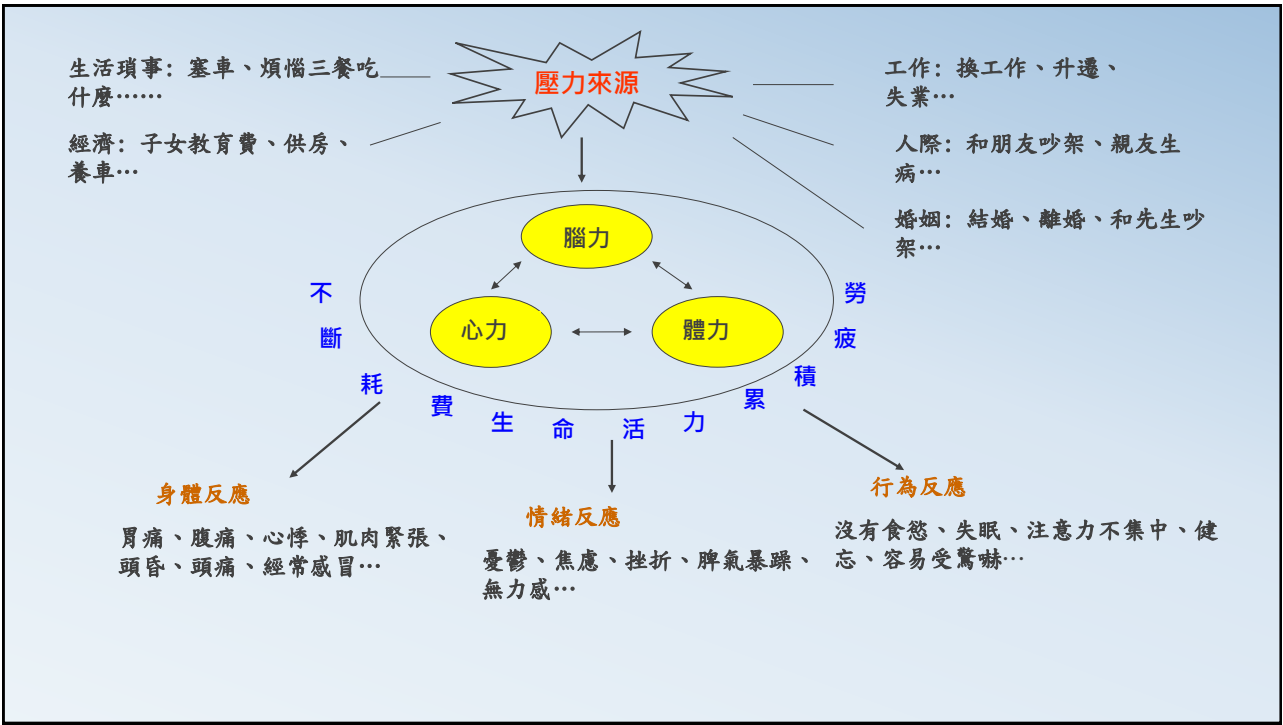
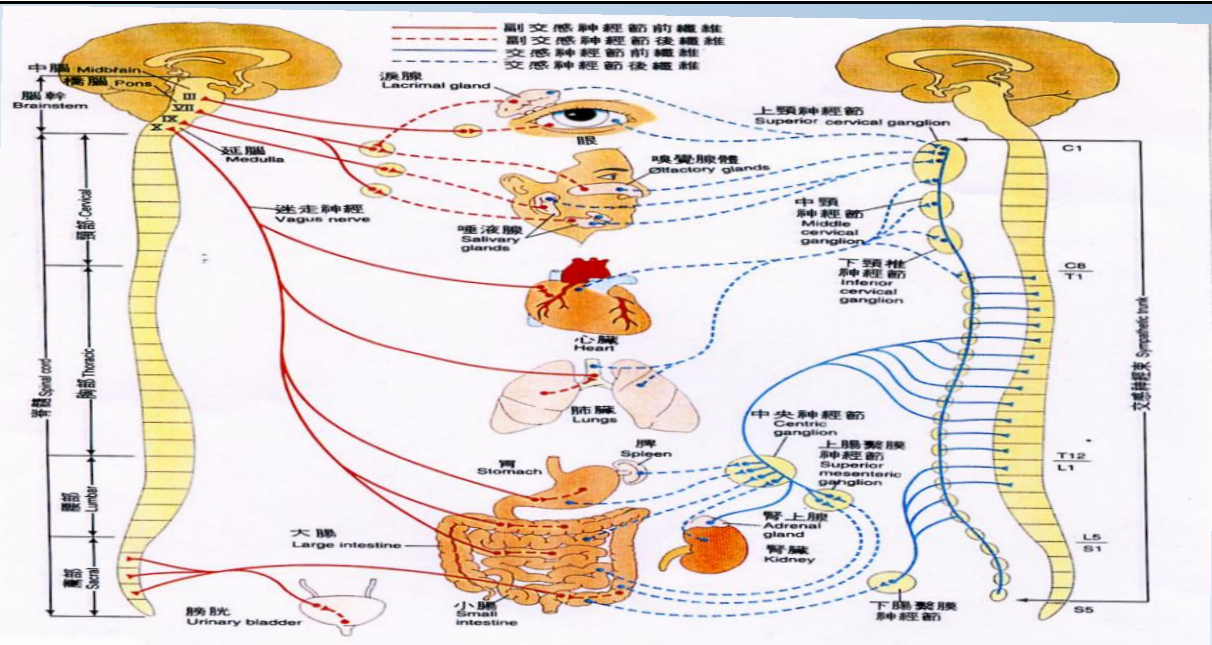
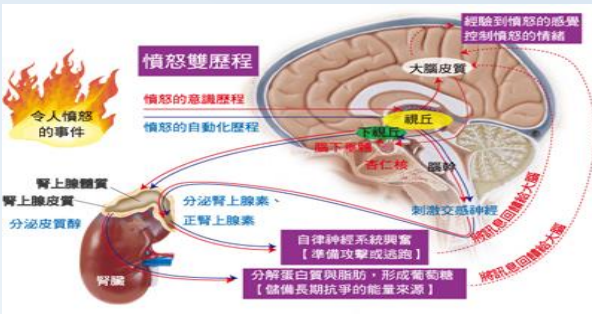
