

# 工作壓力管理

## 前言

香港的社會經濟及工作模式跟許多先進國家一樣，正經歷着急速的轉變。工作壓力是一個很普遍的問題，過大而持續的工作壓力，除了會降低機構的生產力外，更可以危害工作者的身心健康，甚至破壞家庭與社會的和諧。

本展覽旨在提高僱主及僱員對工作壓力的認識，及提供管理工作壓力的方法，藉以促進僱員的職業健康，提升機構的生產力。

## 什麼是工作壓力？

我們常常說工作上有很多壓力，所指的其實是壓力的來源，例如：

- 工作時間長
- 不適當的工作管理方式
- 顧客的無理要求等
- 過大的壓力，引致各種身體不適，例如頭痛、焦慮、腸胃不適等。
- 當自己的能力跟工作的要求有落差，而員工對這些因素又缺乏控制能力時，便很容易會出現工作壓力了。



展板內容由職業安全健康局提供

更多參考資料：公務員事務局公務員職業安全和健康網站

 職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL

 公務員職業安全和健康



# 工作壓力管理

## 工作壓力的徵狀 - 個人徵狀



### 身體

- 血壓上升
- 胸口翳悶
- 胃痛
- 頭痛
- 肌肉疼痛



### 行為

- 吸煙 / 飲酒次數增加
- 責罵別人或暴力行為
- 行為魯莽
- 逃避工作
- 自殺傾向



### 思想

- 精神不集中
- 善忘
- 猶豫不決

### 情緒

- 焦慮
- 暴躁
- 抑鬱



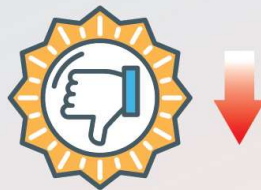
# 工作壓力管理

## 工作壓力的徵狀 - 對機構的影響



僱員經常請病假

服務及產品質素下降



工作出錯率上升

意外事故增加



勞資或員工之間關係惡劣



# 工作壓力管理

## 工作壓力的來源

工作壓力可來自與工作有關的多方面因素，例如：

### 工作環境

- 凌亂、狹窄的空間
- 噪音
- 燈光不足或過強
- 危險的環境
- 令人不適的空氣質素及溫度



### 工作安排

- 工作量過大
- 工作時間過長，休息時間不足
- 輪班或輪班時間經常轉換
- 工作時限緊迫

### 人際關係

- 與服務對象衝突
- 與同事(包括上司及下屬)衝突
- 工作間暴力



### 工作與家庭平衡

- 工作繁重，未能兼顧家庭責任
- 缺乏家庭的支持



# 工作壓力管理

## 工作壓力的管理

工作壓力會影響在職人士的健康與安全。因此，僱主應管理工作壓力。而僱員亦應與僱主配合，以減低工作壓力的影響，及增加應付壓力的能力。具體建議如下：

- 對工作作出計劃，訂立緩急先後，改善時間管理
- 積極面對問題，跟同事與上司討論解決問題的方法
- 常做運動，強健體魄
- 均衡及充足的飲食，避免進食不健康食品，如過量的咖啡、酒精飲品
- 充足睡眠，睡前摒除雜念
- 學習鬆弛技巧
- 與同事、家人、朋友建立良好關係，建立支援網絡
- 遇到困擾，可向信賴的人傾訴，或找專業輔導人員或心理學家輔導



# 辦公室靜觀練習 減壓放鬆

## S.T.O.P

什麼是「靜觀」？

「靜觀」是指暫時放下思考分析和正在處理的事務，感受當刻的身心狀況。

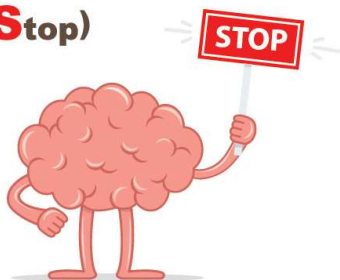
練習前要準備什麼？

找個舒適及不被打擾的地方站着或坐下來；可以閉上雙眼，保持舒適的姿態及背部垂直。



### 第1步

暫停正在做的事或思考  
(**S**top)



### 第2步

深呼吸數次  
(**T**ake a few deep breaths)



感受吸入和呼出空氣時身體的感覺

### 第3步

觀察及專注當刻的身體  
感覺、情緒和念頭  
(**O**bserve)

留意呼吸時身體各  
部位的感覺，以及  
浮現的情緒



### 第4步

繼續做當刻要做的事  
(**P**roceed)



活在當下，把要做的事情盡力做好

