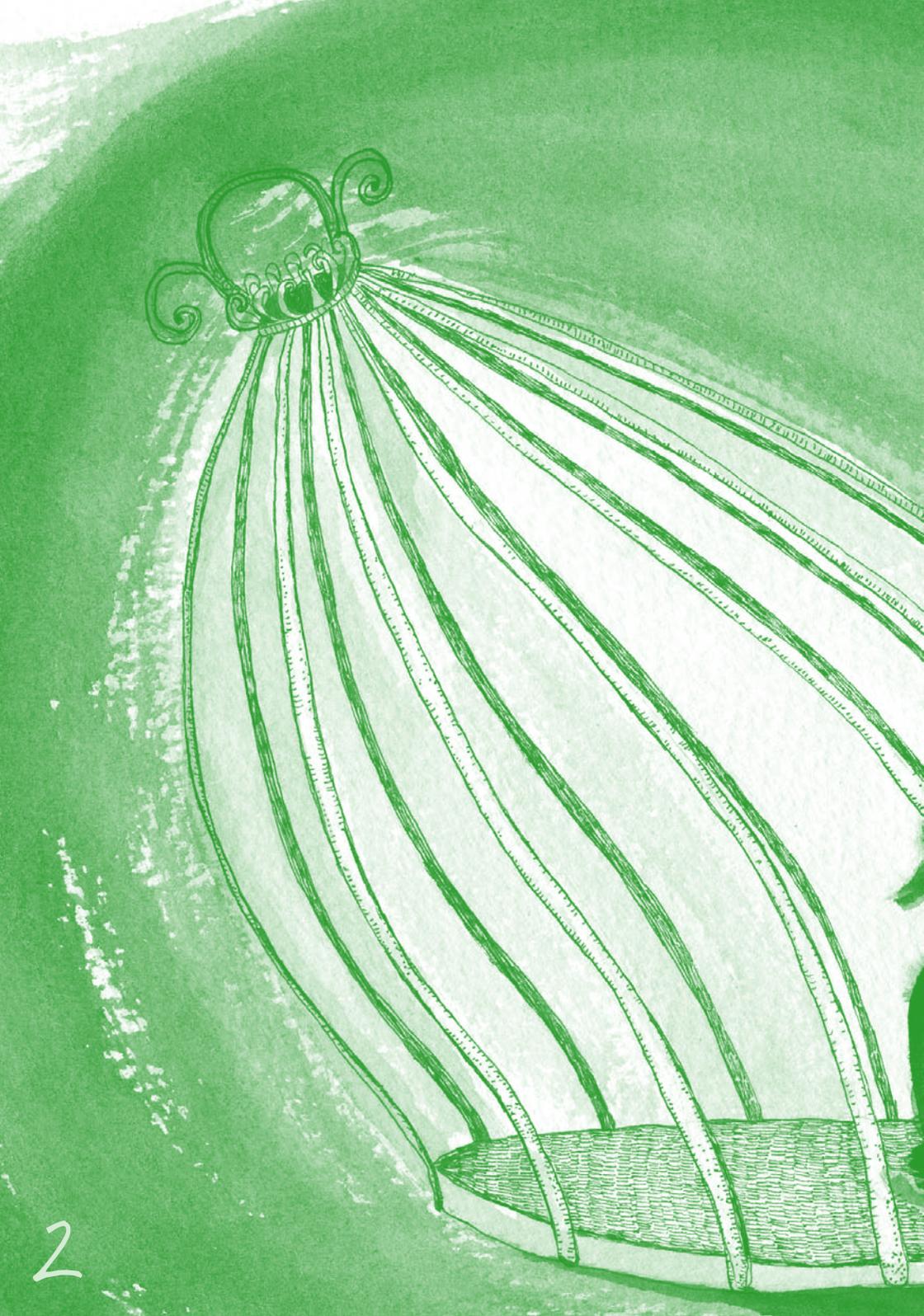
精神健康篇

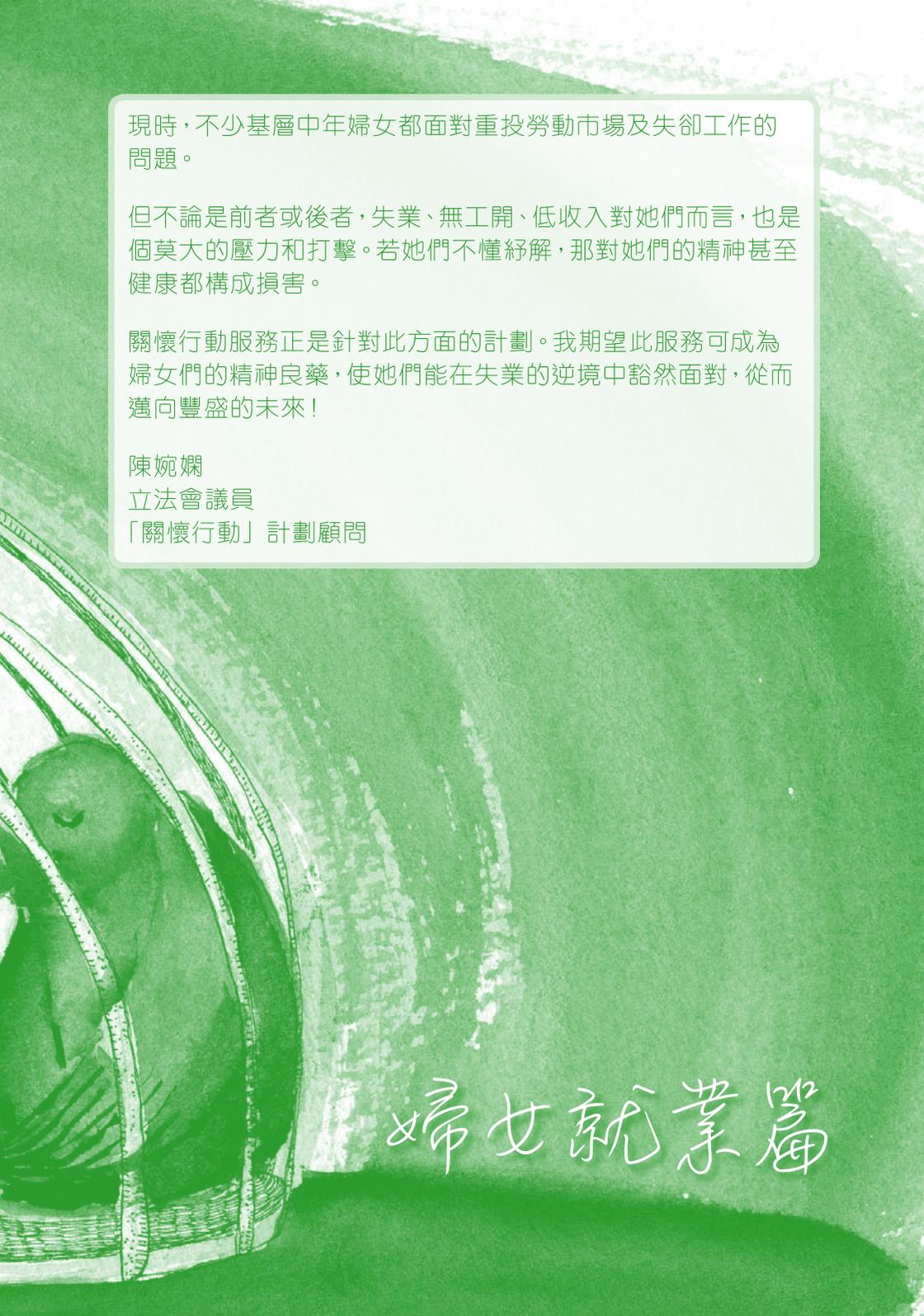
精神健康與就業的關係
認識壓力
什麼是精神健康？
最常見的情緒病——抑鬱症
精神健康小測試
保持精神健康秘笈

