

# 中年職業倦怠

# 你有冇行？ 六表徵



徵你中幾多樣？  
業意見。想知有冇患上職業倦怠，以下六表  
職業倦怠，宜及早向醫生或職業治療師尋求專  
出，打工仔步入中年，容易因自我否定而誘發  
疾病，甚至產生自毀或暴力傾向。有專家指  
(Job Burnout)。若置之不理，隨時誘發嚴重  
開工已疲憊不堪，很有可能已患上職業倦怠  
是「社畜」。當出現長期焦慮、不想上班、未  
港人習慣在高壓環境工作，不少人更自嘲

香港網上求職招聘平台JobsDB提供  
(文章由SEEN旗下領先的)

## 生理徵兆：失眠、頭痛、腸易激、脫髮

根據世界衛生組織(WHO)的定義，倦怠(Burnout)指因工作、生活習慣及社交對象等而感到疲憊，從而對生理、情緒和精神健康產生負面影響。患者絕非懶惰，而是渴望工作卻力不從心。

中年打工仔的職業倦怠源於揮之不去的職場、生活或社交壓力，與中年危機相似。倦怠對生理的影響主要是失眠、頭痛、腸易激綜合症(如長期肚瀉或便秘)、體力下降、加速脫髮、甚至血壓高。若這些問題持續，即代表健康響起警號，有機會進一步誘發中風等疾病。

## 情緒徵兆：長期焦慮、未開工先疲倦

職業倦怠最普遍徵狀是長期焦慮。這種情緒會纏繞在工作及工餘時間，例如充足休息過後，仍然覺得體力或心力未能恢復，甚至繼續維持一段時間；出門上班前已開始心力交瘁，有抗拒出門上班的念頭；工作期間每一刻都十分難捱，在面對工作時有不能忽視的抗拒情緒，甚至出現悲觀的想法；處理工作時力不從心，效率下降，完全影響工作表現；甚至到下班後或放假時，每當想起工作就感到挫折，無精神陪伴家人或外出社交。嚴重者或有暴力傾向，導致家暴或工作間暴力問題。

## 難接受能力走下坡者高危

職業安全健康局2017年做過本港打工仔職業倦怠的研究，以「哥本哈根疲勞量表」(Copenhagen Burnout Inventory)的評分準則，分析近2,000名在職僱員的倦怠傾向與關係。調查發現，受傷和長期病患僱員較易出現職業倦怠及身心問題；運輸、倉庫及通訊業僱員在個人、工作及社交上的倦怠指數最高，其次是建造業工人，反映體力勞動工作較易有職業倦怠；每天工時逾10小時的受訪者出現倦怠的機會，較8小時內的受訪者為高。研究又發現，工時長往往與睡眠、休息、運動時間不足相關，引發倦怠。

精神科專科醫生歐陽國樑指出，不少打工仔身兼多職或在職進修，「做到個人謝晒而出現 Depression，就係最 Classic 嘅 Burnout」。他指中年人若在职場上開始放慢腳步，僅維持有限度工作量，更容易達至 Work-Life Balance，職業倦怠的風險理應較「搏殺」的年輕人為低。惟他指本港不少中年人無法面對人生階段轉變，不論男女都難以接受體力、腦力以及社交能力走下坡，未能順利過渡至知足常樂、平淡是福的準退休心態。加上子女長大開始離巢，孤獨感增加亦可能令倦怠加劇。他相信，最有效預防倦怠之法不外乎針對弱項多加鍛煉，例如抽時間做運動以增強體力、進修增值，或在家庭以外重新建立社交生活。中年打工仔的心態也須轉變，切忌為職場生涯「倒數」，反而「應享受可以做多一日得一日」。

職業治療師「OT姐姐」指，治療職業倦怠一般會先協助患者認清倦怠成因，繼而透過壓力處理等技巧訓練，增強應對倦怠的意志；治療師透過對話，令患者學懂自省並主動改變行為，循序漸進導向積極想法。她強調，任何在職人士都可能隨時出現職業倦怠，不止限於中年人。當情況惡化至傷害自己或他人，應到公立醫院精神健康診所求醫，如有需要將轉介至精神科職業治療作職業輔導。

## 僱主宜倡工作生活平衡

值得注意的是，雖然港人自嘲「社畜」，但根據 JobsDB 今年3月最新發布的《環球人才調查報告：未來招聘趨勢》調查結果，有67%香港受訪者表示，穩定的工作及工作與生活平衡 (Work-Life Balance) 是他們職涯規劃中最重要的元素及長期目標，反映香港打工仔愈來愈傾向認同「工作是為擁有更好的生活」，而非為工作而活。

面對現時人才市場的激烈競爭，要留住和激勵人才，預防員工出現職業倦怠，僱主應留意僱員的情緒健康，提倡工作與生活平衡 (Work-Life Balance)，並考慮員工的實際需要，制定員工福利政策，例如推行彈性上班時間、混合工作模式、辦公度假等，同時提升職缺的吸引力及員工的滿足度。

