



香港僱員新年願望調查 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
- 快樂教練課程參加者分享
- 答問環節



調查簡介

目的

- 了解在職僱員
 1. 對2010年的生活滿意程度
 2. 在2011年的最大願望
 3. 希望感
- 促進
 1. 僱員提升正能量
 2. 僱主強化僱員的希望感
 3. 僱主締造正向工作間



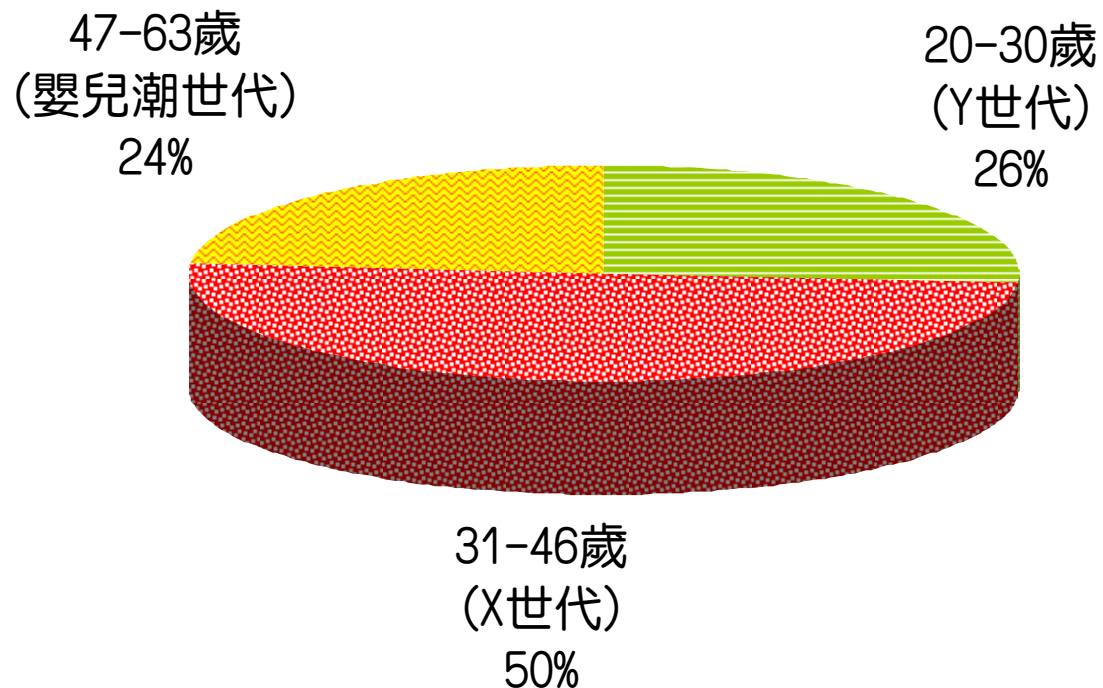
調查方法及對象

- 本研究於2010年11月至12月期間，以網上問卷及派發問卷形式成功訪問了579位在職僱員。

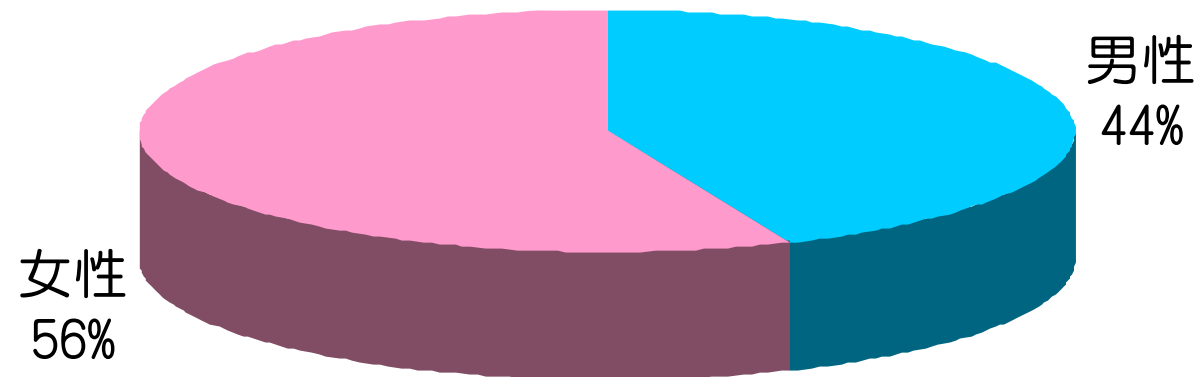


受訪者年齡分布

- 受訪者平均年齡為38.4歲
- 以年齡劃分，即分為Y、X及嬰兒潮世代

