CTgoodjobs
Powered by Career Times

2022年香港上班族
工作快樂指數
問卷調查

CTgoodjobs 2022香港上班族工作快樂指數問卷調查
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

引言

新冠肺炎疫情肆虐本港多時，打工仔一方面要承受抗疫壓力，一方面又要擔憂飯碗不保，無疑會影響情緒健康。CTgoodjobs希望透過《2022年香港上班族工作快樂指數問卷調查》，了解現時上班族在職場的工作快樂指數，同時讓各大機構的僱主明白員工福利及職場文化，對僱員的工作態度及情緒健康有莫大關係。

CTgoodjobs為HR設立了一個CTHR專頁，提供全方位資訊包括人力資源新聞、相關活動及培訓課程、調查及報告，令HR更緊貼市場趨勢。此外，CTHR專頁亦提供有關人才管理的策略性建議和技巧，以協助HR在制訂未來的人力資源政策上能作全盤的考量，達到最大的效益。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

調查目的

1. 分析不同公司規模的上班族工作情況
2. 工作環境及職場文化對工作快樂指數的影響
3. 公司政策對上班族的影響
4. 上班族的情緒健康問題

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

主要調查結果

- 香港上班族的平均工作快樂指數為4.5分*
- 香港上班族的平均工作壓力指數6.9分*
- 公司有完善的員工福利，如薪酬待遇、彈性工作安排，上班族的工作快樂指數相對較高
- 上班族最希望改善的三個生活現況，分別是就業與收入、工作與生活平衡及財富
- 曾出現情緒問題的上班族，只約11%受訪者有詢問醫生意見

* (1分最低分; 10分滿分)

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

調查方法

- 調查日期：2022年2月
- 樣本數量：共1,957份問卷，分別來自24個行業

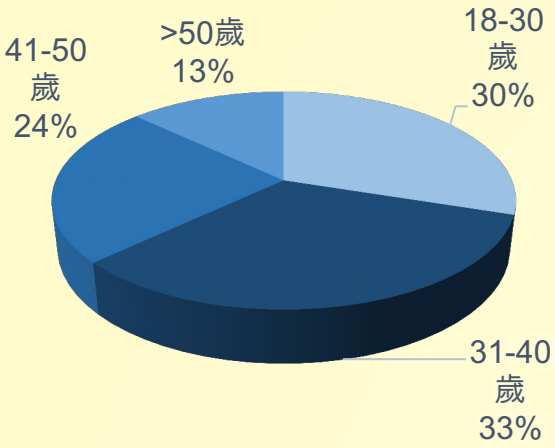
- 數據收集方法：

  以網上問卷形式訪問，對象主要為來自不同行業的香港上班族。由CTgoodjobs研究小組負責整理及綜合調查結果。

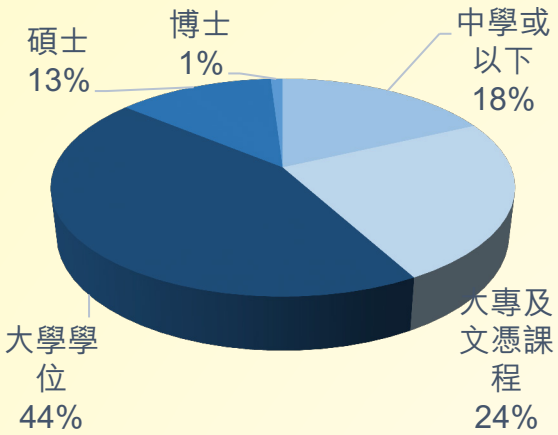
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

受訪者的基本資料

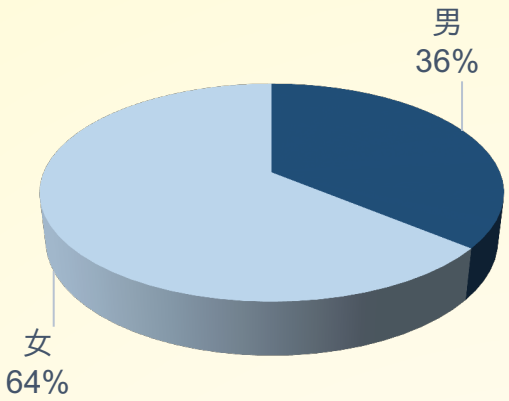
年齡



學歷



性別



- 問卷調查分析結果顯示，受訪者大多為31至40歲(33%)及18至30歲(30%)，41至50歲的比率為24%，而年齡超過50歲的受訪者則有13%。
- 學歷方面，受訪者多為大學畢業生(44%)，其次為大專及文憑課程學歷(24%)；擁有中學或以下學歷的有18%，而具備碩士及博士學歷的受訪者比率，分別為13%及1%。
- 受訪者中多為女性，佔整體的64%；男性則佔36%。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

受訪者的基本資料

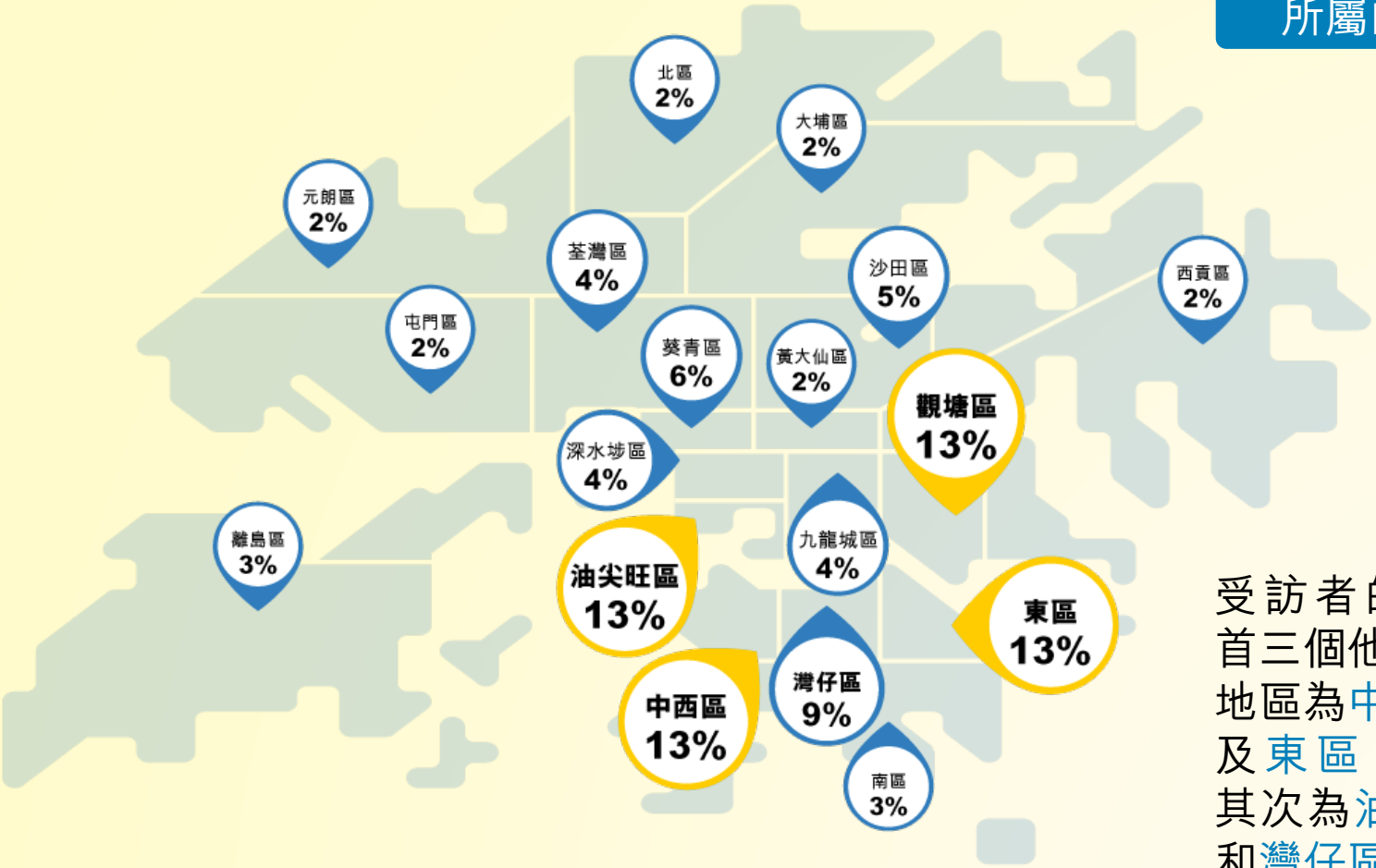
行業	所收集的問卷數目	行業	所收集的問卷數目
人力資源管理/諮詢	71 (3.6%)	媒體/出版	82 (4.2%)
快速消費品/貿易/分銷/批發/零售	**149 (7.7%)**	慈善機構/非政府組織/社會服務	79 (4.1%)
		會計/審計/稅務	99 (5.1%)
其它	98 (5%)	資訊科技/電子商務	129 (6.6%)
服裝/成衣/紡織	32 (1.6%)	電訊	23 (1.2%)
物業/地產建設/物業管理/顧問	88 (4.5%)	實驗室試驗	13 (0.7%)
保健/美容/健身	29 (1.5%)	製造	44 (2.3%)
建造/工程/建築	**159 (8.2%)**	**銀行/保險/證券/金融**	**203 (10.5%)**
政府/公共部門/公用事業	108 (5.6%)		
娛樂/休閒	11 (0.6%)	廣告/公共關係/市場營銷	92 (4.7%)
教育/培訓	99 (5%)	餐飲	78 (4%)
設計	34 (1.8%)	醫療/製藥	77 (4%)
貨運代理/物流/速遞/運輸	78 (4%)	觀光/旅遊/酒店	67 (3.5%)

問卷調查中，受訪者主要來自「銀行/保險/證券/金融」(10.5%)，其次為「建造/工程/建築」(8.2%)及「快速消費品/貿易/分銷/批發/零售」(7.7%)。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

