

7成僱員憂慮健康

【本報訊】港人工作壓力大，需定期放鬆精神和提升正能量，注意身心健康。一項調查發現，逾7成上班族擔心個人健康，近8成指常疲倦、憂慮，進行調查的團體呼籲僱主，制定合適的工作生活平衡政策，及提供情緒支援服務。

新年願望 3成盼升職加薪

香港基督教服務處僱員發展服務於去年底進行調查，訪問579名僱員，近8成僱員表示經常感到疲倦，逾7成擔心自己的健康，亦有近8成常憂慮着某些事情。

服務處高級經理張瑜表示，調查反映港人處於工時長、壓力大的環境下，身心健康已發出警號需正視問題。近3成僱員表示，今年的新年願望是升職加薪，逾2成則希望自己及家人身體健康。

至於去年的生活滿意度，近6成受訪者表示高度滿意，只有不足2成的滿意度偏低。調查又發現，近6成僱員有較高「希望感」，即表示當面對逆境時，有克服困難的意志及解決方法，這類受訪者的生活滿意度亦較高。

張瑜呼籲，僱主推動「正向工作間」，注意僱員的工作生活平衡，讓其有身心修復的機會。她又建議企業提供情緒支援服務，如舉辦身心健康工作坊、培訓員工成為快樂及健康大使，提升僱員心理質素。