

4個90後僱員 3個有焦慮徵狀

香港文匯報訊（記者 聶曉輝）香港打工仔工時之長，名列世界前茅。一項調查發現，香港僱員的「快樂指數」為4.67分，65.4%受訪者出現焦慮徵狀，每4名90後受訪者便有3人出現焦慮徵狀，達「中度及嚴重」級別的比例更達39.1%，情況令人擔憂。

香港基督教服務處於今年3月至5月透過網上問卷訪問了624名在職人士，有27.3%受訪者自評達到高於一般人的快樂程度（指數為5.5分至7分），35.5%低於一般人（指數少於4.5分）。

整體而言，64.5%受訪港人的快樂程度屬一般或高於一般，比2009年金融海嘯期間的對上一次調查高4.1個百分點，相信與打工仔較少面對金融海嘯期間的減薪、裁員、降職、公司重組及縮減開支等情況有關。

希望感平均分遜2009年

然而，受訪者的整體希望感平均分為46.4分，反較2009年49.4分為低。

調查並發現，企業實施加薪、增加特別假期、設立員工休憩空間、舉辦工作以外的興趣小組等正面措施有助提升打工仔的快樂指數、希望感及精神健康狀況。

至於減薪、內部調職、裁員等、縮減開支及管理層變動，則會增加打工仔的焦慮徵狀。

香港基督教服務處建議政府及僱主應投放資源推動正向工作間及措施，以提升機構及員工的正能量及駕馭逆境的能力，包括為員工提供合適薪酬待遇與實施家庭友善措施等；若企業要減薪裁員，管理層需在事前作適當的危機評估及策劃，在推展過程中體諒員工的感受並作策略性的行動計劃以減低對員工的傷害。

基督教服務處亦建議僱主可透過員工培訓，讓員工學習正面思考、如何有效減壓、積極抗逆及建立快樂習慣；同時僱主協助年輕員工發掘優點及作出在職生涯規劃。