受訪者的基本資料

所屬的工作地區

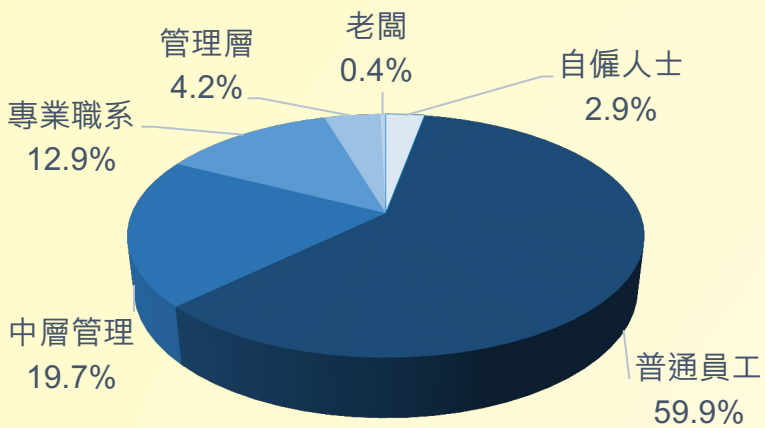


受訪者的資料顯示，首三個他們所屬的工作地區為中西區、觀塘區及東區，各佔13%；其次為油尖旺區(12%)和灣仔區(9.3%)。

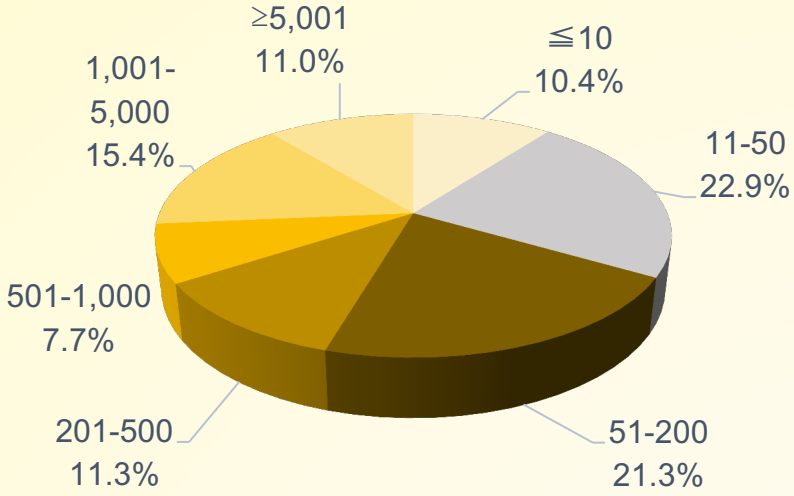
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

受訪者的基本資料

職位級別



公司規模



普遍受訪者均為「普通員工」，佔整體職位級別的近60%，其次為「中層管理」 (19.7%)，亦有0.4%的「老闆」完成是次《2022年香港上班族工作快樂指數問卷調查》。

在公司規模方面，受訪者多數來自「11至50人」(22.9%)及「51至200人」(21.3%)的公司。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

受訪者的基本資料

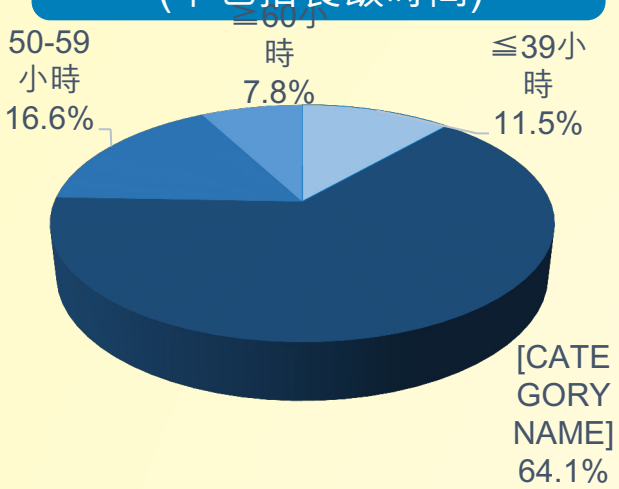
職位級別	平均收入
自僱人士	$10,001 - $20,000
普通員工	$10,001 - $20,000
中層管理	$30,001 - $40,000
專業職系	$30,001 - $40,000
管理層	$30,001 - $40,000

以上的圖表顯示各職位級別的受訪者，其每月平均收入（港元）。「自僱人士」及「普通員工」每月平均收入為$10,001至$20,000；「中層管理」、「專業職系」及「管理層」的每月平均收入相同，同樣是$30,001至$40,000。

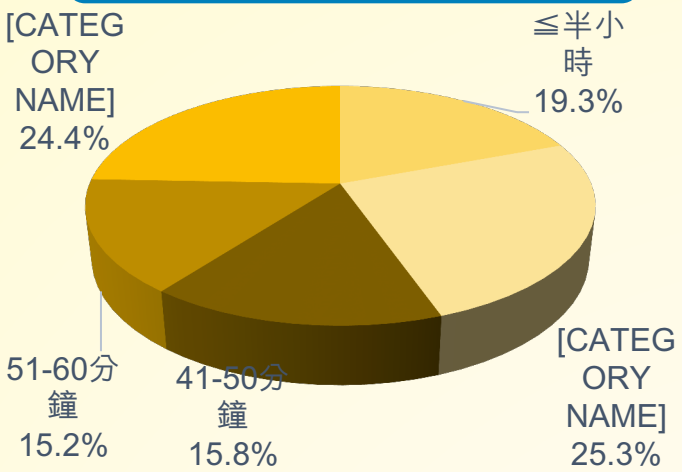
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

受訪者的基本資料

每周平均工作時數
(不包括食飯時間)



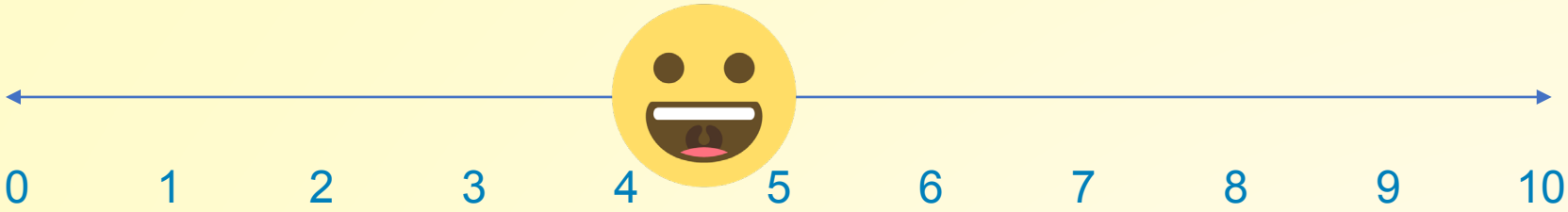
每天平均上班的交通時間



- 大多數受訪者的每周平均工作時數為40至49小時 (64.1%)，以五天工作制為例，即是他們每天工作的時數約8至9.8小時。
- 報告亦顯示有7.8%的受訪者，每周平均工作時數多於60小時，可見不少港人處於長時間工作的職場環境中。
- 上班的交通時間同樣是香港人的煩惱之一，普遍受訪者的每天平均上班交通時間為31至40分鐘 (25.3%)，其次為61分鐘或以上 (24.4%)。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

