

# 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。不妨由微小處做起，以有效的方法處理工作壓力。請參考以下一些減壓小提示：

## 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



你近來真忙碌！請你吃個水果，好好放鬆一下！需要幫助的話隨時找我哦！

## 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
- 保持開放態度，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
- 適合時主動給予幫忙，守望相助



## 照顧自己

以合宜的方法管理壓力，例如：



- ✓ 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



太好了，今天的工作全部完成啦！

- ✓ 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



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



如欲了解更多有關職場上保持精神健康的資訊，歡迎瀏覽：  
「精神健康職場約章」網頁：

[mentalhealthcharter.hk](http://mentalhealthcharter.hk) (或掃二維碼)

