



Your Wellness Is Our Business



新常态下的职业倦怠

美国组织Future Forum在2022年发表了一项有关职业倦怠(Burnout)的调查，访问了超过十万位来自不同国家的上班族，调查显示超过四成的上班族出现职业倦怠，当中在女性和三十岁以下较年轻的员工之中，比男性和其他年龄的员工更容易出现职业倦怠。香港的问题似乎更甚，本公司于2011年至2022年持续进行「香港打工仔身心健康调查」，调查采用「职场状况量表」(Workplace Outcome Suite)，访问了627名雇员支援计划使用者。在使用计划前，近八成受访者「工作时心不在焉」；近五成受访者「未能投入工作」及「对生活不感满意」；逾三成受访者表示「害怕上班」；更有约三成半受访者曾「因面对困难而请假」，在受访期间的过去一个月內平均索取6.1日病假。

事实上，我们的工作和生活模式，从疫情到现在「后疫情时代」，出现了翻天覆地的改变。为应对疫情，企业进行了一连串变革，当中包括在家工作(Work From Home)及混合工作模式(Hybrid Working)等，以致工作及生活界线变得越来越模糊。员工亦需要学习及游走于不同电脑软件之间以配合新的工作模式，员工难像以往一样有清晰的上、下班时间，长期处于二十四小时候命的状态，增加了员工的压力，慢慢导致员工感到身心倦怠。一般来说，职业倦怠的症状大致可以分为三个类别，包括：

1. 情感耗竭

(Emotional Exhaustion)

情感耗竭是指员工对要花长时间及大量的工作感到疲惫无力，甚至出现情绪低落、焦虑及愤怒。

2. 缺乏成就感

(Lack of Accomplishment)

当员工缺乏成就感，意味着员工可能无法达到工作目标，对工作的贡献感到不满意，甚至产生自我能力质疑和自我评价下降的情绪。

3. 对工作的脱离感

(Depletion of Empathy)

对工作的脱离感是指员工对工作角色充满疏离感，对工作中的人际关系和责任感到疏远。

面对时移世易的大环境改变，企业需考虑不同员工的需要和特性，针对以上职业倦怠的成因推行不同方案，让企业和员工在这新世代达致双赢局面：

i 提升员工对工作的掌控感

面对非紧急的工作时，容许员工有适当的「离线权」，设立界线，让他们的身心能够有充份的休息及增加员工的自主权和掌控感。

ii 关注员工身心健康

为员工提供合理的支援作为鼓励，让员工感到受重视，提高成就感。此外，管理人员亦可提供健康计画，例如雇员支援计划及身心健康推广培训课程等资源，以支持员工的身心健康。

iii 提供社群支援

积极建立团队的互相支援及连系，营造支持性氛围。管理人员亦可以身作则，表现出同理心，真心关爱团队成员，并树立健康的工作与生活融合的榜样。



爱·启航

踢走职业怠倦

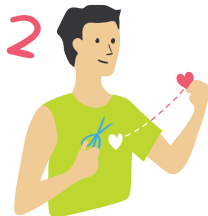
科技的进步使我们可以更方便地「上线」处理工作上的大小事务，因此工作时间和个人时间变得密不可分。适当的「断线」对你的心理健康至关重要。为自己设立生活和工作的界限，定时休息，以帮助你从忙碌的工作中充电，注入新的动力，迎接工作及生活中的挑战。

将放松视为投资



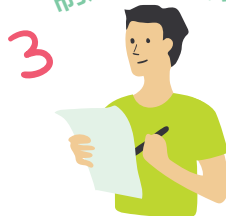
就像你的身体其他部分一样，你的大脑也需要时间放松来恢复，使其变得更强大。可以利用感官休息法，例如嗅一下香薰及摸一下公园的草地等，让自己专注于五感，让大脑放松。

将情感抽离



在你开始进行休息时，对于产生的不适感要有耐心，避免陷入被情绪牵引你的决定，努力重新定义及面对挑战。

设定期望并制定应急计划



许多职位或需要你随时命应对紧急情况，处理相关的问题。尝试与团队建立清晰的工作时间表和应变计划，明确规定如何以及在什么情况下需要联系。



心灵加油站

轻松面对工作挑战：

突如其来的人事变动，让阿伟带领的团队要应付更大的工作量。最近下属阿蕾整天埋头苦干，眼神之中充满不安和焦虑。一天，阿蕾边吃午餐便当，边为工作费煞思量。阿伟目睹阿蕾食不下咽，便对她说：「其实我十分信任你的能力，目前这些难题对你来说游刃有余，不过你总是以压力和焦虑的心态面对工作挑战，这只会让你筋疲力尽。你试过以不同的心态应对工作问题吗？」阿蕾困惑地问阿伟该如何面对工作挑战。