18-22

社會服務篇

精神健康及就業服務資料
關懷行動服務簡介
機構簡介





現時，不少基層中年婦女都面對重投勞動市場及失卻工作的問題。

但不論是前者或後者，失業、無工開、低收入對她們而言，也是個莫大的壓力和打擊。若她們不懂紓解，那對她們的精神甚至健康都構成損害。

關懷行動服務正是針對此方面的計劃。我期望此服務可成為婦女們的精神良藥，使她們能在失業的逆境中豁然面對，從而邁向豐盛的未來！

陳婉嫻

立法會議員

「關懷行動」計劃顧問

婦女就業篇

失業的定義

根據政府統計處的定義，任何15歲或以上人士若：

- (a) 在統計前7天內並無職位，且並沒有為賺取薪酬或利潤而工作；及
 - (b) 在統計前7天內可隨時工作；及
 - (c) 在統計前30天內有尋找工作，
- 便會被歸類作失業人士。

除上文所述，以下類別的人士亦被視為失業：

- (a) 並無職位，有尋找工作但因暫時生病而不能工作的人士；及
- (b) 並無職位，且可隨時工作，但由於下列原因並無尋找工作的人士
 - (i) 已為於稍後時間擔當的新工作或開展的業務作出安排；或
 - (ii) 正期待返回原來的工作崗位；或
 - (iii) 相信沒有工作可做。

根據以上方法計算，2007年4至6月女性的失業率為3.6%。

但事實上，以上統計數字**並不包括**因為種種因素而未能「隨時工作」的婦女！

失業梯度

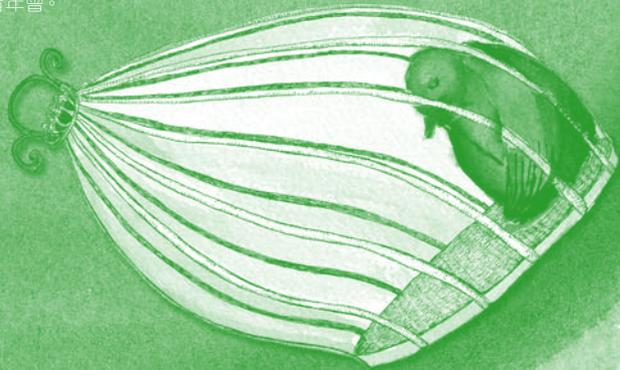
由於主流社會一般不把家庭主婦視作失業人士，因此，很多婦女都是處於「隱蔽失業」的狀態。

1999年一項名為「婦女就業與失業」的研究發現，超過80%的被訪婦女表示，假若可以自由選擇，她們想出外工作。相反，只有6.9%的被訪婦女希望做全職家庭主婦。²

雖然很多婦女表示想出外工作，但大部分（72.6%）的被訪婦女都被迫放棄找工作。主要原因是要照顧家庭（57.2%）。其他因素包括：認為已沒有適合的工作而放棄找尋（7.2%）及認為自己年紀大沒有人請而放棄找工作（5.8%）等。

此外，經濟轉型及工廠北移令婦女勞工的技術變得沒有價值，很多婦女勞工因此而被排拒於勞動力市場以外。值得關注的是，部分婦女雖然有工作，但由於她們的工作穩定性低，因此經常徘徊失業的邊緣。

