

# 香港僱員正向心理調查 發布會

香港基督教服務處 僱員發展服務  
富達盟信顧問有限公司



# 發布會程序

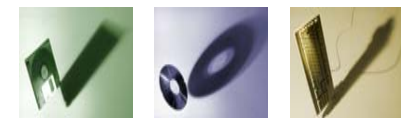
- 調查簡介
- 調查結果及分析
- 建議
- 80後青年僱員分享
- 答問環節



# 調查簡介

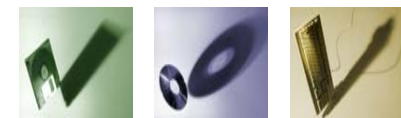
## 目的

- 了解在職人士的
  1. 希望感
  2. 快樂指數
  3. 精神健康情況
- 促進企業了解及關注
  1. 員工正向心理
  2. 提升心理質素
  3. 提升正能量
  4. 增加希望感



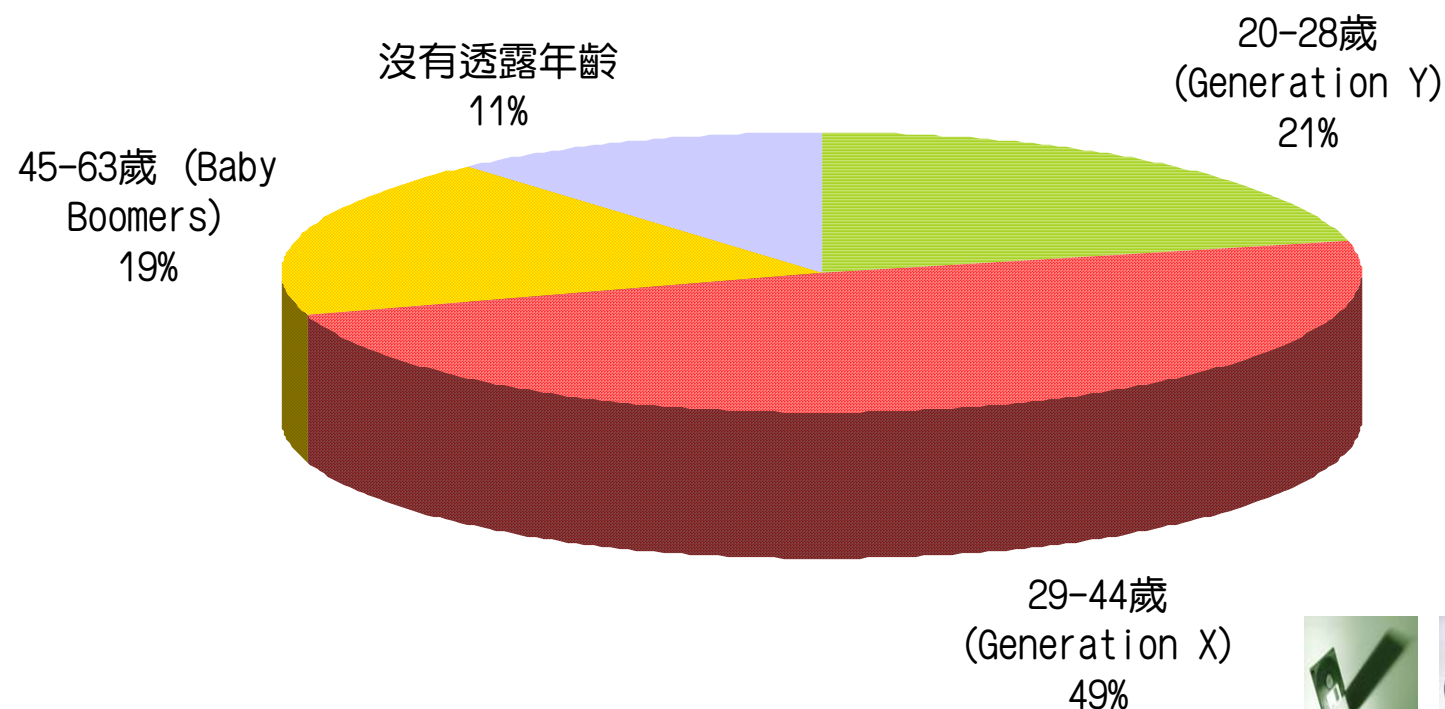
