

## 淺談職業倦怠

「如果明天掛 8 號風球就好了，這樣我就能暫時逃避，不用面對那些困難且複雜的人與事了！每天都壓力如山，長期的腸胃問題和失眠困擾，從前感興趣的活動都變得毫無動力。每當推開那道沉重的辦公大門，心感又要開始焦慮和沮喪的一天了...」



或許這刻正閱讀此文章的您也曾經歷過類似的情景與感受，也許您已陷入職業倦怠的狀態了。社會心理學家 Maslach 和 Jackson 認為職業倦怠可以被界定為「生理或情緒的耗竭症狀，包括消極的自我觀念和工作態度，以及喪失對他人的情愛與關懷」。過往也不少研究都顯示倦怠與身心健康之間是存在反比的關係，即受訪者愈感到倦怠，他們的身心健康亦會愈差。

若當下您正面對這樣的逆境，請多關心疼惜自己：「能撐到現在真的不容易，也辛苦自己了...」。接著，您希望職業倦怠繼續困擾自己下去嗎？除了繼續活得像條累死的鹹魚外，還有以下方向可反思及實踐，或許能改善您的身心健康狀態：

1. 反思及重拾工作對您的意義、價值及熱情，學以致用？貢獻社會？為生活？其實，人生不是只有工作，還有工餘時間可選擇學習自己有興趣的課程或參與有意義的活動；
2. 放有薪或無薪假，去旅行或參與義工活動；
3. 提升個人在職場上的價值，如進修工作相關的專業文憑或學位課程；
4. 與同事及親友聚餐、維繫感情或傾訴，從不同觀點與角度瞭解問題及尋找改善方法；
5. 選擇適合自己的休閒與減壓活動：需要較多體力的動態工作，可選較靜態的活動，如看電影、展覽、聽音樂、閱讀和靜坐等；反之，需要較多精神集中的靜態工作，可選較動態的活動，如跑步、行山、打羽毛球或各類需要體力的活動。

職業倦怠可對人造成不同程度的身心影響，如果持續出現兩星期或以上的情緒及失眠困擾、注意力無法集中、腸胃問題、偏頭痛等，請尋求心理輔導員、社工、心理治療師或醫生的協助。

— 以上文章由澳門明愛凱暉生命教育資源中心提供