

# 認識 工作壓力



醫院管理局  
HOSPITAL  
AUTHORITY



青·山·醫·院  
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院  
Institute of Mental Health  
Castle Peak Hospital

# 工作壓力

身處任何崗位的「打工仔」（包括正接受工作訓練的人士），工作時總會因為遇到各樣困難及轉變而感到有壓力。適量的壓力可鞭策我們提升工作表現，但當壓力過大時，便很大機會影響到自己的工作表現及身心健康。因此，我們需了解壓力的來源，並學習如何處理壓力，才能更有效提升工作表現。



# 常見的工作壓力來源 ⚙️

## 工作因素

- |               |                                                                                                      |                |                                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>原有工作改變</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>◊ 工時轉變</li><li>◊ 工作量增加</li><li>◊ 責任轉變</li><li>◊ 環境轉變</li></ul> | <b>工作性質緊張</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>◊ 節奏急速</li><li>◊ 需時刻保持警覺</li><li>◊ 需處理突發事項</li><li>◊ 需處理多變化的工序</li></ul> |
| <b>新工作安排</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>◊ 接受新工作</li><li>◊ 轉職</li><li>◊ 升職</li></ul>                    | <b>工作前景不明朗</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>◊ 裁員</li><li>◊ 減薪</li><li>◊ 面對競爭</li></ul>                               |
| <b>支援不足</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>◊ 設備不足</li><li>◊ 人手不足</li></ul>                                | <b>不定時工作</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>◊ 輪班工作</li><li>◊ 替班工作</li></ul>                                          |

## 個人因素

- ◊ 遇上工作困難時，未能從正面及客觀的方向思考
- ◊ 對自己及同事抱有不合理的期望
- ◊ 未能充分理解工作的要求
- ◊ 未有足夠能力應付工作
- ◊ 工作表現失誤
- ◊ 生活與工作出現矛盾 (如需照顧家庭成員)

## 人際關係因素

- ◊ 面對上司/同事的批評
- ◊ 與同事未能有效溝通
- ◊ 面對工作上的意見分歧



# 減壓有辦法



## 1. 從正面及客觀的方向思考

- ◆ 欣賞自己在工作上的長處、努力及貢獻。
- ◆ 包容自己及同事的短處，避免盲目與同事比較。
- ◆ 面對批評時，嘗試看看自己有甚麼地方可做得更好。
- ◆ 當工作轉變時，可嘗試想想這轉變會帶來的好處。





# 減壓有辦法

## 2. 加強應付工作的準備和能力

- ◆ 主動了解工作的要求，適當地調節工作目標、期望及進度。
- ◆ 及早計劃及開展手上工作，制訂時間表，減輕面對限期的壓力。
- ◆ 工作時要留心細節，減少失誤。
- ◆ 遇上困難時，可先分析原因，參考以往成功經驗及現有支援，找出實際可行的方案去解決問題。
- ◆ 需要時把複雜的工作分成小份，按緩急輕重逐步解決問題。



# 減壓有辦法



## 3. 主動溝通及尋求協助

聆聽

表達



- ◆ 主動向上司匯報工作進度或困難，需要時尋求協助。
- ◆ 面對同事間的意見分歧，可先聆聽對方觀點，再表達個人意見，嘗試找出雙贏方案。
- ◆ 當工作安排可能影響家庭生活時，應預先與家人溝通。
- ◆ 留心自己的壓力徵狀（如失眠、不能集中工作、焦慮及情緒低落等），需要時應儘快尋求醫護人員協助。

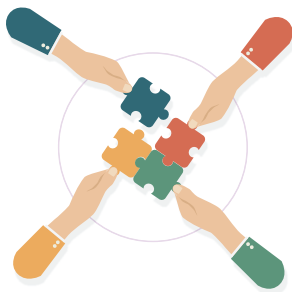
### — 需要時可找誰傾訴/協助？ —

職業治療師

個案經理

家人/朋友

醫務社工 /  
精神健康綜合  
社區中心社工





# 減壓有辦法

## 4. 維持生活與工作平衡

- ◆ 下班後便放下工作責任，主動參加餘暇活動、多做運動及投入家庭生活。
- ◆ 要有足夠睡眠及休息，令身心放鬆以應付未來的工作。



## 參考資料

- ◆ 職業安全健康局(2016)。**〈工作壓力管理〉**。香港：職業安全健康局。
- ◆ 陳漢泉(2015)。**〈如何面對壓力〉**。香港：青山醫院精神健康學院。

**作者：**職業治療師李志雄先生

**出版：**青山醫院精神健康學院

**地址：**新界屯門青松觀路15號

**電話：**2456 7111

**傳真：**2455 9330

**網址：**[www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)



青山醫院(第三版)

©本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

查閱此教育資料之最新版本及簡中版本，請瀏覽青山醫院精神健康學院網頁 [www.imh.org.hk](http://www.imh.org.hk)。

