

晴報

News

14

4.12.2017 Mon | skypost.hk

有調查發現，本港打工仔的快樂指數及希望感，均較2009年金融海嘯後低，而焦慮及抑鬱等負面精神狀況則上升，其中90後打工仔更有近4成達「中度及嚴重的焦慮徵狀」，愈年輕的打工仔愈不快樂。

記者:葉漢亮 編輯:梁偉澄 美術:熊偉然

打工仔壓力大，薪酬、福利又未如理想，精神健康難免受影響。
(iStock)



90後打工仔4成中度焦慮

香港基督教服務處今年3至5月以網上問卷訪問624位18歲至67歲的在職人士，其中90後及80後分別佔13.9%及33.5%，而70後則佔34.4%，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49.4分跌至今年的48分。

包括焦慮、抑鬱等負面精神狀況的人數則普遍上升。其中有39.1%的90後出現中度至嚴重的

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，顯示愈年輕的打工仔愈不快樂。

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



張瑜 (沈偉倫攝)

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，較易沮喪。

4招改善心情

- 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，為大腦製造開心荷爾蒙
- 吸受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