

工作

與

壓力

力



勞工處職業安全及健康部



職業安全健康局



## 引言

---

壓力是一種因環境的要求超出個人能力及資源所能應付而產生的感覺。在現實生活中，壓力是無可避免的。適量的工作壓力有助激發我們的潛能，提升工作效率。然而，過大的工作壓力亦會對我們做成一些負面的影響。正確認識及處理工作壓力是十分重要的。



## ❖ 工作壓力的常見來源

### 工作本身：

工作量過多或過少、工作時間過長、單調及重複的工序。

### 環境因素：

擠迫、危險、太熱或太冷的工作環境。

### 人際關係：

與上司或同事的關係欠佳，溝通不足。

### 組織及管理：

員工的角色及責任混淆不清，員工的表現不被認同或讚賞，政策的施行缺乏透明度。



# ◆ 工作壓力的影響及表現

## 個人

- 正面**
- 激發潛能
  - 增強適應能力
  - 提升工作效率
  - 加強自信心



- 負面**
- 頭痛、失眠和血壓上升
  - 焦慮、憂鬱、情緒不穩
  - 吸煙、酗酒、暴飲暴食
  - 不能集中精神，工作效率降低



## 機構

- 正面**
- 激勵員工士氣
  - 提高生產力
  - 減低員工缺勤次數
  - 突顯機構正面形象



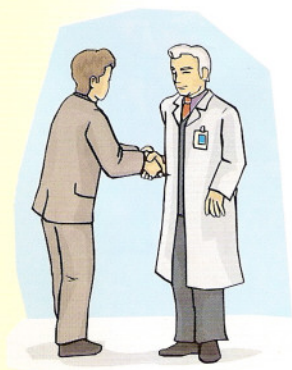
- 負面**
- 員工士氣低落
  - 生產力降低
  - 員工流失，影響機構運作
  - 工作意外頻生
  - 員工經常放病假



## ❖ 如何預防及處理工作壓力

### 個人方面

- 了解壓力來源，尋求正確解決方法。
- 提升處理工作壓力的能力，例如有效的溝通技巧、良好的時間管理和改善人際關係。
- 不斷自我增值，適應環境的改變。
- 保持健康生活模式，要有充足的睡眠及休息。
- 進行一些肌肉鬆弛運動。
- 培養興趣，享受餘暇。
- 有需要時應尋求醫生或其他人士協助。



## ❖ 如何預防及處理工作壓力

### 機構方面



- 提供安全及健康的工作環境。
- 妥善編排工作，改良或簡化工序，避免長期從事單調及重複的工作。
- 明確界定員工的角色及責任。
- 讓員工參與策劃及決策等工作。
- 適當地回應及讚賞員工的表現。
- 加強溝通渠道。
- 教導員工認識工作壓力及管理壓力的方法。



## ◆ 結語

香港人講求工作效率，與時間競賽，工作或多或少會給我們帶來壓力。僱主及僱員應正視工作壓力問題，共同攜手合作，締造良好及和諧的工作氣氛，以減低工作壓力所帶來的負面影響。





## ◆ 諮詢服務

如你對本單張有任何疑問或想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

你亦可以透過互聯網，找到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 <http://www.labour.gov.hk>。

你並可透過職安電話熱線：2739 9000，查詢職業安全健康局提供各項服務的資料。

職安健投訴熱線：

如有任何有關職業安全及健康的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172。