

工作壓力的處理

機構方面

制訂清晰機構政策和目標

提供安全及健康的工作環境

明確界定員工的角色及責任

妥善編排工作，改良或簡化工序

安排適當的休息時間

提供足夠資源和培訓，
包括認識和管理工作
壓力



適當地回應及讚賞員工的
表現

改善溝通機制，並讓員工參與策劃工作



勞工處職業健康診所

觀塘職業健康診所

電話：2343 7133

粉嶺職業健康診所

電話：3543 5701

查詢

如對本單張有任何疑問或查詢其他職業健康及衛生事宜，可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電郵：enquiry@labour.gov.hk

亦可透過互聯網，查閱勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處的網址是

www.labour.gov.hk

投訴

任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。所有投訴均會絕對保密。



工作壓力

當與工作有關的因素或要求未能和我們的能力或期望配合，而我們本身對這些因素亦缺乏控制能力時，便會出現工作壓力。



工作壓力的常見來源

工作因素

- 工作量過多或過少
- 時間過長
- 輪班
- 單調或重複的工序
- 裁員威脅
- 前途不明朗



環境因素

- 擠迫
- 危險
- 噪音
- 空氣質素欠佳
- 令人不適的燈光和溫度

人際關係

- 溝通不足
- 與上司、同事不和

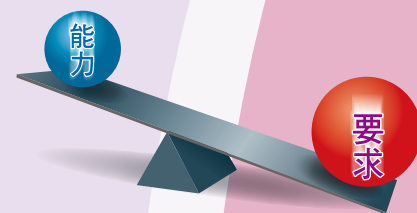
組織及管理

- 角色及責任混淆不清
- 表現不被認同或讚賞
- 政策缺乏透明度



工作壓力的影響

負面



個人方面

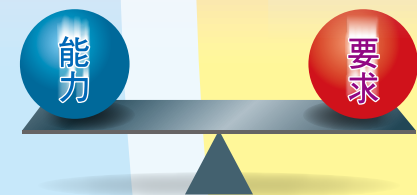
生理：頭痛、肌肉疼痛、失眠
心理：煩躁不安、健忘、焦慮
行為：食慾下降、暴飲暴食、吸煙、酗酒
社交：疏離、孤立
工作：精神難以集中，工作效率降低

機構方面

- 員工士氣低落
- 意外或失誤增加
- 生產力下降
- 缺勤次數及人才流失率高



正面



個人方面

- 激勵意志
- 發揮潛能
- 加強自信
- 增強適應能力
- 提升工作效率



機構方面

- 激勵員工士氣
- 提高生產力
- 突顯機構正面形象

工作壓力的處理

個人方面

了解壓力來源，與人傾訴

進行深呼吸和練習肌肉鬆弛法

提升處理工作壓力的能力，例如溝通技巧、時間管理和人際關係

自我增值

正面思維，保持心境開朗

健康生活方式：定時及均衡飲食、充足睡眠、恆常運動、培養興趣、享受餘暇

有需要時，應尋求專業人士協助