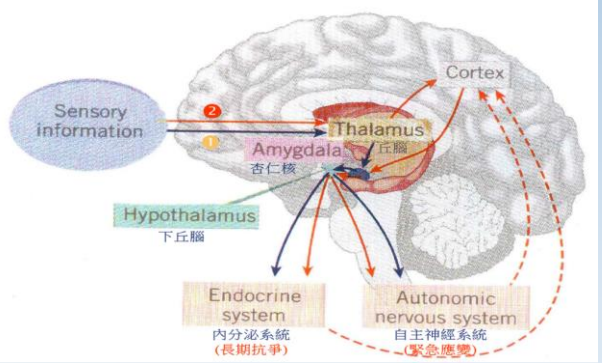
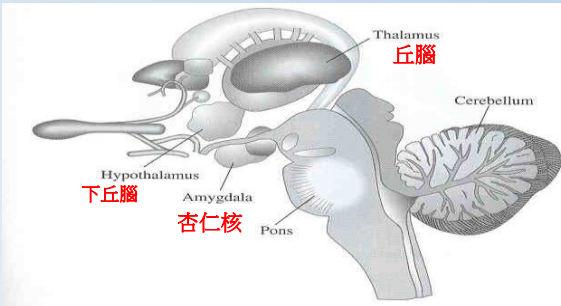