香港上班族平均工作快樂指數*



4.5分

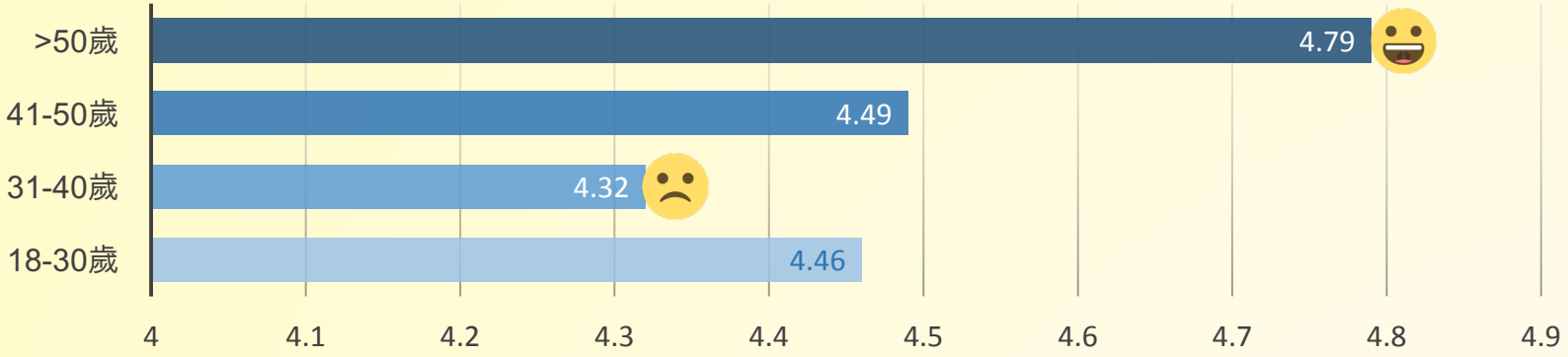
*1分最低分; 10分滿分

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

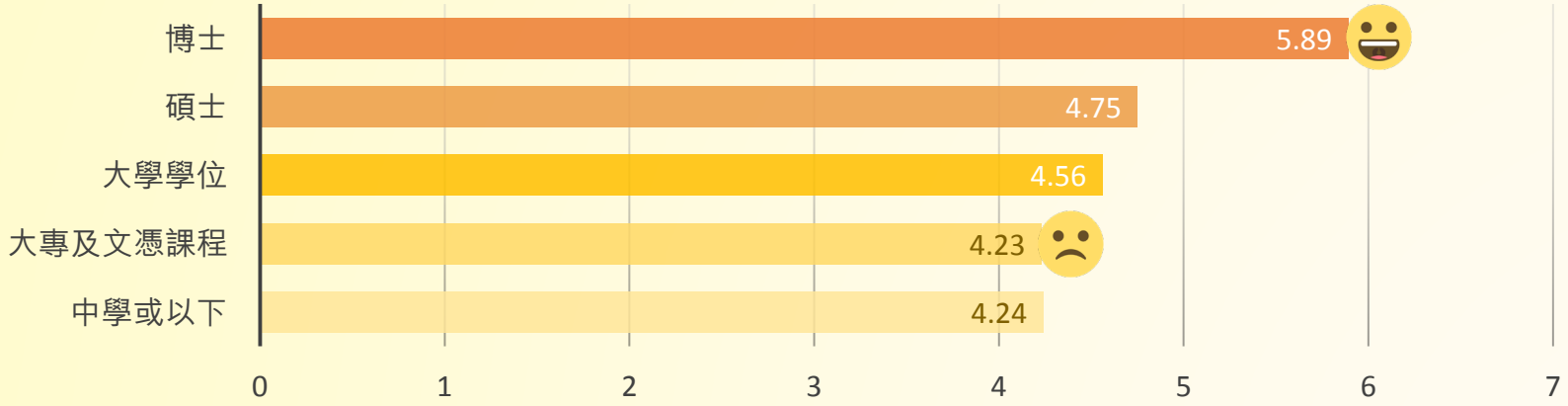
上班族工作快樂指數

*1分最低分; 10分滿分

各年齡層上班族的工作快樂指數



不同學歷上班族的工作快樂指數

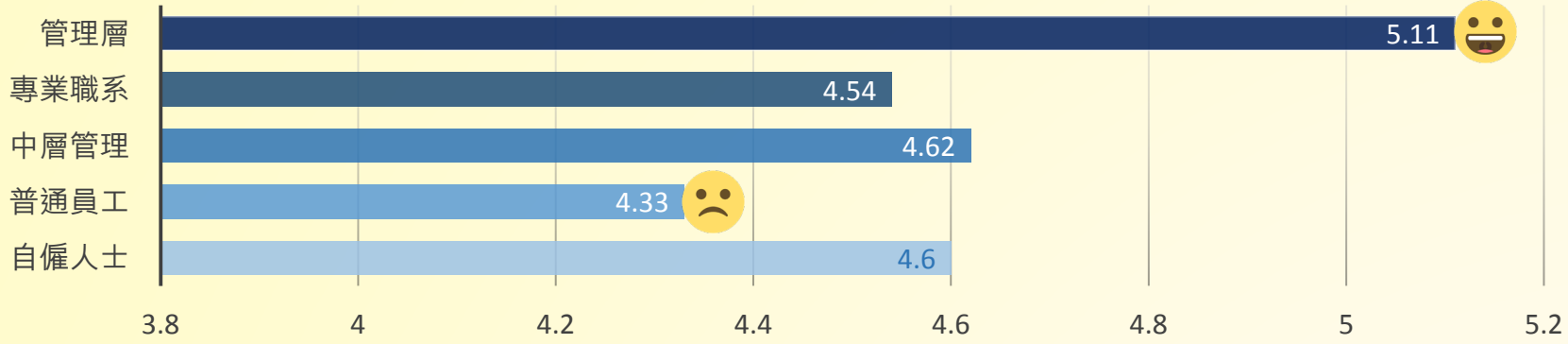


Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

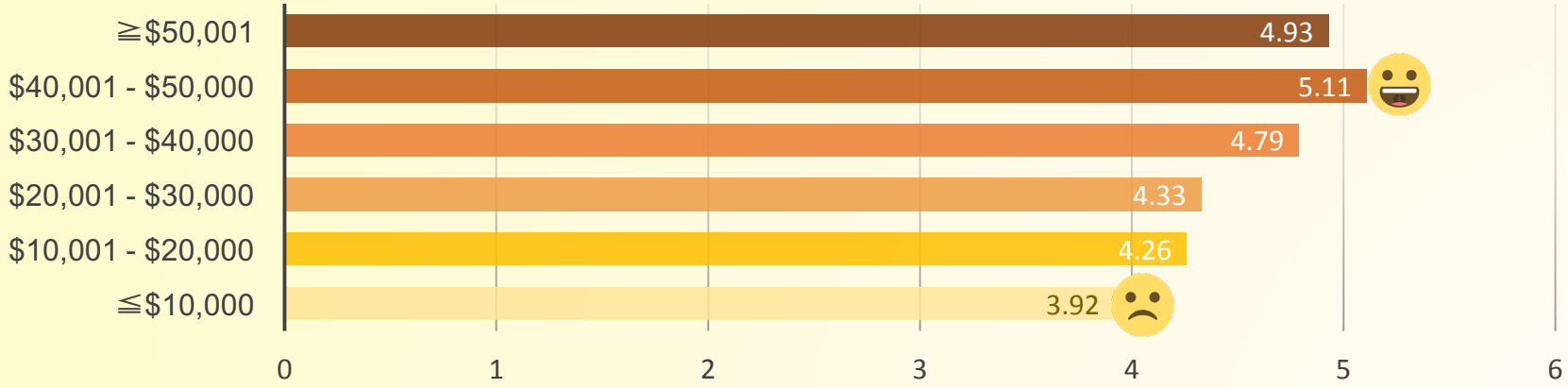
上班族工作快樂指數

*1分最低分; 10分滿分

各職位級別上班族的工作快樂指數



各薪酬上班族的工作快樂指數

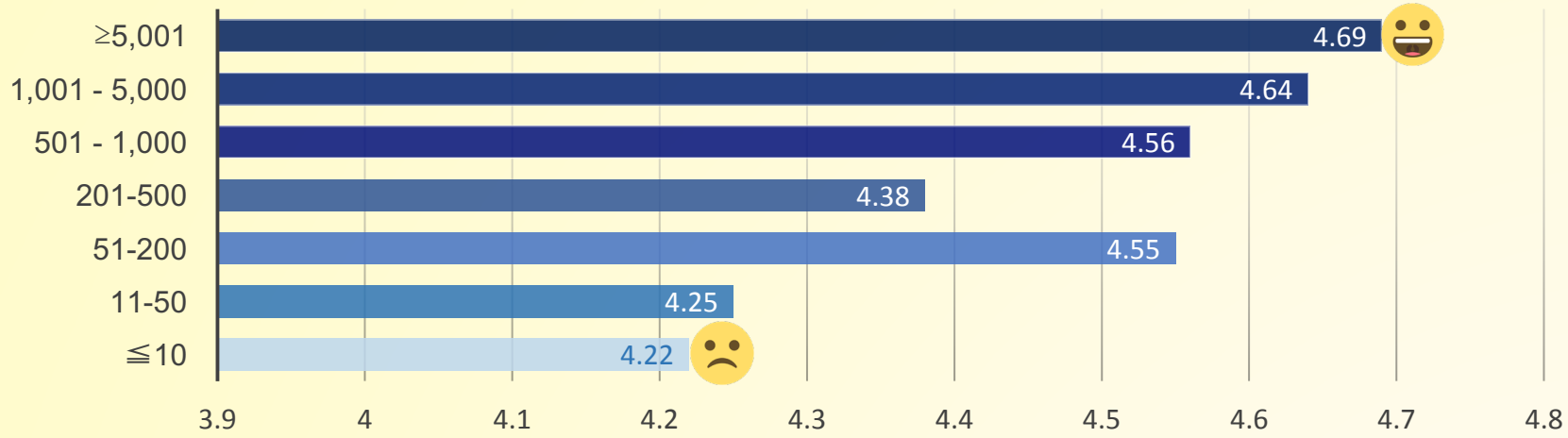


Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

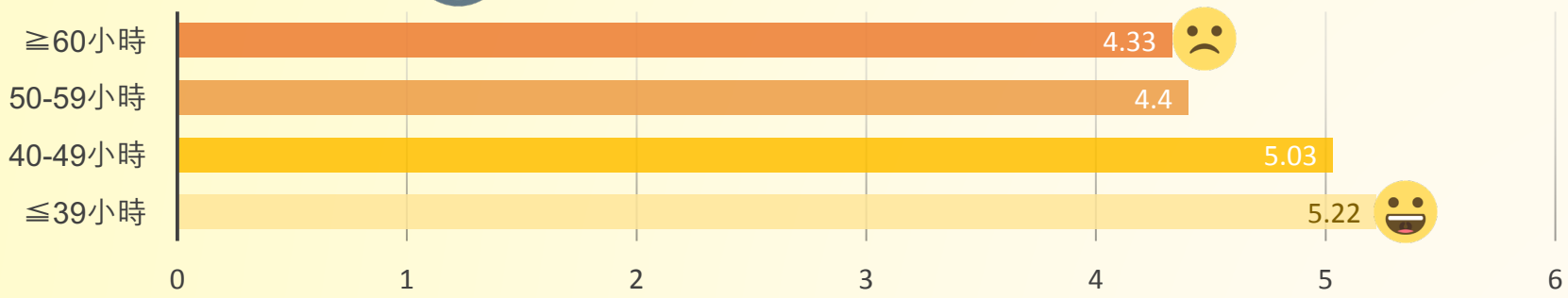
上班族工作快樂指數

*1分最低分; 10分滿分

不同公司規模的上班族工作快樂指數



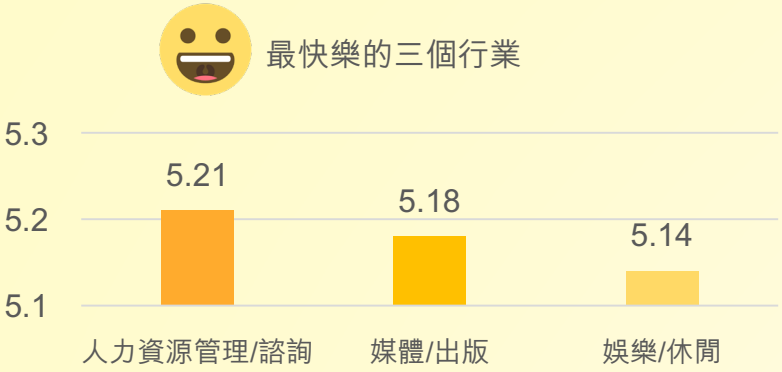
上班族對工作時間的工作快樂指數

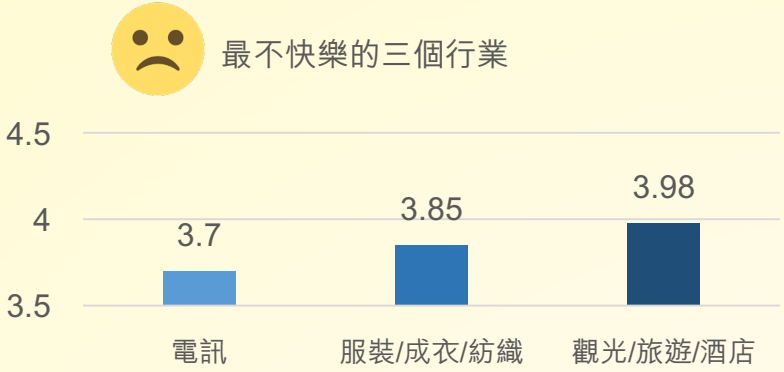


Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

*1分最低分; 10分滿分

上班族工作快樂指數





從以上幾個圖表顯示，各階層受訪者的工作快樂指數普遍只得4分至5分之間，但擁有「博士」學歷(5.89分)、職位級別為「管理層」(5.11分)及每月薪酬達$40,001至$50,000(5.11分)的上班族、每周工作時間等於或少於39小時(5.22分)，或在「人力資源管理/諮詢」(5.21分)、「媒體/出版」(5.18)及「娛樂/休閒」(5.14)行業工作，其工作快樂指數相對較高。

相反，年齡界乎「31至40歲」(4.32分)、具備「大專及文憑」(4.23分)、職位為「普通員工」(4.33分)、平均月薪相等或低於$10,000(3.92分)、每周工作時間等於或多於60小時(4.33分)，其工作快樂指數較低，可見職位、學歷、月薪較高及工作時間較低的，工作快樂指數相對高。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