# 調查方法及對象

- 本研究於2009年9月至11月期間，以網上問卷及派發問卷形式成功訪問了402位在職僱員。



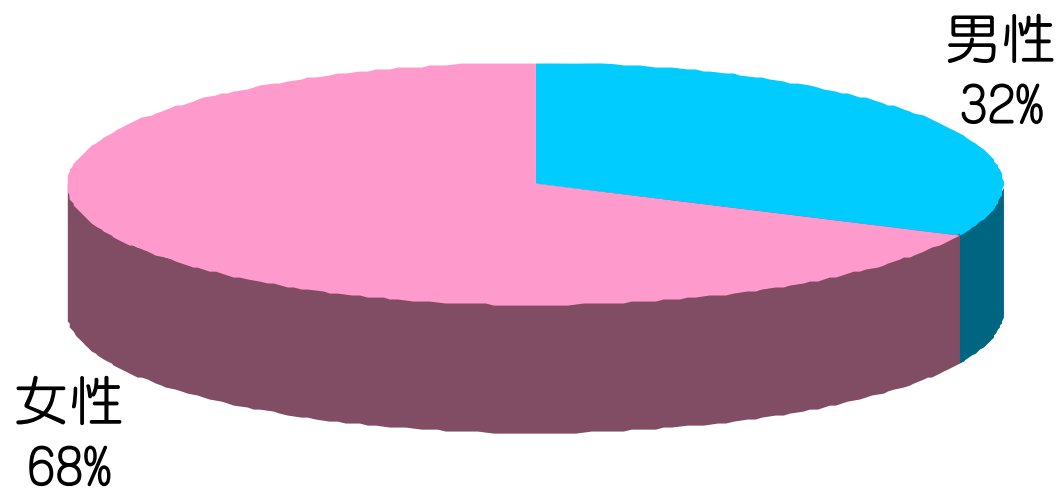
# 受訪者年齡分布

- 受訪者平均年齡為36.27歲
- 以年齡劃分，即分為Y、X及嬰兒潮世代



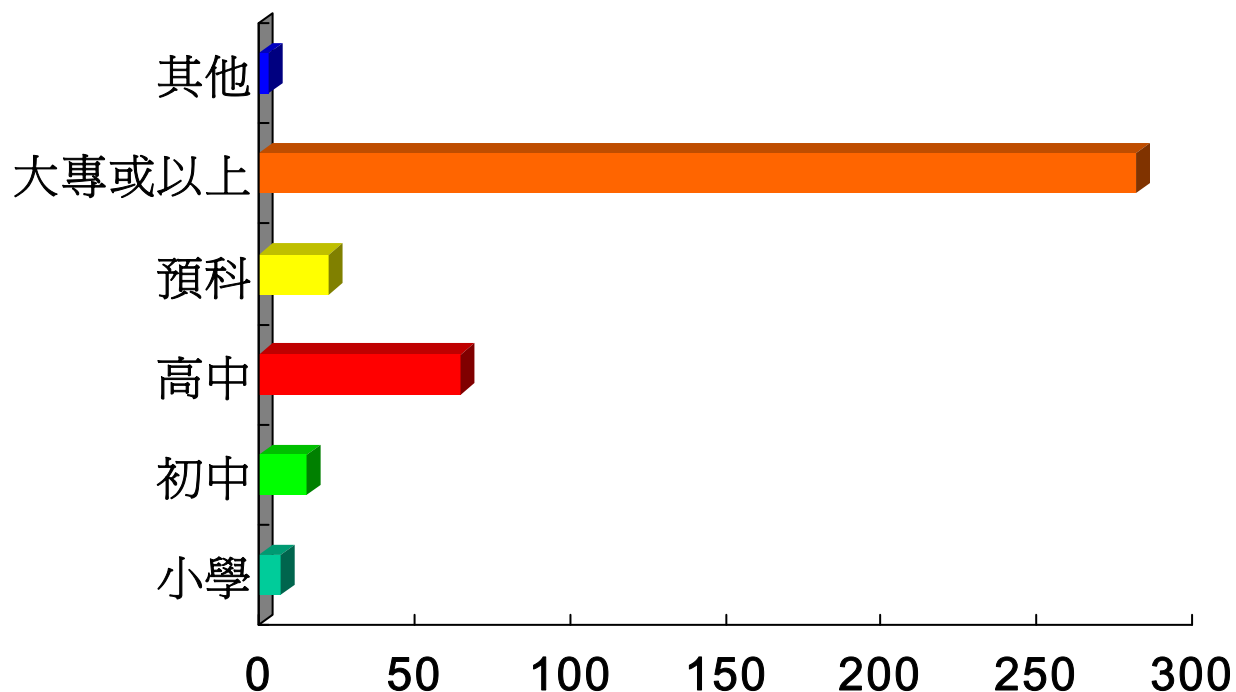
# 性別分布

- 超過6成受訪者為女性

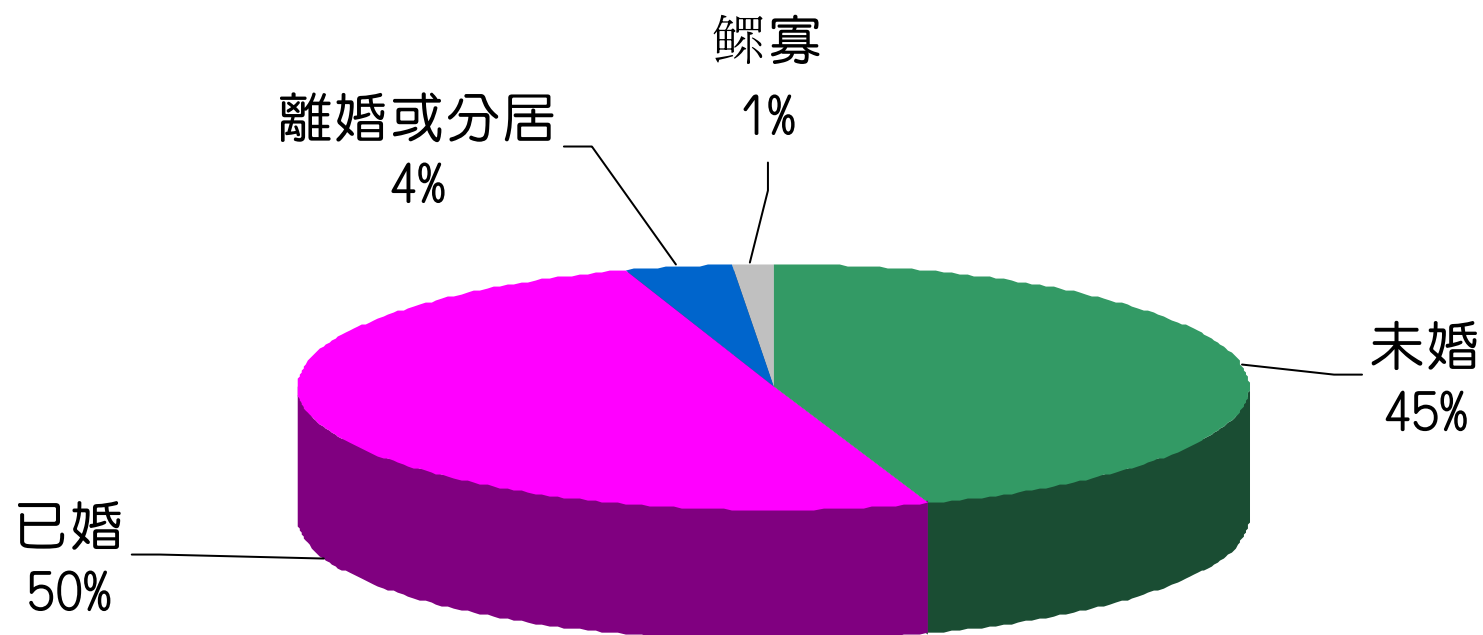


# 教育程度

- 超過7成受訪者的最高教育程度為大專或以上