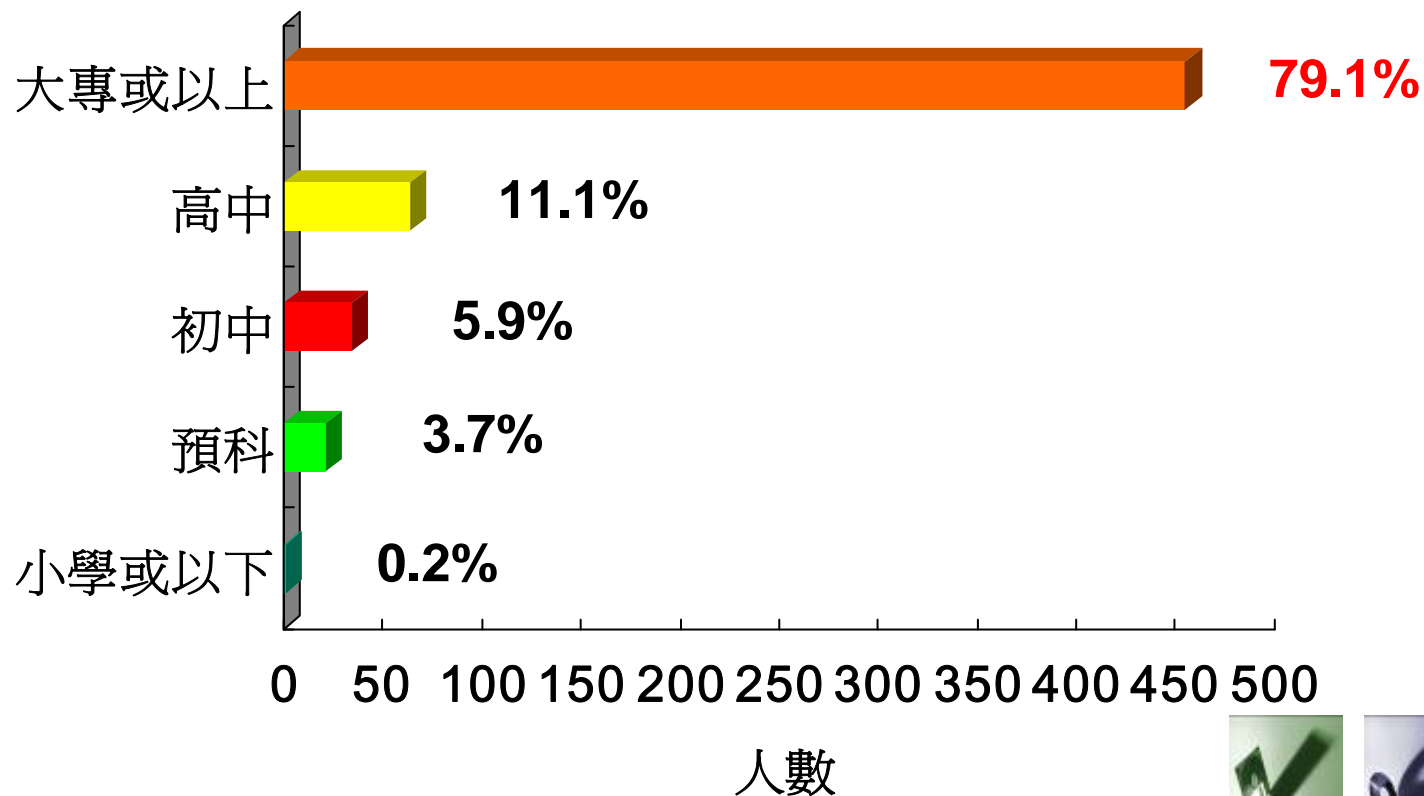


性別分布

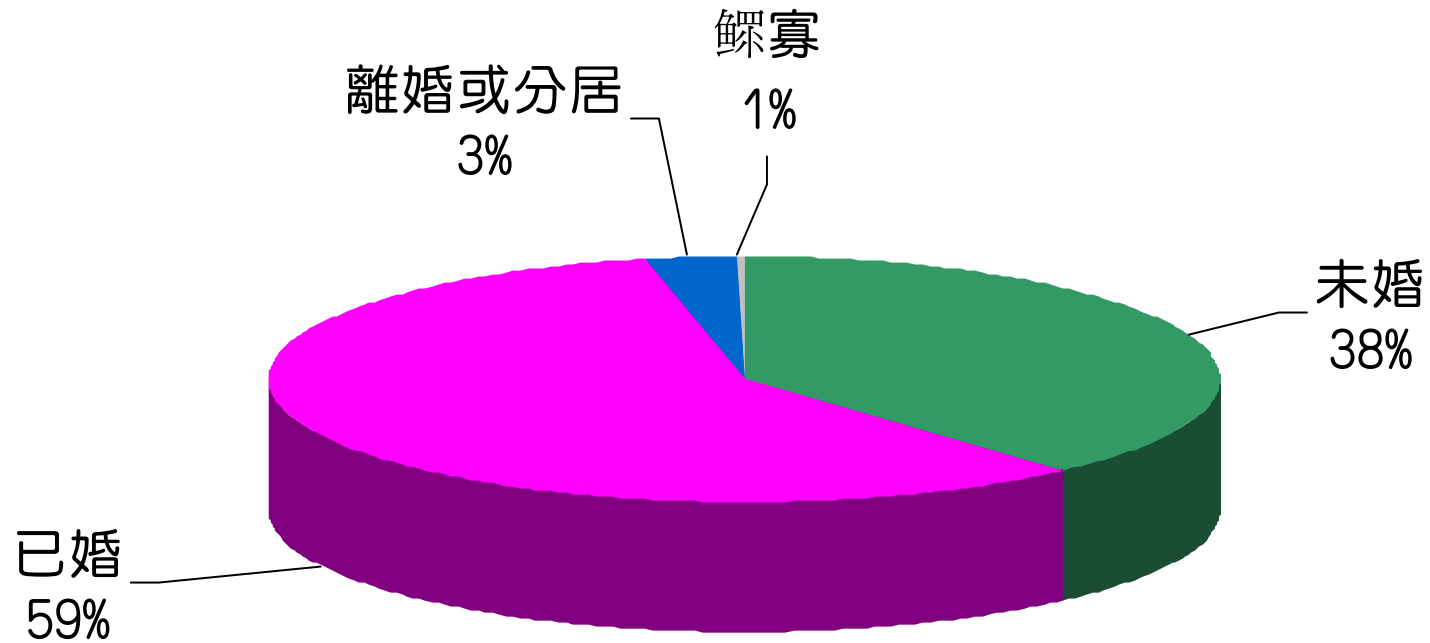


教育程度

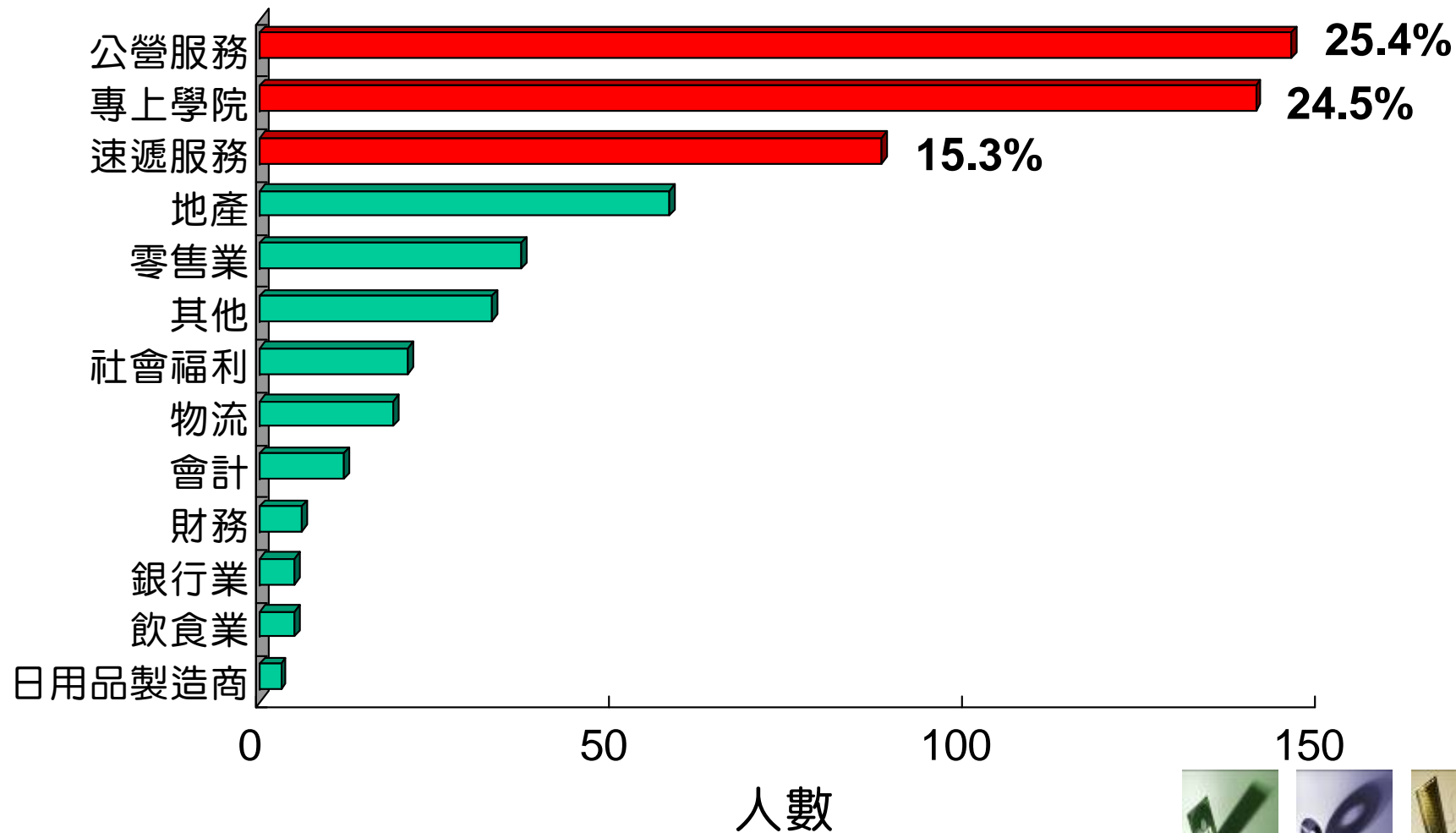
- 超過7成受訪者的最高教育程度為大專或以上



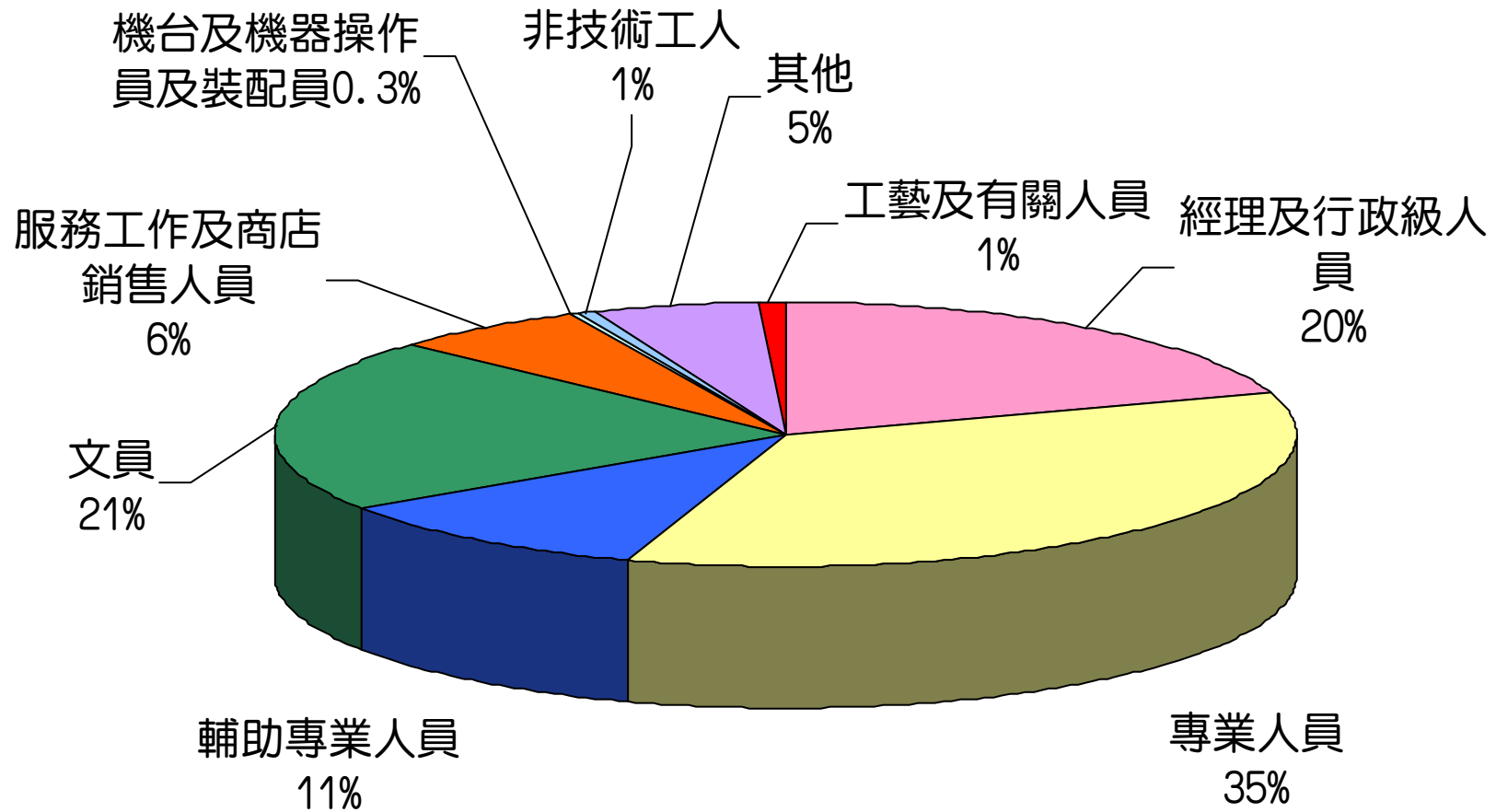
