

律師如何排遣工作壓力？

吳俊達* / 文

P 律師** / 圖

一、抽離工作，做點工作領域以外的事情，比如好好吃飯、廣泛閱讀、社交活動、運動紓壓、學習新知、投資理財，依每個人興趣不同。

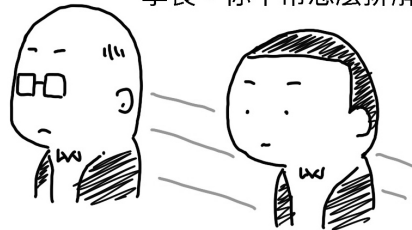
二、盡可能分清楚上下班，下班就不碰工作（老闆自己很難），或至少下班一定要讓自己「怠速」。

三、定期跳脫出工作場域，去個不會讓你「思緒無形中仍會連結到工作」的地方，出國旅遊是個好選擇（但你要忘記手機）。

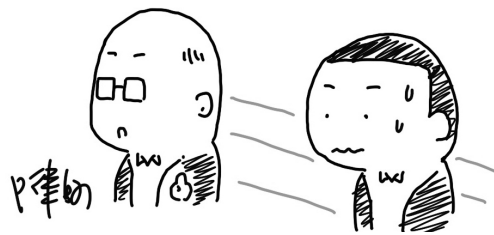
四、好好睡覺，這點很重要。睡飽精神好，可以治癒很多事情，也可以恢復能量。如何睡好覺，是一門學問。

五、以上都不行，或許可以尋求身心科醫師或心理諮商師協助。

學長，你平常怎麼排解壓力？



把壓力移轉給對造律師。



* 本文作者係執業律師

** 本文插圖畫者係執業律師（P律師為筆名）