

### 職業安全資訊

## 工作壓力 (三)

### 工作壓力管理

工作壓力會影響在職人士的健康與安全；因此，僱主應像對其他職業安全健康危害一樣，對工作壓力作出管理；而僱員亦應與僱主配合，以減低工作壓力的影響，及增加應付壓力的能力。

## 僱主篇

### 找出及評估問題

方法：

- 分析從現有渠道獲得的資料，看看有沒有員工反映工作壓力的問題
- 分析工作，列出潛在的壓力源，或通過問卷調查，收集員工對各壓力源的感受及意見
- 檢討機構有否出現前述與工作壓力有關的影響
- 委託專業的機構或心理學家對機構存在的工作壓力問題作出評估



### 預防及控制

#### 初級

應盡量採取積極措施，防止員工受到危害；而不應本末倒置，要求員工改變自己去遷就本來可避免的工作壓力源：

1. 促進機構內的和諧氣氛及團隊精神，適當處理內部衝突及投訴
2. 為員工或鼓勵員工制定個人發展計劃
3. 提供安全及健康的工作環境及工作設備，制訂及指導員工採取安全的工作方法
4. 制訂清晰的機構政策、目標與合理可行的工作及行政措施
5. 制訂消除歧視的守則及合理的獎罰制度，並切實執行
6. 因應員工的能力及經驗，分配合適的工作及工作量
7. 提供足夠資源，包括人力、物力及技能訓練等，令員工有足夠能力應付及指派的工作

#### 二級

至於一些源於工作本質的壓力問題，例如：問題學生、暴力事故、災難應變、輪班工作等，而管理層未能避免其發生時，僱主則應對有關員工作出支援，提升他們的應付能力，及協助他們舒緩壓力的反應：

1. 安排足夠的休息時間，並提供福利設施，如休息室、飲食設施、洗手間等
2. 為受潛在暴力事故威脅的員工提供預防措施及事故處理程序及訓練
3. 提供心理輔導服務

#### 三級

對身心健康已受工作壓力傷害的員工，僱主應安排他們獲得及時的治療及輔導服務，協助他們盡快復原。

### 評估成效

制訂及採取了預防及控制工作壓力的措施後，管理層應監察及評估措施的成效，以修正壓力管理計劃的內容及方向。評估的方法是：

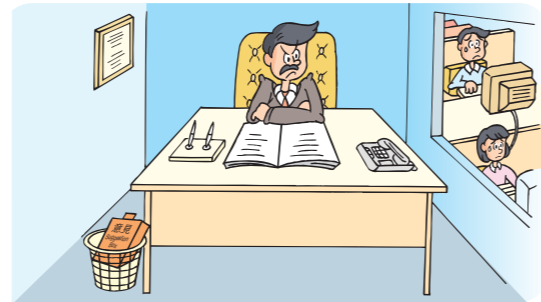
1. 再次向員工進行問卷調查
2. 分析各項指標及統計數字，例如 意外及缺勤率、生產力及服務質素、顧客投訴及醫療保險索償數字等



香港中文大學員工總會  
The Chinese University of Hong Kong Employees General Union

電話 Tel: 8117 4594 電郵 Email: cuegu@cuhk.edu.hk  
網址 URL: http://www.cuhk.edu.hk/cuegu

如果你認同我們的工作，請加入工會！  
Joint Force. Join the Union



## 會員活動通訊 (四月號)

April 2016 Member Activities



### 本季活動

1. 夏季大旅行
2. 手工皂班
3. 時令醃物班
4. 五一遊行呼籲
5. 六四燭光晚會呼籲



2016年5月15日 (星期日)

## 夏季大旅行

富琴有機農莊、文物探知館、美荷樓生活館、君怡酒店自助餐

### 行程概要

早上8時45分於大學火車站美心快餐對開集合，下午5時於集合地點解散

行程：參觀富琴有機生態農莊、尖沙咀君怡酒店自助餐、文物探知館、美荷樓生活館

\*\* 行程次序以當日交通情況及領隊安排為準 \*\*

費用：(會員) \$240 (非會員) \$260  
(1歲或以下嬰兒) \$60

### 團費包括：

1. 乘坐冷氣旅遊車
2. 專業領隊隨團出發
3. 享用君怡酒店自助餐
4. 旅遊平安保險每位十萬元正 (76-85歲減半)

名額：60人  
會員及家屬優先



### 繳款及報名辦法：

1. 銀行入數 (恒生銀行:290-6-032301)，入數紙上請註明：  
會員編號、全名正楷、手提電話號碼、部門名稱，並按以下方法交往本會：  
a) 電郵至cuegu@cuhk.edu.hk；  
b) 內部傳遞至「中大員工總會」；
2. 現金：於本會會室開放時間親身遞交或交予本會各理事\*。  
\*會室：富爾敦樓312A室  
開放時間為星期一至五，12:15pm-1:45pm，公眾假期除外。

截止報名日期：  
2016年4月30日 (星期六)

