

不為工作而活

近年，香港人長時間工作已成為風氣。據香港大學及公益企業於去年進行的「香港生活與工作平衡概況調查」指出，本港僱員的實際工作與生活比例為 80:20，香港僱員平均每星期需工作 48 小時，而每周可撥作私人活動的時間平均只有 10.4 小時。生活與工作平衡欠佳，對僱員生產力，家庭生活和健康的損害亦更趨嚴重。

©MCT

Profile

張錦紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org

生活與工作失衡對個人和公司都會導致很大損失。對於公司，會造成士氣低落、生產力下降、無故曠工及人才流失等。對員工而言，工作與生活失衡，影響家庭生活之餘，亦有損個人健康。港大和公益企業的調查亦顯示，很多受訪者指認為，由於工時過長，感到壓力大，並缺乏運動，而這種情況普遍連繫一些健康問題，例如心臟病和中風等。

工作與生活平衡是指個人、企業和社會的每一分子，無論在工作或公餘時都能活得充實。若要掌握自己的生命，不為工作而生，從今天開始便要減少困惑及受壓的感覺。以下是一些有助你達致生活與工作平衡的秘訣：

擬定工作清單

- 為了全面了解自己要做的的工作，可列出一份工作清單。要留意是否可以把它一些工作交託予他人，或可把它完全省略？
- 細分一些大型工作，定下符合實際的目標，確保工作在自己能力範圍之內。
- 不要拖延工作。

屬於自己的時間

- 每天保留一些時間做自己想做的事，這是很重要的。無論是浸一個熱水浴，或在孩子入睡後與友人短聚，這都是一些屬於自己的空間，此時此刻沒人能對你作出任何要求。
- 與配偶定下時間輪流照顧孩子。當配偶照顧孩子時，做你最感興趣的事情，包括甚麼都不做。

正面思想

- 從多角度看問題。
- 無論因為一個想法、一套影片或是一個人，緊記歡笑是人生不可或缺的元素。
- 完美主義本身就很有壓迫感，忘記它吧！多點欣賞自己的成就；少點集中自己的不足。
- 不要埋怨別人。對於自己的行為有所承擔，將會有助自己掌控生命。嘗試正面積極一點去想：「面對困難時，我可以選擇如何反應，不一定讓事情困擾我的。」
- 彈性處理事情

尋找支援和協助

- 面對困境，朋友、家人、配偶或同事能給予你幫助、同情或支持。
- 保持健康體魄，讓你更自如地面對勞碌生活，運動也是放鬆和保持健康的好方法。
- 當同時需要工作及照顧家庭，很容易忘記自身需要。讓別人呵護自己，可令你有多一分力量，繼續維持你的責任和角色。需要時尋求專業人士協助，能助你放鬆或處理壓力。