

2021年11月：工作壓力問答遊戲

## 工作壓力

在這個講求靈活變化及高效率的社會，工作壓力是一個很普遍的問題，絕不能忽視。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。

什麼是工作壓力呢？大家有什麼方法可以減輕壓力呢？透過參與本職業安全問答遊戲，提高對工作壓力的認識。請瀏覽以下內容，並填寫問答題（<https://forms.gle/5GWA5jzAcGMR6Vzt6>），答中全部三條問題者，可獲贈禮品一份，數量有限，送完即止，禮品經內部郵遞派發。

（截止日期：2021年11月26日）

\* 是項活動並非由職業安全健康局舉辦，職業安全健康局對是項活動引致或相關的一切事宜概不負責



香港中文大學  
員工總會  
CUEGU

# 有獎問答遊戲 (工作壓力篇)



職業安全健康局  
員工參與計劃贊助\*

是項活動並非由職業安全健康局舉辦，  
職業安全健康局對是項活動引致或相關的一切事宜概不負責



香港中文大學員工總會

## 工作壓力

在這個講求靈活變化及高效率的社會，工作壓力是一個很普遍的問題，絕不能忽視。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。



## 什麼是工作壓力？

我們常常說工作有很多壓力，所指的是壓力的來源，例如工時長、不適當的管理方式、顧客的無理要求等。其實，當一些與工作有關的因素對工作者的要求，未能與工作者的能力或期望配合時，而工作者本身對這些因素缺乏控制能力，便會出現工作壓力了。

很多人亦會投訴感受到很大的壓力，身體不適，所指的是壓力的反應，例如頭痛、焦慮、腸胃不適等。當自己的能力跟工作要求有落差，而又對這些因素缺乏控制能力時，便很容易出現工作壓力了。

## 工作壓力的影響

當我們遇到威脅或挑戰（壓力源）時，會本能地作出一些生理、心理及行為上的轉變，例如心跳加速、呼吸增快、冒汗、肌肉收縮、緊張等，以便對事件作出適當的反應。

當事件過去後，人的自然調節機制會令這些徵狀逐漸消失，使人回復正的狀態。但如果壓力持續或經常出現，令人常常處於緊張狀態，沒有足夠時間作出復原或修補的話，很多身心的毛病便會出現，發生意外的機會亦會增加，他們的工作表現亦會受到影響。



## 工作壓力的徵狀

### A. 個人徵狀

- 身體：
  - 血壓上升
  - 胸口鬱悶
  - 便秘或腹瀉
  - 胃痛
  - 頭痛
  - 肌肉疼痛
  - 皮膚毛病
  - 消化道潰瘍
  - 疲倦
  - 心臟病
  
- 行為：

- 吸煙／飲酒增加
- 增加對藥物的依賴
- 食量下降或過度進食
- 責罵別人或暴力行為
- 魯莽行為
- 睡眠失調
- 逃避工作
- 自殺傾向

- **思想：**

- 精神不集中
- 創意下降
- 難作決定
- 善忘
- 猶豫不決

- **情緒：**

- 焦慮
- 不安
- 暴躁
- 抑鬱
- 無助感

## **B. 對機構的影響**

- 經常有僱員離職
- 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
- 勞資或員工間關係惡劣



職業安全健康局  
員工參與計劃資助\*

是項活動並非由職業安全健康局舉辦，  
職業安全健康局對是項活動引致或相關的一切事宜概不負責



香港中文大學員工總會

## 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，像管理文化、工作性質、人際關係、工作環境等；而工作壓力造成的不良後果，轉過來亦可成為壓力的源頭。

- **機構及管理文化**
  - 機構內上下沒有良好的溝通
  - 員工的努力或良好表現未獲認同
  - 管理層不重視職業安全健康
  - 獨裁及偏頗的管理手法
  - 性別/家庭崗位/年齡/殘病等歧視
  
- **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的溫度
  - 接觸危險物質或輻射

- 差劣的工作場所整理及設計
- **工作角色**
  - 上司對工作指示不清晰，令員工不清楚自己的角色及責任
  - 員工身負多重角色，而不同角色的責任有所衝突
- **工作安排**
  - 工作量過大或過小
  - 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
  - 員工不能控制工作速率或先後次序
- **工作內容**
  - 工作責任重大，須長時間高度集中精神工作
  - 工作涉及處理突發事故或面對暴力、生死等
- **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
- **工作前途**
  - 缺乏發展個人能力及晉升機會
  - 裁員威脅，事業前途不明朗
- **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



職業安全健康局  
員工參與計劃贊助\*

是項活動並非由職業安全健康局舉辦，  
職業安全健康局對是項活動引致或相關的一切事宜概不負責



香港中文大學員工總會

## 工作壓力管理

工作壓力會影響在職人士的健康與安全；因此，僱主應像對其他職業安全健康危害一樣，對工作壓力作出管理；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。

### 僱員篇

僱員亦應與僱主配合，提升自己應付工作壓力的能力，具體建議如下：

- 向管理層反映意見，消除或減少壓力源，例如購買搬運工具、改善工作流程
- 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，令體魄強健
- 均衡及充足的飲食，避免不健康食品，如咖啡、酒精飲品
- 戒煙
- 充足睡眠，睡前摒除雜念
- 練習鬆弛技巧
- 與同事、家人、朋友建立良好關係，建立支援網絡
- 接納別人的支持，以及向有需要的同事伸出援手

- 作息有序，安排工餘消閒活動，發展個人興趣
- 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
- 如出現焦慮不安、抑鬱等症狀，應立即求醫

香港基督教服務處 僱員支援計劃 24 小時熱線 2721 3939

職業安全健康局熱線 27399000

香港中文大學員工總會 81174594

### **The Chinese University of Hong Kong Employees General Union**

香港中文大學員工總會

電話 Tel : 8117 4594

電郵 Email : [cuegu@cuhk.edu.hk](mailto:cuegu@cuhk.edu.hk)

網址 URL : <http://www.cuhk.edu.hk/cuegu>

Facebook : <https://www.facebook.com/cuegunion>

加入工會，爭取權益！ [下載入會表格](#)

*Join forces, join CUEGU!* [Download membership application form](#)