

職場壓力管理技巧

是否常常覺得壓力大、疲憊不堪？

長時間工作帶來的負擔與人際關係問題

可能會影響你的健康和心情！你應該這樣做：



識別壓力源

1

紀錄引起壓力時的情境
以及當下身體的反應

2

試著區分哪些是可控
與不可控的因素

學會時間管理



列出工作
待辦事項清單



優先處理
重要的工作



適時請求他人協助
不要獨自負擔工作

請點擊



工作壓力影響生活時，
尋求心理諮商的專業幫助，
也可點擊LINE@移點通
使用選單中的「就醫地圖」

Skills for managing workplace stress



Do you often feel **stressed and fatigued**? Working long hours **creates a burden** and **interpersonal problems** that can impact your health and state of mind. To relieve stress observe the following:

Identify sources of stress

1



Record situations that cause stress and your physical reaction when it occurs

2



Try to identify those factors you can control and those you cannot

Learn time management



Make a list of work tasks to be done



Prioritize important work



When necessary ask others for help, do not take on the burden of work alone

Please click



When work stress impacts your life seek professional help from a psychologist. You can also click **1955 E-LINE** and use the **“Medical Map”** in the menu

Tips Manajemen Stres di Tempat Kerja



Apakah sering merasakan stress berat dan lelah yang tak tertahankan? Waktu kerja yang panjang mendatangkan beban dan masalah interpersonal, mungkin dapat memengaruhi kesehatan dan emosi Anda! Anda harus melakukan ini:

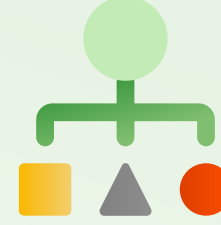
Mengidentifikasi sumber stres

1



Mencatat situasi yang menyebabkan stres, dan respons dari tubuh pada saat itu

2



Mencoba untuk membedakan antara faktor yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan

Belajar untuk manajemen waktu



Membuat daftar pekerjaan yang harus dikerjakan



Mendahulukan tugas-tugas penting



Meminta bantuan orang lain pada saat yang tepat dan jangan menanggung sendiri beban pekerjaan

Silakan tekan



Saat beban kerja memengaruhi kehidupan, carilah bantuan profesional untuk konsultasi psikologi, juga bisa ke [LINE@1955mw_tw](https://line.me/tv/1955mw_tw) dan memilih penggunaan "Peta Medis".

Cách quản lý căng thẳng tại nơi làm việc



Bạn thường xuyên cảm thấy căng thẳng và kiệt quệ?
Gánh nặng của giờ làm việc dài và các vấn đề trong mối quan hệ giữa các cá nhân, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tâm trạng của bạn! Bạn có thể làm như sau:

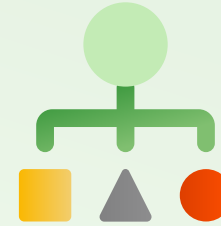
Xác định các tác nhân gây căng thẳng

1



Ghi lại những tình huống gây căng thẳng và phản ứng của cơ thể bạn lúc đó

2



Cố gắng phân biệt giữa các yếu tố có thể kiểm soát được và không thể kiểm soát được

Học cách quản lý thời gian



Tạo danh sách những việc cần làm



Ưu tiên giải quyết những công việc quan trọng



Đừng ngại yêu cầu sự giúp đỡ từ người khác khi cần, đừng ôm đồm công việc một mình

Vui lòng nhấn vào đây

Hướng dẫn dịch vụ

Dịch vụ nâng cao

Để trợ y tế cho lao động nhập cư
Bản đồ nơi điều trị y tế

Giấy phép được
truyền thông của lao động nhập cư

勞動力發展局
WORKFORCE DEVELOPMENT AGENCY



Khi áp lực công việc ảnh hưởng đến cuộc sống, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp từ các chuyên gia tư vấn tâm lý. Bạn cũng có thể nhấn vào mục **“Bản đồ Y Tế”** trong menu của tài khoản **Line@E-LINE** để sử dụng.

เทคนิคการจัดการ ความเครียดในที่ทำงาน



คุณรู้สึกเครียด เหนื่อยล้าบ่อยๆ หรือไม่?
 ภาระจากการทำงาน ที่ยาวนาน
 และปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอาจส่งผล
 กระทบต่อสุขภาพและอารมณ์ของคุณ! คุณควรจัดการดังนี้

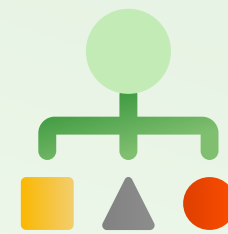
ระบุแหล่งที่มาของความเครียด

1



จดบันทึกสถานการณ์ที่ทำให้เครียด
 รวมถึงปฏิกิริยาทางร่างกายในขณะนั้น

2



พยายามแยกแยะว่าอะไรเป็นปัจจัย
 ที่ควบคุมได้และอะไรที่ควบคุมไม่ได้

เรียนรู้การบริหารเวลา



จัดทำรายการสิ่งที่
 ต้องทำในที่ทำงาน



จัดลำดับความสำคัญ
 โดยเริ่มจากงาน
 สำคัญก่อน



ขอความช่วยเหลือ
 จากผู้อื่นเมื่อ
 จำเป็น อย่าแบกรับ
 ทุกอย่างไว้คนเดียว

โปรดคลิก



เมื่อความเครียดจากการทำงานส่งผลกระทบต่อ
 ชีวิตประจำวัน ควรขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
 ด้านจิตวิทยาและสามารถเข้า LINE@1955
 จากนั้นคลิกเลือก "แผนที่สถานพยาบาล"