

免費職業心理輔導服務

港九新界提供紓壓平台

金融海嘯下，身為打工仔的你是否面對以下情況？每日擔心會被減薪、裁員，身家更大縮水，巨大壓力令你喘不過氣來？

工聯會職業再訓練就業輔導中心（下稱「中心」）所提供的免費職業心理輔導服務，能助你紓緩工作上構成的壓力。從2月起，新增港島服務地點，令服務推展及全港九新界，惠及更多會員及家屬。

中心與香港臨床催眠治療中心於2007年11月合作，推出職業心理輔導服務，由曾接受NLP身心語言程式學訓練的專業人士擔當輔導員，提供一對一的服務，協助在職及待業人士以正確的態度面對及處理工作上所遇到的各種壓力，包括工作適應，工作壓力，職業抉擇等。2008年9月，推展至天水圍，並於今年因應需要，於西灣河新設服務點，令有需要人士能方便

地在當區接受服務。

服務推出至今，已舉行約200次面談，受助者接近40人。在金融海嘯衝擊下，中心表示求助人數較2008年年初有所升幅，主要受老闆要求日高，以及工作競爭越來越激烈等問題困擾。大多受助者在接受輔導後，均表示滿意此項服務能配合其需要，有助他們面對壓力。

免費職業心理輔導服務 (必須預約)

對象：在工作上和心理障礙的工聯會屬會會員及家屬

形式：個別輔導 — 紓緩工作壓力、協助面對工作挑戰及定下工作目標
轉介服務 — 因應不同需要，為求助者提供適切的轉介服務

九龍

地點：土瓜灣馬頭涌道50號3字樓
就業輔導中心

時間：逢星期一至星期五
6:30pm 至 7:30pm

新界

地點：元朗天水圍天逸邨逸江樓地下
時間：逢星期一至五 5:00pm 至 7:00pm 或
7:00pm 至 9:00pm

香港

地點：西灣河筲箕灣道234-238號
福昇大廈3字樓
時間：逢星期二及星期四
7:00pm 至 9:00pm

預約查詢：2568 9044 內線 1308 鄧小姐

減壓通勝

大凶
思沉過
想迷分
消過執
極去著

忌

- 亂發脾氣：將怒氣、壓力發洩在家人、朋友身上
- 鑽牛角尖：認為目前情況沒有解決方法，怨天怨地怨人，質疑自己能力
- 沉迷依賴：以酗酒、吸煙或食藥等不良方法，作為紓緩壓力的途徑

大吉
積珍認
極惜識
面所自
對有己

宜

- 自我催眠：告訴自己任何事情總可解決，持開放態度；放低已發生的事情，展望將來
- 抒發情緒：找尋傾訴對象，親友或者專業輔導員；將問題說出來，並一同尋求解決方法；或每天將心情寫下，亦可以寫正面說話來激勵自己
- 輕鬆減壓：多做運動，或每天抽時間深呼吸，及靜想5至15分鐘，放鬆緊張心情