婚姻狀況



從事行業

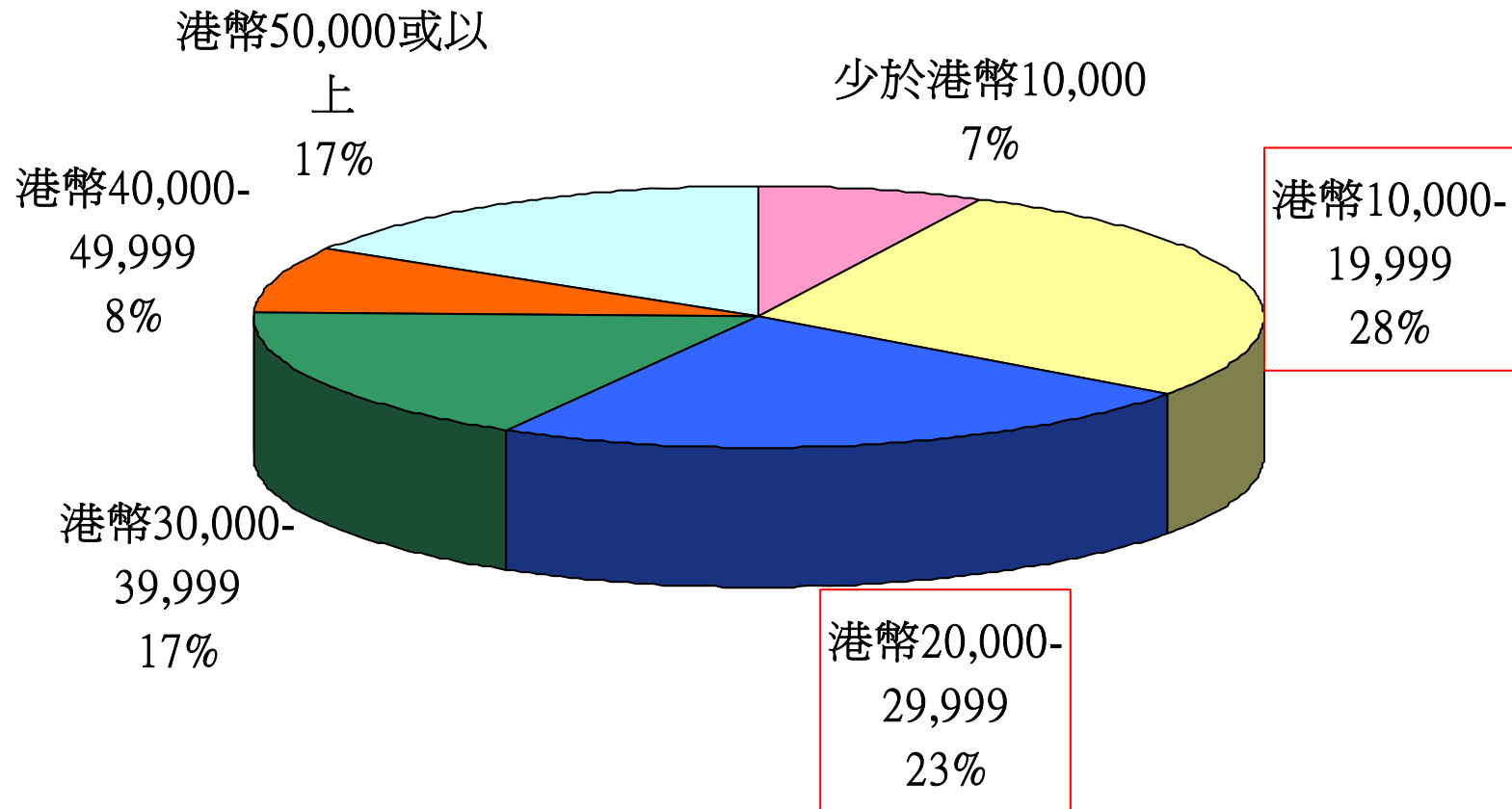


職位



收入

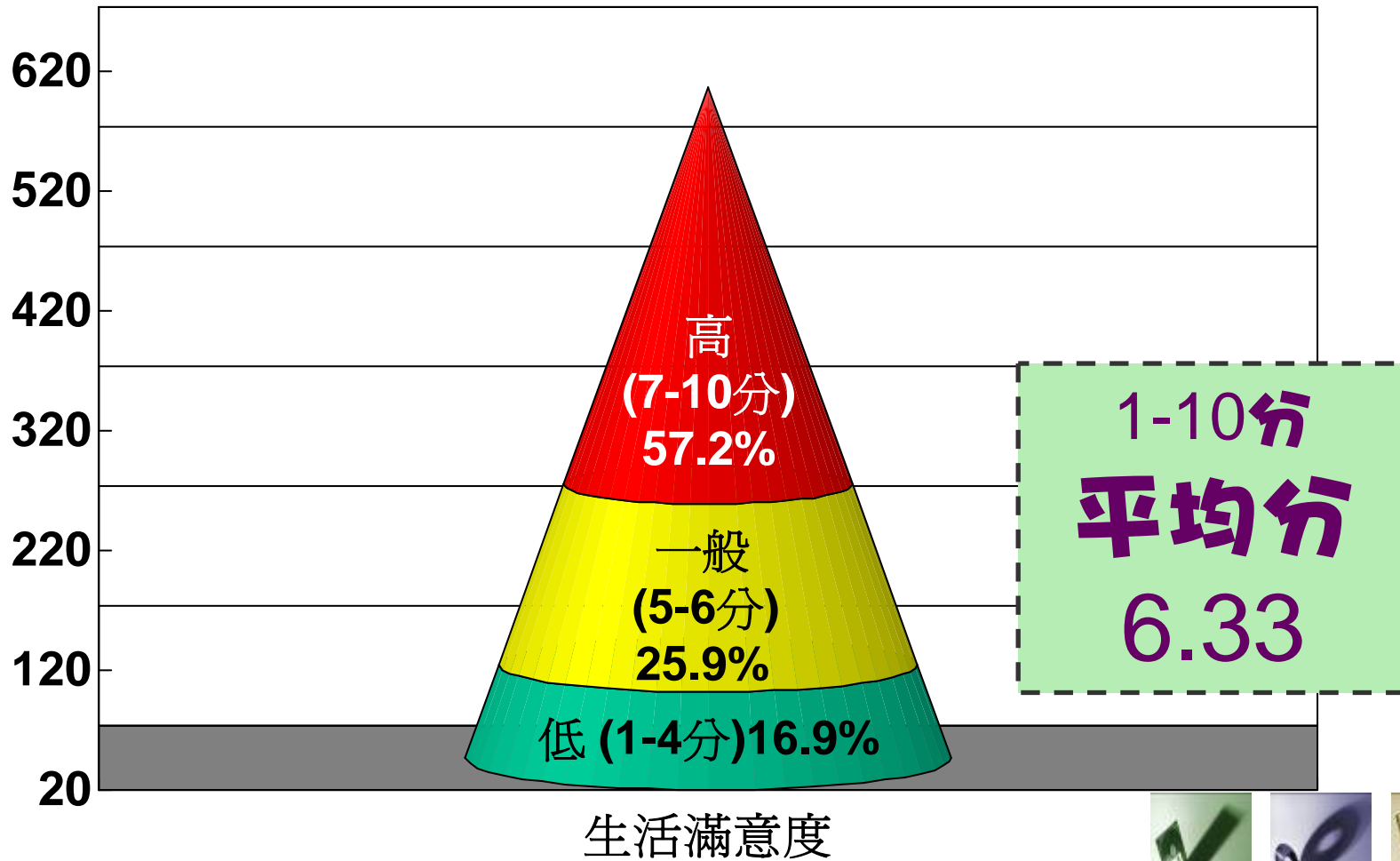
- 共有約5成月入介乎10,000-29,999之間



分析結果



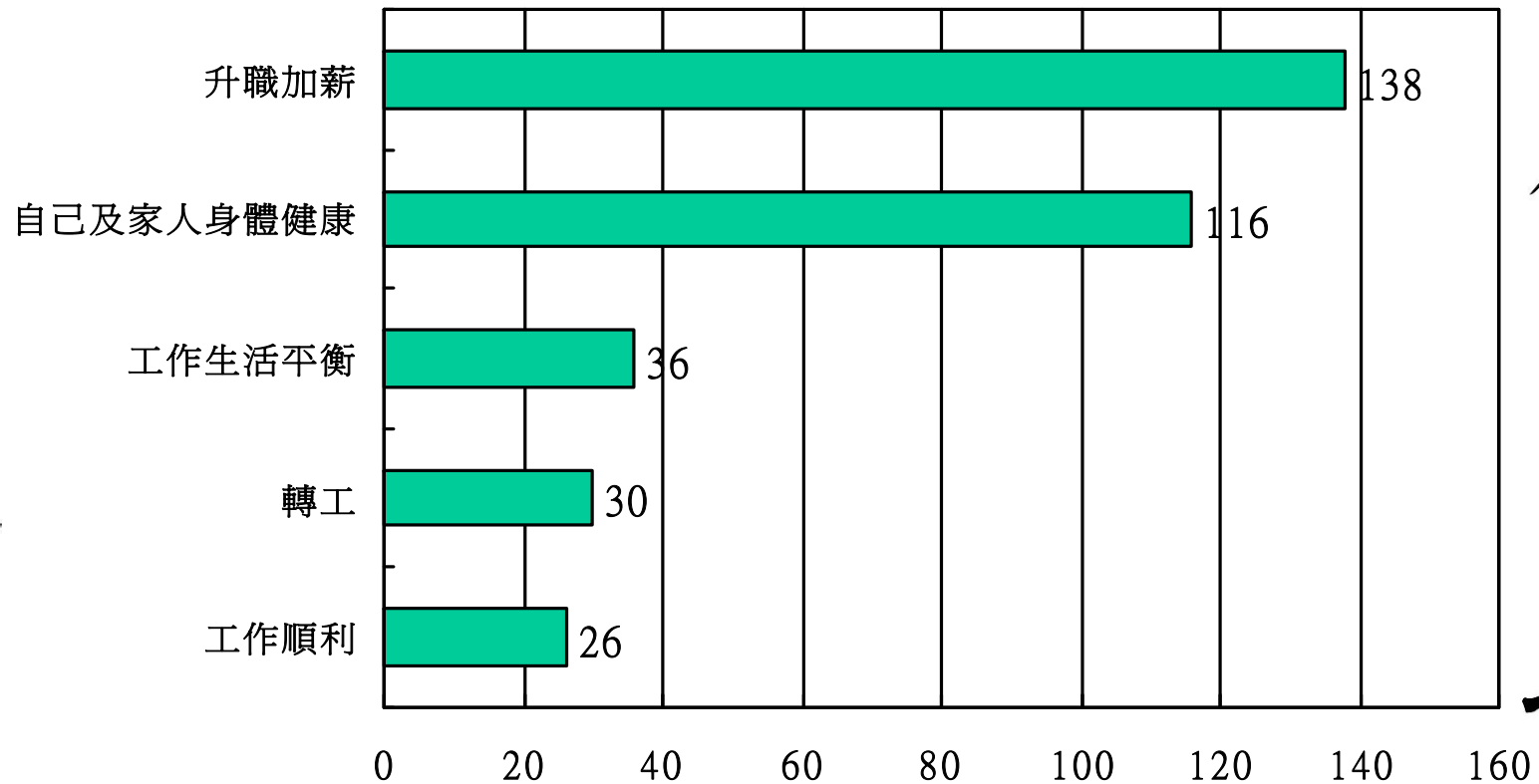