### 5-6月份活動一覽

#### 五月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### 六月

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- 5月1日 五一大遊行
- 5月13日 時令醃物班：醃蘿蔔
- 5月15日 夏日大旅行
- 5月20日 左手香洗髮皂工作坊
- 5月27日 時令醃物班：醃芥菜
- 6月3日 紫草牛奶修護皂
- 6月4日 六四燭光晚會
- 6月14-17日 會員招募暨職安展覽
- 6月17日 艾草薄荷清涼皂



# 打皂幸福

## 手工皂工作坊

導師：邱佩華老師 MAFA (CUHK)  
 地點：王福元樓103室 (暫定)  
 每堂收費：(會員) \$320 (非會員) \$380  
 名額：8人

開課前兩星期截止報名  
 會員優先，額滿即止

請學員帶備圍裙、手挽袋 (放置成品帶回家)、舊毛巾 (用以包裹肥皂保溫)

20/5/2016 (五) 7-9 pm  
 左手香洗髮皂 (初班)  
 適合：有頭皮屑困擾的人，讓頭皮清爽無負擔。  
 內容：介紹手工基本原理，學員每人製作約6件手工皂。

3/6/2016 (五) 7-9 pm  
 紫草牛奶修護皂 (中班，適合有打皂經驗的人)  
 適合：幼兒、濕疹、中或乾性、敏感肌膚人士使用  
 內容：講解編寫手工皂配方要點，學員每人製作約6件手工皂。

17/6/2016 (五) 7-9 pm  
 艾草薄荷清涼皂 (初班)  
 適合：夏天快到了，適合喜歡薄荷清涼洗感的人。  
 內容：介紹手工基本原理，學員每人製作約6件手工皂。

報名：  
 1. 親到本會會室遞交報名表及費用  
 2. 於本會網站下載報名表，填妥後連同劃線支票內部傳遞至「香港中文大學員工總會」(支票抬頭：「香港中文大學員工總會」)



### 導師簡介

香港大學藝術及比較文學學士及文學碩士、香港中文大學藝術文學碩士。從事室內設計多年。2012年修讀藝術創作課程期間，以肥皂為創作媒介。為了解肥皂的特性，意外闖進了手工皂的美麗世界，開始了樂此不疲的打皂歲月。



## 職工盟消息

### 無懼逆境 堅持抗爭 五一勞動節遊行

特首梁振英為了連任討好商家，拒絕兌現競選承諾，令全民退休保障、取消強積金對沖及立法標準工時變得遙遙無期。因此，今年主打訴求：**立法標準工時、全民退休保障、取消強積金對沖。**

要成功爭取我們的權益，必須大規模動員上街作清晰表態！因此，本會呼籲會員積極參加今年五一遊行，除表達上述訴求，更需爭取**院校自主**。有興趣會員聯絡我們，請加入本會的遊行行列！詳情請致電81174594查詢。

日期：2016年5月1日(星期日)  
 時間：下午2時正  
 地點：維園1號足球場集合(近銅鑼灣糖街)，遊行至政府總部

## 時令醃漬班



紅姐為山城農墟做的醃木瓜

不少會員在**山城農墟**品嚐過本會的洛神花果醬、醃蘿蔔、醃木瓜，紛紛詢問哪裏有售。如今大家不但有口福，還可跟善於泡製傳統美食的紅姐，學習製作中國傳統醃漬物。正所謂不時不食，今次讓我們先來醃蘿蔔及芥菜吧！

導師：紅姐  
 人稱紅姐，天然食材愛好者，愛好鑽研天然自製家鄉食品。  
 地點：王福元樓103室  
 名額：10-20人 (最少10人開班)  
 截止報名：4月30日

### 時令醃漬班 I 醃蘿蔔

日期：13/5/2016 (星期五)  
 時間：晚上6時30分至8時30分  
 費用：(會員) \$120 (非會員) \$160  
 1. 已包所有材料費及導師費  
 2. 每人可帶走自製醃蘿蔔一瓶 (1100ml)

### 時令醃漬班 II 醃芥菜 (鹹酸菜)

日期：27/5/2016 (星期五)  
 時間：晚上6時30分至8時  
 費用：(會員) \$80 (非會員) \$120  
 1. 已包所有材料費及導師費  
 2. 每人可帶走自製醃芥菜一瓶 (1100ml)

### 繳款及報名辦法：

- 銀行入數 (恒生銀行:290-6-032301)，入數紙上請註明：  
 會員編號、全名正楷、手提電話號碼、部門名稱，並按以下方法交往本會：  
 a) 電郵至cuegu@cuhk.edu.hk；  
 b) 內部傳遞至「中大員工總會」；
- 現金：於本會會室開放時間親身遞交或交予本會各理事\*。  
 \*會室：富爾敦樓312A室  
 開放時間為星期一至五，12:15pm-1:45pm，公眾假期除外。



紫蘇醃蘿蔔 (是次醃漬班為家常醃蘿蔔)

## 六四廿七

二十七年了，政權仍舊貪腐，打壓自由民主日益嚴重，香港各方面都深受影響：選舉制度、學術自由、新聞自由、地理邊界等，香港人決不能置身事外。

堅守信念，**初心如一**，六四二十七周年燭光晚會，**維園見**。

**6月4日「六四」燭光晚會**  
 日期：6月4日 (星期四)  
 時間：晚上8時  
 地點：維多利亞公園