該如何面對人在江湖的種種身不由己

-職場的問題解決與壓力因應

湯淑慧 臨床心理師

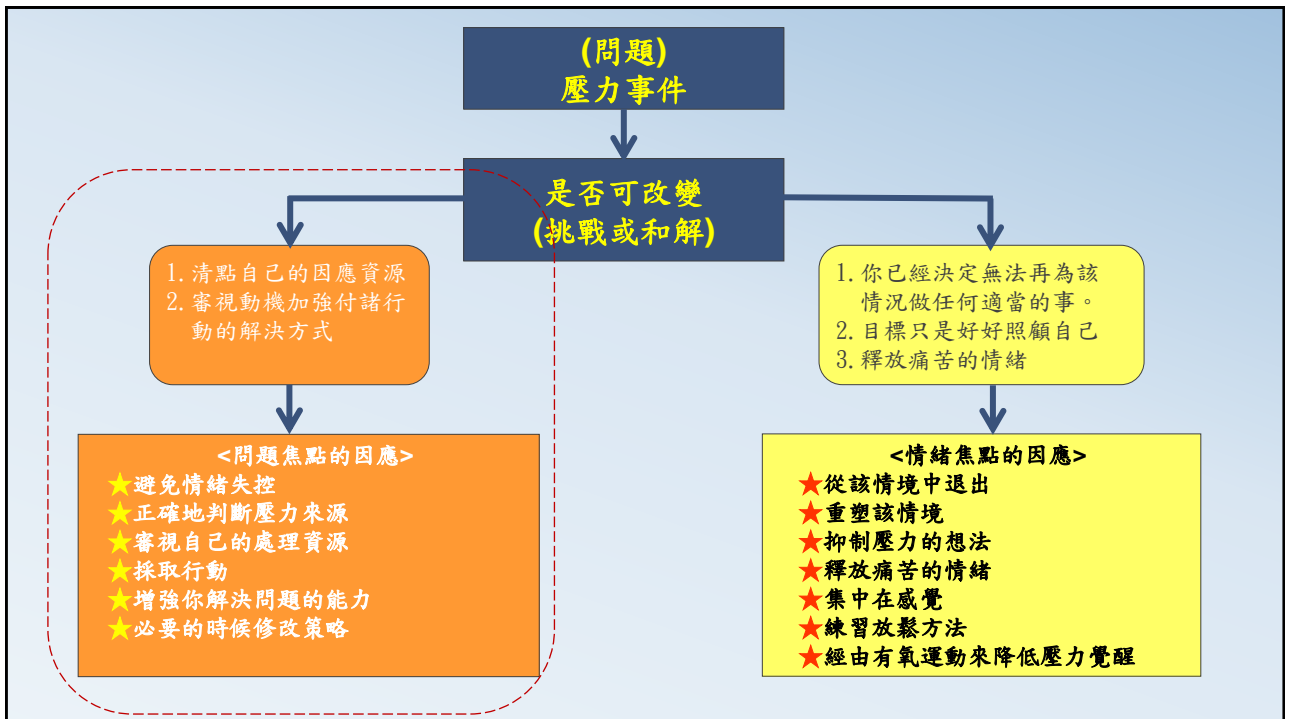




自主神經系統的副交感（左側）及交感（右側）分支。腹腔、上腸繫膜、及下腸繫膜神經節屬於副側神經節。雖然左側也有，但此圖只顯示脊髓右側之交感神經束。從交感神經來到肝臟、血管、及皮膚腺體的纖維並未顯示。

常見職場壓力

1. **工作壓力**：環境、輪班、加班、工作單調、工作量大
2. **健康壓力**：睡眠不足、心情低落、疲勞煩躁、胸悶、吃飯時間不固定、泡茶喝咖啡提神、頭痛、食慾不振、胃腸不適
3. **時間壓力**：生產線步調快、追求時效、心情緊張、沒時間休閒運動、時間很難跟別人配合。
4. **成就壓力**：績效壓力、工作一成不變
5. **不公平感**：做錯被罵、獎懲不公、薪資不公
6. **人際壓力**：加班無法與家人共同進餐、一放假就想大睡一覺、勾心鬥角
7. **角色衝突**：工作與家庭無法兼顧。