2010 的生活滿意程度



僱員最大願望

身體健康

步步高昇



轉工

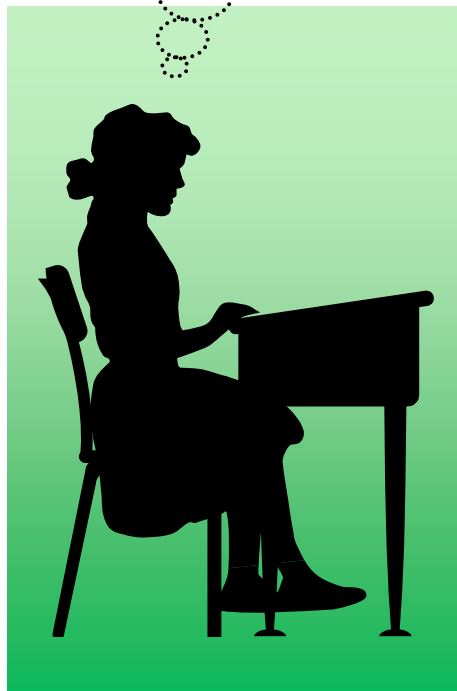
年齡愈輕
選擇轉工的機會愈高



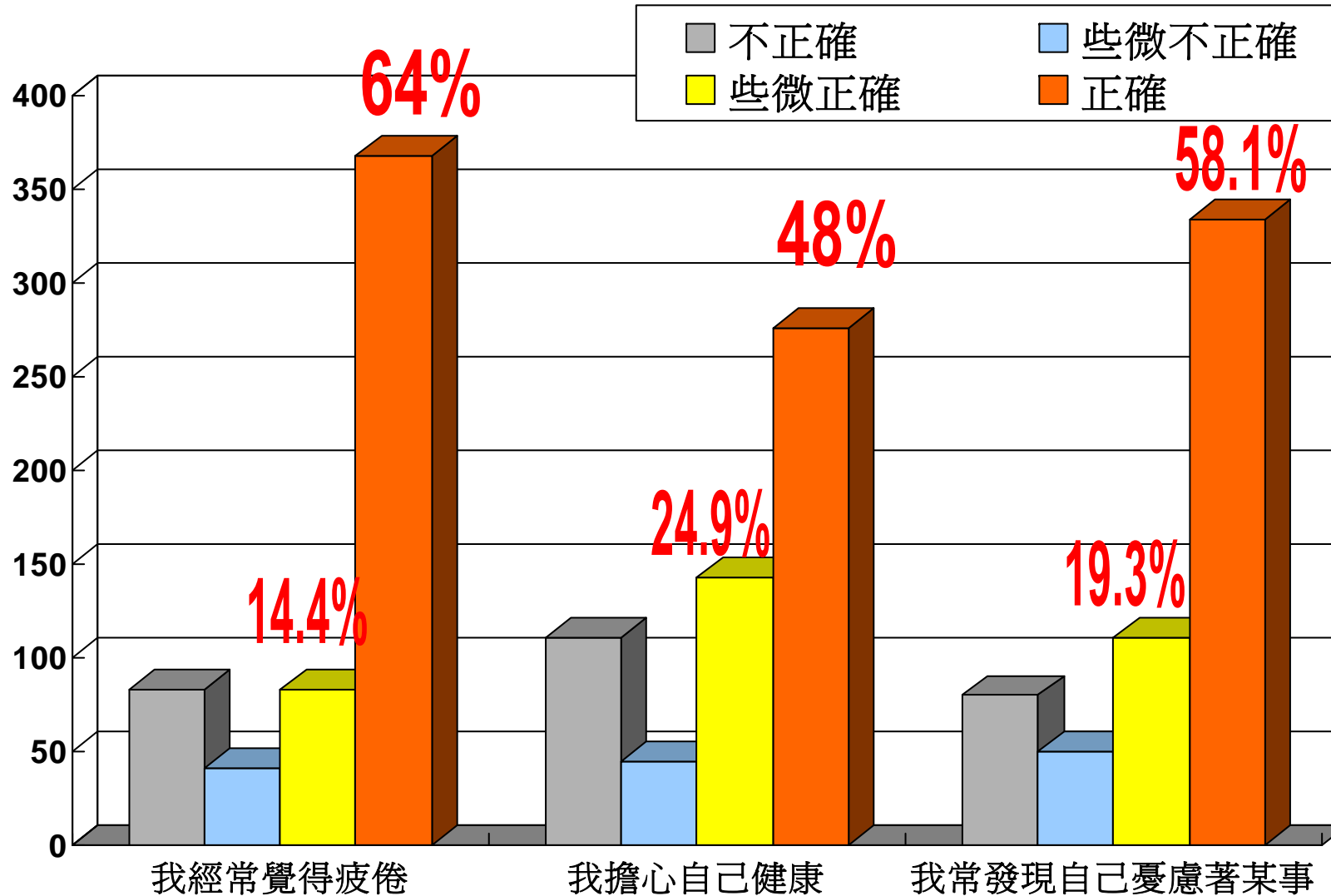
年齡

年齡愈高
選擇自己及家人身體健康
的機會愈高

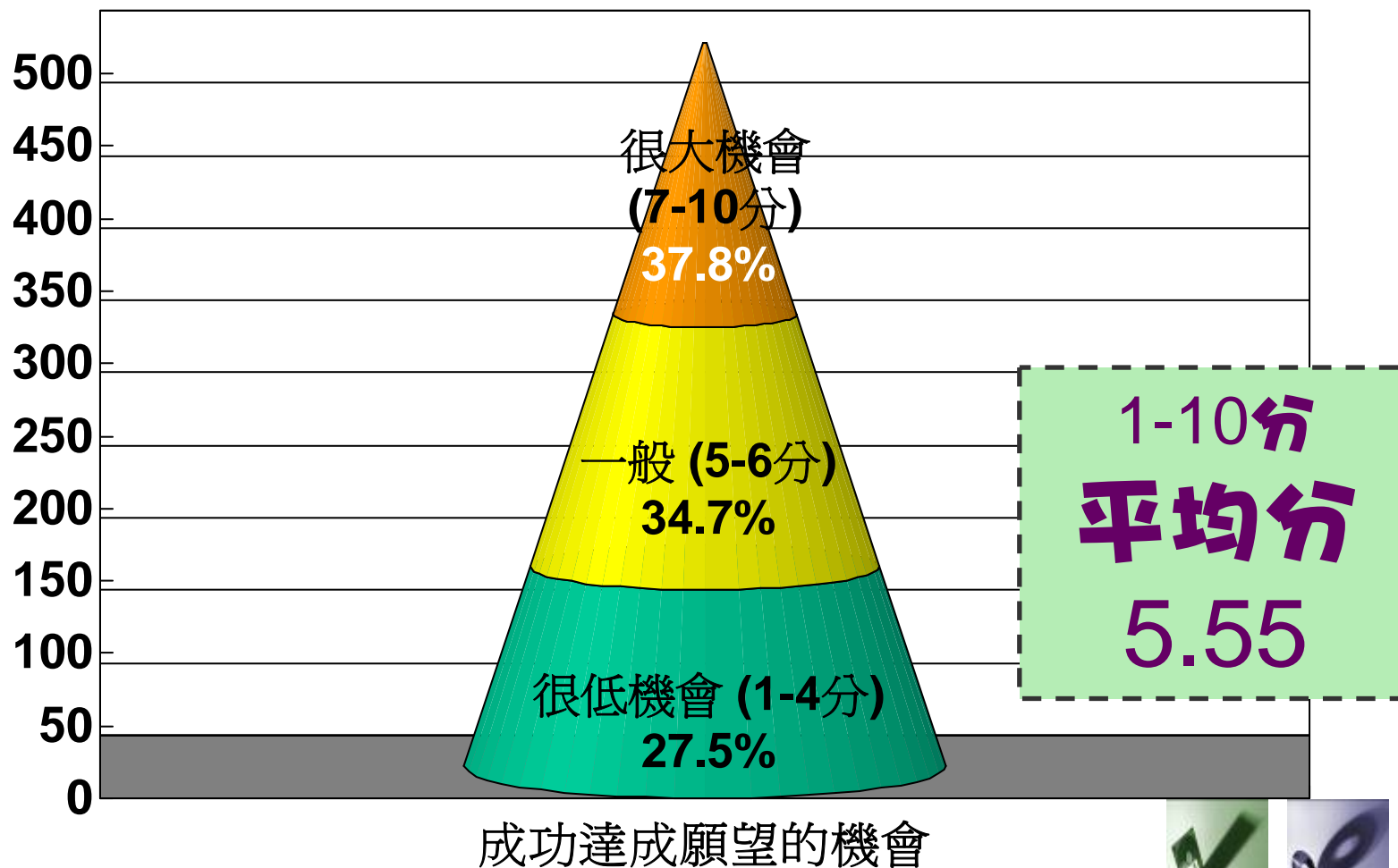
自己及
家人身
體健康



對自己健康的看法

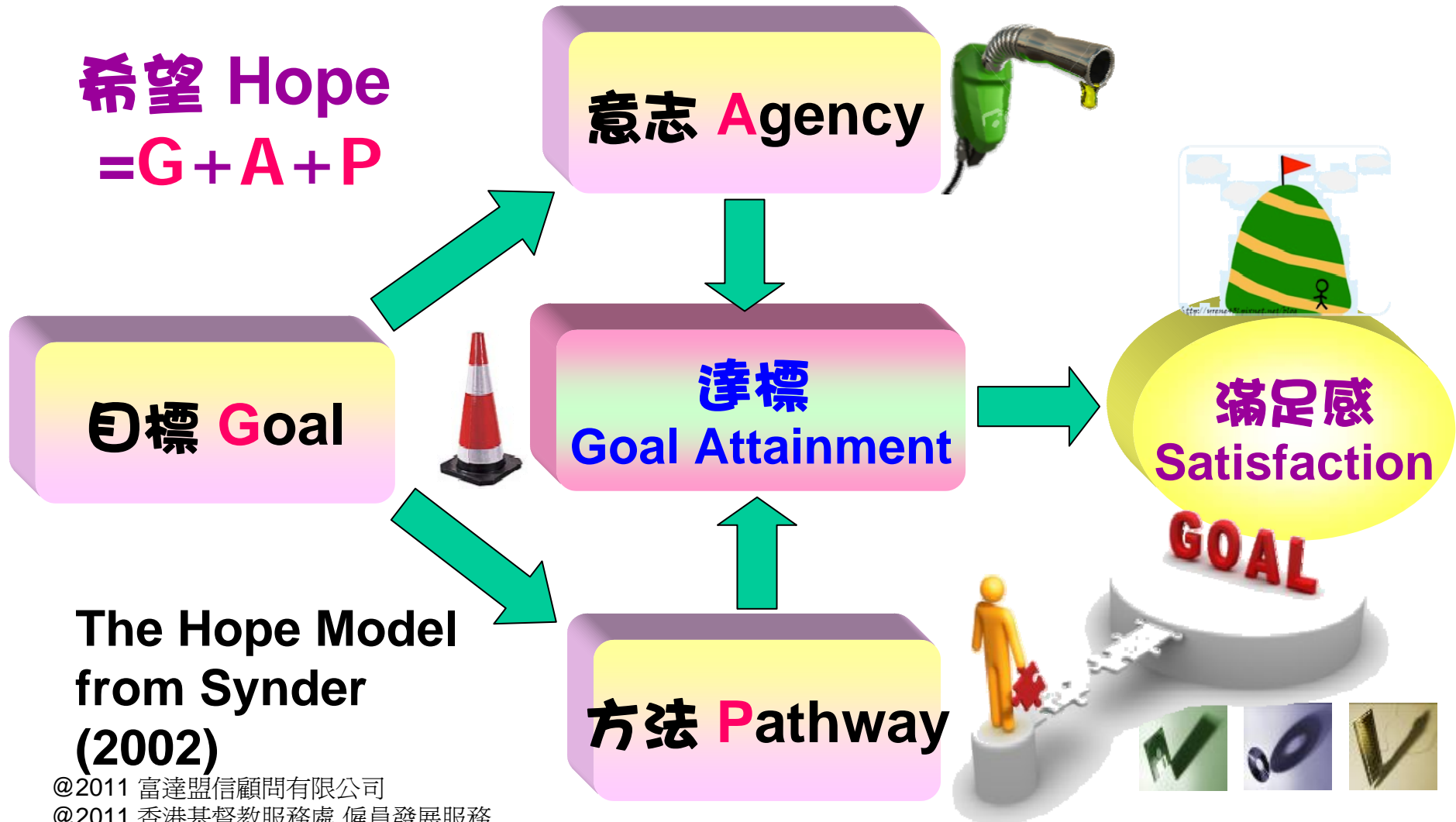


預計能成功達成2011年願望的機會



希望感

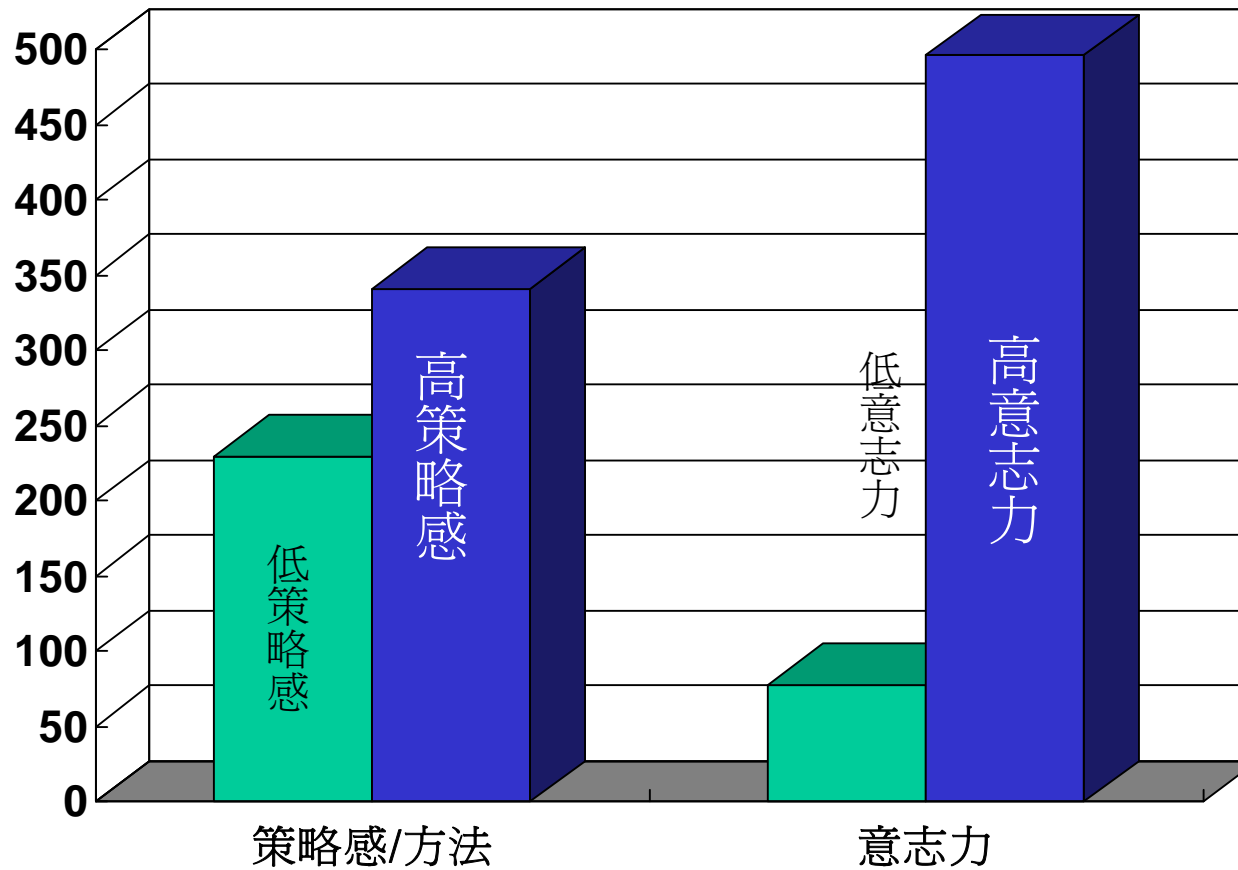
希望 Hope
= G + A + P



The Hope Model
from Synder
(2002)

希望感特質

- 受訪者當中分別有**59.7%**及 **86.4%**的「策略感」和「意志力」屬於高水平

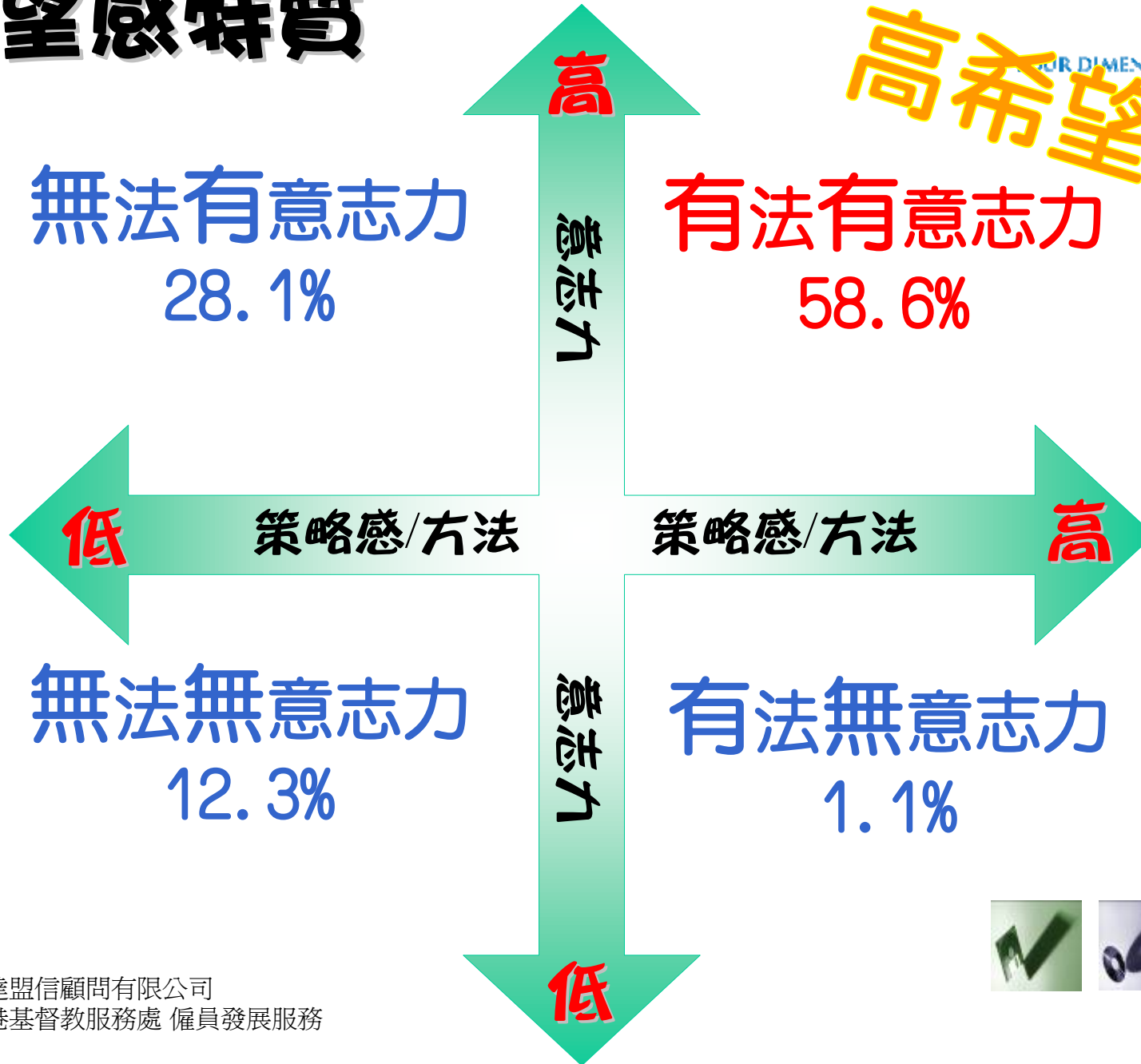


希望感特質

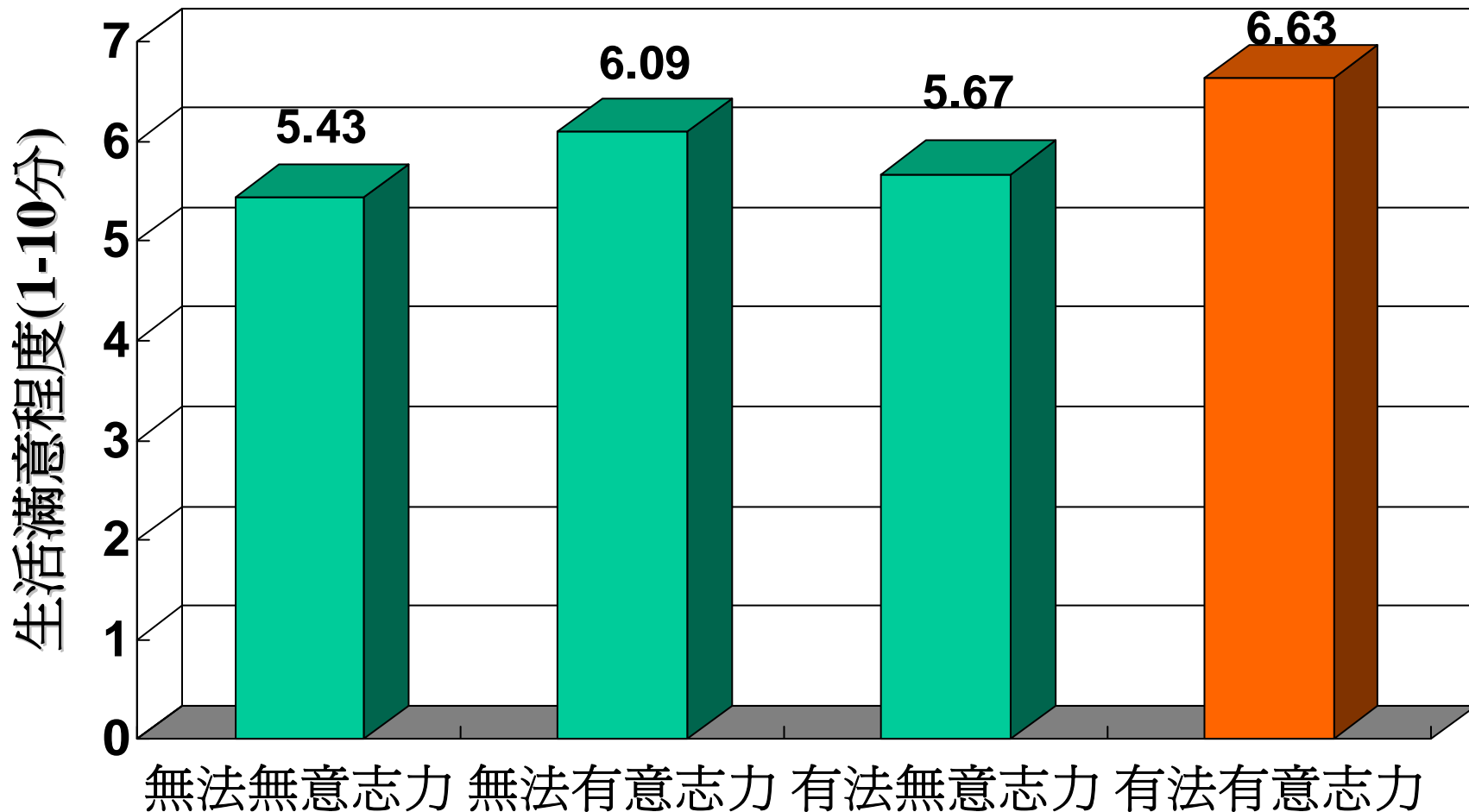


4 DIMENSIONS Consulting Limited
四維信託顧問有限公司

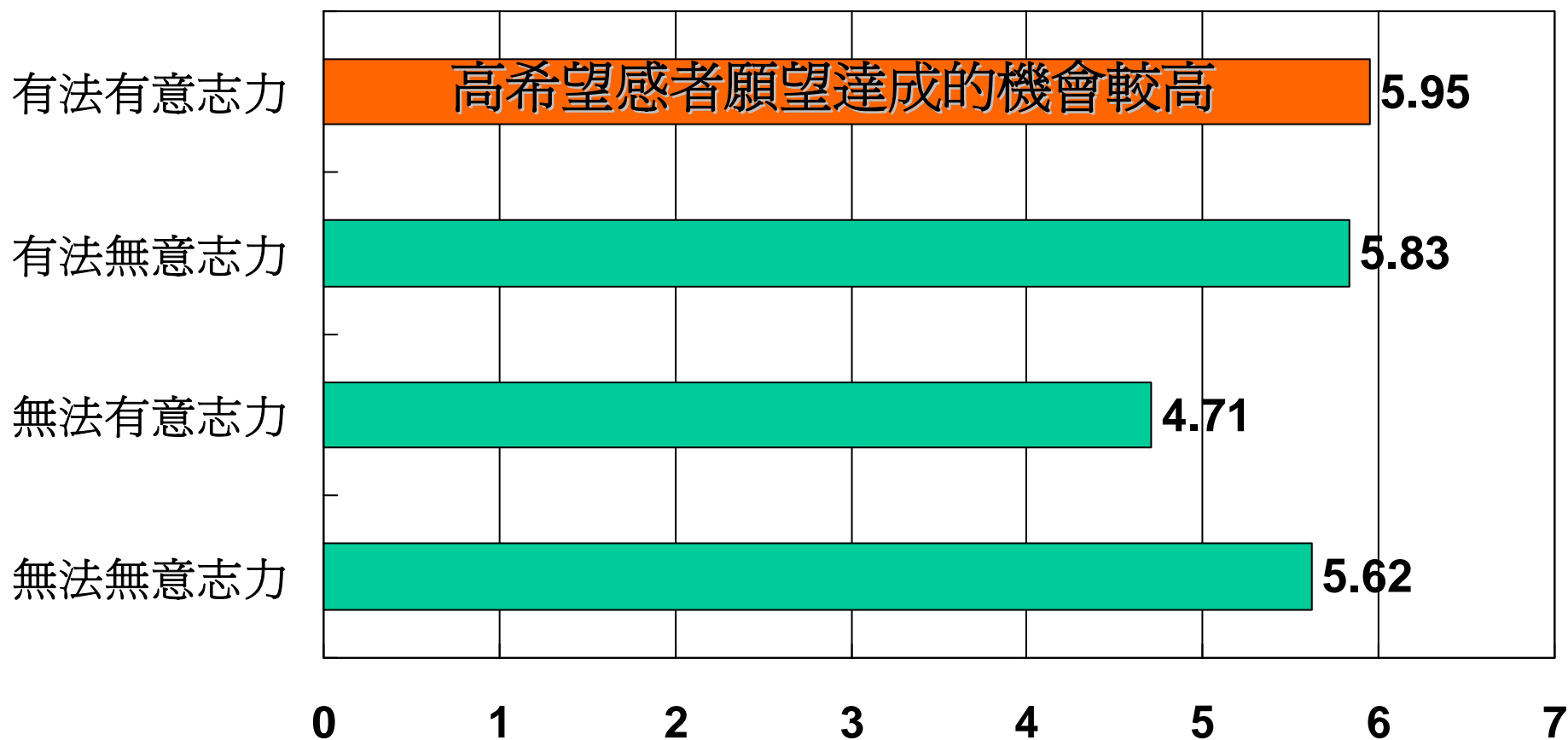
高希望感



2010年生活滿意程度 與希望特質的關係



預期2011年願望達成機會 與希望特質的關係



願望達成機會(1-10分)

建議

1. 僱主應著重強化僱員的希望感

● 目標在望(Goal)

- ✓ 協助僱員定立可行、具體、彈性、積極目標，並享受追求目標的過程。

● 意志力堅(Agency)

- ✓ 強心健體(運動、情緒管理、飲食、睡眠習慣)
- ✓ 正向自我對話(我做得到、我會試、我會盡力而為)
- ✓ 多與高希望感的人在一起
- ✓ 多看高希望的故事、電影、鼓勵語句



建議

1. 僱主應著重強化僱員的希望感

● 法力無窮(Pathway)

- ✓ 將目標分為細小可行目標
- ✓ 向成功人士取經、借助他人相關的成功經驗
- ✓ 學習達致目標所需的技能
- ✓ 彈性檢視、重定目標
(失敗只因用錯方法，而不是自己失敗)



建議

2. 僱員提升正能量四元素

- **找回你的時間**：暫時放下手頭的工作，沉思片刻，審視首要的事，把你的時間與精神花在必要的事上。
- **找回你的彈性**：好好運用你的應變能力，正視及接納問題的核心，有需要時尋求別人協助。
- **找回你的能量**：不要少看放鬆與休息，做些不太傷腦筋、簡單且愉快的事。
- **找回你的愛**：關心自己，珍惜身邊的人。生活中除了金錢和物質外，還有健康、家人和朋友的關係，可以滋潤你的心靈。



3. 僱主推動正向工作間策略

- 僱主應為僱員制訂合適的工作生活平衡政策和策略
 - ✓ 多推廣強「心」健體活動，讓僱員有身心復修的機會。
 - ✓ 彈性工作時間
 - ✓ 五天工作周
 - ✓ 每年善用工作生活平衡日為僱員舉辦相關活動，提醒僱員工作生活平衡的重要。
 - ✓ 如有需要，讓僱員停薪留職、無薪/部分支薪假期/短暫休假
 - ✓ 可選擇遙距或在家中工作等等



建議

3. 僱主推動正向工作間策略

- 為僱員提供僱員支援服務，專業的第三者提供，透過工作生活諮詢服務、身心健康工作坊、輔導服務等，以提升僱員心理質素，例如為僱員舉辦：
 - ✓ 「快樂教練」證書課程
 - ✓ 「精神健康急救」證書課程



3. 僱主推動正向工作間策略

- 僱主設法為青年人締造理想發展事業的環境
 - ✓ 提供發展潛能機會
 - ✓ 提升進修機會
 - ✓ 加強晉升機會
 - ✓ 設立師徒制
 - ✓ 設立獎勵制度



謝謝！

