



## 「疫情下工作壓力爆煲，點算好？」

Derek Poon  
NCDA 認證職涯規劃師


打工仔在疫情底下，壓力會越來越大。一方面工時長，老細難服侍；另一方面又怕公司生意不好，飯碗不保。就算在大機構工作，為了保住份工，時時要擔心自己表現，適應工作轉型，亦要處理各樣人事鬥爭。面對如此大的壓力，大家內心會感到一份安穩還是焦慮？每個人處理工作困境和壓力的方式都會不同，有人會決定「裸辭」，選擇「躺平」或者「死撐」，亦有人希望憑信心捱過去。每種方式情況都值得去探討一下。

「裸辭」源於社會比以往富裕，年輕人更著重自我感覺同價值，所以當工作不似預期時，在未有新工作或者計劃情況下就辭職。現在香港失業率<sup>1</sup> 仍然高企，相信很多人都不太贊成裸辭，反而應該先看看有沒有其他方法解決困難。不過一旦發覺日日返工都灰到爆甚至抑鬱，最好盡快搵人幫忙支援下。如果情況無改善，裸辭可以先將問題放下，以免對身心健康造成影響，在空檔期稍作休息和檢討，然後再從新出發。

「躺平」不單是個潮語，更反映新一代面對社會巨大競爭，覺得與其再努力都不會成功，不如降低生活要求，用最簡單的工作態度避免競爭。有人認為躺平其實跟佛系、hea做差不多，只想做到最基本的要求，無期望就無失望、無壓

力。無論如何，躺平只是一個短暫的避難所，長遠計當個人表現同公司期望落差越來越大，很快就會被淘汰。所以重尋自己的工作動力來源，學習給何面對失敗及壓力，條路會走得更舒服。

「死撐」即是「頂硬上」，當工作成績未如理想，總希望加倍努力，花更多精神時間將問題解決。這種拼勁很多時是成功要素之一，但絕對不是唯一因素。尤其現今社會存在太多變數，出現了很多經濟、市場及工作的轉型。所以，除了死撐，現在的工作更加需要軟實力，例如：創新、靈活性、人脈、轉變管理及溝通去應付新挑戰。不過很多打工仔都有個想法覺得自己無得揀，繼續無止境開工開會，這樣很容易會 burnout。<sup>2</sup>

最後，亦有很多人希望憑信心捱過工作上艱難的日子。有信心當然會更有動力去面對挑戰，在壓力下仍然可以有效去處理問題。但有人會反問是否有信心就會安穩，憑信心就一定會成功？其實，真正的安穩不在於工作本身，而是視乎內心那份平安，不需要再為明天憂慮。所以最好是要清楚認識自己，憑屬靈的信心去明白神的心意，用願意相信的勇氣作出回應，這個亦都是尋找召命的過程。

1. 根據香港政府統計處公布：2021年9-11月香港的失業率為4.1%，失業人數為15.8萬人。  
2. 根據世界衛生組織定義：過勞 (burnout) 包括有三個特點：「能量耗盡或疲憊的感覺」、  
「對工作產生抽離、負面或懷疑的感覺」及「工作效率降低」。