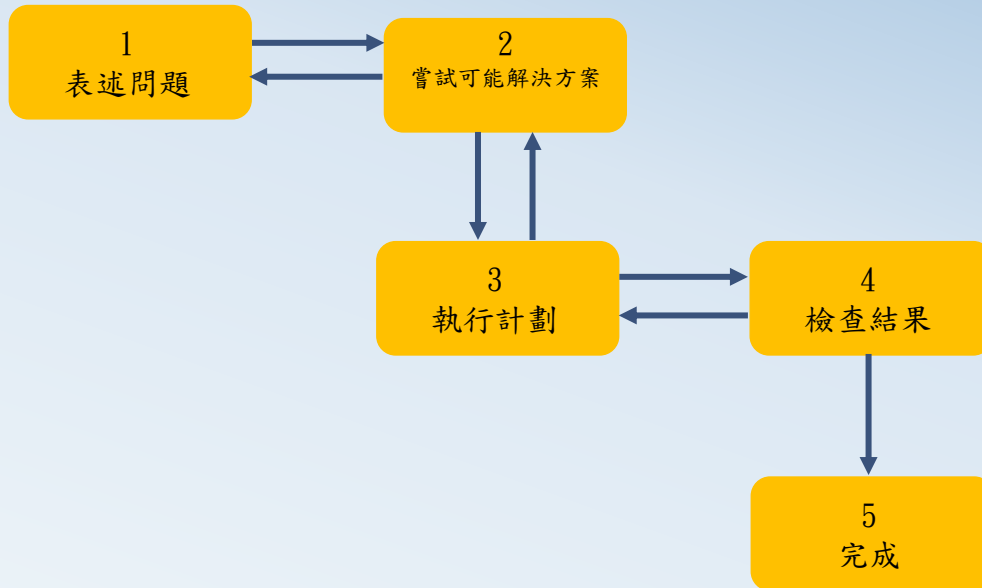
「問題」的定義

- 當現況與要達成的目標之間有差距時，問題便即存在。Bransford and Stein(1984)
- 從認知心理學的角度來看，「所謂問題，是指個人在有目的、有待追求而尚未找到適當辦法時，所感到的心理困境」。張春興（民90）
- 在事情發展的過程中，的確發生了阻礙、困難或條件不足的情形，若當事者渾然不覺（雖然旁觀者已清楚的發現），算不算有了「問題」？我們可以說，此種情形下對當事者而言仍然應視為「無問題」。所以，「問題」應是一種心理狀態，是個人意識出來的，是一種企求、期待的心理狀態。
- 長照這個江湖有那些問題？

問題解決的意涵

- 問題解決 (Problem solving) 是個體將已學過的概念與規劃加以組合，應用來解決某一問題的過程。Gagne(1985)
- 問題解決是個體在情境的需求下利用已學過的知識、技能，獲致解答的過程。Kahney (1986)
- 問題解決係一種行為歷程，個體在此一歷程中尋求各種可用來處理問題的反應，並在這些反應中選擇最有效的途徑，朝解決問題推進。D' Zurilla & Goldfried(1971)

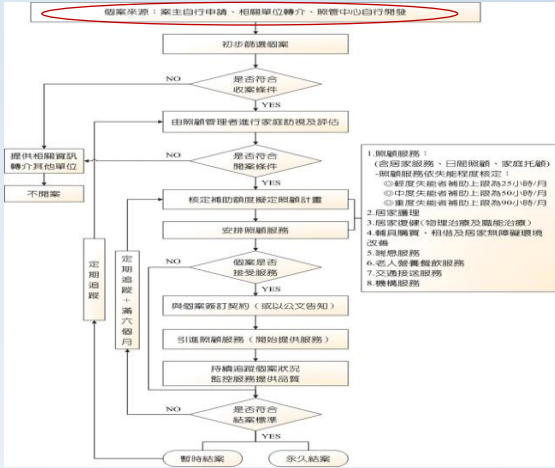
問題解決的步驟



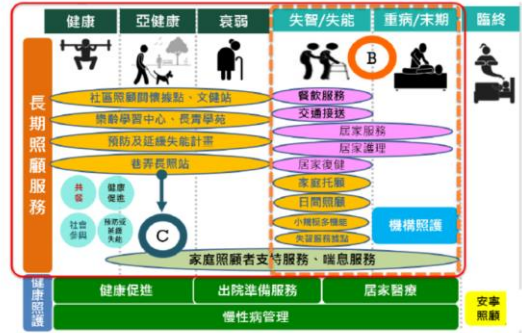
問題解決的能力

- 「概念認知的精熟」等同於「問題解決能力」！
- 以「概念如何有效地被應用來解決問題」的角度來分析；認為所謂的「概念」的認知有不同的層次，最低層次是「知道」，例如「知道這朵花叫玫瑰」、「知道太陽東昇西落」。
- 再深入一層的認知是「理解」，「理解」的層次橫跨的範圍較大，可以由「複雜內容的知道」深入到「理論及詮釋」的過程，例如「知道玫瑰的生長習性，一直到玫瑰光合作用的運作、香氣的基因結構…」、「知道日、月、地的相關運動情形，萬有引力與天體運動，動力場的理論…」。

長照這個江湖有哪些人、哪些事？



長照服務2.0服務內容



長照A級單位架構崩壞 7成專職人員不認同

6484 出版時間：2018/10/24 17:39



中華民國老人福利推動聯盟今年9月針對全台854位照管專員、個案管理員進行「社區整合服務中心A級單位」的現況調查，當中A個管243人佔28.5%，照專184人佔21.5%；結果，7成專業人員不認同這樣的分工。資料照片

