

桃園勞工朋友，你累了嗎？

—員工活力指數低，主管、雇主多關心

勞工的工作壓力、心理健康、活力指數，需要被關注！

主管的支持與關懷，比同事的支持更影響員工工作滿意度！

「員工協助」更能提升員工的工作效率與能力，更是提升公司的績效與形象！

桃園市生命線在 2015 年工作壓力指數調查中發現，桃園市勞工的工作壓力的平均分數為 59.4 分，代表大部分勞工在面對工作壓力時是能處理自己的壓力並適時調整；而其他指標卻也顯示出桃園勞工呈現出「工作負荷感大，心理健康與活力指數偏低」的現象！所以適度調整工作量及改善心理健康與活力是協助勞工朋友重要的面向。

調查結果中，**活力指數**是較為突出的一個面向，桃園勞工的活力指數的平均分數為 52.4 分，顯示大部分勞工感到工作讓人疲倦、不太快樂，且無法掌握自身的健康狀況。企業雇主有效的提高勞工活力指數的方法則是注意員工工作壓力、負荷、滿意度、與身心理健康，讓員工置身於健康友善職場中，才能提升員工的工作效率與能力。

另一個值得關注的指標是**工作滿意度**，桃園勞工的工作滿意度的平均分數是 69.1 分，表示大多人對工作滿意程度感到普通；工作滿意度與工作控制、人際關係、心理健康、活力、一般健康指數有關聯，但值得注意的是**人際關係項度中以主管支持與工作滿意度的關聯性較強**，可見主管若能適時的關心員工與幫助員工，將可提升員工對於工作滿意的程度。

性別將會影響工作壓力程度嗎？從結果看來差異不大，但在活力與一般健康指數卻發現一些不同，男性與女性相比是較有活力且自認為自己是健康的！或許女性勞工在職場中，常須面對工作與家庭生活平衡的議題，或是有其他問題困擾著職場女性，導致兩者分數相較較低，所以對於女性員工可能需要多一點的關注。

對於高關懷員工，請進一步的關心與協助

從勞動部勞動及職業安全衛生研究所發展出的「簡易工作壓力量表」共包含 8 個面向，桃園生命線特別針對其中含 2 項以上達最高等級者，定為需被關心的對象；此次針對公部門員工、一般企業員工與非政府組織的員工進行的檢測，結果中發現，三者中需進一步關懷員工的百分比分別佔 17.6%、19.4%與 14.0%，在整體上說來，超過 1/6 的員工還是需要被協助的！其實有些勞工的問題是無法靠自己來消化的，企業組織是可以透過一些訓練和服務設計來協助員工，員工身心健康就會有好的工作表現。

勞工朋友們如何能了解自己的身心狀況並適時調整自己？桃園市衛生局與生命線的網站皆有提供線上測驗，幫助勞工隨時自我檢測，了解自己的心理健康狀態！另外也可以利用呼吸放鬆、運動或飲食等方式抒解壓力；除了自我觀照外，企業若能做到「員工協助」更是提升公司的績效與形象，員工是任何產業中重要的螺絲釘，關心每個螺絲釘，讓他在良好的狀態工作，才能維持公司的生產與運作。

為了提升勞工心理健康，衛生局與本會共同製作了「**優職生活**」手札，提供勞工朋友免費索取，另外也與衛生福利部及桃園市勞動局合作，提供 20 場免費友善職場心理健康促進講座，歡迎桃園市的企業夥伴申請！勞工身心健康大家一起來！桃園市生命線服務電話：301-1021！