*1分最低分; 10分滿分

上班族工作快樂指數

? 你滿意以下的工作設施/政策/環境嗎？

1. 上班地點

6.0分

最令打工仔滿意的3個上班地點	平均快樂分數
東區	6.49
中西區	6.35
油尖旺區	6.29

2. 公司附近的環境
(包括交通、飲食等)

5.68分

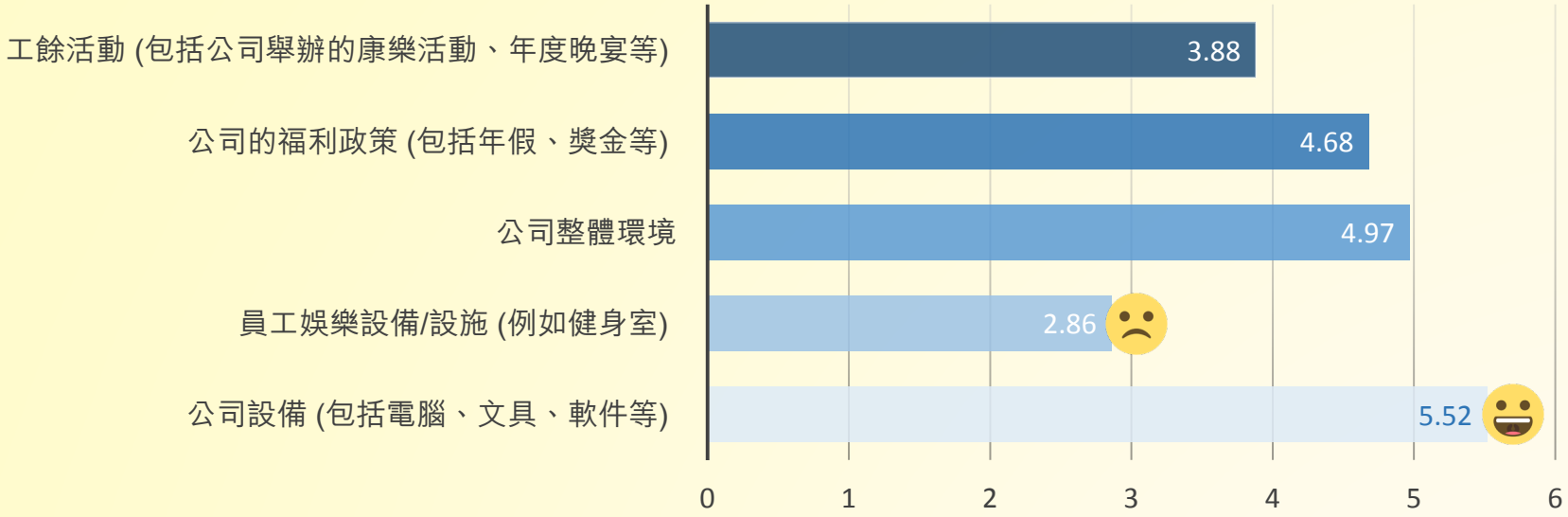
最令打工仔不滿意的3個上班地點	平均快樂分數
南區	4.98
離島區	5.02
葵青區	5.57

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

*1分最低分; 10分滿分

上班族工作快樂指數

你滿意以下的工作設施/政策/環境嗎？



在眾多員工福利及措施中，受訪者對公司娛樂設備/設施 (2.86分)最不滿意，其次為工餘活動 (3.88分)。相反，普遍受訪者都滿意現時公司為員工提供的公司設備，滿意指數達5.52分。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

3個最令打工仔滿意的職場文化

1. 上班地點
2. 工作時間
3. 公司附近的環境 (包括交通、飲食等)

3個最令打工仔不滿意的職場文化

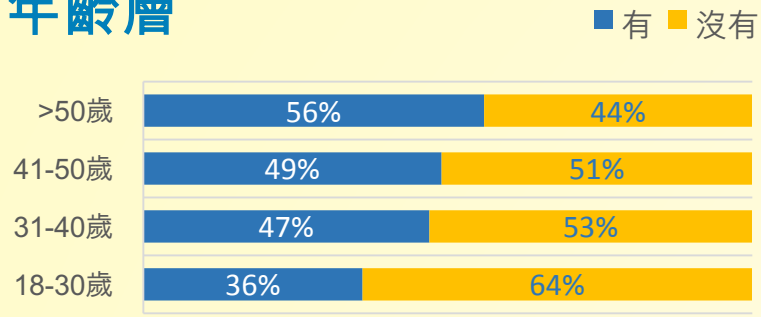
1. 員工娛樂設備/設施 (例如健身室)
2. 工餘活動
   (包括公司舉辦的康樂活動、年度晚宴等)
3. 公司接受員工的意見

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

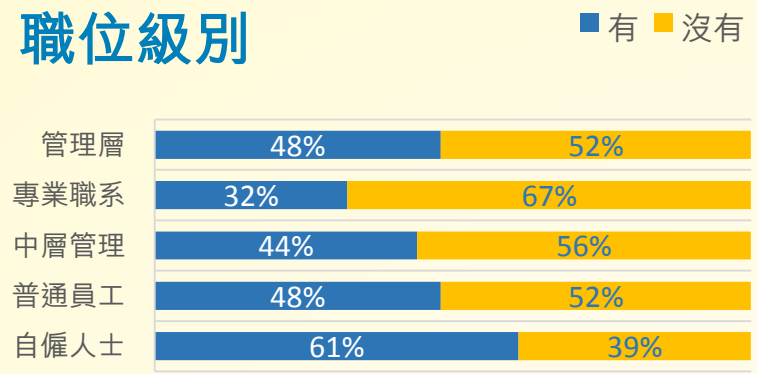
上班族工作快樂指數

? 你曾擔心在疫下失去工作嗎？

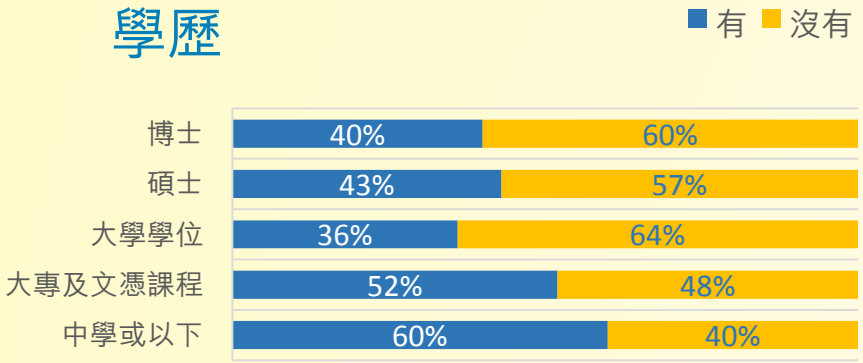
年齡層



職位級別



學歷

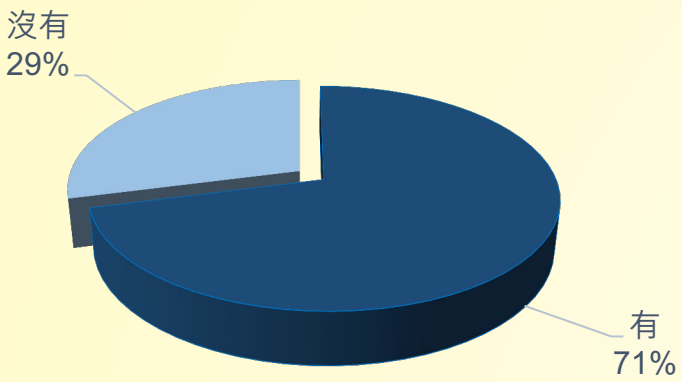


問卷調查報告顯示，年齡高於50歲(56%)及自僱人士(61%)最擔心在疫下失去工作，相反年齡介乎18至30歲(64%)及專業職系(32%)的受訪者是眾多群組中，最不擔心會失業的一群。至於擁有大專及文憑或以下學歷的受訪者，擔心失業的人數較高；相反，具備大學學位以上學歷的受訪者，普遍較少擔心失業。

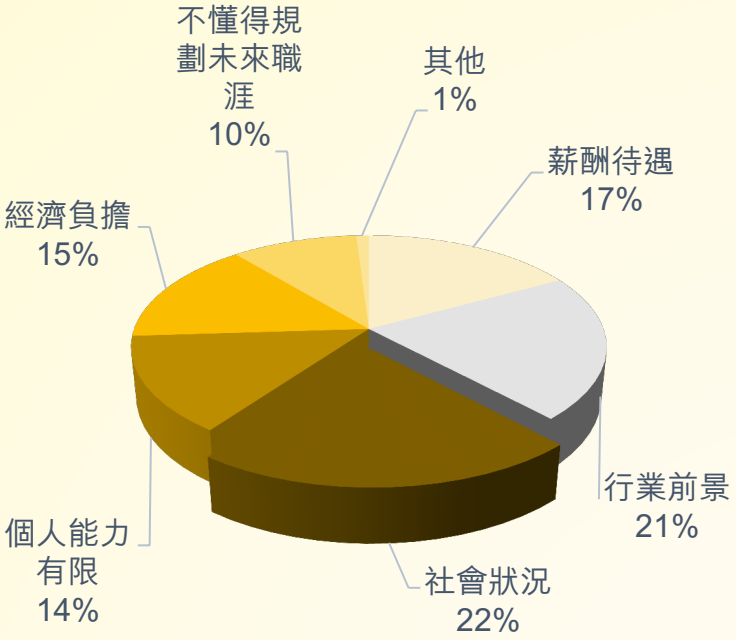
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