² 陳錦華、梁麗清（1999）《婦女就業與失業研究報告》。
香港：香港基督教女青年會。



失業婦女的心聲

經濟轉型

「以前做製衣時，我一日都搵唔少嘍。
但係，自從D廠搬晒返大陸，我就開始失業喇。
唉！有技術又有咩用？都無人欣賞！都係無嘢做㗎！」

年齡歧視

「而家仔大女大，唔駛我照顧，我都想出返嚟做嘢。
但係D人又嫌我年紀大，想做工都無人請。」



身體壓力

「有時，唔舒服都唔敢同人講，費事人地覺得你唔掂。
同人講話邊度唔舒服，佢地就話更年期係咁，
好似覺得我無病呻吟。」

經濟壓力

「即使有份工，人工都係得好少。我地D婦女，
成日被人剝削。工時長、人工少。經濟唔好，
老闆就第一時間炒晒我地。」「我地都係做咁多嘢，
點解男女同工不同酬？」

家庭角色定型

「出去做嘢？咁邊個幫我睇住D小朋友呀？
社會好似規定咗女人一定要留嚟屋企相夫教子咁。
我都無得揀啦！」

隱形失業的婦女

「咁耐無出嚟做嘢，連政府都唔將我地計算嚟失業
人口裡面。仲邊有人會關心我嘅工作需要？」

近年，精神健康漸漸成為城中熱門話題。然而，失業與精神健康的關係仍被忽視，更遑論失業處境對婦女精神健康的影響。失業不僅加重婦女的經濟壓力，還剝奪婦女實踐經濟自主的權利。可惜，現時針對婦女健康的醫療服務沒有正視婦女所承受的精神壓力。希望此書能令各界更關注婦女的精神健康，推動及倡議有利婦女精神健康的服務及政策。

陳翠琮

香港婦女中心協會執行委員會委員

香港專業進修學校學科中心主任（健康與社會科學）

「關懷行動」計劃顧問



精神健康篇



精神健康與就業的關係

擁有一份理想的工作，有助一個人建立自信。但是，基層婦女尋找工作時卻面對重重障礙。這些障礙包括：

- 受到「男主外、女主內」的傳統觀念影響，婦女的首要任務被視為是照顧家庭，出外工作變得次要。
- 即使出外工作，基層婦女亦要面對低薪、工時長及同工不同酬等不公平待遇。
- 婦女因生育及照顧家庭，令工作生涯容易出現斷層。
- 婦女的工作穩定性一般較低，經常成為裁員對象。
- 傳統觀念亦令婦女缺乏學習機會，找尋工作時往往被僱主以低學歷及低技術為由加以剝削。
- 當基層婦女重新投入勞動力市場時，容易受到年齡歧視。

以上處境不但打擊婦女的自信心，亦剝奪婦女實踐經濟自主的權利。

此外，除了經濟壓力，婦女還要面對管教子女、家務勞動及更年期的身體變化所帶來的種種壓力，令婦女的精神健康容易亮起紅燈。

「知己知彼，百戰百勝！」

要學懂舒緩壓力，保持精神健康，大家先要認識壓力和精神健康。



認識壓力



壓力是什麼？

壓力是泛指任何造成生理或心理不正常的干擾，主要受一種壓力荷爾蒙「皮質醇」所影響。當人遇到身體、心理或環境出現轉變時，身體會作出反應，使人能對挑戰作出適當的回應。每個人都會遇到壓力，只是壓力的程度有所不同，而每個人面對壓力的反應亦有所差異。

以下是一些壓力的徵兆：³

系統	症狀
神經系統	頭痛、頭暈、耳鳴、怕聲浪、手震、手腳麻痺、手汗、無力、易倦、失眠、身體各部分的神經痛
心臟系統	心跳急促、心跳不規則、心跳力大、胸口痛、血壓上升、血壓下降
呼吸系統	呼吸急促、胸口痛
腸胃系統	食慾不振、口乾、哽咽、胃脹、胃痛、胃氣、作悶、嘔吐、肚痛、肚瀉、便秘、頻便、排便不清
腎系統	頻尿、排尿困難
生殖系統	經期失調、性機能失調

³ 香港心理衛生會 (2003) 《全方位減壓手冊》。

什麼是精神健康？

精神健康是指個人在思想、感受和行為上都能協調，享受平衡狀態。精神健康的人對自己有良好的感覺、能夠與人建立和諧的關係，並以正面積極的態度適應生活的轉變。

精神健康的人具有以下特質：⁴

- 能以積極態度適應生活的變化
- 能保持心境愉快
- 擁有樂觀的性格
- 能體諒別人

精神不健康的徵兆和症狀：

- 頭痛
- 疲勞
- 注意力不集中
- 煩躁易怒
- 心悸（即主觀上對心臟跳動的一種不適之感）
- 消化不良
- 食欲過盛或食卻不振
- 皮膚疾病

⁴ 香港心理衛生會網頁，<http://www.mhahk.org.hk/>。

最常見的情緒病——抑鬱症

芸芸情緒病中，以抑鬱症最為人所熟悉。它是全球第四大疾病。世界衛生組織估計，全球50億人口中，有1.21億人患上抑鬱症，但少於25%患者接受治療。雖然香港沒有具體抑鬱症病人數字，但抑鬱症在全球的滲透力不容小覷。