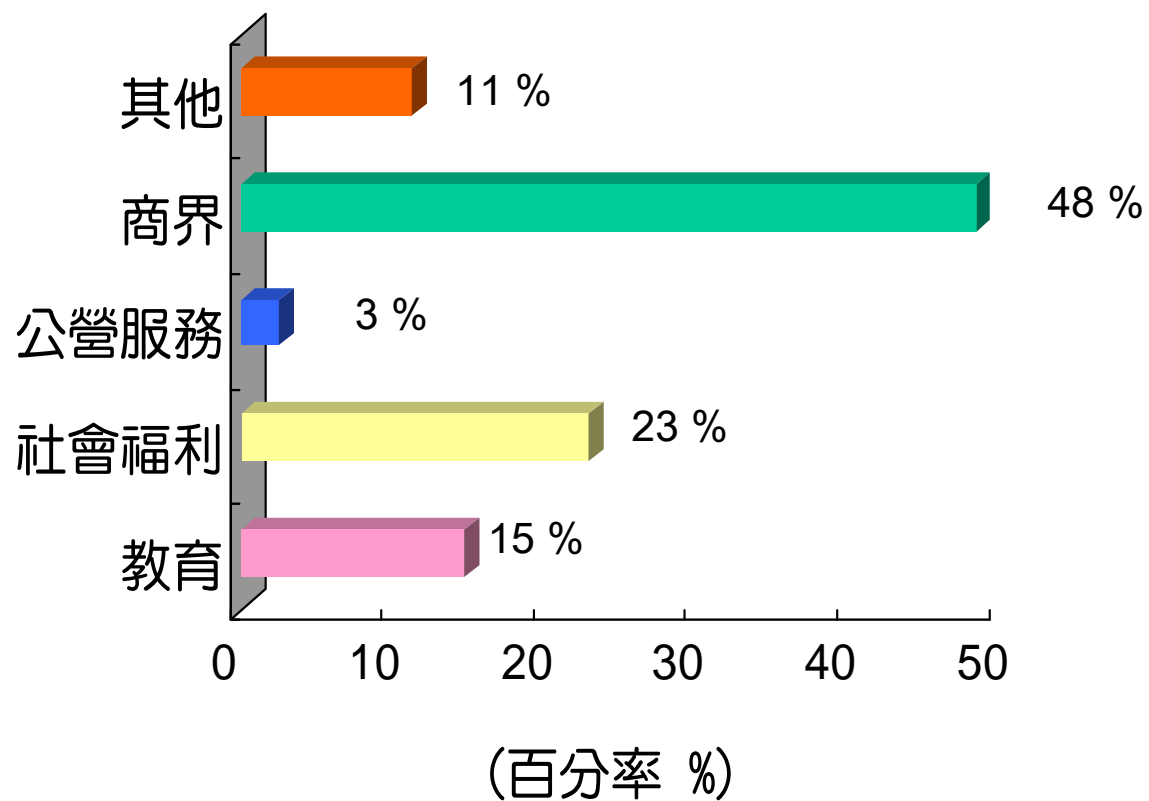


# 婚姻狀況

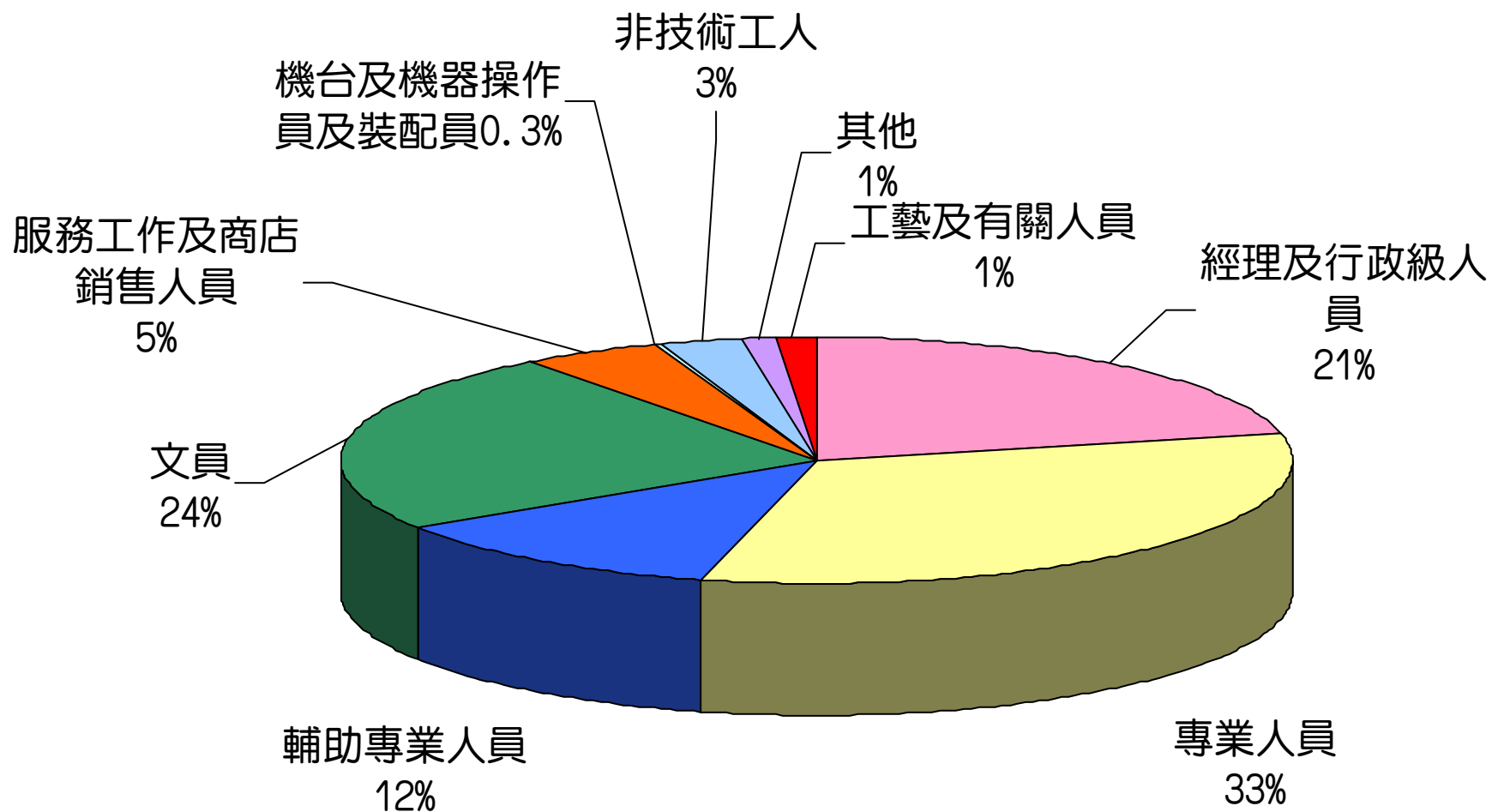




# 從事行業

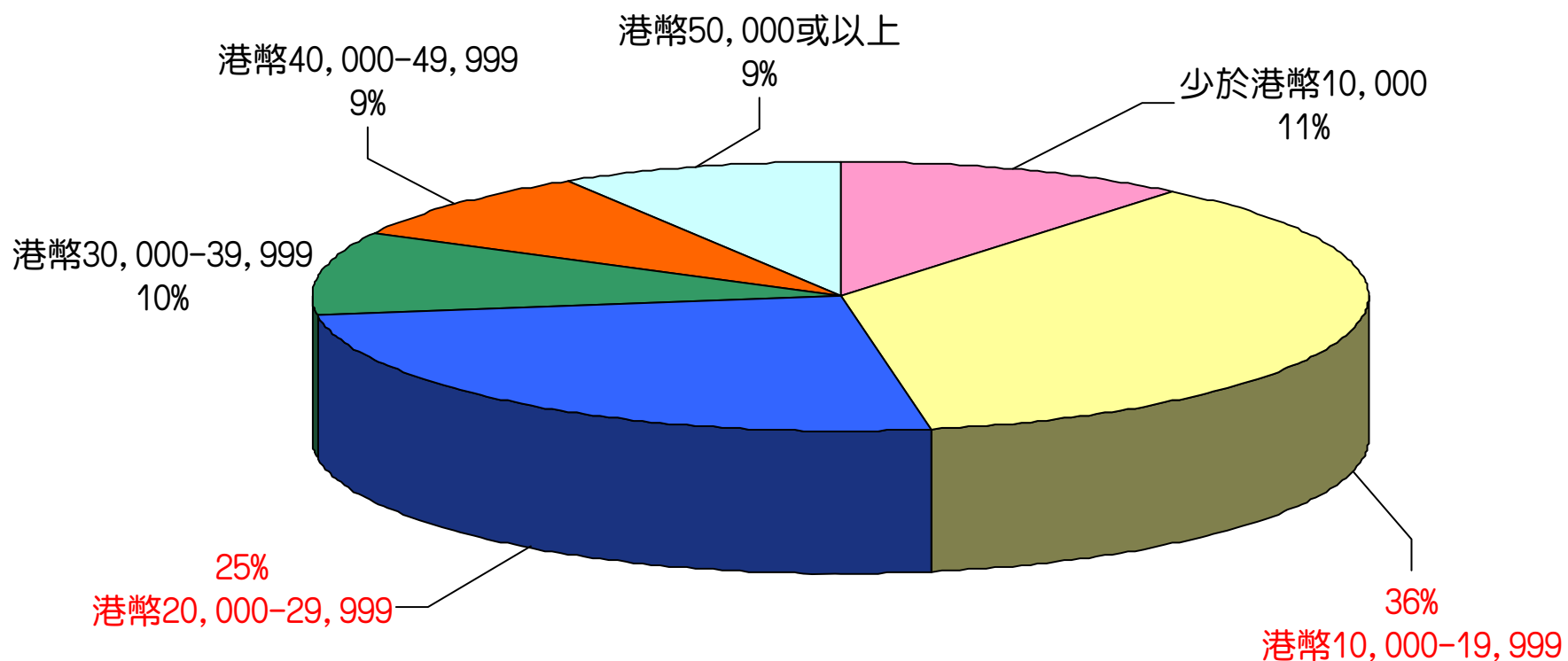


# 職位

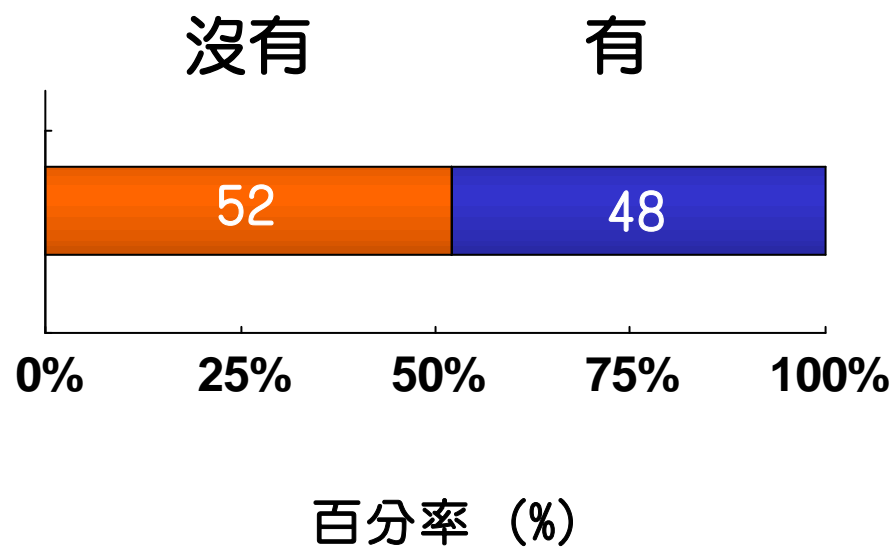


# 收入

- 一成月入少於10,000
- 起過三成半月入10,000-19,999，
- 二成半月入20,000-29,999

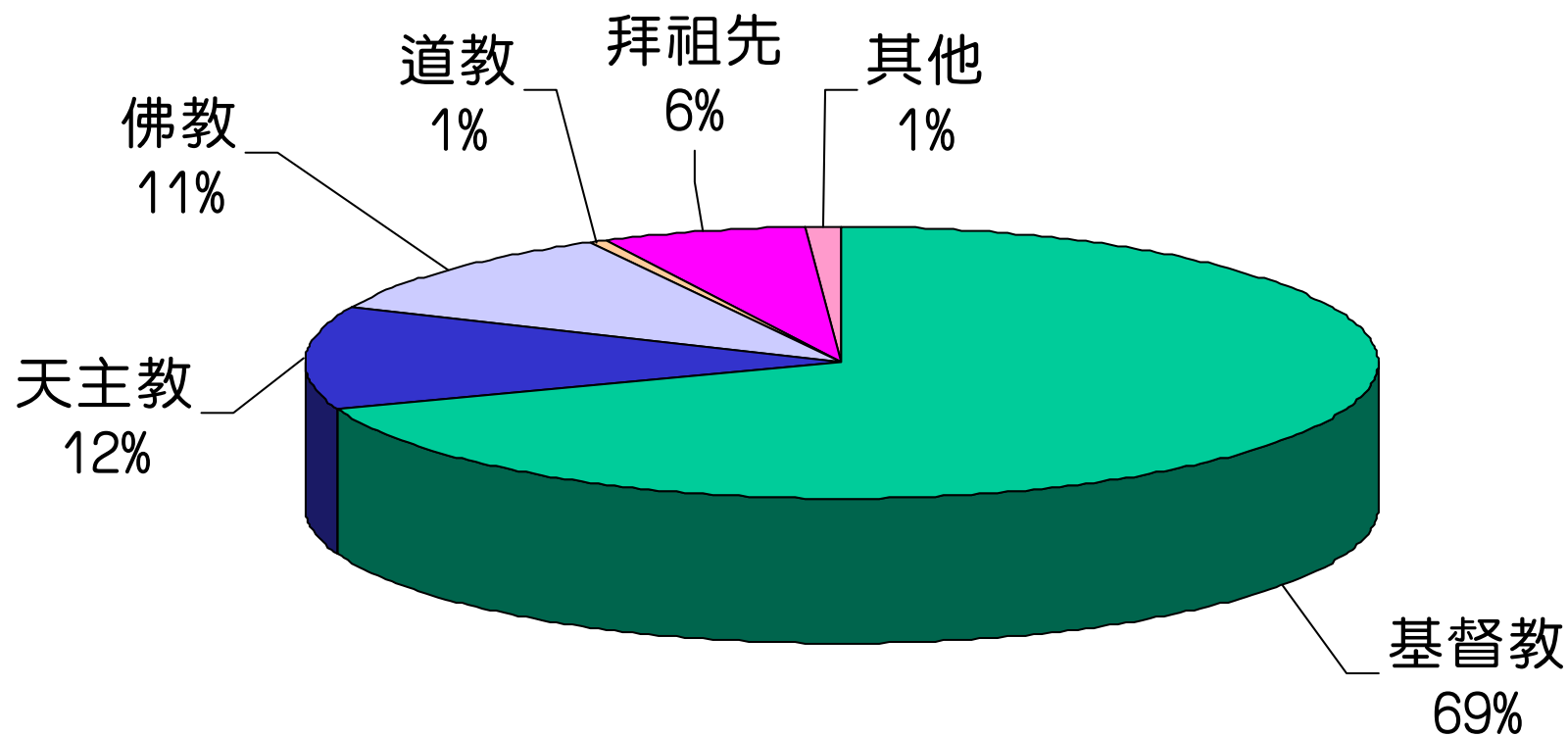


# 宗教信仰

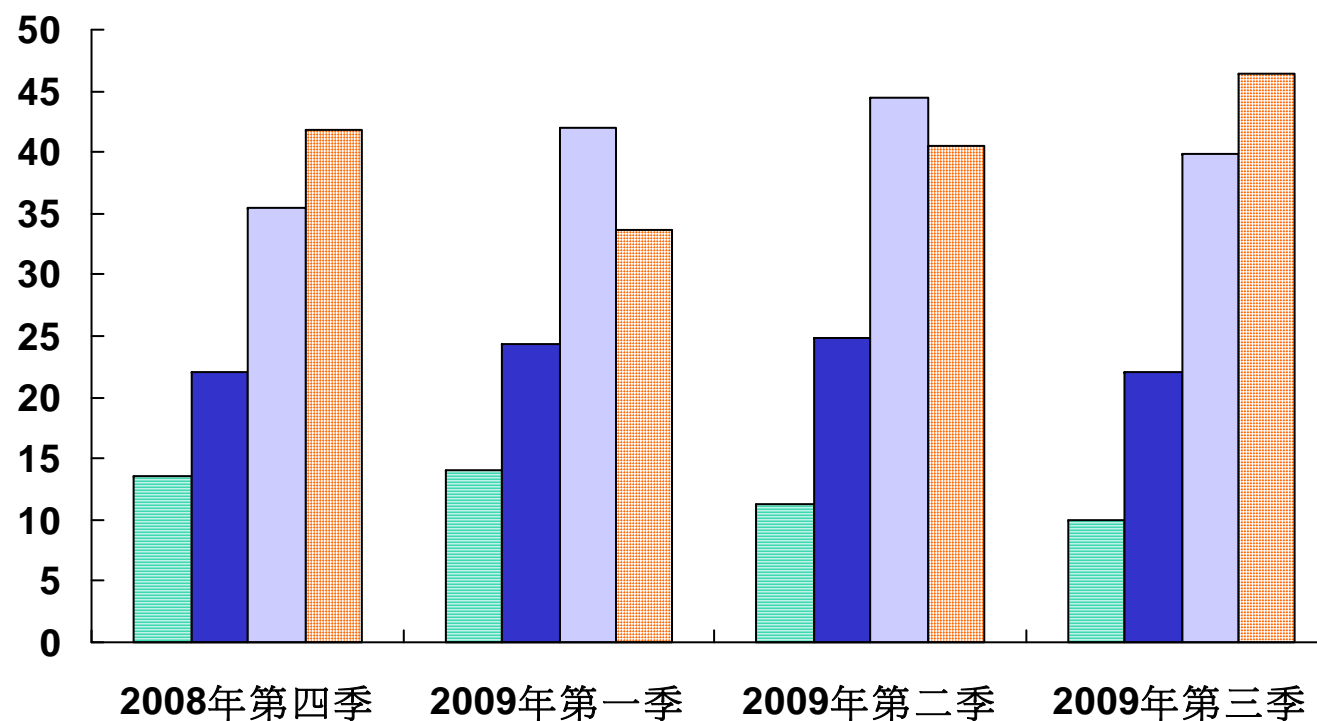