你有擔心未來的前景嗎？



承上題，最令你擔心前景的原因是？



Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

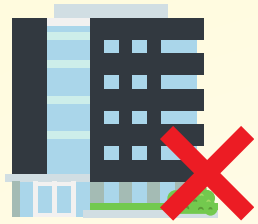
上班族工作快樂指數

? 最令你擔心前景的其他原因，包括：

工作內容轉變

現時仍未找到工作

父母已退休
自己人工低



公司倒閉

老闆嫌棄年老員工
或用人唯親

移民能否保留
工作

沒有合適的工作

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

*1分最低分; 10分滿分

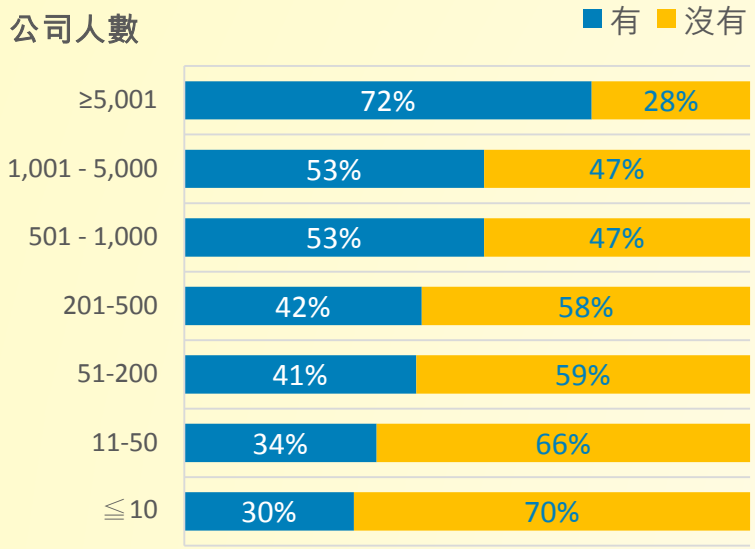
上班族工作快樂指數

公司有為員工提供培訓機會嗎？

有

工作快樂指數

5.6分

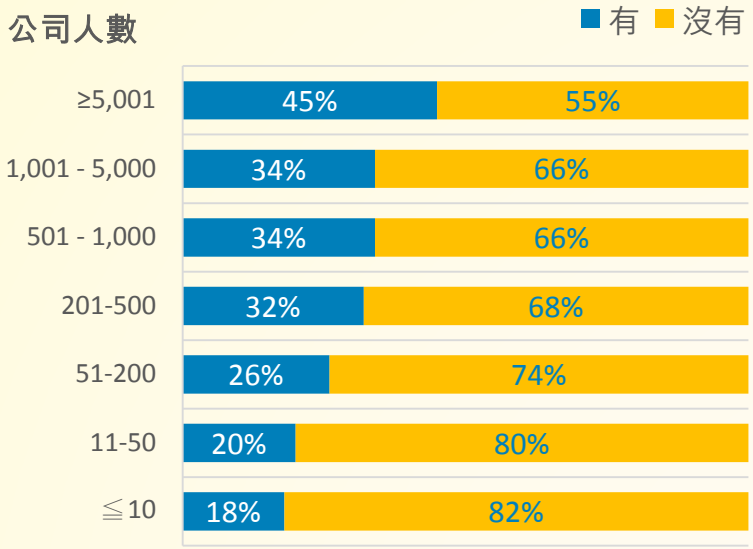


公司有完善的獎勵/晉升機制嗎？

有

工作快樂指數

6.15分

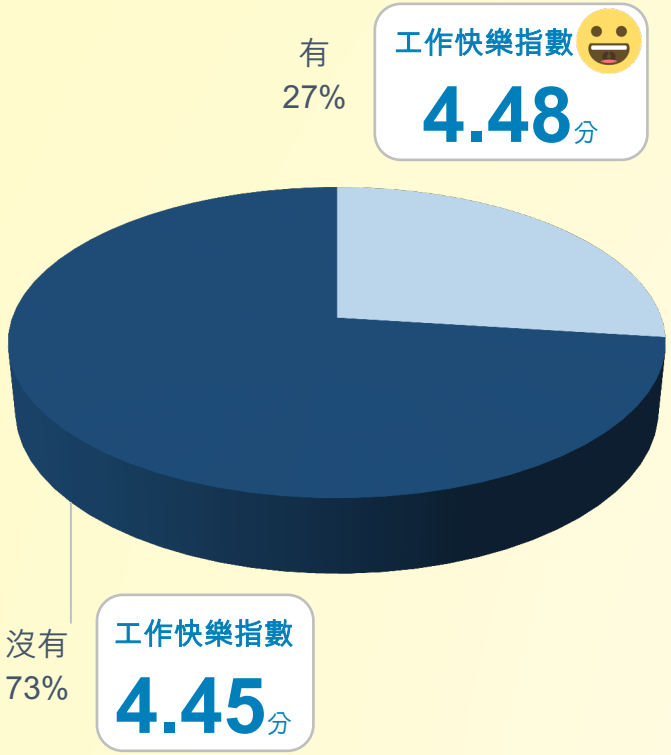


Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

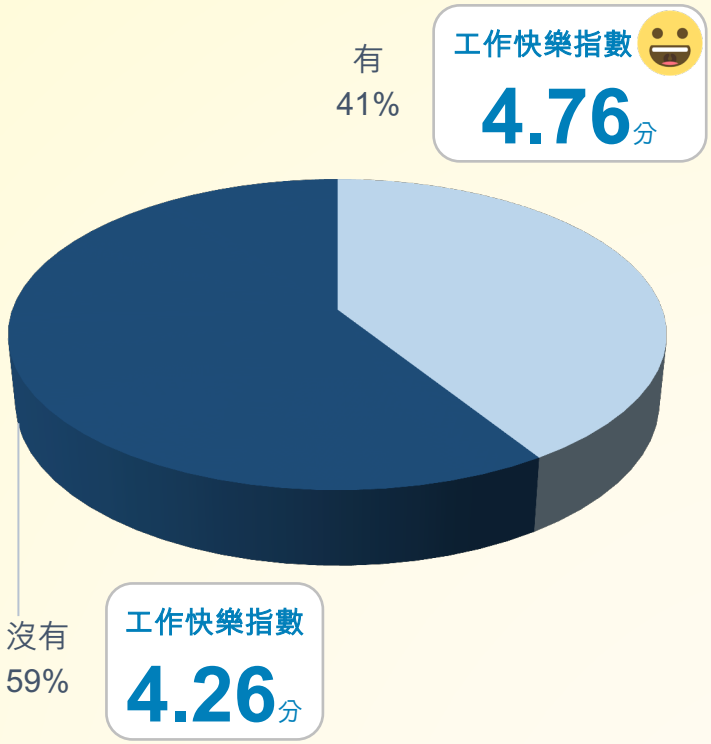
*1分最低分; 10分滿分

上班族工作快樂指數

你公司有雙糧嗎？



在2021年，你公司有花紅/年終獎勵嗎？



Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

*1分最低分; 10分滿分

上班族工作快樂指數

有雙糧 + 花紅/年終獎勵

工作快樂指數
4.45分

沒有雙糧及沒有花紅/年終獎勵

工作快樂指數
4.22分

問卷調查中，公司會發放花紅及年終獎勵金額的三大行業：

人力資源管理/諮詢

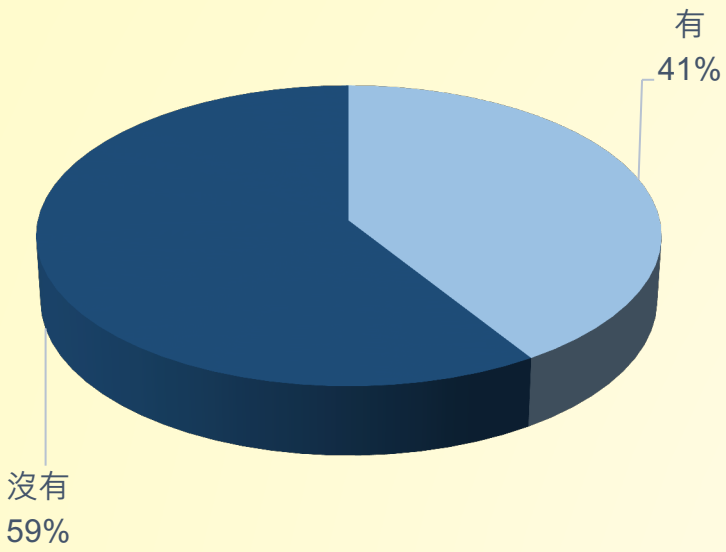
媒體/出版

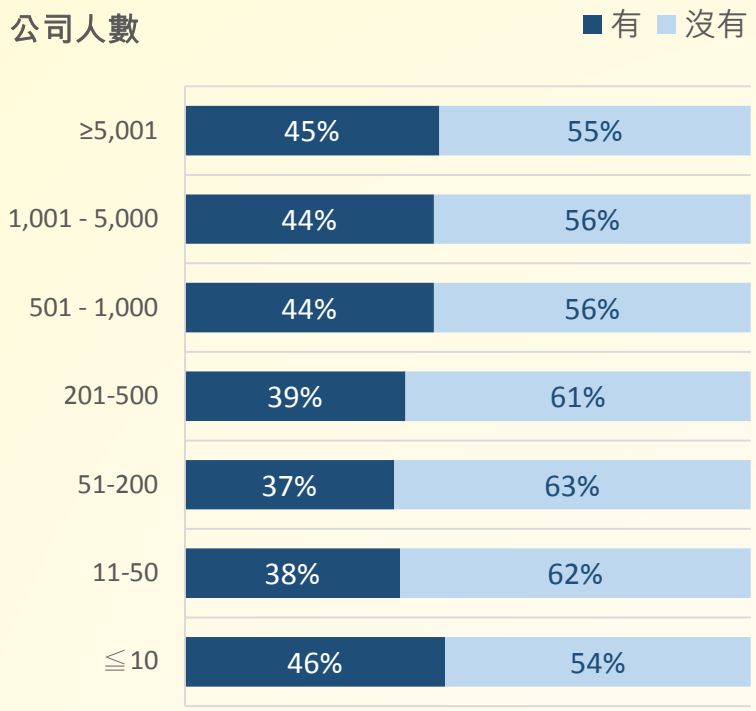
銀行/保險/證券/金融

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

? 公司有平等對待每位員工嗎？



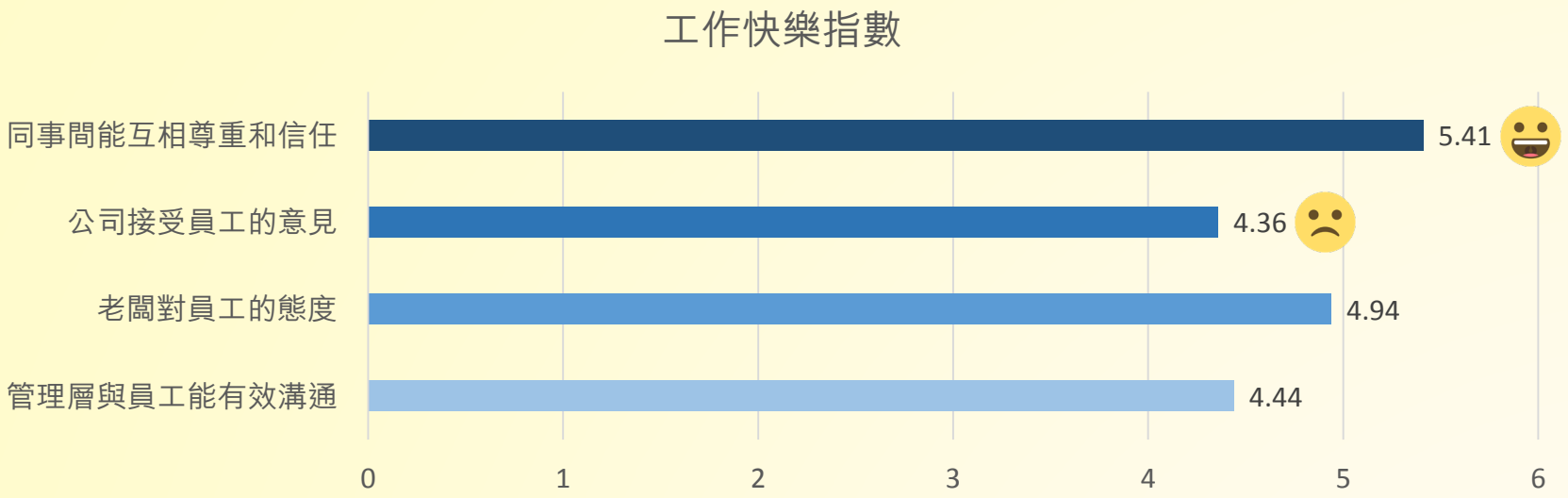


Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

*1分最低分; 10分滿分

上班族工作快樂指數

職場文化與工作快樂的關係



職場文化同樣會影響上班族的工作快樂指數，普遍受訪者認為不太滿意老闆及管理層對員工的態度及其溝通方式，而公司會接受員工的意見方面，工作快樂指數更只得4.36分。

相反，受訪者認為同事有互相尊重和信任，工作快樂指數亦達5.41分。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

