



遙距工作和學習

2022 年 4 月

 mindhk



簡介

遙距工作或學習的能讓我們靈活安排時間，它也有機會打亂了我們的日常生活習慣，同時模糊了工作和私人生活之間的界限——工作和生活失衡可能減低我們的工作效率和生活質量。

這本冊子提供一些讓你在工作和生活之間保持平衡的貼士和想法，並在工作中照顧你的精神健康。

- [職業倦怠](#)
- [Zoom 疲勞](#)
- [與同住室友和平共處](#)

職業倦怠



看似永無止境的遙距工作，和生活與工作失衡都使我們長期活在壓力下。再加上失去社交連繫和適當管理壓力的方式，我們很容易會出現職業倦怠的症狀——長期的工作壓力導致我們在情緒、身體和心理上的倦怠狀態。

職業倦怠的徵兆

- 總是身心俱疲
- 頭痛
- 感到焦躁不安或煩躁
- 感到受困及無助
- 失去參與活動的興趣
- 覺得自己與世界脫節
- 不想見家人或朋友



保持健康的工作和生活平衡非常重要，特別當遙距工作/學習已經開始影響你的精神健康，而倦怠跡象亦開始浮現。

保持健康的工作生活平衡

保持生活規律

日常的事情給我們提供了生活基本架構，讓我們知道自己需要完成的事項，並讓我們擁有成就感。如常展開每日的生活，在既定下班時間結束工作，並安排時間做一些能為自己帶來歡樂和愉悅的事情。

定時休息

記住要定時休息，尤其是當我們正遙距工作或學習。每隔一小時休息五分鐘，或在會議結束後休息五分鐘，去喝杯水，或伸展和活動一下身體。

食飯時食飯！

我們很習慣犧牲自己的午飯時間來工作。習慣保留正常的午飯時間不僅對我們的身體健康有益，更讓我們可以從工作中忙裡偷閒。

設立待辦事項清單

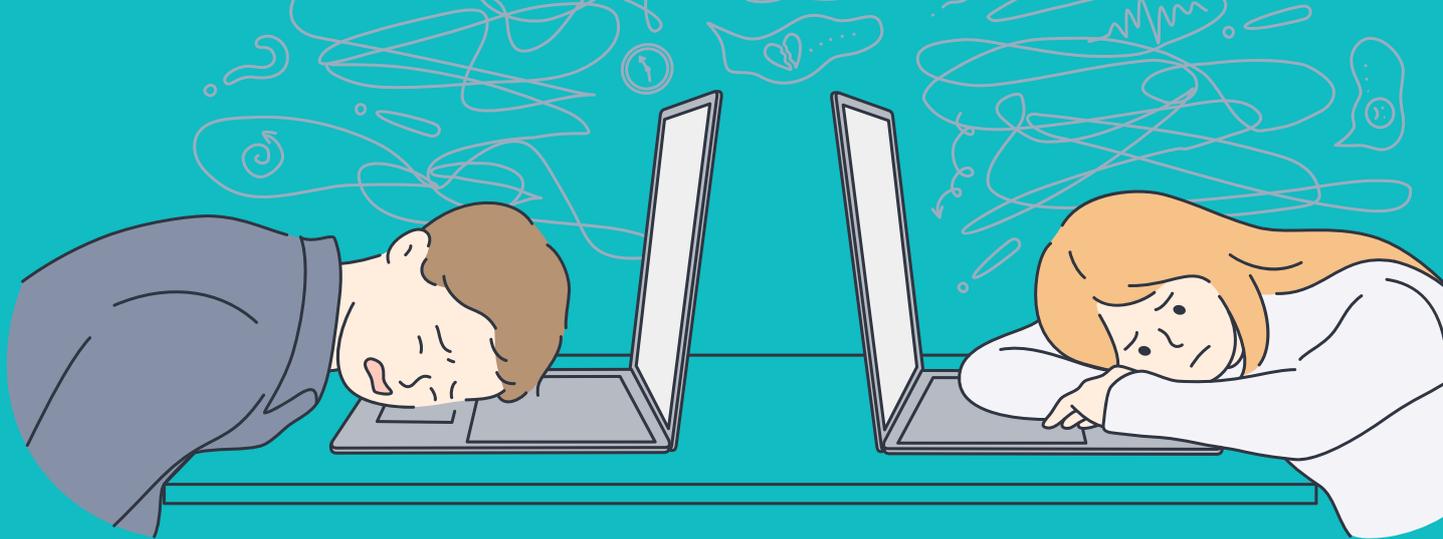
有時我們會為自己安排太多工作，讓我們工作過多而無法達至工作與生活平衡。嘗試設立待辦事項清單，並在每日專注完成三項主要工作。