# 宗教

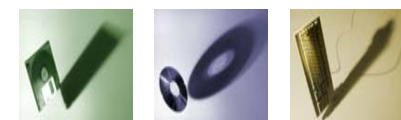
- 在48%有宗教信仰的受訪者中，近7成爲基督教，其次是天主教。



# 工作上的負面改變



# 分析結果

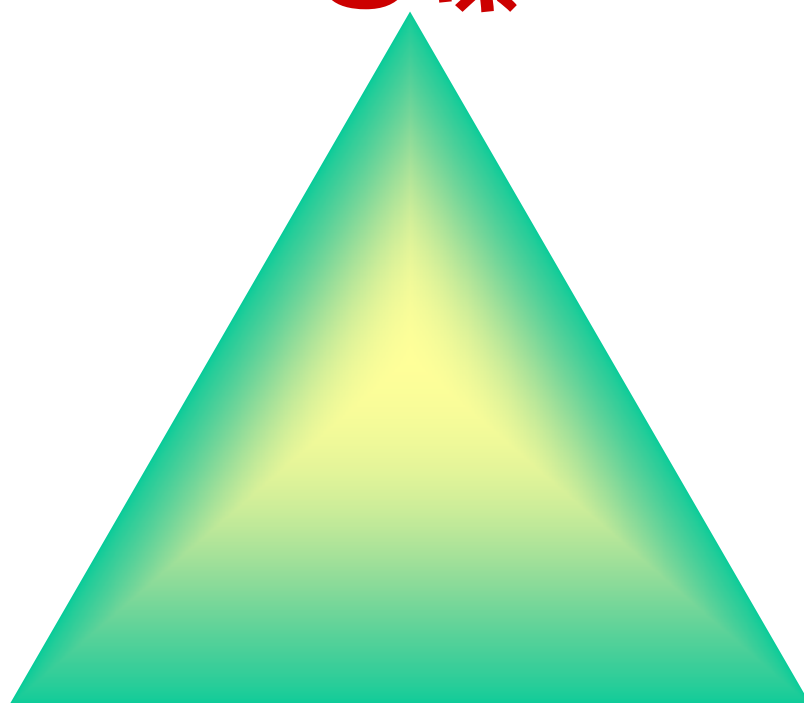


# 希望感

## 目標

## 策略感

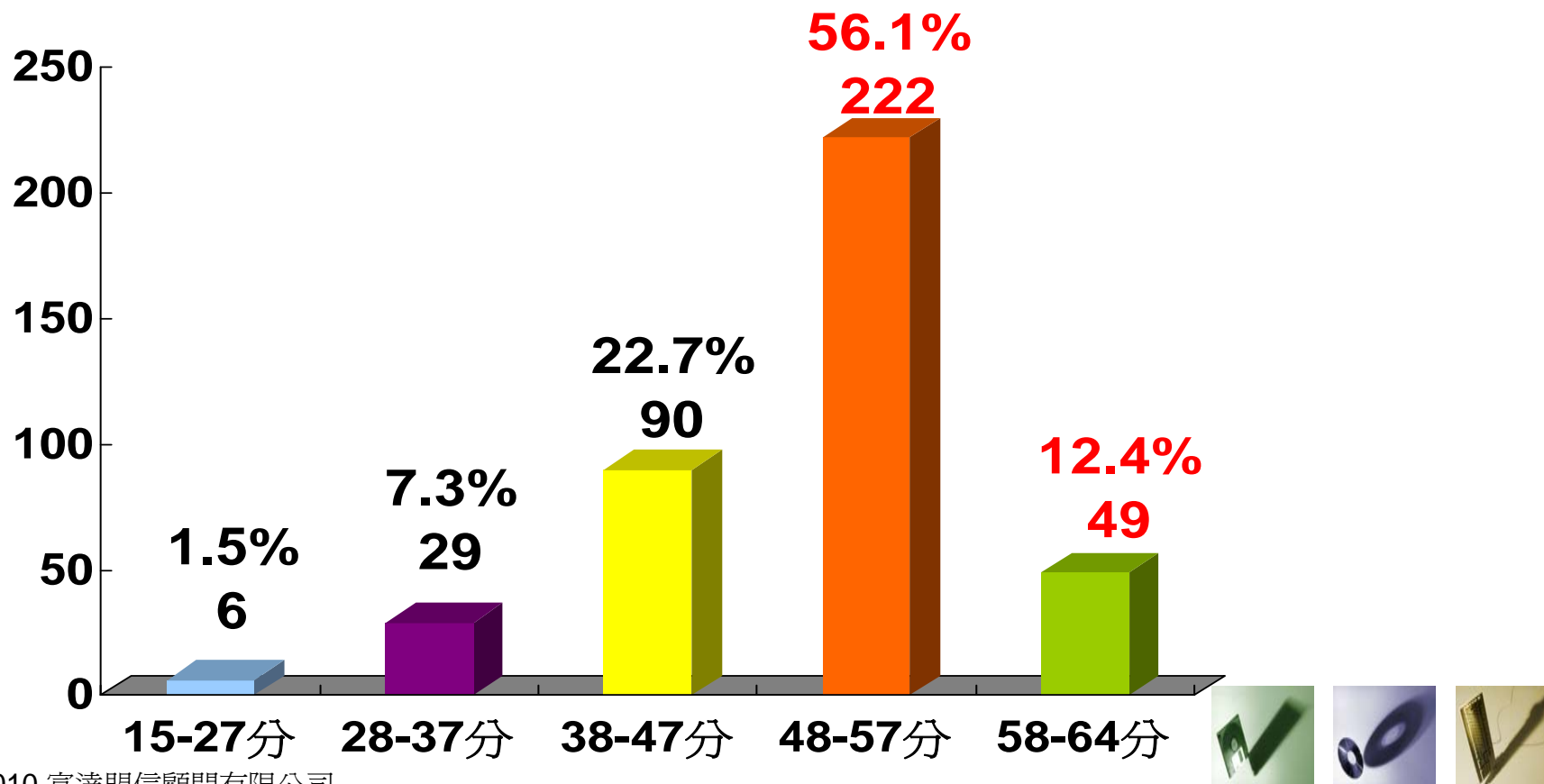
## 意志力



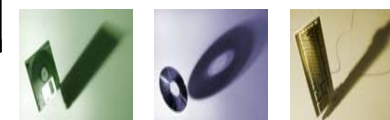
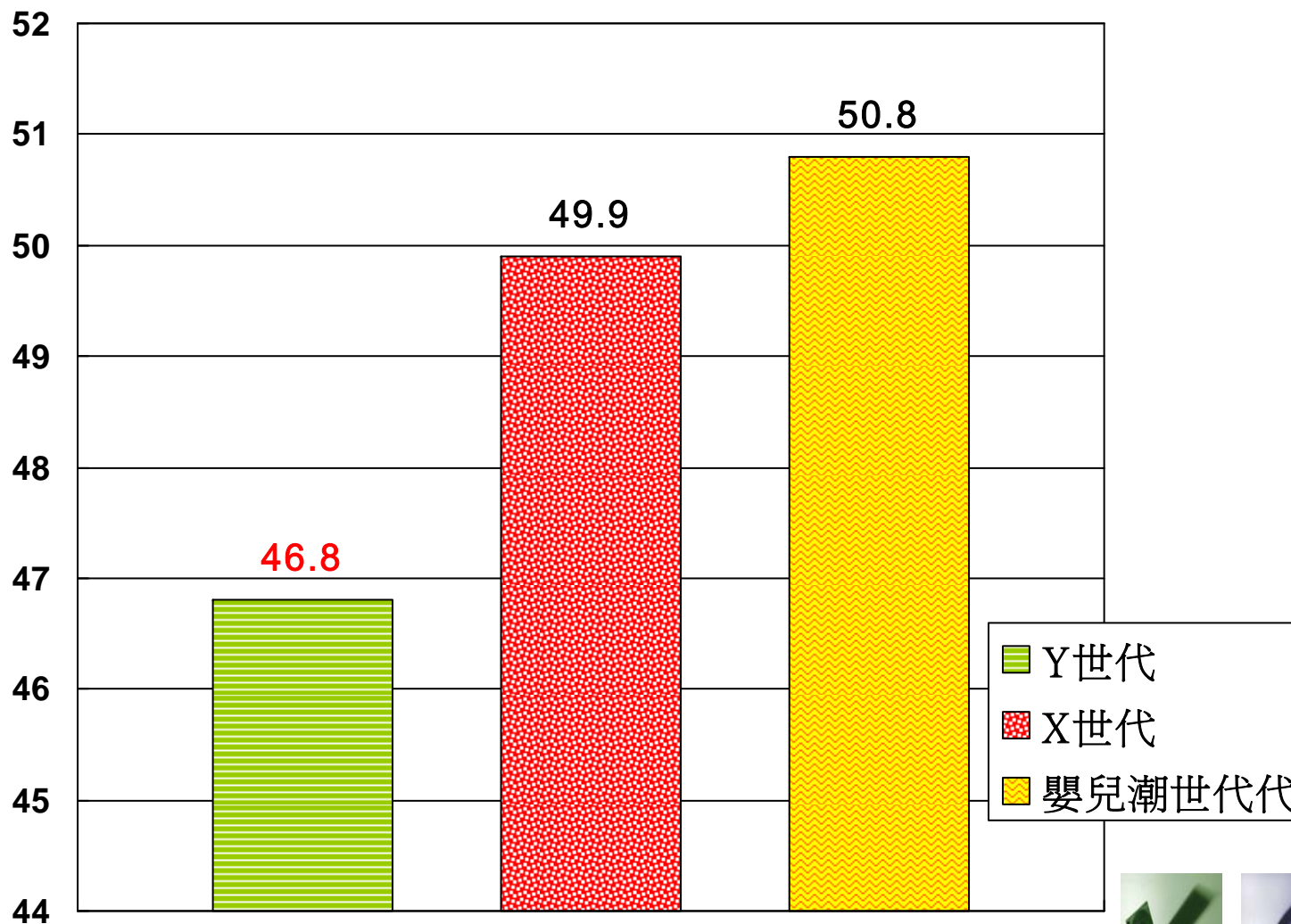


