

## 工作狂的工作有效率嗎？(上)

香港工時長，打工仔動輒一天工作十小時以上，有時還要把工作帶回家，週末也要回公司工作，工作狂遍地皆是。你可曾想過自己也是工作狂嗎？

工作狂有以下特徵：

- 熱愛工作多於娛樂，也許他們只有工作，沒有嗜好
- 任何地方也可工作
- 很少渡假，甚至拒絕放長假
- 經常在進餐時工作，早、午、晚三餐皆是
- 睡眠和休息時間短，寧可留多些時間工作

工作狂長時間工作，缺乏休息和嗜好來調息，長遠而言，他們的工作效率會下降，亦不再樂於工作。長期處於壓力狀態下，他們較容易出現心身症狀，如頭痛、頭暈、胸痛和氣喘。由於這些徵狀是源於心理和壓力，所以身體檢查往往找不出生理因素出來。情況嚴重的話，甚至可引發抑鬱症或驚恐症等情緒病。

工作狂要預防心身症，可參考以下建議：

- 要明白工作的效率比工時的長短更重要，能幹的人從不需要長時間工作
- 休息和娛樂是讓心身恢復狀態，令工作更有效率
- 工作前先計劃好時間表，善用時間比長時間工作更有成果
- 在適當時候要學懂拒絕工作不合理的要求
- 在工作中尋找正面信息
- 在時間表中騰出一些空檔，以作不時之需
- 問問自己為甚麼要工作，為生活、家庭、理想、還是其他？不要終日埋頭埋腦地工作而忘記真正目的，本末倒置。
- 最後，不要忘記工作只是人生的一部分，工作以外還有家人、朋友、嗜好、學習、宗教，便能在工作和生活間取得平衡。

若工作效率持續下降，心身症狀嚴重影響日常生活，更可能是「怠倦症候群」（burnout syndrome）的徵狀。「怠倦症候群」（burnout syndrome）是指由於工作過量或在工作上遇到過多阻滯，令到情緒和體力上都達到一個「燃燒殆盡」的狀態。患者除了不能繼續工作外，個人、家庭和社交生活都嚴重受到影響。世界衛生組織也有把這種狀態收錄在國際疾病分類第十版（ICD-10），編號為Z73.0。

「怠倦症候群」不是一兩天內會發生的事情，而是日經月累，心靈和體力逐漸地

被消磨，最後整個人崩潰下來。在過程當中，其實身體和情緒上會出現各種不同的徵狀，只要我們留心觀察，並作出適當的調息，便能逆轉怠倦症候群。

「怠倦症候群」可分為五個階段：

第一階段: 蜜月期

剛開始新工作，有衝勁，對工作感到新奇及滿意。

第二階段： 夢醒期

對工作有更全面的認知，在工作上遇到困難，未能即時解決，感到有些氣餒。需要更加努力才能完成目標。失去了蜜月期的衝勁和滿意感，偶爾感到力不從心，犯下不小心的錯誤。

第三階段後病情越來越嚴重，下期再續...



Email: [drclchang@gmail.com](mailto:drclchang@gmail.com)

香港精神科醫學院

精神科專科醫生鄭志樂

原文刊載於《健康動力雜誌》February Issue