

工作压力的处理

机构方面

制订清晰机构政策和目标

提供安全及健康的工作环境

明确界定员工的角色及责任

妥善编排工作，改良或简化工序

安排适当的休息时间

提供足够资源和培训，
包括认识和管理工作压力



适当地回应及赞赏员工的表现

改善沟通机制，并让员工参与策划工作



劳工处职业健康诊所

观塘职业健康诊所

电话：2343 7133

粉岭职业健康诊所

电话：3543 5701

查询

如对本单张有任何疑问或查询其他职业健康及卫生事宜，可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电邮：enquiry@labour.gov.hk

亦可透过互联网，查阅劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处的网址是

www.labour.gov.hk

投诉

任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172。所有投诉均会绝对保密。



工作压力

当与工作有关的因素或要求未能和我们的能力或期望配合，而我们本身对这些因素亦缺乏控制能力时，便会出现工作压力。



工作压力的常见来源

工作因素

- 工作量过多或过少
- 时间过长
- 轮班
- 单调或重复的工序
- 裁员威胁
- 前途不明朗



环境因素

- 挤迫
- 危险
- 噪音
- 空气质素欠佳
- 令人不适的灯光和温度

人际关系

- 沟通不足
- 与上司、同事不和

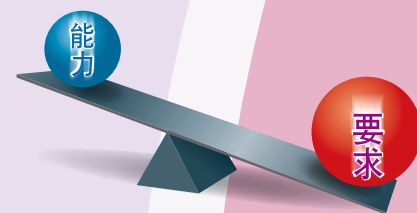
组织及管理

- 角色及责任混淆不清
- 表现不被认同或赞赏
- 政策缺乏透明度



工作压力的影响

负面



个人方面

- 生理：头痛、肌肉疼痛、失眠
心理：烦躁不安、健忘、焦虑
行为：食欲下降、暴饮暴食、吸烟、酗酒
社交：疏离、孤立
工作：精神难以集中，工作效率降低

机构方面

- 员工士气低落
- 意外或失误增加
- 生产力下降
- 缺勤次数及人才流失率高



正面



个人方面

- 激励意志
- 发挥潜能
- 加强自信
- 增强适应能力
- 提升工作效率

机构方面

- 激励员工士气
- 提高生产力
- 突显机构正面形象



工作压力的处理

个人方面

了解压力来源，与人倾诉

进行深呼吸和练习肌肉松弛法

提升处理工作压力的能力，例如沟通技巧、时间管理和人际关系

自我增值

正面思维，保持心境开朗

健康生活方式：定时及均衡饮食、充足睡眠、恒常运动、培养兴趣、享受余暇

有需要时，应寻求专业人士协助