# 希望感

- 整體平均分：49.44
- 接近7成受訪者希望感比一般人高

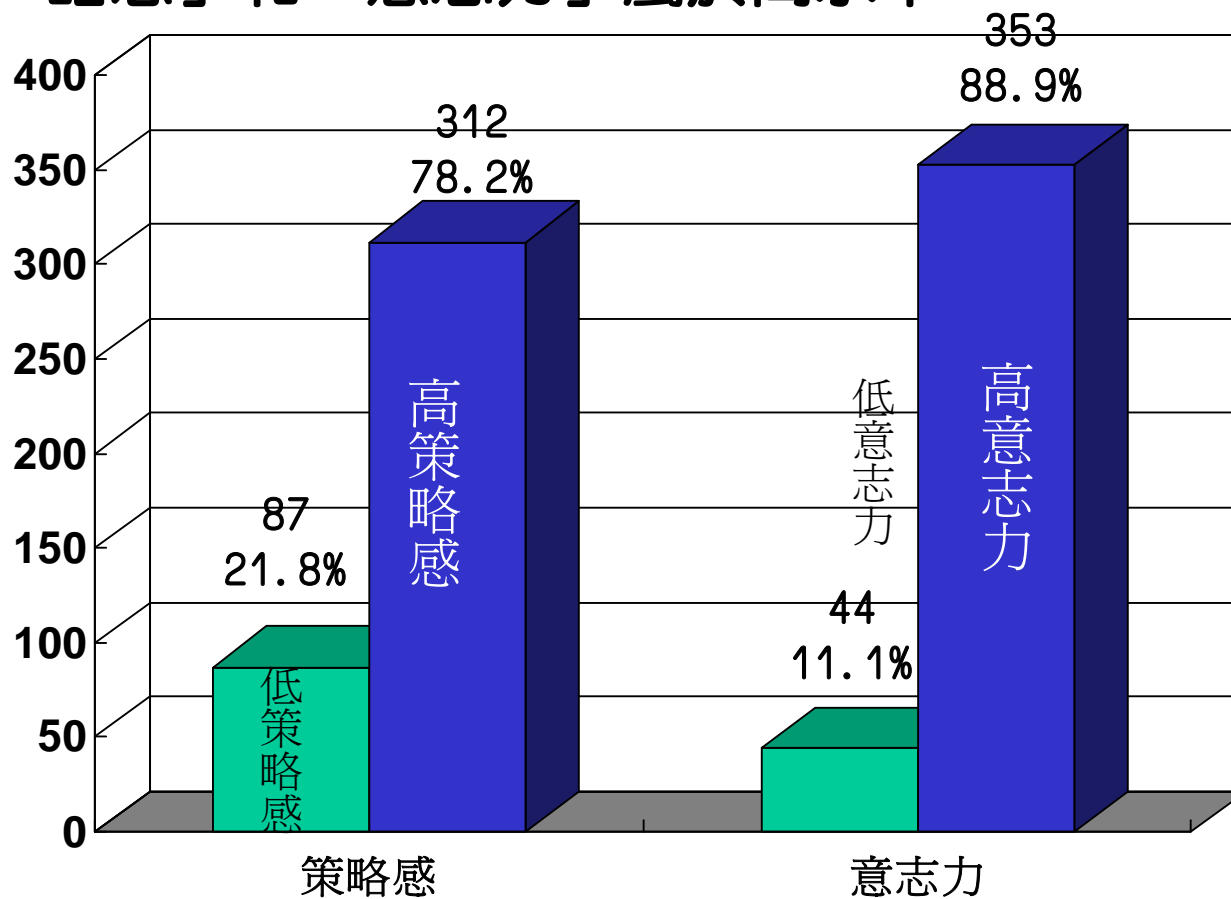


# 年齡與希望感關係



# 策略感及意志力

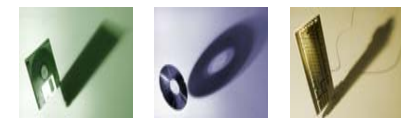
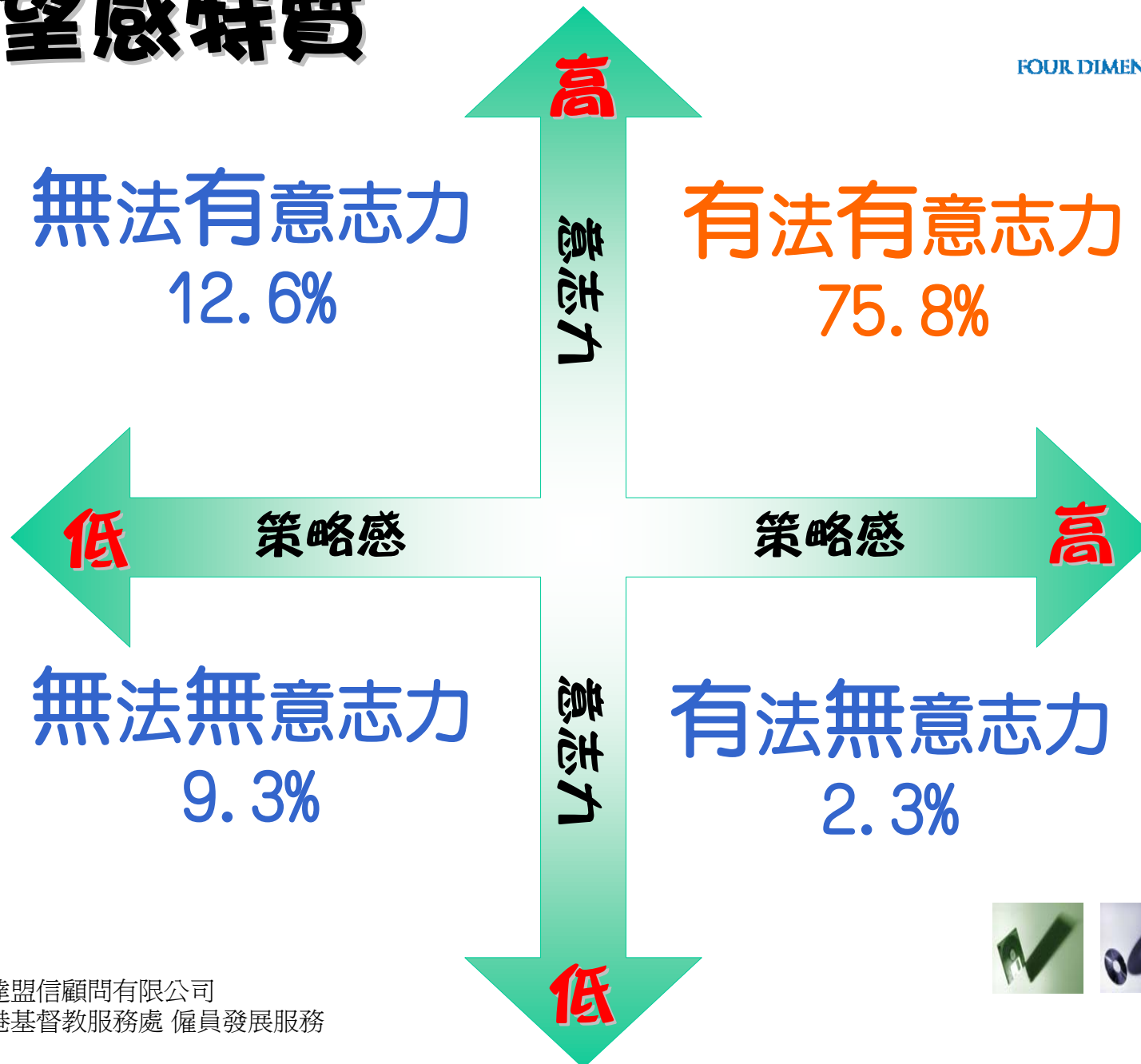
- 受訪者當中分別有78.2%及 88.9%的「策略感」和「意志力」屬於高水平



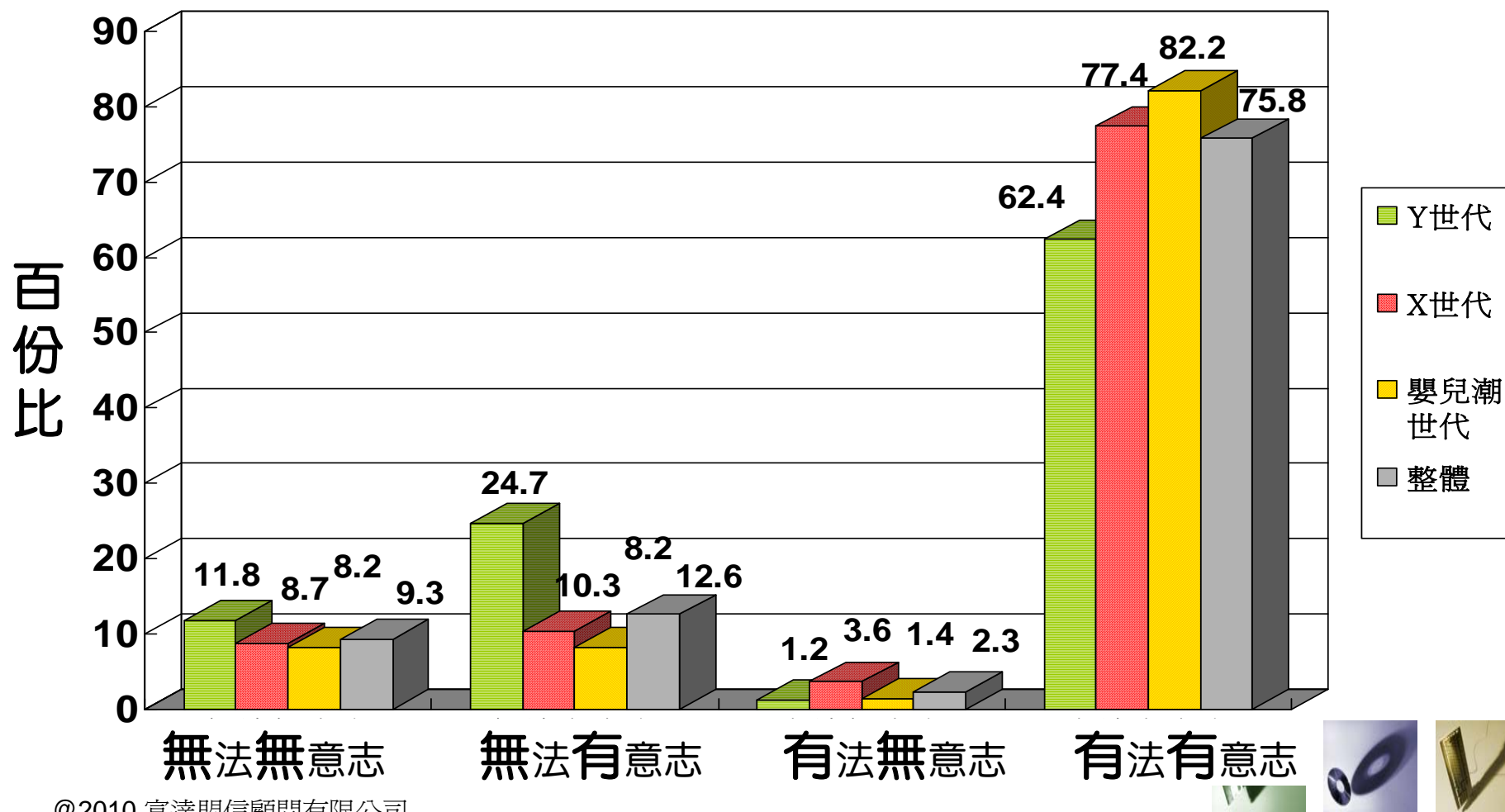
# 希望感特質



FOUR DIMENSIONS  
Consulting Limited  
富達盟信顧問有限公司

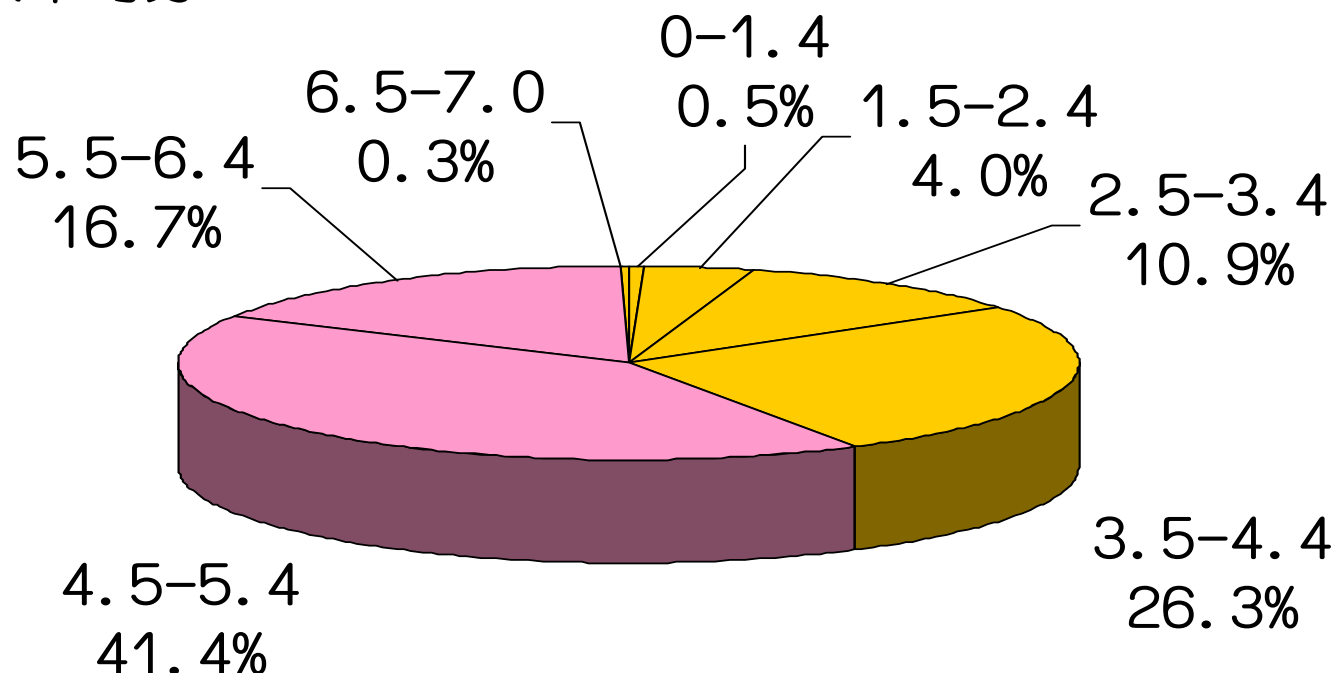


# 不同世代的希望感特質分布



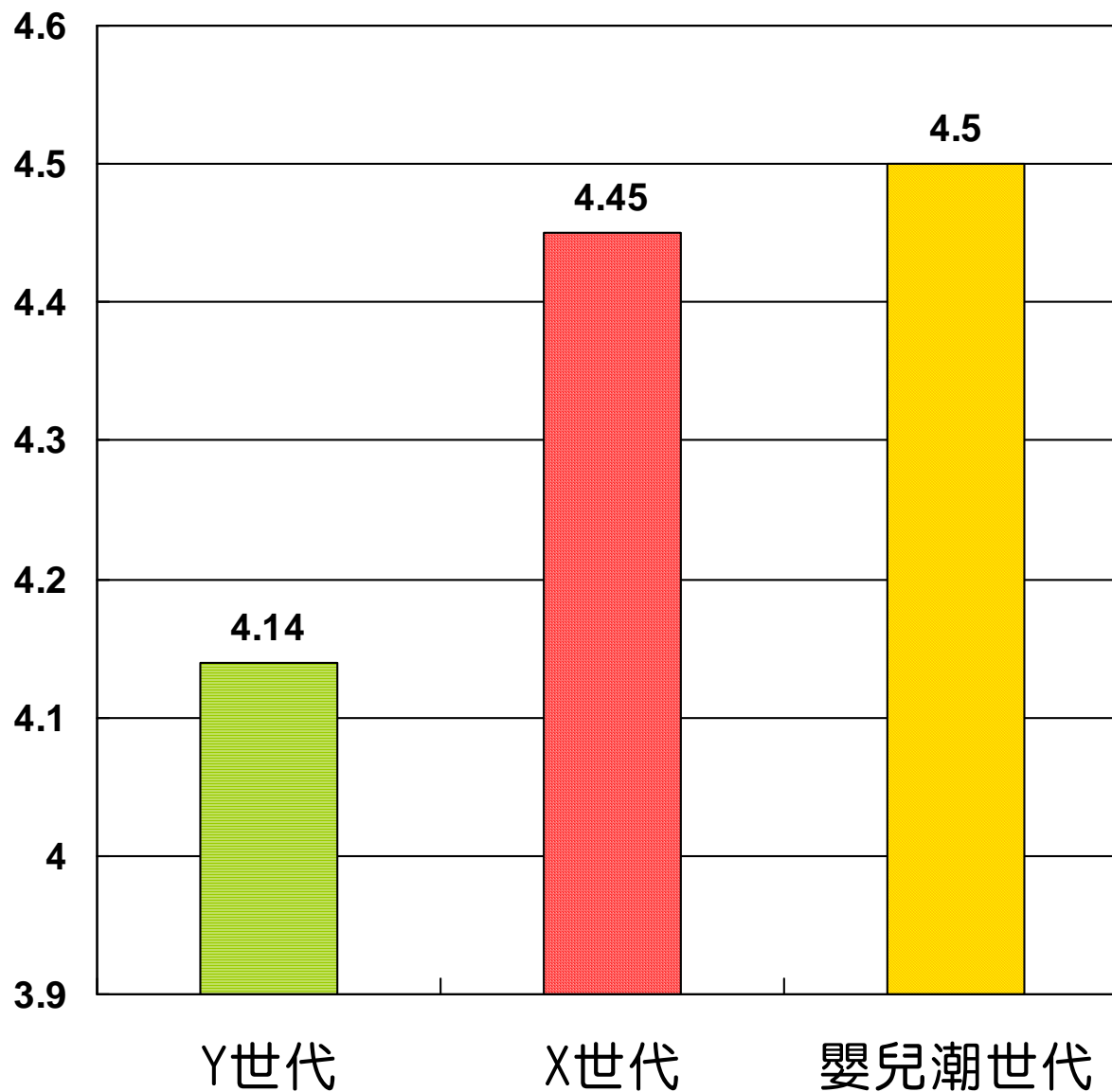
# 快樂指數

- 整體平均分：4.42
- 經歷金融海嘯一年後，仍有近六成受訪者的快樂指數高於平均分

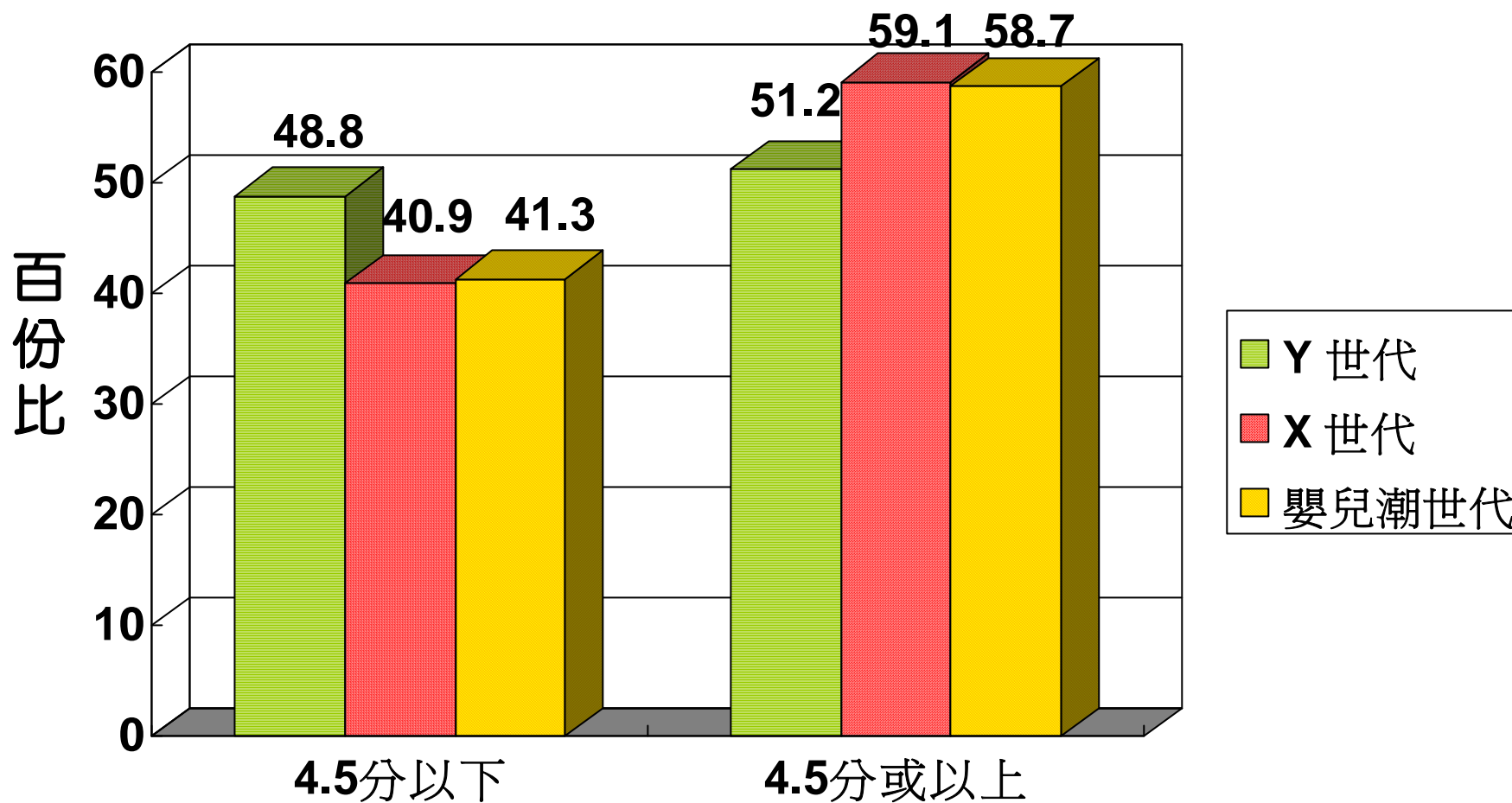


# 年齡與快樂指數關係

快樂指數平均分



# 不同世代的快樂指數分布





# 焦慮狀況

- 整體平均分：8.8 (出現「輕微焦慮」徵狀)

