

4成90後打工仔中度至嚴重焦慮

【本報訊】有調查發現，本港打工仔的快樂指數、希望感，均較2009年金融海嘯後更低，焦慮及抑鬱等負面精神狀況則升。

其中90後打工仔有近4成達「中度及嚴重的焦慮徵狀」，愈年輕的打工仔愈不快樂。調查機構指，工作欠上流機會、薪酬水平增幅不大等，可能導致年輕打工仔出現「3低」，即快樂指數低、希望感低、精神健康狀況低的情況。

欠上流機會 出現「3低」

香港基督教服務處於今年3至5月，以網上問卷形式訪問624位18歲至67歲的在職人士，同類調查曾於2009年金融海嘯後進行。結果發現，總分為7分的快樂指數，由2009年的4.69分跌至今年的4.67分；而64分為總分的希望感，則由2009年的49.4分跌至今年的48分。65.4%受訪者出現焦慮徵狀，較09年61.7%微升；抑鬱徵狀者由32.3%升至今年的42.9%。其中39.1%的90後出現中度至嚴重焦慮徵狀，高於50後至60後的15.2%。

結果又發現，90後打工仔的快樂指數及希望感只有4.49分及43.09分，低於50後、60後分別有4.98分及50.31分。

香港基督教服務處總經理張瑜指，工作欠上流機會、薪酬水平增幅不大等，可能導致年輕打工仔出現「3低」，即快樂指數低、希望感低、精神健康狀況低的情況。

安俊人力資源顧問董事總經理周綺萍指，現今職場競爭激烈，青少年的人生閱歷、工作經驗較少，當面對現實與理想有落差時，他們較易沮喪。

青年協會督導主任徐小曼指，青少年除面對職場不穩定性外，亦要為未來不同人生階段籌謀如結婚，在現今物價、樓價高企時代，要承受較大壓力。

打工仔如何快樂些

- 訂立清晰可行的明確目標
- 回顧以往成功克服困難例子
- 每月撥出10日做運動，為大腦製造開心賀爾蒙
- 吸收均衡營養可促進腦血清素分泌，有助情緒穩定

資料來源：香港基督教服務處