抑鬱症狀

情緒低落的感覺可以很快消退，但抑鬱意念卻長期在病人腦袋縈繞不去。對患者來說，所有東西也變得平凡沒趣。患者常會感到煩躁、睡不好、吃不好、頭痛、失眠、性慾減低甚至陽萎。心理折磨不比其他肉體疾病輕。

陷入抑鬱之路的確很難受。衛生署中央健康教育組資料顯示⁵，抑鬱者有下列特徵，不妨以此觀察身邊親友，提高對抑鬱症的警覺：

- 1) **情緒：** 情緒低落、對嗜好失去興趣、悲觀、無助和絕望、緊張、暴躁、焦慮。
- 2) **身體狀況：** 容易疲倦、食慾不振或過量、體重減輕或暴增、睡眠不安、性慾減低、原因不明的身體不適。
- 3) **思想：** 記憶力減退、精神難以集中、思考困難、缺乏自信、難作決定、過份自責、有自殺傾向。
- 4) **行為：** 孤僻、動作緩慢、無心打扮、缺乏活力、疏於職守。

⁵ 衛生署中央健康教育組網頁，<http://www.cheu.gov.hk/>。

精神健康小測試⁶

要知道是一時難過，還是陷入抑鬱，且看下列測試。
(請「✓」出適當答案)

在最近兩星期內，是否經常也覺得：

	是	否
沮喪和不快樂？		
對身邊事物毫無興趣？		
自責，覺得自己沒用，對前景感到絕望？		
時常覺得疲累，沒有精力，不願活動？		
有自殺傾向？		
睡眠失調，包括失眠，早醒或睡得太多？		
體重與食慾驟變？		
難以集中精神？		
躁動或遲鈍？		

如果在兩周內，出現了5項或以上情況，那便可能患了抑鬱症，請向家庭醫生或精神科醫生求助。

⁶ 飛過抑鬱森林網頁，<http://hk.geocities.com/goodbyedepression/>。



保持精神健康秘笈

你可以嘗試透過以下方法舒緩壓力，保持身心健康⁷：

1. 放鬆運動 所需時間：約20分鐘

準備功夫：

- 找一個溫暖安靜的地方，躺在一塊墊子上。
- 全神貫注，確保自己全身舒坦，也可以用枕頭幫助。
- 穿寬鬆的服裝，脫去眼鏡和鞋子。
- 仰臥，伸展四肢，閉目。
- 深呼吸三次，想像你正在擺脫壓力，然後正常呼吸，同時放鬆。
- 開始放鬆主要肌肉組，先從下肢開始。在你放鬆肌肉的同時，學習識別緊張與放鬆之間的不同感覺。

1. 腳尖朝身體方向拉近，直到感覺到脛骨肌肉緊張，保持這個姿勢一段時間，放鬆。
2. 使勁蹬直腳尖，直至小腿肌肉拉緊。保持這個姿勢一段時間，放鬆。
3. 將臀肌用力擠壓在一起，令臀部緊張。保持一段時間，放鬆。
4. 朝外鼓腹，令腹部緊張。保持一段時間，放鬆。
5. 脊椎彎曲，背部離地。保持一段時間，放鬆。

注意：背部有傷患或痛楚者不宜進行這一節。

6. 肩膀向後移，形成擴胸姿勢。保持一段時間，放鬆。
7. 舉起雙臂，令肩膀緊張。保持一段時間。放鬆。接著聳起肩膀到耳部，保持一段時間，放鬆。

⁷ Toni Battison著，張定基譯（2001）《踢走壓力》。香港：萬里機構·萬里書店。



8. 握緊拳頭。保持一段時間，放鬆。攤開手指，再一次握緊拳頭，拳頭指向地下，直至前臂肌肉緊張。保持一段時間，放鬆。
9. 頭分別輕輕向上、下、左、右搖，從而放鬆頸項和咽喉。保持一段時間，然後放鬆。
10. 緊閉雙眼，轉動眼球，然後放鬆眼瞼。

2. 處理情緒3部曲

I. 聆聽自己的情緒

- 找機會靜下來，探索自己的內心世界，看看自己正處於哪種情緒狀態。
- 除此之外，你亦可以透過身體的信號來聆聽自己的情緒。例如：恐懼時會心跳加速，害羞時會臉紅，內疚時會拒絕與人有眼神接觸等。

II. 接納自己的情緒

- 當你察覺到不快時，要誠實地接受一個沮喪、失望、憤怒、嫉妒和挫敗的自己。即使你不喜歡那份感覺，也不要否定或壓抑它。因為否定情緒不能幫助你選擇新情緒。
- 接著，你可以開始與情緒對話，例如問：

[我是怎樣了?]