長照A級單位架構崩壞7成專職人員不認同.docx



《遠見雜誌》與104銀髮銀行合作執行「2018年長照經驗大調查」，在今年7、8月，以網路問卷完訪772名30歲~60歲曾經有過照顧經驗的民眾，了解他們的甘苦和對政府長照政策的看法。

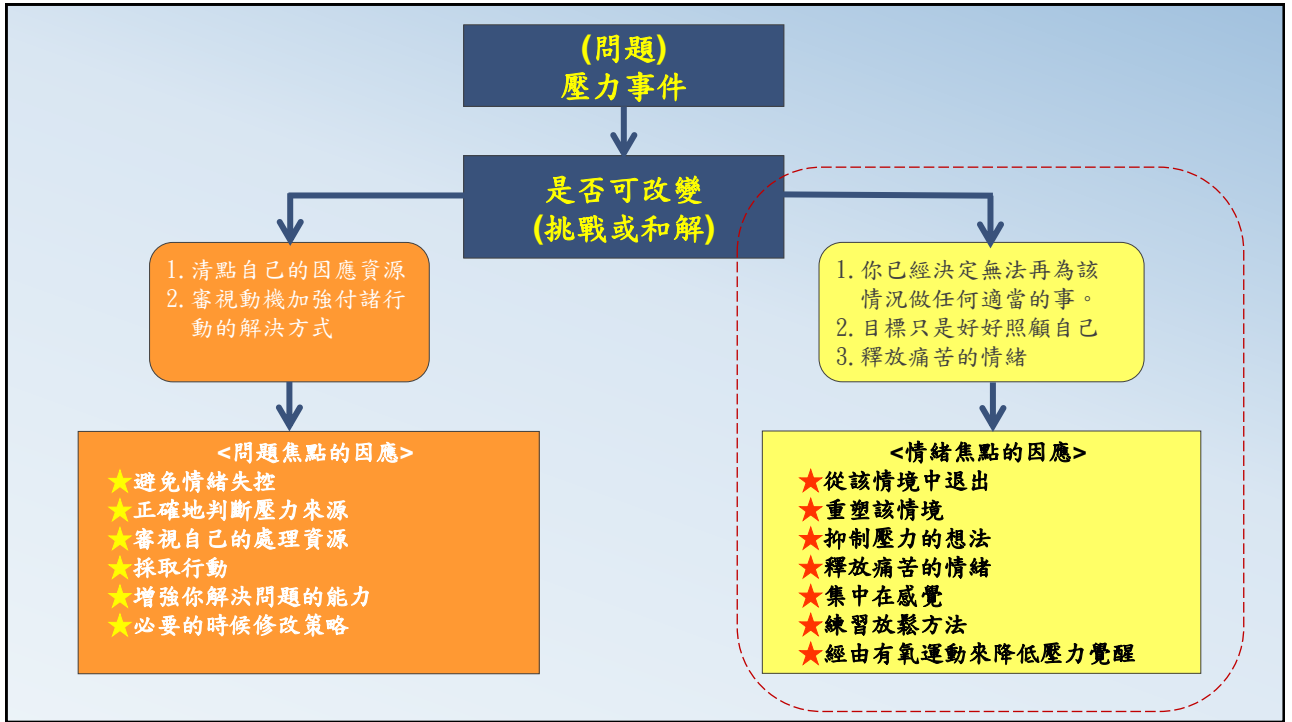
- ◆ 每名照顧者要照顧1.3人每天睡不到6小時
- ◆ 六成五照顧者不了解長照2.0政策
- ◆ 65.3%照顧者最擔心費用入不敷出
- ◆ 五成照顧者盼企業提供照顧福利津貼
- ◆ [遠見雜誌_申請長照平均耗32天 八成五照顧者憂淪長照難民.docx](#)



交流

分享





紓壓策略

- 三種與情緒相關的神經傳導物質：多巴胺 (Dopamine, DA)、正腎上腺素 (Noradrenaline, NE)、血清素 (serotonin)。
- 真正的紓壓策略不會刺激多巴胺、正腎上腺素釋放，而是增加血清素，所以紓壓策略不會讓人開心。
- 美國心理學會認為，最有效的紓壓策略為運動、親友相聚、按摩、散步、冥想、瑜珈、需要創意的嗜好。
- 無效的策略：賭博、購物、吃東西、打電動、上網……。

任何問題？

