邱蒔茗

基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問之僱員輔助計劃顧問（EAP Consultant）

出現 Burn-out 處理方法

首先要尋找適合自己的減壓方法，例如定期做運動、與好友聚會、聽音樂、繪畫、學習靜坐等。減壓方法有很多，但這些方法不一定對每個人都有效，所以不妨多作嘗試。願意正視和嘗試，已經踏出自救的重要一步。

在工作上，要學習調節個人心態，分清楚各項任務的重要程度及輕重緩急次序，一些較重要的任務自然要做足 100 分，而一些不太重要的事務做到 70 至 80 分便可放手，盡量調整個人的工作標準，「降低把尺」，做到有鬆有緊，收放自如，從而減輕工作壓力。

另一方面可以主動跟上司溝通，盡量在工作分配上作出調整。若自覺個人處理不來，應向專業人士尋求協助，同時要有心理準備付出一段長時間來調整心態、改變工作及生活模式。

給上司的溫馨提示：

由於上班族往往不為意自己 burn-out，有時要靠同事及上司察覺出他們的情緒及行為出現異樣。邱蒔茗說：「當上司發現員工的情緒及行為出現異樣，宜先客觀分析自己會否是他們的壓力來源。如上司正是壓力源頭兼且雙方關係不太密切的話，建議可安排其他人主動跟該同事傾談，表示最近留意到他在工作上出現一些狀況，盡量從關心的方向去了解該同事是否需要協助。如上司不是壓力來源，不妨直接跟該同事傾談。若發現同事正處於高壓狀態，上司可於工作分配上作出調節以減輕他的壓力，顯示出團隊合作互相扶持，讓他遠離 burn-out，重拾佳態。」

黃擎天

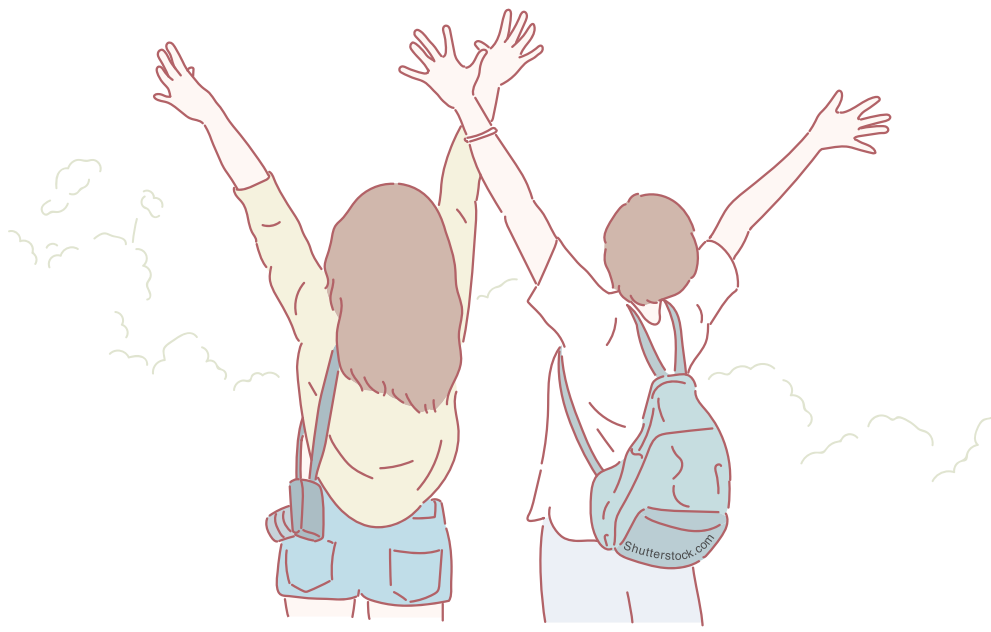
香港勵志作家，擅長以語言解讀人心，以文字自勉勉人。著有《成功是做最好的自己》、《生存遊戲，現役社員心理學》、《人生潛規則，20 幾歲就該知道》共 30 種，最新作品為《我們這都市 2014-2047》。

作者專頁：www.facebook.com/wongkingtinpage

Column INSIGHT 03

進修路上的自由行精神

“正式入學似參加旅行團，校外自修似自由行，都是出路。”



九月又是開學日，去年今日，在投考國立臺灣藝術大學文學碩士。正當脱穎而出的 7 名學生踏上校園大道，沒考上的我剛讀完周芬伶的《散文課》。

周芬伶是台灣著名作家兼東海大學中文系教授。不是該校學生，我仍有機會從周教授著作受益一二，怎不歡喜。

回想三月知道落榜後，我繼續參加坊間的文學班。耕莘文教基金會、台北市閱讀及寫作協會、幼獅文藝的短期課程，每堂講者不同，星光熠熠，師資不比大學的遜色呢。

重新愛上文學後，搜購絕版書是我的日常。沒有校方指定教科書，我便根據個人口味，編排自己的課綱。

每月一次，我跟幾個臉書認識的文學愛好者，利用 DISCORD 軟件在網上討論彼此作品，像有一群同班同學。

吃不到的葡萄是甜的——我不敢輕視正規大學課程的優勢。想説的是，只要有一顆學習的心，即使沒有機會入學，你也可以在體制以外找到學習機會。

正式入學似參加旅行團，校外自修似自由行，各有優點。如果你本身喜歡自由行，在進修路上，何不也試試看？

目前，我就是自由行，免受考試壓力，不用寫閱讀報告。假設考上研究所，則是有專家精心設計課程，必須朝九晚五上課。

兩年後，一紙畢業證書更添身價，但從未擁有未怕失去，尤其人到中年，還有甚麼不能放手。

半年前，一名落榜的中年女子在臉書控訴收生辦法不公平，成為社會新聞，但願她已放下執著。如深愛文學，自修也是一條出路。不然，海闊天空，人生路上還有其他風光。

Recruit.com.hk

勵志金句

把焦點放在結果，你不會看到改變。把焦點放在改變，你將會看到結果。

—— 傑克迪克遜（欖球員）