*1分最低分; 10分滿分

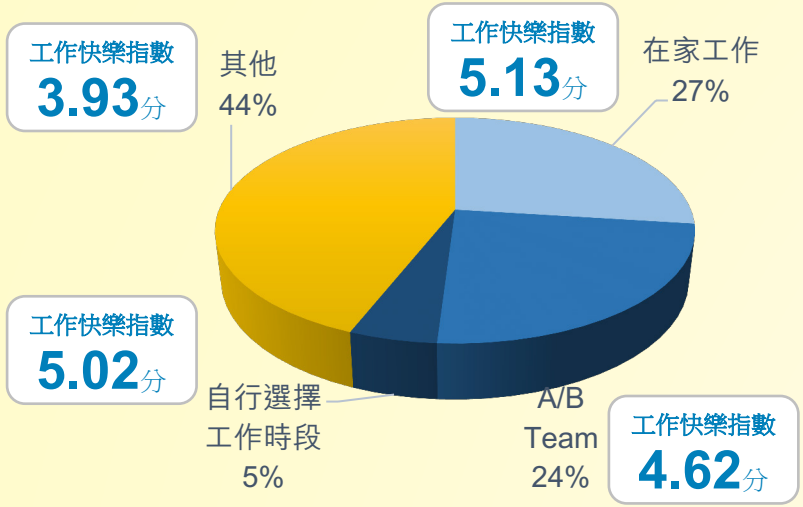
疫下的
工作安排指數

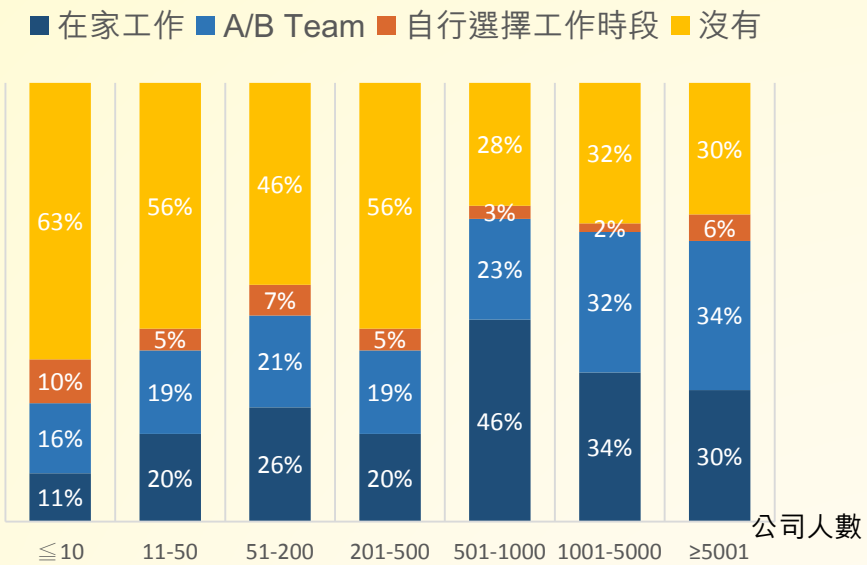
工作快樂指數
4.81分

惡劣天氣工作安排

工作快樂指數
5.6分

? 公司現時有甚麼彈性工作安排？





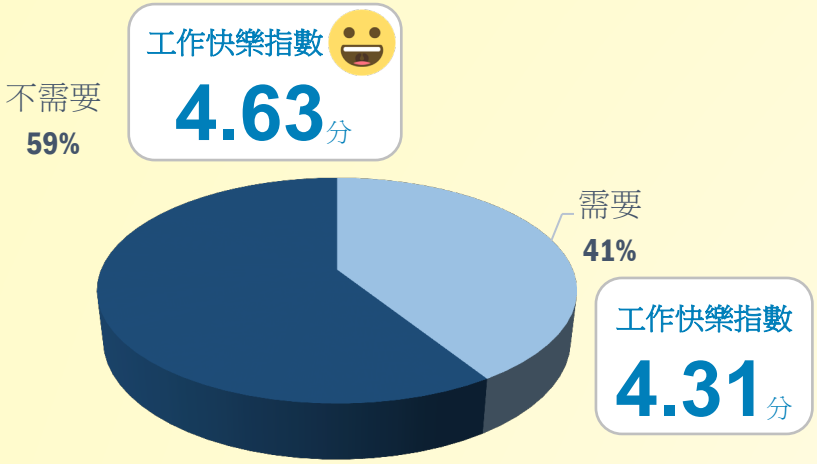
新冠肺炎疫情持續，普遍公司為保障員工健康，都會實施彈性工作安排。從是次問卷調查發現，公司有「在家工作」 及「自行選擇工作時段」安排的上班族，其工作快樂指數分別達5.13分及5.02分。至於公司沒有任何彈性工作安排的上班族，只有3.93分的工作快樂指數，可見上班族頗重視公司的彈性工作安排。

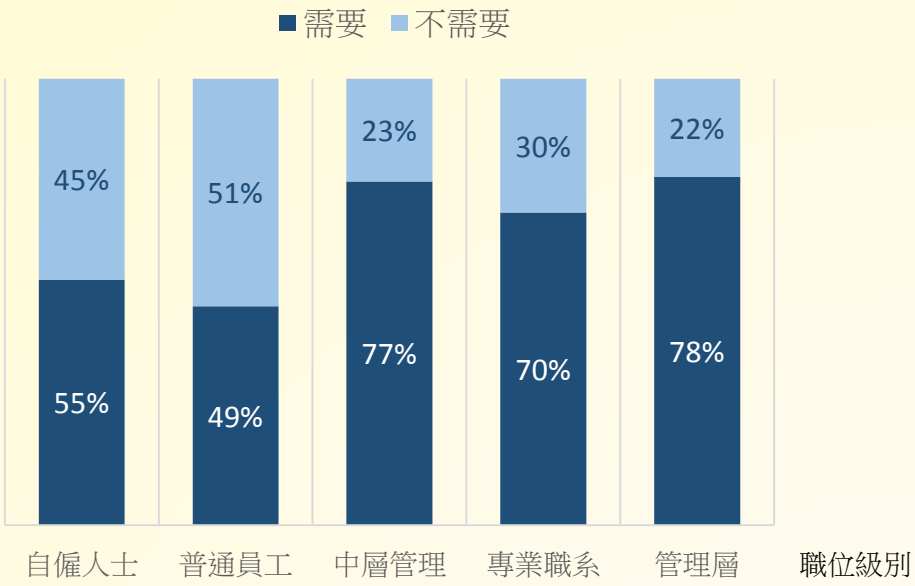
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

*1分最低分; 10分滿分

? 下班後需要回應工作訊息/電郵嗎？





報告顯示上班族在下班後，仍需回應工作訊息/電郵的，其工作快樂指數為4.31分；不需要的則有4.67分。在職位階級中，只有「普通員工」在下班後不需回應工作訊息/電郵的百分比(51%)，比下班後需回應工作訊息/電郵(49%)的高。「中層管理層」、「專業職系」及「管理層」在下班後不需回應工作訊息/電郵的百分比則佔70至80%。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

*1分最低分; 10分滿分

? 各年齡層受訪者認為最影響他們的主要壓力來源是 (可選多於一個選項)：

	18 - 30歲	31 - 40歲	41 - 50歲	>50歲
壓力指數	6.95	7.19	7.16	6.67
第一位	工作內容/模式 **54%**	工作內容/模式 **56%**	上司/老闆的態度 **53%**	上司/老闆的態度 **53%**
第二位	工作量 **47%**	公司士氣/氣氛 **55%**	公司士氣/氣氛 **53%**	公司士氣/氣氛 **47%**
第三位	公司士氣/氣氛 **46%**	上司/老闆的態度 **53%**	工作內容/模式 **45%**	工作內容/模式 **41%**

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

結果分析顯示

最快樂群組

- 31 – 40 歲
- 博士
- 管理層
- 人力資源管理/諮詢
- 東區工作
- 有雙糧及花紅
- 下班後不需要回覆訊息

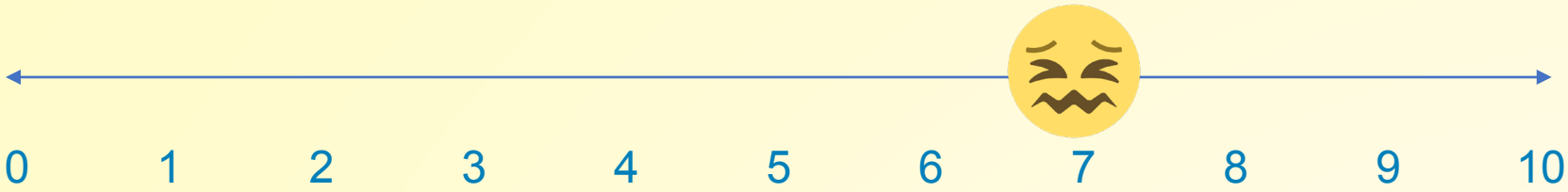
最不快樂群組

- > 50歲
- 大專或以下
- 普通員工
- 電訊
- 屯門區工作
- 沒有雙糧及花紅
- 下班需要回覆訊息

*以上只屬問卷調查報告結果

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

香港上班族平均工作壓力指數



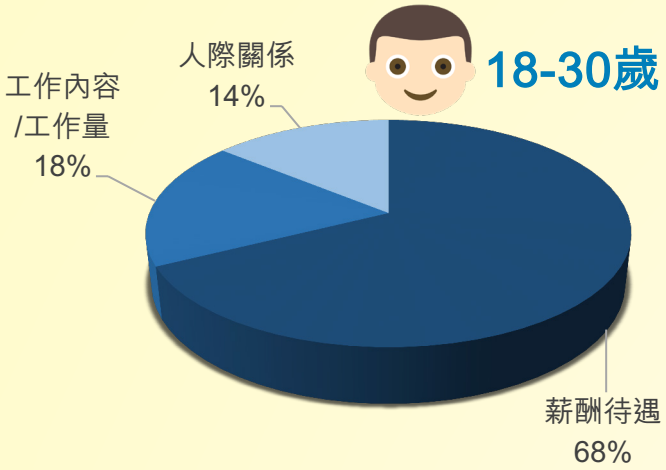
6.9分

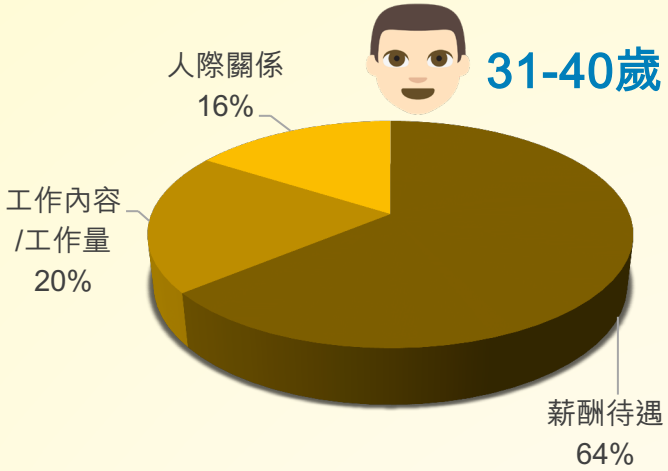
*1分最低分; 10分滿分

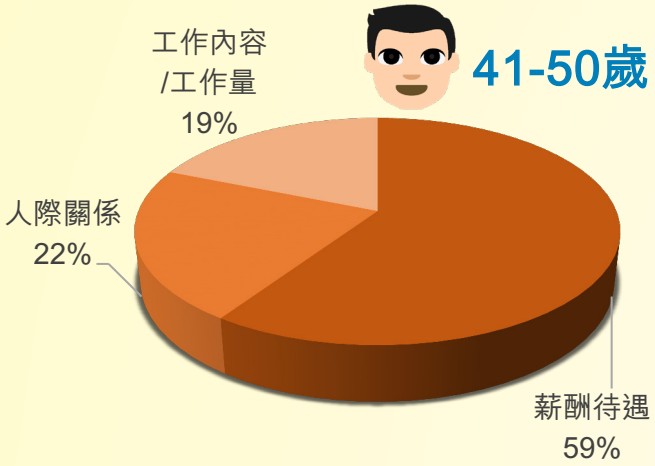
CTgoodjobs 2022香港上班族工作快樂指數問卷調查
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

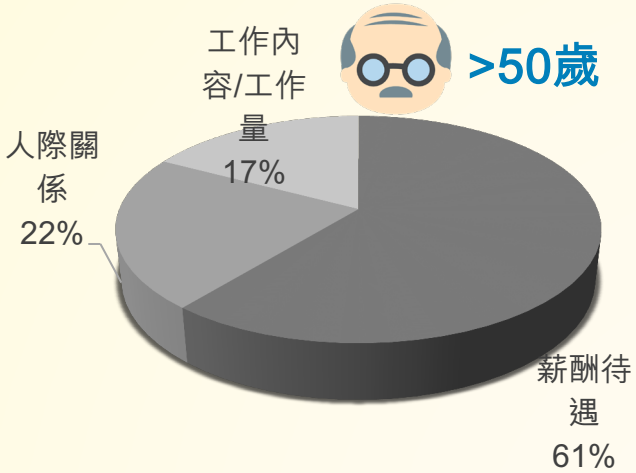
上班族工作快樂指數

最影響上班族離開公司的原因：









Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

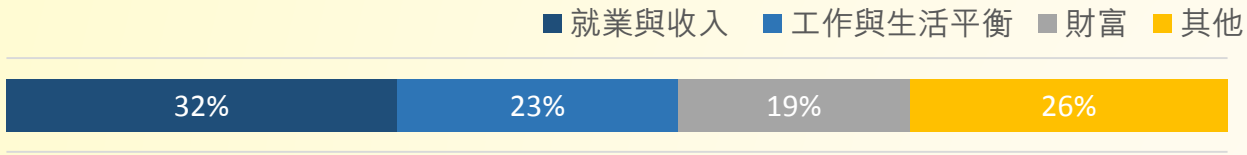
*1分最低分; 10分滿分

在過去一年，你的收入能應付日常開支嗎？

你滿意自己的生活嗎？

4.9分

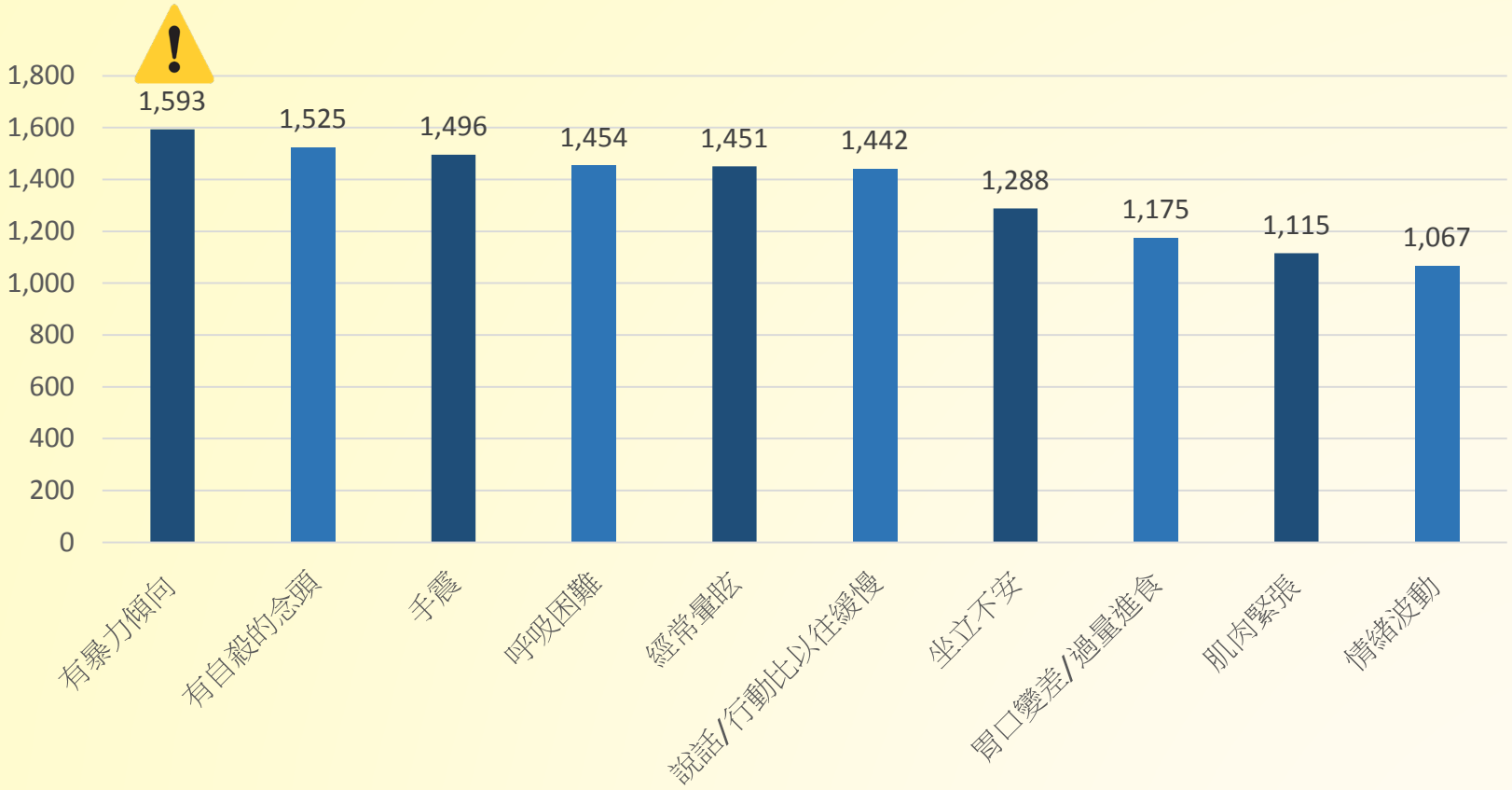
上班族最想改善的三個現況？



Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

過去三個月，香港上班族最常出現的10個身體徵狀：

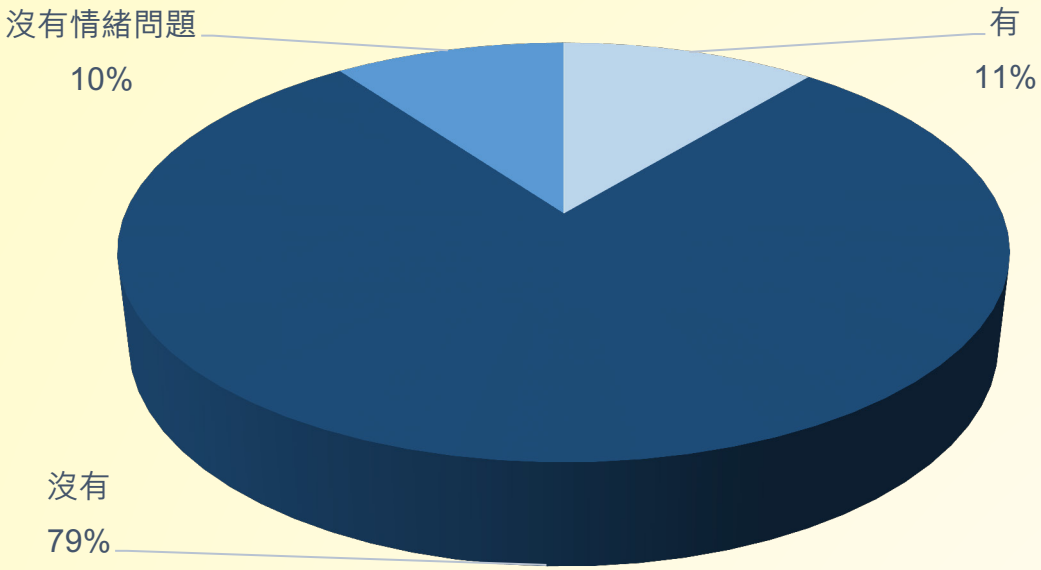


*受訪者可選多於一個選項

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

上班族工作快樂指數

? 你有曾因為情緒問題就醫嗎？



從問卷調查中發現，上班族對自己的生活快樂指數只有4.9分，亦有超過1,000名受訪者，過往三個月曾出現「暴力傾向」(1,593人)、「自殺的念頭」(1,525人)及「手震」(1,496人)，可見香港上班族的工作及生活壓力非常大。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

