

## 国大调查：居家办公者自觉压力比前线工作更大

王晓亚 报道  
wangxy@sph.com.sg

调查显示，那些在疫情期间居家办公的国人，所面临的压力等级比前线工作人员还要高。其中，与男性相比，职场女性感到从家庭和工作场所获得的支持更少，而年轻人普遍也比年长者更容易焦虑，心理适应能力更差。

国立大学医学组织思维科学中心（NUHS Mind-Science Centre）在今年5月至6月就3256人发布两项分别针对职场韧性和心理适应力的调查，借此了解不

同人的压力水平和应对方式。

其中，“职场韧性”调查受访者在疫情期间如何应对外出工作或居家办公的压力，共1407人参与，114人为前线或必要服务行业工作人员，1074人则是居家办公者。

调查显示，居家办公职员的压力不比前线人员少。有61%的居家办公职员表示在工作期间感到压力，前线工作人员的这一数据则为53%。此外，相比男性，约六成女性居家办公时觉得有压力，而男性只有近半。

不过，尽管面对压力，大多数女性还是有足够信息应对工作，只有21%的人认为自己不能更好地适应工作场所的改变。

不愿具名的梁姓项目经理（45岁）是一名养育两个孩子的妈妈，她从病毒阻断措施开始实施时就居家办公。

梁女士受访时说，她每天要早起约一小时，帮11岁的儿子准备好居家学习的工具，并确保五岁的女儿有事可做，不会去打扰哥哥。尽管因孩子们在家，让梁女士耗费更多时间处理家务事，

但她在工作中也丝毫不能放松，这给她带来不小压力。“不论雇主是否理解，该做的事还是要做完。我都没有时间思考该如何克服这些困难，日子就这样一天天过。”

### 面对疫情年长者较年轻者更能适应

另一方面，“心理适应力”调查则涵盖学生和退休人士，其目的在于让本地人了解自己对于当下环境的适应能力，并鼓励他们在必要时寻求帮助，共1849人参

与了这项调查。

调查显示，在疫情暴发期间，45岁及以上较年长人士往往比45岁以下较年轻者适应力更强。年龄较长者表示，他们更能在困难的情况下处理悲伤、恐惧和愤怒等负面情绪，也更易保持冷静。此外，相较于49%的年龄较轻者，有61%年龄较长者表示，更有信心解决生活中的困难。

年龄较轻者也更容易焦虑，他们当中约一半经常担心发生不好的事情，或思考无法改变的情况。但只有25%的较年长者有这样的

问题。现已退休的潘国珍（61岁）

受访时透露，自己身为友诺士双语讲演会成员及思维科学中心天天康龄计划的义工，即使在疫情暴发期间也过得很充实。

她说，许多活动改为线上，自己还要学习数码科技，生活丰富。

潘国珍认为，年长一代经历过早年讨生活的艰辛，也遇到像金融风暴这样的多次社会和经济重组事件，让他们更懂得知足，也更能经得起风浪。年轻一代缺乏在困境打磨，并追求较高生活品质，想要的很多，才容易焦虑。“比如我看到许多年轻人为了买奶茶而排长龙，感到非常震惊和不解。因为对于我来说，只要有白开水喝就足够了。”