[我為什麼會有這些情緒?]

[這些情緒與過去的經歷有關嗎?]

這些對話能幫助你了解情緒的由來。你會發現，有些情緒可以追溯至過去的人與物，提醒自己是時候將它們辨別出來。

III. 接管情緒的主權

- 我們每個人多少都會自怨自艾，責怪他人，內心充滿被動的言詞與想法，例如說：「他/她令我不快」、「我沒有辦法或選擇」。然而，要管理自己的情緒，我們便要學懂為自己的情緒負責。因此，試從今天起，面對自己說：

「我容許自己為此事感到沮喪。」

「我選擇了發脾氣。」

「這主意不錯，我會去做。」

這樣，你會感受到由主動帶來的改變動力。

IV. 採取適當的行動

- 恐懼時：鼓起勇氣，面對挑戰，踏出第一步。
- 羞恥時：知道自己的弱點和限制，嘗試改善。
- 內疚時：知道自己內疚什麼，若得罪了別人便要道歉，以後不再重蹈覆轍。
- 悲哀時：放開手讓失去的離開，張開手等待新生活的來臨。
- 憤怒時：勇敢表達自己的立場，不讓外來的傷害持續下去。

3. 建立社交網絡

藏在心裡的壓力就像計時炸彈般，對你的精神健康構成極大威脅。因此，遇到壓力時，不妨找個「同聲同氣」和信任的朋友傾訴。平日多參與社交活動，亦有助你建立和擴闊社交網絡。

4. 有需要時尋求協助

有需要時，切勿猶豫，應積極尋求適當的協助！

雖然經濟持續向好，失業率回落，但很多基層市民仍處於失業和就業不足的困境，即使在職，很多薪酬仍維持在十多年前水平。基層婦女因要承擔照顧家庭的責任，就業處境更為艱難，不是失業便是被迫接受低薪、零散的職位。香港婦女中心協會舉辦這個關懷失業婦女的服務計劃，讓這些備受忽略的婦女得到應有的關注。我衷心希望此計劃能讓社會人士了解婦女的就業困難，及她們所承受的壓力。

李鳳英

立法會議員

「關懷行動」計劃顧問

基層婦女面對的就業困難並不單是其個人問題。因此，協助基層婦女就業亦不能只從個人層面著手。除了加強再培訓服務及職業介紹支援服務外，政策的改善亦同樣重要。舉例說，訂立最低工資及標準工時，能改善婦女的就業保障。此外，政府及有關方面亦應積極消除年齡歧視。規劃新市鎮時，政府應以發展多元化社區為目標，從而創造更多職位。

