

把工作放在辦公室內



撰文：香港家庭教育學院總監狄志遠博士

香港是一個高度競爭的社會，講求效率、高增值和高生產，所以香港人都是「工作狂」，或被迫接受很長的工作時間。理論上，我們的工作時間是有規則的，例如：朝九晚五或朝九晚六，當然亦有些職業是有更長的工作時間，但總會有下班的時間。不過，近年有不少朋友下班後仍會把工作帶回家繼續忙碌，再加上現時的電子平台及互聯網非常發達，所以更方便大家下班後仍可以在電子平台上繼續工作及聯絡。結果，在不知不覺間，大家變得沒有穩定的下班時間，回到家中仍打開電腦，繼續查看和回覆電郵、看報告和寫計劃書等等。

工作時間長，除了對身心健康造成影響外，時刻記掛著工作的進度，同時亦會造成心理壓力，嚴重影響家人的情緒，所以香港人普遍都有情緒壓力問題。把工作帶回家，不單是一些事務或任務，同時是把工作壓力一併帶回家。這些壓力會不知不覺影響自己的情緒，也因此影響家人的情緒。當然，子女希望父母能陪他們玩耍，但父母在家要忙於工作，於是覺得子女很煩，便將情緒轉嫁到孩子身上。



家庭是一個促進家庭成員互相支持的地方，我們在情感上應有更多更深入的互動，互相分享關懷與愛。但當我們把工作帶回家後，大家會感受到你的壓力及情緒，子女逐漸會覺得與你難以溝通，結果嚴重影響親子關係，那是十分不值得的。

我們回到家中，不是延續處理事工，而是要與家人建立親密關係，所以回到家中，要多與家人有親密行為，例如擁抱、玩遊戲和說故事等。同時要多表達愛意，分享心事。在家中是談情說愛的，而不是忙於回覆公司的電郵。這不單可以舒展大家的身心，也懂享受家庭樂。



工作時工作，遊戲時遊戲，這是最簡單的道理，就請大家把工作放在辦公室內，將愉快的心情帶回家中。