

# 職場精神健康 — 職場壓力管理篇



學習處理工作壓力對身心健康十分重要。

良好的壓力管理除了保障精神健康外，也能同時提高工作效率和滿足感。

我們可以由微小處做起，以有效的方法處理工作壓力。

請參考以下一些的減壓小提示：

## 1. 小休時間

專注力會隨時間下降，小休五至十分鐘已可明顯地提升之後的工作表現和減少犯錯。可嘗試：

- 😊 慢慢地喝半杯水、去洗手間梳洗一下
- 😊 慢慢放鬆身體，閉目養神，放空腦袋
- 😊 做一些伸展運動
- 😊 有關適合工作間的伸展運動，可參考：



「好心情@健康工作間」的  
零時間運動小貼士



## 2. 良好的人際關係

良好的人際關係有助改善工作間氣氛和團隊士氣，可嘗試：

- 😊 友善待人，互相包容不足
- 😊 保持開放，彼此交流工作上的意見
- 😊 向同事表示欣賞，肯定對方貢獻和努力
- 😊 適合時主動幫忙同事，守望相助

見你近排好忙，  
咁勤力請你食個生果啦~  
有咩要幫手隨時出聲 😊

見你近排好忙，  
咁勤力請你食個生果啦~  
有咩要幫手隨時出聲 😊



### 3. 照顧自己

以合宜的方法管理壓力，例如：

**宜**

- ✓ 照顧身心的需要，均衡地工作及休息
- ✓ 欣賞自己在工作上的努力和貢獻



- ✓ 從微小處著手照顧自己，例如：定時喝水、吃水果、整理桌面
- ✓ 健康和適量地進食

**忌**

- ✗ 忽略了照顧自己，例如因工作太忙而不吃正餐
- ✗ 過分地批評自我表現
- ✗ 以吸煙、喝酒等不良的方法減壓
- ✗ 情緒化飲食，例如大吃大喝或過量地吃零食

如欲了解更多有關精神健康的資訊，可瀏覽「精神健康職場約章」網頁：  
<https://mentalhealthcharter.hk>



精神健康職場約章  
Mental Health Workplace Charter

[mentalhealthcharter.hk](https://mentalhealthcharter.hk)



「精神健康職場約章」網頁



職場壓力管理篇

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health

  
衛生署  
Department of Health

  
勞工處  
Labour Department

  
職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL