

全人教育基金 與 職業安全健康局

2015 年 10 月 5 日新聞稿

超過五成在職人士精神狀況屬「亞健康」
壓力管理培訓協助減低患上情緒病風險
「身心健康 工作卓越」工作壓力與精神健康調查簡報會
(2015 年 10 月 5 日)

職業安全健康局(職安局)與全人教育基金進行一項有關工作壓力、及職場員工情緒困擾和精神心理健康狀態的調查研究，以下為四大重點發現：

- (一) 超過六成在職人士感受到相當大程度的工作壓力；
- (二) 四分一的在職人士有不同程度的抑鬱和情緒症狀；
- (三) 超過一半的在職人士，精神心理處於「亞健康」狀態；
- (四) 接近五分一的在職人士是處於精神心理疾患狀態；

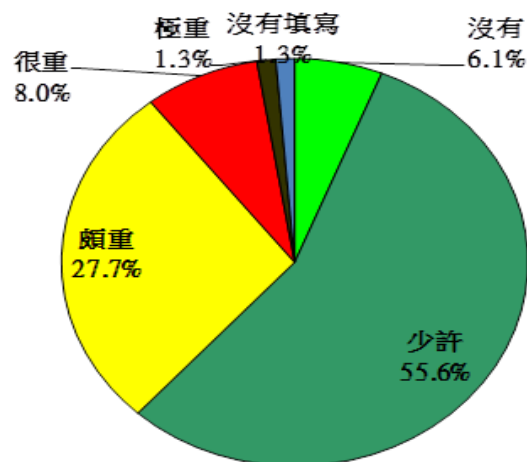
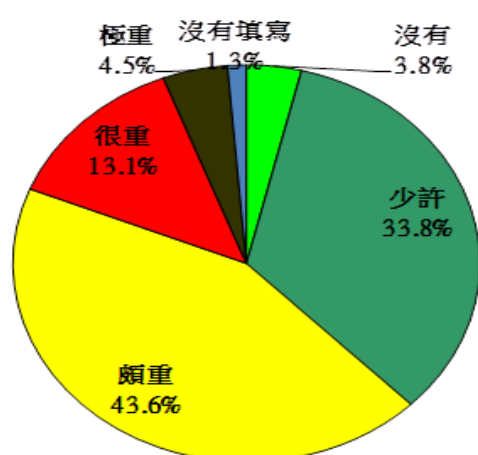
研究亦同時發現，透過學習及發揮正向心理力量，可以增強在職人士的抗壓能力，減低患上抑鬱或焦慮症等情緒病的風險，更能強化精神心理健康。職安局建議，機構應採取有效措施和提供培訓，管理工作壓力，保障員工的身心健康。

研究在 2015 年 6 月至 9 月進行，職安局與全人教育基金以心理問卷方式訪問了 377 名在職人士，了解他們的工作壓力、抑鬱和焦慮情緒、及精神心理健康狀態。受訪者來自飲食業、物業管理、醫護服務、地產代理、公用事業、教育界等不同行業。職安局及全人教育基金為此 377 位受訪者提供共十二小時的工作壓力管理的培訓(「身心健康，工作卓越」計劃)，其中 318 人完成培訓。在培訓課程完成後，再以心理問卷方式，量度受訪者在工作壓力、抑鬱和焦慮情緒、及精神心理健康狀態的改變。

全人教育基金主席黃重光醫生對重點結果有以下分析和結論：

1. 工作壓力

工作壓力	培訓前 (%)	培訓後 (%)
極重	4.5	1.3
很重	13.1	8.0
頗重	43.6	27.7
少許	33.8	55.6
沒有	3.8	6.1
沒有填寫	1.3	1.3



重點結果：超過六成受訪者感受到相當大程度的工作壓力（極重 4.5%，很重 13.1%，頗重 43.6%）。經培訓後，工作壓力的情況有很大改善，只有約三分一的員工感受到相當大的工作壓力（極重 1.3%，很重 8%，頗重 27.7%）。

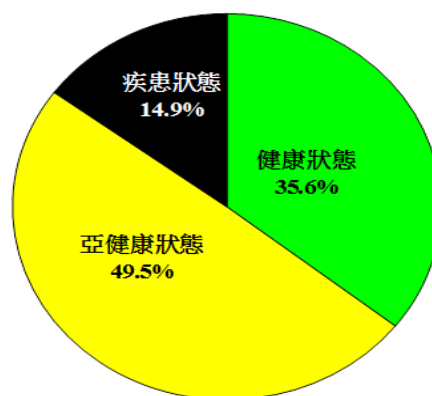
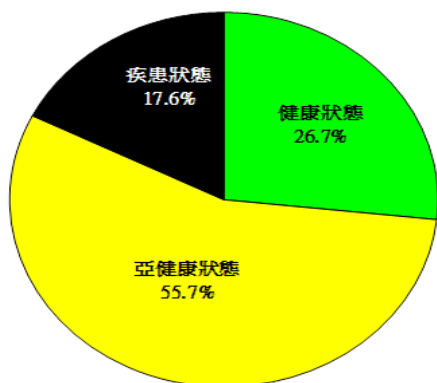
2. 情緒困擾

	培訓前 (%)	培訓後 (%)
抑鬱	24.8	17.5
焦慮	26.1	18.4

重點結果：約四分一的受訪者有情緒困擾（抑鬱 24.8%，焦慮 26.1%）。經培訓後，只有少於五分一的受訪者有情緒困擾（抑鬱 17.5%，焦慮 18.4%）。

3. 精神心理健康狀態

	培訓前 (%)	培訓後 (%)
健康狀態	26.7	35.6
亞健康狀態	55.7	49.5
疾患狀態	17.6	14.9

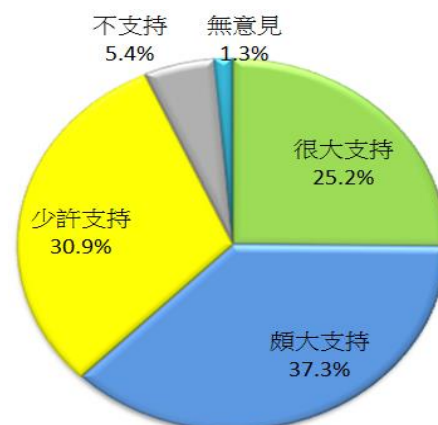


重點結果：培訓前，受訪者中精神心理健康良好的大概只是四分之一人 (26.7%)，而約四分之三人屬於欠佳狀態（亞健康狀態 55.7% 及疾患狀態 17.6%）。一般而言，精神心理屬於疾患的人需要接受治療，而屬於亞健康狀態的人也需要強化精神心理健康，減少惡化成為疾患狀態。經培訓後，受訪者精神心理健康有明顯改進，超過三分之一人 (35.6%) 為健康狀態，而精神心理欠佳狀態者則減至少於三分之二（亞健康狀態 49.5% 及疾患狀態 14.9%）。

4. 受訪者對「身心健康，工作卓越」計劃的支持

我們請受訪者表達對在其機構繼續推行「身心健康，工作卓越」計劃的意見。

	%
很大支持	25.2
頗大支持	37.3
少許支持	30.9
不支持	5.4
無意見	1.3



重點結果：超過九成受訪者支持「身心健康，工作卓越」計劃在職場廣泛推行。

總結及建議：

本次調查結果顯示，香港的在職人士工作壓力問題普遍，而精神心理健康狀況與世界各地的情況相若（根據世界衛生組織研究結果顯示，在一般社會大概20-25%的人屬於精神疾患狀態，50%的人屬於亞健康狀態，而屬於健康狀態的人只有25-30%，（Investing in Mental Health http://www.who.int/mental_health/media/investing_mnh.pdf Promoting Mental Health http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf）。「身心健康，工作卓越」計劃的目的，就是要增加在職人士的抗壓能力和強化他們的精神心理健康。

研究結果顯示，本計劃能夠增加參加者的抗壓能力，從而使他們有效減低工作壓力。在強化精神心理健康方面，也能夠取得「強化、預防、治療」一舉三得的成效：對本來屬於健康狀態的人，發揮進一步強化作用；對屬於亞健康狀態的人，發揮預防作用，減少他們惡化成為疾患狀態的機會；對屬於疾患狀態的人，發揮治療的作用，改善他們的疾患狀態。再者以培訓的方法，強化整體員工精神心理健康是一個高效能和低成本的做法，因為通過培訓，能夠在短時間之內，改善數目眾多的員工的精神心理健康，不只他們個人得益，也能夠有效增強職場的生產力。

超過九成曾經參與本計劃的員工支持此計劃廣泛在香港的職場推行。我們建議大家可以參照本計劃的方法及成果，在機構中推行強化員工精神心理健康的培訓。

職安局總幹事游雯表示，調查反映，沉重的工作壓力會引致不同程度的情緒問題。「過大的工作壓力影響在職人士的身心健康及與家人的關係；此外亦會削弱機構的生產力，而社會亦需要承擔因心理疾患而產生的醫療開支。因此僱主、僱員以至社會大眾都需要正視問題，做好工作壓力管理。而工作場所正是一個合適的源頭去推廣工作壓力管理。」

工作壓力有不同的成因，有部分可透過機構層面，例如制訂清晰的機構政策、提供足夠資源，包括適當的人手和工作安排、合適的工作環境和設備，及員工訓練等，令員工有足夠能力應付。然而，部分的工作壓力與工作的本質有關，例如要輪班工作，要求高效率及快速回應市場變化的工作，例如醫護人員、服務業、金融業等。由這些工作性質而引致的工作壓力，未必輕易解決，僱主可以為僱員提供培訓，提高員工面對壓力時的「抵抗力」。

游雯解釋，是次調查反映，「抗壓」培訓，能夠協助在職人士，提高對工作壓力的「抵抗力」，減低因為壓力而產生的負面情緒如焦慮，抑鬱等，令他們更有能力面對工作的挑戰和挫折，保障身心健康。

她呼籲機構可以雙管齊下管理工作壓力：「一方面由機構層面例如政策及行政措施入手，減低壓力源；另一方面可以透過培訓，加強員工對壓力的「抵抗力」，令他們面對工作壓力時，有更大心理力量去處理壓力，減低對精神及情緒的影響。」

職安局與全人教育基金在今日(10月5日)下午舉辦「身心健康、工作卓越」研討會，黃重光醫生、職安局顧問聯同完成「身心健康 工作卓越」的機構代表會分享提升精神健康，管理工作壓力的方法。而在11月18日亦會舉行「身心健康工作卓越工作坊」免費讓在職人士報讀，此外，職安局亦推出免費壓力管理自用套件，舉辦課程等為協助企業機構管理工作壓力。