中度或嚴重  
徵狀

26%

良好  
39%



0-7分：良好

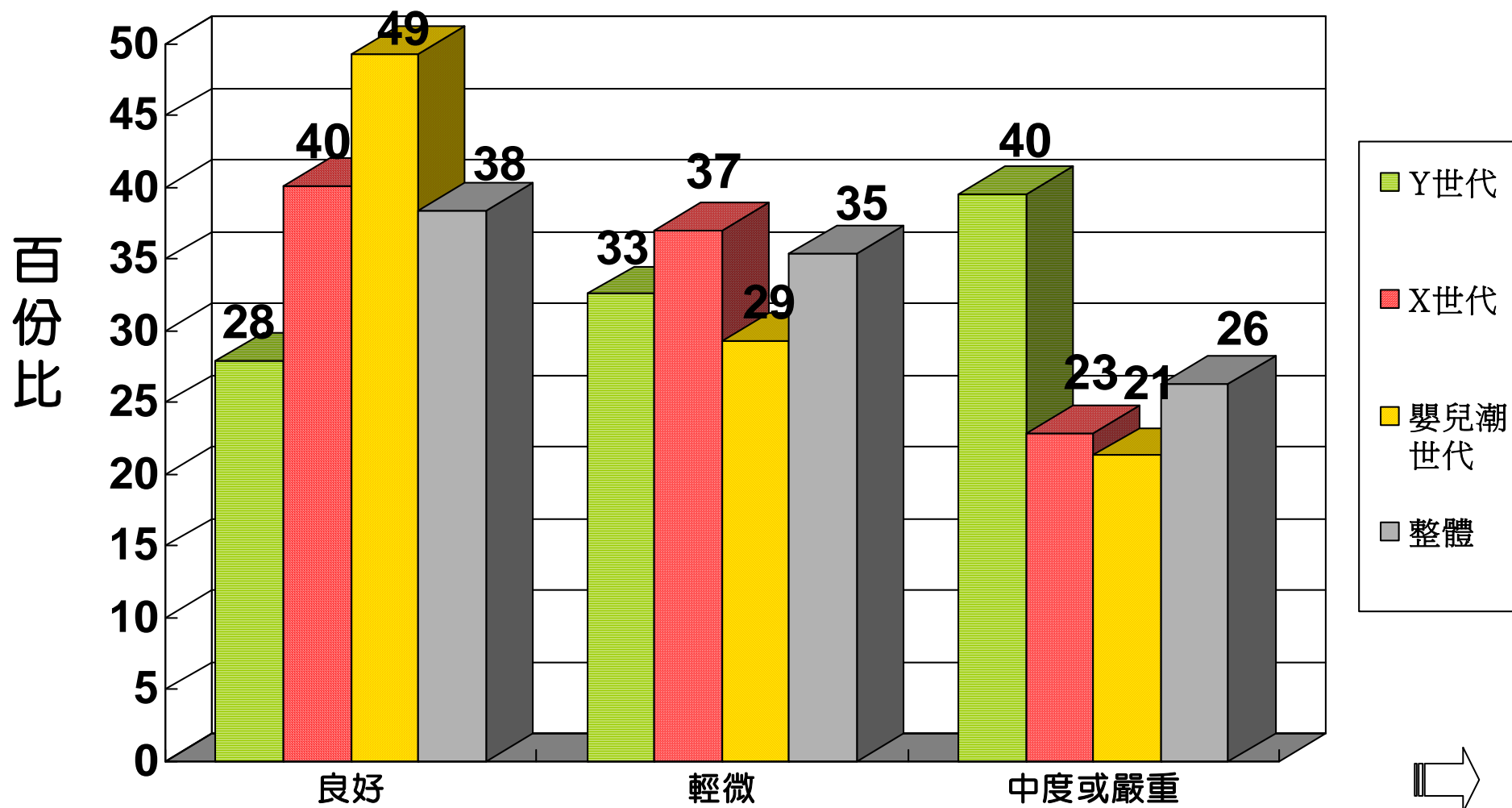
8-10分：輕微徵狀

11分以上：中度或嚴重徵狀

輕微徵狀  
35%

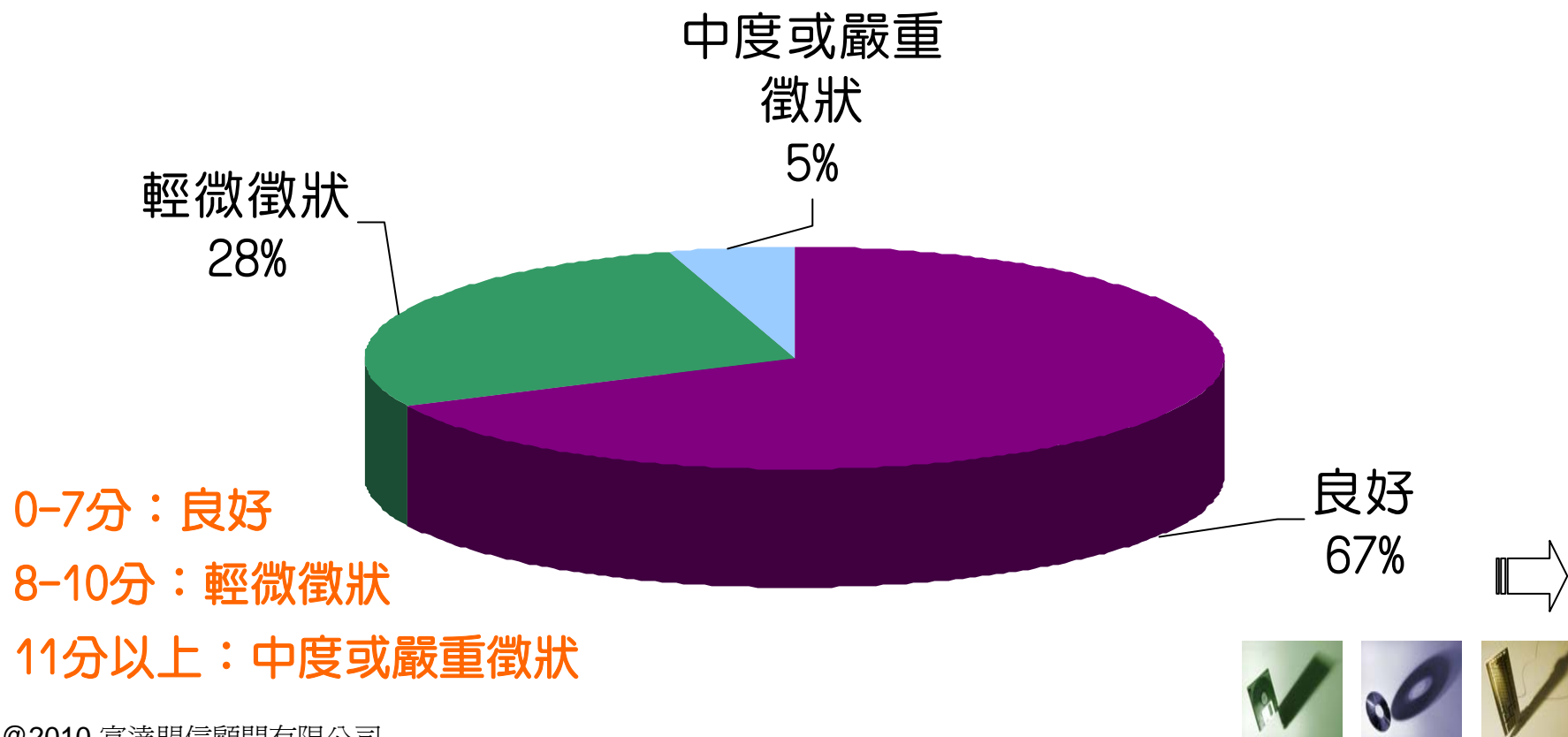


# 不同世代的焦慮狀況分布

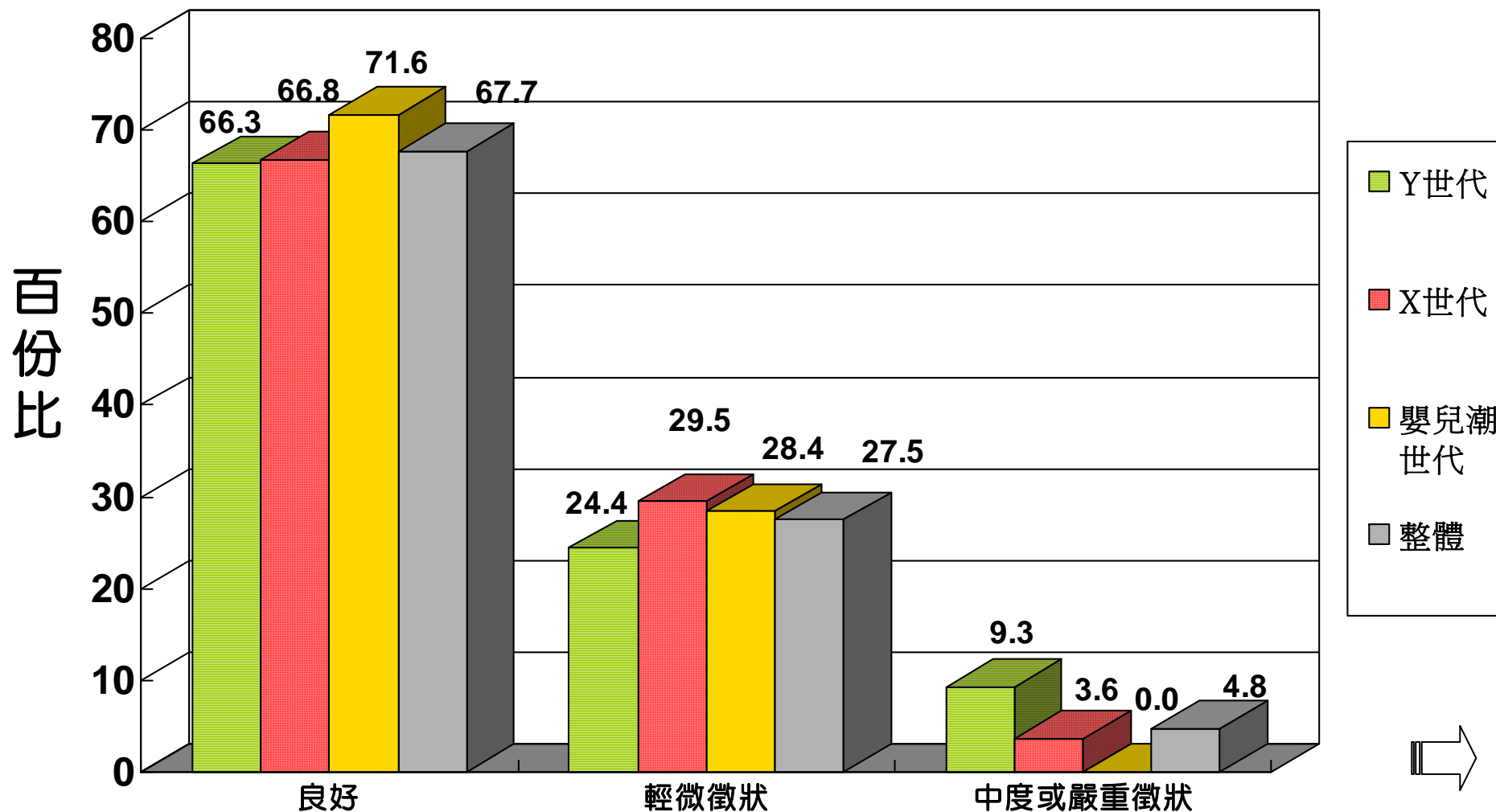


# 抑鬱狀況

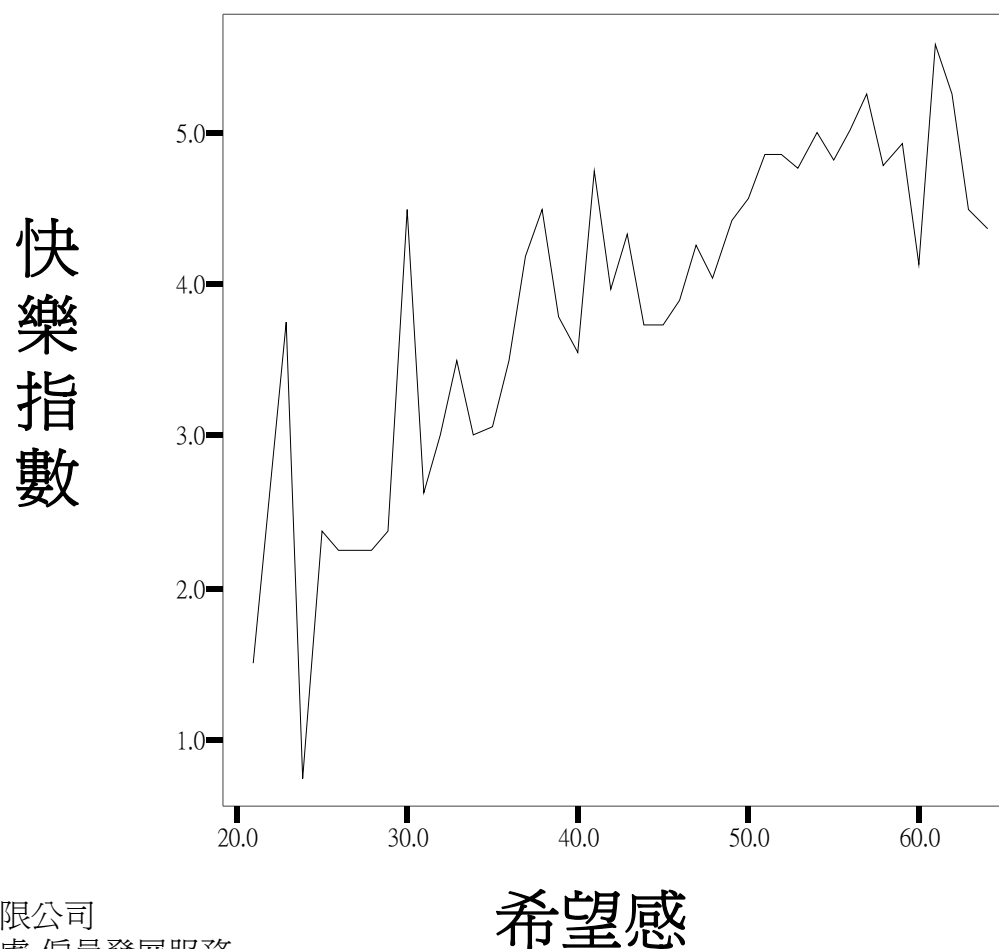
- 整體平均分：6.28 (「良好」狀況)



