

職場噪音

不容忽視

增加工作壓力

噪音會逐漸成為日常壓力來源，對員工造成精神負擔。噪音會逐漸成為日常壓力來源，對員工造成精神負擔。由此形成惡性循環，如是者源源不斷的之餘，效率低下本身又進一步影響人的心。噪音會令人處於長期浮躁狀態，影響工作。噪音騷擾，人的情緒就會很容易受到影響。即使噪音分貝不高，但如果長時間受到

上班難以集中精神，效率奇低，情緒不好，除了可能是睡眠不足，工作繁忙之外，原來還有機會跟耳邊回響的職場噪音有關。職場噪音五花八門，同事閒聊、鍵盤敲擊聲、轉筆跌筆的聲音……這些噪音微小至極，卻可能導致以下各種後果，絕對不容忽視！

隱私問題

場上的隱私問題。限，在職場上有受到束縛的感受，造成職。會受干擾，其實也變相令個人言行受。的。如此一來，不止聽見噪音的人提醒員工，一言一行皆是透明開放式工作環境，噪音本身亦在影響，一般說明辦公室本身屬於。如果員工在辦公室受到噪音

生產力下降

同樣影響個人生產力。力下降。即使無意聆聽，聲量較大的噪音亦會令人難以專心做事，來，注意力就會分散，從而無法專注工作，降低工作效率，令生產一定跟自己有關係，還是會有人忍不住豎起耳朵傾聽，殊不知如此一。每當工作時聽到有人閒聊，即使自己沒有參與談話，話題也不

影響生理健康

內耳和耳蝸而導致聽力受損。致耳機聲量過大，如此耳機不但不能解決噪音問題，還有機會因聲音接近音，假如所佩戴的耳機不是降噪耳機或不知不覺越開越大聲，聽力，但當受到噪音滋擾，很多人會選擇戴耳機阻擋噪。一般不會達到長期高分貝水平，所以並不會直接損害聽力方面的影響就不可不提，其實辦公室本身的噪音間盤突出等骨骼問題。另外，既然涉及噪音，那麼上長時間久坐，日積月累之下很容易產生腰痛、椎。身處嘈吵環境，人的腎上腺素會逐漸增加，加

友善提醒

嚴重後果要好。改，起碼比強行啞忍，導致種種醒。無論對方有沒有知錯能對噪音製造者進行友善提醒。如果實在難以忍受，不妨高亢的閒聊談笑聲等，頻繁的嘆氣聲，過分有很多職場噪音，比如器聲等是無法避免的，但亦提醒。雖然有些職場噪音，如機從源頭處理，對製造噪音的人友善要解決職場噪音問題，當然少不了

休假去清靜地方

受不住職場上的「音波攻擊」。予聽力系統放鬆的機會。避免身體承紓緩日常工作所帶來的壓力外，還能給休假不用上班的日子去安靜地方，比如公園等地休息，除了人體過勞運動會超負荷，聽力系統當然也會。在周末或

從自己做起

素，工作環境才會更加寧靜。減少製造噪音是必要的。做事前以減低噪音為首要考慮因那麼也很難寄望其他人將聲量收小，因此從自己做起，盡量量降低呢？職場上亦然，如果你自己本身亦是噪音製造者，館，是不是比起進入嘈雜的街市更會約束自己，有意識將聲其中」。試想當有人進入環境寧靜的圖書人很自然地就會「融入就是當四周都嘈雜時，用在職場噪音問題上，所謂破窗效應，應

噪音難頂 4招拆解

聲音環境對人各方面影響可大可小，因此絕不能輕易忽略，現在就教大家，當受到各種噪音滋擾時應如何處理。

戴消噪耳機

量不要過大！聽力系統造成損害，當然也要注意耳機音上，既阻擋職場上面對的噪音，也能避免耳機本身對問題雪上加霜。選購耳機時，優先選擇有消噪功能的耳機，然後在辦公室工作時戴遇到噪音干擾戴耳機是最常見的解決辦法，可是挑選的耳機亦有可能令聽力受損

