



工作壓力管理

工作壓力的管理必須依靠僱主和員工共同努力才能取得成效。

僱主篇

● 找出引起壓力的原因

收集員工意見，分析機構是否存在造成與工作壓力有關的因素，列出潛在的壓力源，對症下藥。

● 改善機構管理

制訂清晰的機構政策、增加管理的透明度與公平性、清楚界定員工的角色及責任、提供足夠資源。



● 改善源於工作本質的壓力

為員工提供足夠及合適的訓練、安排足夠的休息時間、提供心理輔導服務。

● 及時安排受傷害員工接受治療

對身心已受工作壓力傷害的員工，應安排他們獲得及時的治療及輔導服務，協助他們盡快復原。

員工篇

- 了解壓力的來源，尋求正確的解決方法。
- 提升壓力的處理能力，例如：改善人際關係、提升溝通技巧、制定工作計劃等。
- 不斷自我增值，適應環境的不斷變化。
- 保持健康的生活模式，保證均衡飲食和充足睡眠，經常做運動，練習肌肉放鬆技巧。
- 勞逸結合，培養興趣愛好，享受閒暇。
- 有需要時尋求醫生或其他人士協助。



認識

工作壓力



勞工事務局

Direção dos Serviços para os Assuntos Laborais

地址：澳門馬揸度博士大馬路221-279號先進廣場大廈二樓

電話：2856 4109

傳真：2852 9799

網址：www.dsal.gov.mo

甚麼是工作壓力

工作壓力是指由工作或與工作直接有關的因素所造成的心理狀態改變，過度的工作壓力會導致疲勞、焦慮、壓抑和工作能力下降，甚至發展為筋疲力竭症等。



工作壓力的常見來源

● 工作環境

擁擠、危險、噪音、過冷或過熱的環境。

● 工作本身

工作負荷過大、工作時間過長、單調重複的工序、職務角色改變、工作時間或地點的改變。

● 機構及管理文化

機構政策實施欠缺透明度、歧視、員工的良好表現未獲認同。

● 人際關係

與上司、同事溝通不足或關係欠佳。



工作壓力的徵狀

輕微的工作壓力可激發工作人員的潛能，提升工作效率；但壓力過大就會影響工作人員的健康和安全。

情緒

焦慮、憤怒、抑鬱、無助感、對工作厭煩。

身體

心跳加速、血壓升高、胃腸功能失常、疲乏、頭痛、失眠。

思想

注意力不集中、創意下降、猶豫不決。

行爲

失眠、逃避工作、吸煙/飲酒增加、增加使用藥物、食慾下降或過度進食、攻擊性行爲、企圖自殺。