魔法汤匙的启示

阿伟微笑着把一支造型独特的魔法汤匙交到阿蕾手中，说道：「这是把魔法汤匙，使用者不费吹灰之力就能舀取食物，感觉就像汤匙能自动把食物送进人们的口中。」阿蕾接过魔法汤匙，尝试把食物舀起，然而她没想过这简单的动作竟如此费劲，难道这是一把作弄别人的汤匙？阿蕾大惑不解，向阿伟查问原因。阿伟却说：「你现在先把疑惑放下，闭上眼睛，慢慢深呼吸，伸展一下手部的肌肉，再试一试？」阿蕾一试，果然成功。阿伟解释道：「这是一把经特别设计的汤匙，最巧妙之处是用家心情越放松，越能将这汤匙的功效发挥到最大。当用者紧张使肌肉绷紧时，就无法使出汤匙的魔法。」阿蕾领悟到阿伟希望她放松心情。她亦意识到压力为身体带来的反应，例如头昏脑涨、心跳加速和肌肉绷紧等，压力和焦虑的心境阻碍她发挥出最佳表现。

阿伟说：「你重视工作，遇到挑战时感到压力是正常的，尝试别抗拒压力，专注处理眼前的任务吧！」阿蕾渐渐地发现接受跟压力共存，反而能让她以较轻松的心境面对工作。

魔法汤匙的故事告诉我们，用轻松的心境面对工作挑战是重要的。当我们好好学习与压力相处，便可以更专注应对困难，发挥出自己的潜力，在工作中找到乐趣和满足。当感到疲累时，记得好好休息，调整自己的节奏！



LEAP档案室

勇往直前

从迷惘中找到出口

自到香港发展以来，黄小姐已离开台湾八年有多。在这期间，黄小姐专注建立自己的事业，勇于接受挑战，甚至说得一口流利的广东话，在困难重重的情况下适应了香港的生活。不过随着公司业务改革和工作量的递增，黄小姐渐渐感到迷失，失去动力，开始透过公司提供的雇员支援服务展开她的辅导之旅。

辅导的过程中，黄小姐发现自己对工作的怠倦只是冰山浮于水面上的一角，而隐藏于下的还有生活充满不确定性的不安，和觉得自己处理不来工作的自责。

随着说出自己的不安，黄小姐也说出自己应否继续留在香港的挣扎，她对不能陪伴在父母身边的自己感到自责。疏理情绪过后，黄小姐发现世上并没有所谓「最正确的决定」，她进一步确认内心的声音，发觉回家是她一直想做的事。黄小姐转化这份觉察为行动，经与父母讨论后决定将于三年后父母退休之时，回到他们身旁。当内心的不安得到聆听和正视，黄小姐不再被情绪牵着走，而清晰的计划亦让她重新思考自己于工作上的追求和定位。以前的她从被认可中感到满足，而现在的她则是希望见到自己能得心应手地面对生活中的改变，学习不同知识充实自己。在接续的辅导旅程中，新的方向帮助黄小姐拾回工作的动力和方向，亦帮助她从一个更有效的角度看待工作上的挑战。

于辅导之旅的尾段，黄小姐积极的态度被上司看见，让她有升职的机会。黄小姐在工作上虽会面对更大的挑战，但清晰的方向让她怀着信心，把每一个挑战视为可以成长的机会。





HR Sharing人力资源分享会—— 关顾退休员工的策略

踏入退休潮，如何好好关顾退休员工成为雇主关注的范畴。事实上，良好的关顾员工策略能让退休员工感到被重视，当员工感受到雇主为自己的将来未雨绸缪时，长远能增加员工对公司的归属感，消除员工面对准备退休的不安感，有效吸纳及留住人才。

我们将于6月28日(星期五)将举行的「HR Sharing 人力资源分享会——关顾退休员工的策略」，是次活动邀请多位重量级嘉宾进行分享，包括香港养和医院长者医健主任、老人科名誉顾问医生梁万福医生、新鸿基地产发展有限公司内务部集团主管邓卓轩先生及香港飞机工程公司元老会有限公司主席陈智雄先生为大家分享有关退休准备的重要资讯及关顾退休员工的良好措施，以助参加者了解准退休员工将会面对的困难，为他们制定更好的退休准备。马上扫描以下的二维码参加！



立即报名参加



雇员发展服务/ 富达盟信顾问有限公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。

地址：香港九龙尖沙咀加连威老道33号7楼

电话：(+852) 2731 6350

网址：<http://www.fourdimensions.org>



Four Dimensions Consulting Limited | Q

编辑小组

翟冬青、张瑜、陈晓蔚、
陈冠升、黄敏明