



## 為生活而工作

蔡瑞珍 心理輔導員

「返工做到放工…」、「放工還要帶工作回家…」、「工作做不完…」、「日做夜做…」，周末仍要回辦公室工作，放假仍記掛着工作，這是許多都市人常遇到的生活畫面，花很多時間在工作上，生活的重心似乎都側重在工作中，難道他們對工作真的那麼熱誠，日子久了，他們會否對工作產生倦怠感呢？

到底什麼是工作倦怠感？有工作倦怠感的人，他們喜歡工作多於娛樂，只有工作，沒有生活，沒有嗜好；睡眠時間短，除了睡眠，就是工作；很少放假，即使放假也要工作；體重增加或減輕；時間永遠不夠用，沒有時間陪伴家人、與朋友約會，甚至休閒活動；忙碌過後感到空虛，用工作來證明存在感；認為只有工作才能創造更多價值；為了表示他們是最好的，任何事都要親力親為，不需要他人幫助完成更多的工作量；抱怨工作繁雜，難以完成；強迫自己做到完美；忽視個人的生理和心理需要。當一個人缺乏休息和嗜好來調息充電，日子久了，工作效率會下降，反而因為少了休息而影響工作表現，更難從工作中得到滿足和快樂，不變成倦怠症才奇怪；另一方面，身體也較容易出現身心症，例如：頭痛、腹瀉、心悸、高血壓等明顯生理不適的情況，由於這些徵狀源自心理、壓力和負面情緒，所以即使做身體檢查也無法找到生理病變的原因。

既然生活中不能沒有工作，怎樣可以令生活與工作平衡，避免陷入工作倦怠症候群，不妨從以下各方面着手：

1. 注意勞逸並存：多年前流行一句說話 -- 休息是為了走更遠的路，無論是做自己喜歡的嗜好，或與家人、朋友一起外出，從事一些令自己放鬆無損健康的休閒活動，有助我們“充電”，有更多的能量投入生活和工作。
2. 嘗試列出工作日程表：詳細羅列所有工作以及所需要的時間，排出優先之序，考慮哪些工作可分配給其他人，或與他人合作完成；哪些工作可以暫時延後；哪些工作無須做得過於仔細。既可減少個人工作量，又可以提高工作效率、保持一定的質素，同時讓同事發揮所長。
3. 工作只是人生的一部分：工作以外還有家人、朋友、嗜好、學習、信仰。「記得剛開始我們都是為了追求更好的生活品質，才努力工作，可是日子久了，就本末倒置，只顧一直工作，將家人、朋友、興趣、休息擱置；當我退下火線的時候，我才恍然大悟，之前根本就把生活的重點放錯了，現在才學會平衡工作和生活。」你能想像如此的領悟出自一個個案的嗎？的確我們是為生活而工作，不是為工作而生活。



## 為生活而工作

4. 留一點時間給自己：很多人的生活很忙碌，卻忙得渾渾噩噩，不知道自己在忙什麼、說什麼、動什麼，沒有時間、專心、細細察覺自己的感覺；古語云「食不言寢不語」背後的生活哲學是叫我們一心一意，專心做好一件事，三心兩意或者一心二用，無助我們覺察自己的內心感受。
5. 分清界線：如果把幫助別人當成自己的責任，只知道一直付出，不付出就覺得愧對於人，不單忽略自己的需要，也間接剝削別人成長學習的機會。有一次，一位朋友向我抱怨下屬要求做兼職，之後的所有申請程序均由這位朋友包辦，當然朋友有責任要跟進同事的要求，可是朋友卻將所有的責任都放到自己身上，加上原本還未處理好的工作，讓她透不過氣來。有時候，我們都很熱心幫助別人解決問題，而忽略了對方也需要為自己面對的問題負責，學習承擔。其實，上述的主管朋友可以教導同事查詢，或閱讀相關做兼職的法規，要求同事嘗試自己寫申請書，協助其修改，讓同事有機會學習為自己的事負責，而不是所有事情都由主管代勞。由於部門主管常有輪替的情況，如果前任主管經常承擔同事的責任，間接也為下一任的主管製造一些管理上的問題。
6. 正視問題：逃避不是解決問題的方法，曾聽過有些朋友因為不喜歡自己的工作單位，當中的原因可能是對工作不感興趣，可能是被調到新部門，可能是與工作夥伴相處不合，甚至偶然是上級的說話令自己不悅等等的原因，令他們想離開現職的部門，但事與願違，於是經常以病假為由逃避工作。乍看這方法似乎能夠令自己可以鬆一口氣，但「病假」過後仍得繼續上班面對工作，箇中的感覺絕不好受。試想像一個人本來已經不喜歡工作單位，未能如願調職，對工作滿有抱怨，再經常因為要請「病假」而去醫院，醫院的瀟灑着生病、提不起勁的氣氛，即使他能順利獲批「病假」，身體也可能因為他經常進出醫院而真的感染細菌，本來的負面情緒，也可能因為在一個負面的環境而惡性循環。與其消極逃避，倒不如積極面對，在不喜歡的部門學習新的知識，為自己累積更多豐富的經驗，日後到任何陌生的環境都更能適應，為自己累積更多正面積極的能量，機會總是留給有充分準備的人。

世上根本沒有「錢多、事少、離家近、睡到自然醒」的工作，富如香港首富李家誠，八十多歲仍然熱愛他的工作；工作是為發揮個人所長，實現自我，但處處要得到別人的肯定和認同，不單苦了自己，也令身邊的人透不過氣；我們應凡事量力而為，做個開心快活上班族。



# 其他

## 為生活而工作

心理輔導員：蔡瑞珍 (Doris)  
聯絡電話：87997690  
電郵地址：scchoi@fsm.gov.mo  
服務時間：星期一至四 09:00 至 13:00，14:30 至 17:45  
星期五 11:00 至 13:00，14:30 至 19:30