



致 各傳媒機構之港聞、副刊之採主及編輯：

精神健康病人害怕被標籤 不敢領取病假紙 籲當局推動公眾教育

扶輪社發揮僱主網絡 提倡職場精神健康



【2025年3月26日 | 香港】香港人出名工作拼搏，但每每忽略了個人的精神健康。精神科醫生葉沛霖接受香港恒生大學傳播學院《恒傳感言》訪問時表示，不少在職人士均面對精神健康問題，部分病人由於怕被老闆標籤，影響工作機會，因而不敢領取病假紙，認為社會及政府當局須推動公眾教育，減少歧視。國際扶輪 3450 地區總監羅承益則表示，員工若有精神健康問題，影響的不只是員工個人，而是整間公司的氣氛。他透露，扶輪社將發揮僱主網絡，提倡關注職場精神健康問題。

精神科醫生葉沛霖表示，經歷過疫情，再加上近年經濟不景，因職場壓力而求診的病人愈來愈多，「第一可能是工作量比較高，香港的工時老實說，比世界很多地方都長。我有些病人每天工作十幾個小時，星期六都要在家工作。另外隨著資訊科技發達，工作和私人時間已經很模糊，老闆可能晚上 10 點都繼續找你，很多人都不敢不回覆。」他續指，除了工作量多、工時長，職場之間的衝突，包括辦公室政治，亦是很多求診人士困擾的來源。



找出壓力來源 嘗試尋找方法解決

精神健康會影響工作，並造成惡性循環。葉醫生建議打工仔應針對壓力來源，尋求解決方法，如工作量太多，或要向上司表明已無法負荷：「因為有時候你做到，上司給你多少工作你都能做到，他就繼續給你增加工作。」若涉及人事問題，則可嘗試向上司提出調職：「可能他真的跟這個上司是沒辦法配合的，每天都回去吵架，也會造成很大壓力。有時候我們幫他寫一封信，或者建議他跟上司提出調職，已經馬上能改善。」

精神健康病人害怕被標籤 不敢領取假紙

雖然職場精神健康問題普遍，但願意向專業人士求助的並不多。葉沛霖表示，很多人因怕被標籤而不敢求助：「標籤源於誤解，有些人會覺得有精神疾病的人，很多有暴力傾向，其實不是的，我想超過九成有精神疾病的人，都沒有暴力傾向。」在標籤效應下，即使願意求助的，亦有很多顧忌：「有時病人不願意平日來看醫生，因為要拿病假紙，他很害怕老闆知道他看精神科。有的即使拿了假紙，都可能要求不要寫什麼疾病，寫生病就算了；還有我們的『精神科專科』或者有關的專業資格，他都會要求幫忙抹掉，寫大學內外全科就算了。因為他們很害怕，拿假紙回去會被人歧視，擔心一開了檔案，事業就終結了，所以這是一個很大的課題，是需要去處理的。」

本港公營精神科服務資源緊絀

葉沛霖又指，香港無論是臨牀心理學家，或者是精神科醫生，相對人口的比例均比較低，尤其是在公立醫院或公營服務，資源更是緊絀：「一個醫生可能他半天內，要看三、四十個舊症是完全不出奇的，你可以想像到一個人只有幾分鐘，病人有很多壓力想和醫生分享，其實根本很難做到。所以資源不夠，其實也令求助方面有困難，這我相信政府是需要做一些工作，看看怎樣令資源可以充足一點。」

冀企業老闆多關注員工精神健康

國際扶輪 3450 地區總監羅承益表示，職場精神健康問題影響的不單只有患病員工，而是整間公司的氣氛。他透露，有扶輪社社友分享，公司曾有人突然間不上班一段時間，後來才知道原來是墮樓了，整間公司的氣氛均受到很大影響，「大家每天上班都不開心，但又不敢講。精神健康你以為只是影響神健康問題的同事，但其實不是的，是影響了所有人。」他指作為老闆，要考慮整體員工的士氣一旦低沉，會對公司造成多大及多長遠的影響：「不只是墮樓前後幾天，可能是很長時間才能復元。」



扶輪社發揮僱主網絡 提倡職場精神健康

羅承益指，扶輪社有很多專業人士及企業家，而且大部分是僱主，可以發揮僱主與僱主之間的網絡，多關注同事的精神健康問題：「我們跟不同的團體聊天，發覺原來職場的精神健康問題，是最不容易推動的。為什麼呢？因為公司一般會先考慮生意、利潤，而且因為是私人單位，有時候政府也不是容易介入，所以必須由我們自身老闆們、高管們，一起去發動自己的企業。」

- 完 -

編輯垂詢：

高清圖片請瀏覽：[\(Link\)](#)

影片：精神科醫生葉沛霖 / 國際扶輪 3450 地區總監羅承益

YouTube Link: [\(Link\)](#)

*《恒傳感言》已播出的集數可[按此](#)重溫

有關《恒傳感言》

《恒傳感言》由香港恒生大學傳播學院院長曹虹（旨言）教授，與傳播學院副院長趙應春教授聯合主持，每集邀請一位來自不同界別的知名人士，透過分享他們成長經歷、學習心得、生活及工作點滴，希望為年輕人帶來思考和啟發，以正面思維面對未來的挑戰。

有關香港恒生大學傳播學院

香港恒生大學傳播學院現時提供新聞及傳播（榮譽）學士、融合媒體及傳播科技（榮譽）文學士、藝術及文化傳播（榮譽）文學士及策略傳播文學碩士四項課程，所有課程均融合「博雅 + 專業」的教育理念，致力培育商業傳播、公關、企業傳訊及傳播科技的專才。

傳播學院提供多種先進設備以供教學使用，包括：影視製作中心、實驗電視廊、電台廣播錄音室、廣播培訓中心、串流演播室、非線性影音剪接室、多媒體訓練中心和媒體及傳播實驗室。學院擁有強大的學術與教學團隊，師生關係緊密，並且十分著重培育學生的語文能力、分析能力、創意思維和批判能力。學院也提供很多海內外實習、交換生計劃及各種實地考察的機會，以拓展學生的國際視野與實務經驗。我們深切期望學生畢業後能秉持終身學習的精神，成為優秀的傳播專才貢獻社會。