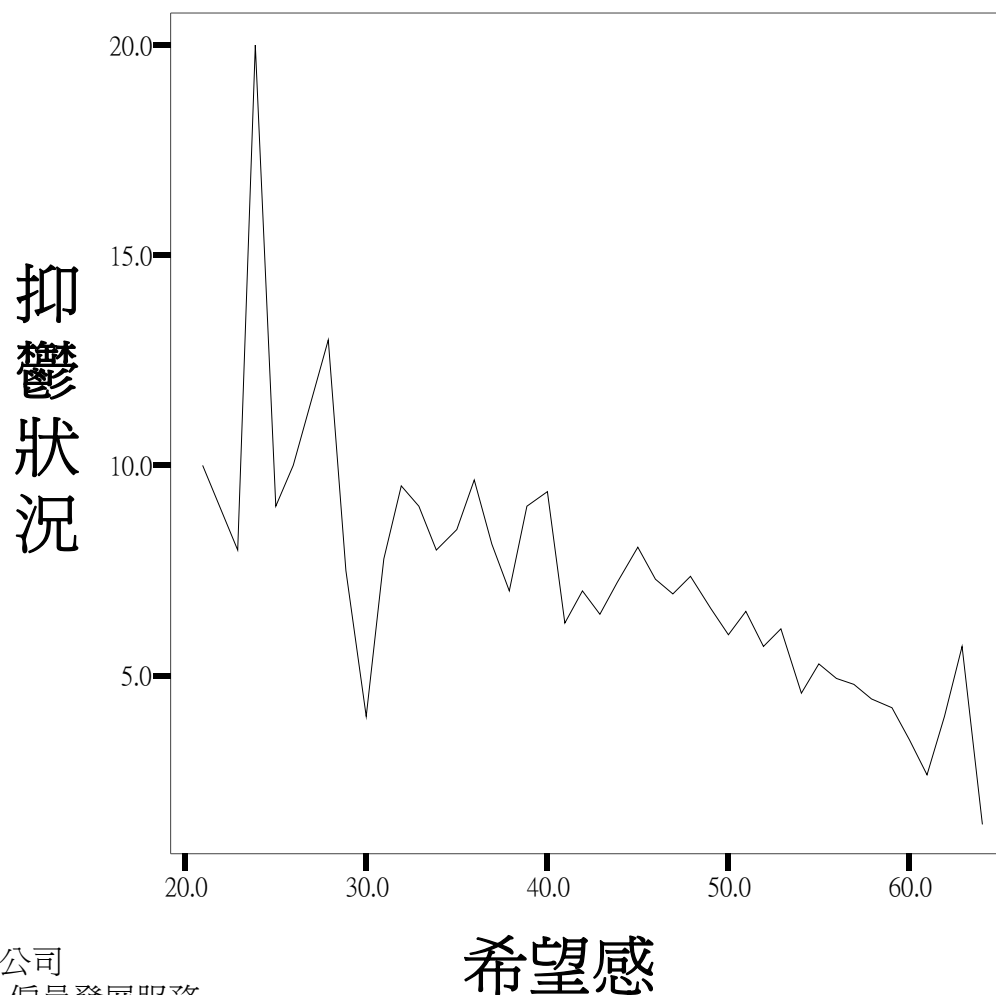
# 不同世代的抑鬱狀況分布



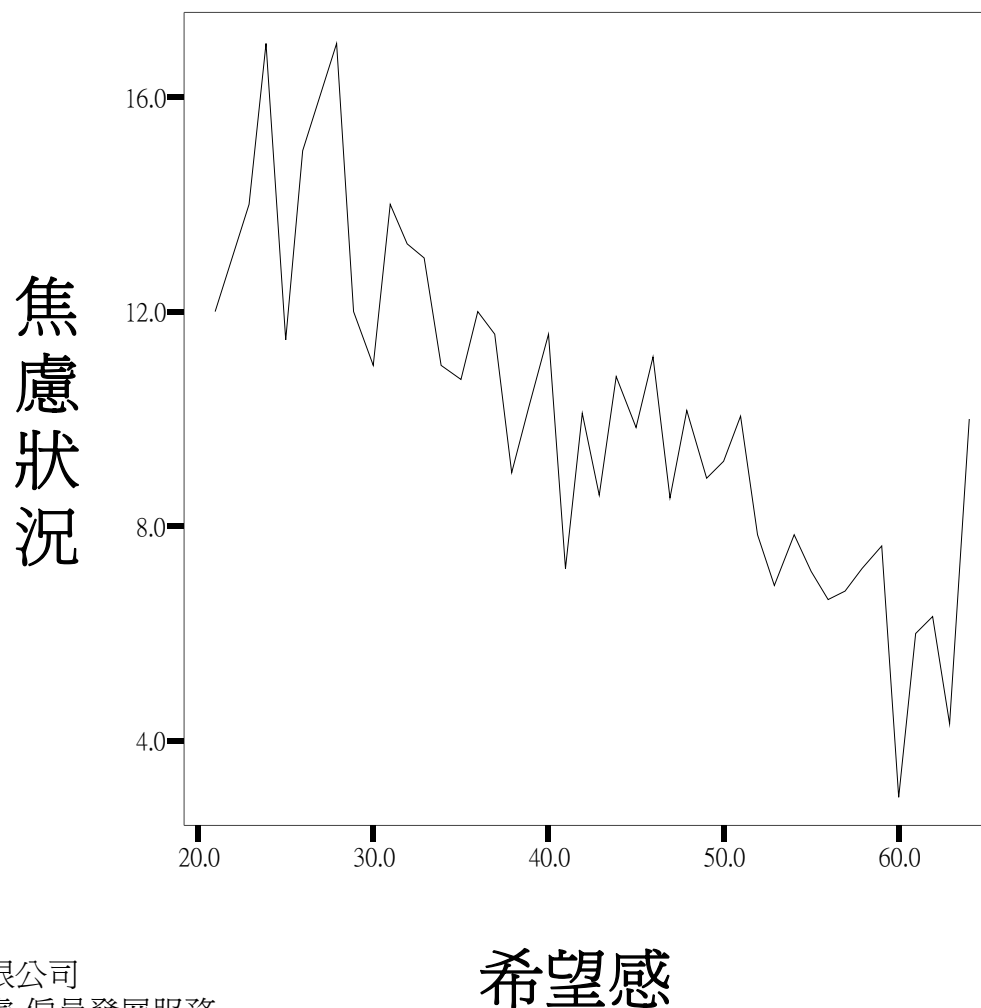
# 希望感與快樂指數的正向關係



# 希望感與抑鬱狀況的反向關係



# 希望感與焦慮狀況的反向關係



# 不同世代面對工作轉變的心理狀況

分數		希望感 平均分 (滿分：60)	焦慮狀況 平均分 (滿分：21)	抑鬱狀況 平均分 (滿分：21)	快樂指數 平均分 (滿分：7)
2008年第四季 至2009年第三 季，公司有面 對改變	9-28歲 (Y世代) (N=86)	低於平均	輕微徵狀	良好	低於平均
	29-44歲 (X世代) (N=195)	高於平均	輕微徵狀	良好	平均
	45-63歲 (嬰兒潮代) (N=75)	高於平均	良好	良好	平均
	整體	49.44	8.80	6.28	4.42



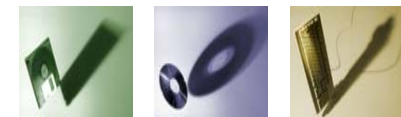


# 建議

1. **希望感、快樂感與精神健康的正向關係**  
**僱主應投放資源培育員工的希望感及快樂感**

2. **「管人先管心」**

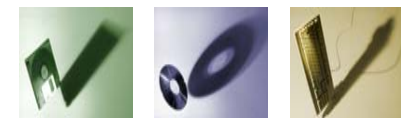
- **長線投資在員工的心理質素上**
- **EAP、友伴計畫(Buddy system)**
- **員工輔導技巧**



# 建議

## 3. 開拓快樂工作間

- EAP生涯規劃、「軟實力」的成長
- 彈性工作
- 教練式管理
- 80/20 創新工作表現的項目；善用資訊科技、社群網站
- 增加晉升及進修機會



# 建議

## 4. Y角度管理哲學

積極建立「師傅制」

## 5. 預防精神健康走下坡

- 提升上司及早識別精神病徵狀及精神健康急救能力
- 訓練其他員工成為精神健康急救員

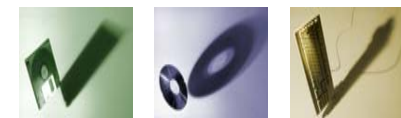
## 6. 避免負面Y標籤

加強跨世代互相欣賞的風氣



Q&A

問答時間



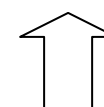
謝謝！



# 醫院焦慮抑鬱量表

## (Hospital Anxiety and Depression Scale)

測量焦慮指數	測量抑鬱指數
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我感到綑緊或緊張</li> <li>• 我感到害怕，就像將有可怕的事會發生一般</li> <li>• 擔心的想法在我的思想中出現</li> <li>• 我能夠感到輕鬆</li> <li>• 我會感到腸胃不適，令我不安</li> <li>• 活動量</li> <li>• 我突然感到驚慌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 我對曾享受的事物依舊喜愛</li> <li>• 我能夠察覺事情有趣的一面並感到開心</li> <li>• 我感到愉快</li> <li>• 我感覺到自己好像慢了下來</li> <li>• 我對自己的外表不再感興趣</li> <li>• 我對事情有期望</li> <li>• 我能夠欣賞一本好書或節目</li> </ul>



- 0-7分 = 精神狀況良好
- 8-10 分 = 精神出現輕微的焦慮/抑鬱徵狀
- 11-14分 = 精神出現中度的焦慮/抑鬱徵狀
- 15-21分 = 精神出現嚴重的焦慮/抑鬱徵狀