黃洪

香港中文大學社會工作學系助理教授

「關懷行動」計劃顧問



社會服務篇



精神健康及就業服務資料

機構	熱線服務	電話	服務時段
精神健康及情緒支援			
香港婦女中心協會	婦女求助熱線	23866255	星期一至五：0930-1130、 1400-1600 星期一至四：1900-2100 服務時間以外，設錄音留言
服務簡介：由受訓義工為有需要婦女提供輔導及轉介服務，有需要時可轉介社工跟進面談。			
香港心理衛生會	心理健康資訊電話服務	27720047	星期一至五：1400-2200
服務簡介：提供有關心理健康及精神病等資訊。			
醫院管理局	精神健康熱線	24667350	24小時
服務簡介：為精神病患者及其家人，解答精神科的問題及轉介服務。			
東華三院	東華關懷熱線	25480010	星期一至五：1000-2200 星期六：1000-1800 服務時間以外，設錄音留言
服務簡介：為受到工作壓力及家庭困擾人士提供即時援助。			
生命熱線	生命熱線	23820000	24小時
服務簡介：靜心聆聽有自殺傾向、感到絕望及痛苦人士的需要，提供益友服務，使他們在義務工作者的支持下情緒得以紓緩。			
就業服務			
香港婦女中心協會	婦女經濟參與計劃	麗閣中心： 23866256 太和中心： 26546066	麗閣中心： 星期一至四：0930-2130 星期五、六：0930-1730 太和中心： 星期一、二、五：0930-2130 星期三、四、六：0930-1730
服務簡介：提供再培訓課程及就業轉介服務、協助婦女組織合作社等。			
香港婦女勞工協會	婦女勞工熱線	27904848	星期一、五：1400-1800 星期二、四：1800-2200 星期三：1000-1300
服務簡介：提供婦女勞動權益、勞工法例及性別平等條例等資訊，並協助解決問題。			
勞工處	電話就業服務熱線	29690888	星期一至五：0900-1300、 1400-1815
服務簡介：曾在勞工處就業中心或透過互動就業服務網頁登記，而欲找尋私營機構職位空缺的求職人士，只需致電電話就業服務熱線，將所揀選的空缺編號告知就業主任，就業主任便會聯絡僱主，安排就業轉介。			
香港明愛	失業人士同路抗逆互助輔導熱線	23371037	星期一、五：1400-2130
服務簡介：由有失業經驗義工為失業工友提供基本就業輔導及情緒支援，發揮互助精神，亦設有社區就業服務轉介。			
僱員再培訓計劃	一般查詢	23316306	24小時
服務簡介：為有需要人士提供再培訓課程及就業轉介服務。			

「關懷行動－失業婦女 就業網絡」服務簡介

香港婦女中心協會承蒙「愛心聖誕大行動」資助，於2007年舉辦「關懷行動－失業婦女互助網絡」計劃。此計劃一方面透過社區教育及朋輩互助計劃，提升中年婦女的精神健康；另一方面，藉著進行調查研究，增加社會對中年失業婦女的精神健康及需要的認知。計劃內容包括：

- **社區諮詢站**

提高社會人士對失業婦女精神健康的關注，並鼓勵有需要人士尋求協助。

- **婦女精神健康講座**

提供適當環境讓失業婦女舒緩壓力，並提升她們處理壓力的能力。

- **教育小冊子**

宣傳有關精神健康及社區資源的訊息，鼓勵有需要人士尋求協助。

- **關懷大使訓練及義工服務**

透過「同聲同氣」的婦女義工主動接觸和關心失業婦女，協助失業婦女建立互助網絡。

- **失業婦女精神健康及需要調查**

了解中年失業婦女的精神健康及需要，從而向她們提供適當支援。

如你想了解更多或參與此計劃，可聯絡我們：

香港婦女中心協會太和中心

地址：大埔太和邨喜和樓地下101室

查詢電話：26546066



機構簡介

香港婦女中心協會

促進婦女建立自信、自主、自立

使命宣言

- 提高婦女的權益和地位
- 協助婦女發展個人潛能
- 與其他關注婦女問題的組織及團體互相配合
- 就婦女的需要及所需要的資源分配向決策機構提出建議，使服務臻於完美
- 發展有利婦女之資源及服務

聯絡資料

總會及麗閣中心

地址：九龍長沙灣麗閣邨麗蘭樓三樓305-309室

電話：2386 6256 傳真：2728 0617

開放時間：星期一至四：上午9:30至晚上9:30

星期五至六：上午9:30至下午5:30

太和中心

地址：新界大埔太和邨喜和樓地下101室

電話：2654 6066 傳真：2654 6320

開放時間：星期一、二及五：上午9:30至晚上9:30

星期三、四及六：上午9:30至下午5:30

協會網址：www.womencentre.org.hk

電郵：hkfwc@womencentre.org.hk

國際書號：978-962-86517-8-8

出版：香港婦女中心協會

編輯小組成員：方曼嫻 顏菁菁 盧愷茵

設計制作：earnes

插圖：方悅

出版日期：二零零七年九月



《愛心聖誕大行動》贊助