

生活平衡你話事

「星期一到星期日，日日做到氣都咳！」
「老闆晚晚話加班，屋企日日無得返！」
簡單兩句說話，不知是否你的寫照呢！工作與生活平衡，是否永遠那麼遙不可及？

近年香港人開始關注「工作生活平衡」，很多上班族也有類似感覺：香港人花太多時間於工作，忽略了生活其他方面，工作生活失去了平衡。一般而言，我們會覺得過分著力於單一範疇，置其他方面於不顧，是失衡的表現，且帶來很多不良影響，包括生理、心理、精神狀態、人際關係等，所以我們都不希望出現失衡的情況。但如何才能兼顧各方，建立「工作生活平衡」的人生呢？

工作生活平衡=平均分配時間？

一想到「工作生活平衡」，「時間分配」這念頭自然湧現。不過，是否只要平均地分配時間，「平衡」便會隨之而來呢？有些人每天工作 10 小時以上，每周工時長達 60 小時（香港人平均每周工作 48.8 小時，較國際勞工組織建議的最高工時多出近 20%），而且周末及公眾假期仍要上班，即使下了班，亦不停盤算工作計劃和問題，電話談論的仍是公事。這類超時工作的情況並不罕見，據一項本地調查發現，61% 受訪僱員每周也超時工作，當中有 22% 更是每天如此。若以時間分配作為工作生活平衡的標準，香港應有超過六成僱員是不平衡的。但該調查亦發現，只有 28.3% 僱員表示自己工作生活不平衡，更有超過七成人表示是「部分」以至「完全」平衡。由此可見，工作生活平衡與時間分配，並沒有必然關係。

「平衡」因人而異

那麼，怎樣才能真正達致工作生活平衡呢？有些人每天埋首工作十多小時，公餘還要進修，依然樂此不疲，但換著是另一些人，卻會感到很大壓力，希望停下來休息；有些人每天準時上班下班，有很多時間與家人相聚，毋須擔心工作的一切，但卻鬱鬱不歡；但亦有人正正追求這種生活模式。究其原因，是各人有著不同的需要，因此要作出不同的安排來達致平衡。

此外，有些人追求工作滿足感，幾經努力而獲得滿足感和成就，人生才有價值，因此願意放輕生活的其他範疇，例如是找伴侶、維繫家庭、培養興趣等，即使把大部分時間放在工作上，也是相當樂意。相反，一些人認為生活有規律，有多些時間陪伴家人，共聚天倫，或是參與興趣活動，自由自在的生活，無比吸引；要他們困在工作，生活自然失衡無味了。

別白忙一場

因此，工作生活平衡因人而異，最重要是清楚自己的人生目標，生活想怎樣過。有人埋頭工作仍樂此不疲，有人工作 4 小時已叫苦連天。一切都基於每人不同的需要，只要你能按自身需要而調節工作與生活，「平衡」自會如尾巴般伴隨著你。不然，即使你把時間平均分配在各個範疇，亦無法找到「平衡」，尤如狗兒追逐自己的尾巴那樣，白忙一場。



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」，致力為各大小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