設定工作和生活之間的界限

包括限制自己在辦公時間內檢查和回復同事的電子郵件和信息，和在非工作時間和周末期間關閉工作訊息的通知。

透過不同方式提醒自己夠鐘暫停

出去散散步、吃小食，或者透過食晚飯來提示自己是時候暫停工作或上學。



Zoom 疲勞

自疫情開始，我們已經習慣進行視像會議——甚至在疫情開始之前，很多人都已經體會到視像會議疲勞的感覺。有研究指出了一些導致視像會議疲勞的因素，例如是與別人眼神交流的次數上升，以及平常活動身體的次數減少，都可能引致視像會議疲勞。這些感覺更會影響我們的工作和效率。

不一定要視像會議

雖然看見同事與同學可以令你感覺更好，過多視像會議卻會令我們感到疲累，改用電話通話可以讓我們休息一下。

在視像會議中隱藏自己的鏡頭視窗

在視像會議期間，無論在自己說話、思考、做決定和與他人互動時不斷地看到自己，都會耗費自己很多精力，而當我們習慣留意自己的負面細節時則讓我們對自己的瑕疵感到不安。

切換視訊版面配置

以圖庫檢視能讓你一次過看見所有會議參與者，有時卻會讓我們一次過需要留意太多事物，而讓我們不知所措，甚至令大腦超載。你可以將視訊版面切換為當前演講者模式，讓你將注意力集中在演講者，減低分心的機率，和讓我們集中在一項事物。

安排步行會議

如果可以的話嘗試安排可以邊走路邊進行的會議，確保你能保持在家工作前的運動量。



與同住室友和平共處

你可能會發現自己與同住的人發生更多的衝突，尤其當我們逗留在狹小的空間時，的確會令人沮喪。面對目前充滿壓力的處境，它不僅增加我們自身壓力，更有可能影響彼此之間的關係。



- **訂立工作或學習時間表**，這樣能夠盡量避免衝突。為工作時間和打理家務訂立界線，並尊重同居者的底線。
- **如果要開會，請事先通知同住室友**，提醒他們在那段時間儘量降低音量，或者避免在同一時間安排會議。
- **放下細節、不要事事挑剔**。如果你有質疑，嘗試問自己「五小時後我還會在意嗎？明天我還會在意嗎？」

關於 Mind HK

Mind HK 為《稅務條例》第 88 條下的一所註冊慈善機構 (91/16471)，並於 2017 年成立。我們希望確保香港沒有人需要獨自面對精神健康問題。我們透過網上資源、培訓以及外展活動與計劃等工作來提高大眾對精神健康的認識及消除有關污名，達到全民精神健康的目標。透過合作研究，我們希望讓香港成為公共精神健康界內的全球領袖及地區典範。瀏覽 www.mind.org.hk/zh-hant/ 了解更多 Mind HK 的工作、使命與願景。

有用資源

如想了解更多其他精神健康主題，請瀏覽我們的精神健康 A-Z：

mind.org.hk/mental-health-a-to-z/

疫情精神健康資訊站

有關疫情的精神健康資源及現有本地支援，協助你照顧你的精神健康

mind.org.hk/covid-information-hub

如你正處於緊急或危機處境，請致電 999 或前往最近的急診室。

更多緊急本地支援：

mind.org.hk/find-help-now

更多非緊急本地支援：

mind.org.hk/community-directory/

在香港尋求協助：

mind.org.hk/getting-help/



©2022 Mind Mental Health
Hong Kong Limited.
全權擁有

聯絡我們

地址：
香港灣仔盧押道18號
海德中心18樓B室

www.mind.org.hk
電郵：hello@mind.org.hk
電話：3643 0869

