

職場壓力遍布全世界

WORKPLACE STRESS ABOUND WORLDWIDE

根據某知名研究機構的「2023 年職場狀況」問卷調查，全世界 44% 的員工在 2023 年，每天都會感受到職場壓力。研究人員表示，這個比例 - 合計全世界近一半的職場工作者 - 是連續第二年創下歷史新高了。目前尚未得出 2024 年的數據報告，但是情況很可能也相差無幾。

這並不是太過於出乎意料。造成職場壓力的原因無所不在。全世界因為各種原因，持續處於動盪不安的局勢中，而這樣的動盪無可避免地滲入我們的職場。此外，科技變革的速度不斷加快。雖然在大多數情況下，這是有益的，但是這樣的變化，也讓人們很難適應日新月異的工作環境。另外還有其他各種長期的壓力來源，例如截止日期、銷售目標、高壓會議、競爭比較，以及爭取升遷等等。

更糟糕的是，我們處理壓力的方式非常有限，讓壓力的問題更加複雜。世界的某些地區，出現日益嚴重的心理健康危機，因為缺乏足夠的合格精神科醫師，以及行為健康專業人士，來照顧員工。我和我的妻子凱西(Kathy)最近，為了我們其中一位孩子所面臨的急迫困境，在尋找新的精神科醫生，過程中就體會到了這件事。我們發現，首次會診的等待時間，居然長達九到十二個月！

如果你並沒有因為高度的壓力備受煎熬，你可能會想：「這和我有什麼關係呢？」我們可以說，這與「要愛人如己。」(雅各書 2 章 8 節)的教導是一致的。作為職場的「牧人」，我們需要對同事所面臨的挑戰保持敏感，並展現關懷與憐憫。

箴言 27 章 23-27 節提出了這樣的勸誡：「你要詳細知道你羊群的景況，留心料理你的牛群.....並有母山羊奶夠你吃，也夠你的家眷吃，且夠養你的婢女。」即使我們從未在農場生活或工作過，這個原則仍然很清楚：我們不僅要對員工和同事的生產力負責，還必須要盡我們所能，促進他們的福祉。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

這並不意味著，我們需要成為業餘的心理學家或是諮商師。然而，如果我們看到某人似乎深受困擾或是身陷掙扎，或許就適合騰出幾分鐘，與他們交談並詢問「你還好嗎？」他們也許會迅速回答：「我很好」，但是我們可以稍微改變問題，再次詢問：「你真的還好嗎？」

如果我們覺得這樣做很不自在，或是環境並不合適這麼做，我們可以與其他人談談，討論自己的顧慮。公司人力資源專員也許能夠接觸到這個人，看看他們能夠如何提供幫助。

我們可以在耶穌基督身上，找到這種態度的理想典範。馬太福音 9 章 36 節說：「他看見許多的人，就憐憫他們；因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。」

牧羊人告訴我們，羊這種動物很無助，如果沒有牧人充滿關愛的照顧，很容易就會喪命。在職場中還有什麼方法，可以比主動去關心那些，顯然受到了傷害、承受龐大壓力的人，更能彰顯基督的愛與同在呢？

@2025 版權所有，經許可改編自"UBN 誠信時刻"，關於職場工作中信仰議題的評論。UBN (非常規企業聯盟) 是一個服務小型企業界的國際性職場信仰事工。

反省與問題討論

第一、根據你的觀察，與你共事的人當中，有多少比例的人，正在承受龐大的職場壓力呢？

第二、你又是如何呢：你是否經常在職場上感受到龐大的壓力？甚至每天都是如此？如果是，造成壓力的原因是什麼 - 你又是如何應對的呢？

第三、當你察覺到同事或下屬正在苦苦掙扎，擔負著巨大的挑戰時，你是否感到有義務或責任，要去關心他們？請解釋你的答案。試圖去幫助明顯正在承受壓力的人時，有哪些需要考量的注意事項？

第四、我們在面對工作中的壓力時，無論壓力是來自短期的狀況，還是長期且難以解決的景況，相信耶穌基督，能夠帶來哪些改變

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

挑戰思考

本週，請試著在工作中留心觀察，找出那些似乎承受著很多壓力的人。你可以禱告，尋求要如何提供鼓勵的話語，或者如果對方願意討論他們所面臨的困擾，請打開耳朵用心聆聽。如果對方有需要，請提供建議，告訴他／她可以在哪裡尋求幫助，來面對壓力。

如果你就是那承受壓力的人，這可能是個好時機，來禱告尋求神的指引，看看是否應該與其他人，或是幾位值得信賴的朋友，分享你的需要與顧慮。如果你是 CBMC 的會員，或是正在接受門訓或輔導，可以考慮坦誠地分享你所面臨的重擔。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

箴言 18 章 24 節

18:24 濫交朋友的，自取敗壞；但有一朋友比弟兄更親密。

箴言 27 章 10 節

27:10 你的朋友和父親的朋友，你都不可離棄。你遭難的日子，不要上弟兄的家去；相近的鄰舍強如遠方的弟兄。

腓立比書 4 章 6-9 節

4:6 應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。

4:7 神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。

4:8 弟兄們，我還有未盡的話：凡是真實的、可敬的、公義的、清潔的、可愛的、有美名的，若有甚麼德行，若有甚麼稱讚，這些事你們都要思念。

4:9 你們在我身上所學習的，所領受的，所聽見的，所看見的，這些事你們都要去行，賜平安的神就必與你們同在。

馬可福音 12 章 30-31 節

12:30 你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主 - 你的神。

12:31 其次就是說：「要愛人如己。」再沒有比這兩條誡命更大的了。

希伯來書 10 章 24-25 節

10:24 又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。

10:25 你們不可停止聚會，好像那些停止慣了的人，倒要彼此勸勉，既知道那日子臨近，就更當如此。

由香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd) 逢週一發放

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>