結果分析顯示

如果你係…

41-50 歲

女

中層管理

會計/審計/稅務

你屬於最受情緒困擾的組別 😟

*以上只屬問卷調查報告結果

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

個案分享

毛記電視藝人Kneta分享焦慮症經歷
對工作過分追求完美終致壓力爆煲？

Kneta Wong
毛記電視旗下「偽員」
現活躍於節目《圍爐取暖》

有看過毛記電視YouTube影片的人，都會對充滿活力的Kneta留有深刻印象。想不到在嘻嘻哈哈的背後，原來她曾經患上焦慮症，負面情緒令她的身體出現多種毛病，嚴重影響日常社交及工作，最後更要短暫辭職休息。幸好Kneta及時求醫，經過一年治療後正式康復，此經歷亦讓她對生活有了新覺悟。

心悸尿頻徵狀 影響日常生活

將時鐘撥回2020年末，當時Kneta剛畢業不久，加入了毛記電視擔任設計師。她有一次出外吃早餐時發現身體不妥，「準備埋單時，我突然覺得天旋地轉，頭好暈，休息了半小時仍然沒有好轉，直到搭的士回家靜下來， 整個人才回復清醒。」這件事之後，她的身體持續出現毛病，包括心跳加速、心悸、呼吸困難及尿頻等，「最誇張試過一小時內去六次廁所」。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

個案分享

Kneta Wong
毛記電視旗下「偽員」
現活躍於節目《圍爐取暖》

以上問題打擾了Kneta的日常生活，連外出也成問題。為了尋求治療方法，她首先看中醫調理身體，但病情並無好轉。後來她接連諮詢脊醫、心肺科醫生意見，均未能找出發病原因。在無計可施的情況下，她決定看精神科醫生，最終診斷出她患上焦慮症。

確診焦慮症 完美主義成誘發點

「我對焦慮症沒有認識，不知道原來是情緒病。由於個人長期處於擔心的狀態，而誘發身體不適。」Kneta認為其完美主義的性格是引發焦慮症的主因，「因為剛畢業投身社會，對工作有好高要求，每件事都希望做到100分。即使放工或放假都不容許自己停，一張圖可以改完又改，chur到滿意成品為止，無形中給予自己好大壓力。」一路而來累積的心理壓力，在這刻終於忍不住爆發。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

個案分享

Kneta Wong
毛記電視旗下「偽員」
現活躍於節目《圍爐取暖》

除了過分追求完美，醫生指出
焦慮症患者最大共通點是想得太多。Kneta猶記得有次相約朋友出海玩直立板，她足足思考了一個星期才下決定，皆因腦海不斷浮現各種憂慮。「我擔心會不會遇溺、麻煩到其他人、弄壞直立板、用四小時才撐上岸等等，控制不到這些緊張情緒。」加上她很喜歡計劃事情，每件事都會思考不同可能性，當所有事情想得太仔細及複雜，慢慢形成了焦慮。

停工休息 發展個人興趣

精神科醫生為Kneta處方鎮靜劑及血清素，建議她感覺不適時，便要服用藥物，減低情緒波動，並提議她要放鬆心情，做自己想做、喜歡的事。於是Kneta決定辭去設計師一職，喘息一會兒，趁這段時間發展個人興趣。她認為面對負面情緒時，最重要找一樣讓自己放鬆的活動。「我試過參與烹飪班、跑步、游泳、曬太陽、露營，結果發現游水及露營是我的救星，在整個過程我是無憂無慮的，忘記了以往的壓力。」

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

個案分享

Kneta Wong
毛記電視旗下「偽員」
現活躍於節目《圍爐取暖》

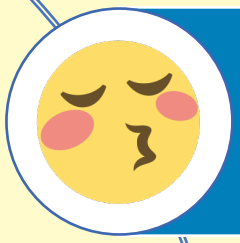
凡事沒完美 只求忠於自己

慶幸Kneta沒有諱疾忌醫，經歷一年的治療期後，她已不需依賴藥物安撫情緒，並回復正常社交及工作。以往固執的她亦對工作抱有新態度，「我學習調節個人心態，明白沒有事情是100分完美，只要盡力做好本份就可以，千萬不要迫得自己太緊。」她補充，「我亦不會太介懷別人的目光，不需要成為他人眼中的樣子，只要忠於自己，活得開心最重要。」

她亦感激公司及同事都很好，會體諒她的境況，沒有施加多餘的壓力，讓她可以愉快地重返職場。她建議企業多關顧僱員心理健康並提供情緒支援，例如允許員工自發舉辦舒展身心的休閒活動、提供活動津貼，以及向有需要的人轉介專業人士尋求意見，建立正向的職場環境。

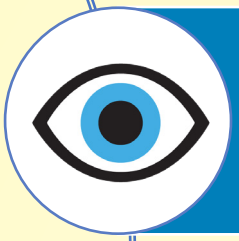
Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

作為情緒病的過來人，Kneta有以下建議給有負面情緒的打工仔：



接納自己有負面情緒

面對挫折時，有負面情緒是很正常，千萬不要否定這些感覺。同時，亦不要覺得自己是廢人，認為一定是自己做錯才導致現在的局面，因為事情的發生有許多因素，不能一概而論。



把目光放遠一點

學習調節心態，把目光放遠一點，不要太執著在眼前的一個污點。要知道困難只是一時，不是永遠，事情總有圓滿解決的一天。

找尋減壓方法

如果情緒十分壓抑，可以跟朋友或信住的人傾訴；或找尋一樣想自己很想做的事，只要不是傷害自己或別人，任何事都值得一試，說不定能成為解藥。

積極求醫

當你認為自己不能控制情緒時，應該盡早諮詢醫生的專業意見。諱疾忌醫只會加重病情，負面情緒到某一天大爆發，有機會引致不可收拾的地步。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

臨床心理學家貼士

疫情下上班族壓力指數爆燈
如何處理個人情緒？

梁重皿博士
香港心理學會臨床心理學組
註冊臨床心理學家
及澳大拉西亞遊戲治療學會
（APPTA）註冊遊戲治療師

患有情緒病的打工仔可能就有一個在你身邊。香港心理學會臨床心理學組的註冊臨床心理學家梁重皿博士表示，可循三大方向觀察自己或身邊人是否患上抑鬱情緒病：

- 持續地感到抑鬱及對原有事物失去興趣
- 經常有負面想法，有時候難以集中精神，思想上覺得自己無價值，有自殺念頭
- 失眠或睡眠時間過長，日常生活、工作表現下降，食慾不振，體重改變，易疲倦

梁博士表示，若感到自己的情緒持續低落，或類似情況已維持一段時間且沒有好轉或轉差，可先上網查看有關情緒病相關資料，或使用簡單測試表作自我檢測，例如心理困擾量表K-10。如想進一步確認自己是否患上情緒病，可尋找精神科醫生或臨床心理學家作進一步評估。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

臨床心理學家貼士

梁博士建議以下三大應對情緒的貼士：

梁重皿博士
香港心理學會臨床心理學組
註冊臨床心理學家
及澳大拉西亞遊戲治療學會
（APPTA）註冊遊戲治療師

- 學習接納與理解自己的情緒反應
- 運用五種感官幫助自己放鬆，例如根據個人興趣，聽歌、做運動、飲茶、沖涼，嘗試在抑悶的情緒中分神，穩定情緒
- 明白很多事情無法控制，疫情下很多不確定因素，嘗試控制自己能控制的，即使失業亦要有規律生活作息，為自己定立小目標，例如可趁機學外語增值自己，或閱讀有實用價值的書本，好好掌握自己的生活節奏

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

人力資源專家建議

將「正能量」注入工作
為員工打造「快樂職場」

張嘉瑩 (Miko)
羅氏集團人力資源總監

根據CTgoodjobs 《2022年香港上班族工作快樂指數問卷調查》結果，香港上班族整體工作快樂指數平均只有4.5分（滿分為10分），顯示大家在疫情期間，所面對工作常態改變帶來的壓力，十分影響其生活，甚至產生情緒問題。羅氏集團人力資源總監張嘉瑩（Miko）分享了自身的人力資源管理工作經驗，以持續推動及運用「正能量」實踐企業文化，打造正向快樂的職場環境。

面對平日忙碌的工作，不少上班族都想在假期去旅行放鬆，奈何疫情下長期無法外遊，Miko認為多多少少都會影響了每個人的心情，因此她在此期間更積極推行羅氏集團的「H.I.T.文化」，幫助讓員工的保持身心靈健康。

H.I.T.文化 = Happiness 快樂 + Integrity 誠信 + Teamwork 團隊精神

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

人力資源專家建議

張嘉瑩 (Miko)
羅氏集團人力資源總監

Miko表示疫情期間他們舉辦了很多為員工「Power Up」的活動，例如是線上運動班、瑜珈班，甚至是早前的新年線上團拜活動，即使同事在家工作都可以感受到歡樂的氣氛，而透過運動班可以鼓勵員工保持身體健康。調查顯示，有不少打工仔的工作及情緒壓力，是來自企業管理層和上司的態度，HR作為中間的溝通橋樑，必須要協助解決問題，Miko為此提出了三個建議：

以同理心出發 相互溝通了解

- HR要具備同理心，在員工的角度思考，了解對方的出發點，進行有效溝通，同時鼓勵部門主管與下屬共同去訂立清晰的工作目標，令其工作滿足感提升，減少挫敗感和負能量。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

人力資源專家建議

張嘉瑩 (Miko)
羅氏集團人力資源總監

簡化政策執行程序

• 疫情變化不斷，人力政策亦同步持續更新，對HR的工作壓力甚大，人力資源部門可簡化一般程序以加快效率。例如因最近大規模確診人數上升，政府並未能安排即時發出確診文件時，HR部門可考慮採用信任機制，只要同事直接申報即可批准病假，從而減低員工對病情影響工作的擔憂。

主動發放正向能量

• HR可利用內部溝通平台或電郵員工發放正能量訊息。比如羅氏集團制作不同的正向語錄海報，透過內部通訊每個月的熱門訊息發給員工，為員工打打氣。假如知道有員工在情緒上需要支援，人力資源部門亦可安排轉介接見專業人士協助。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

總結

香港人正努力對抗新冠肺炎疫情，最近兩年的工作及生活壓力不斷增加，從CTgoodjobs是次《2022年香港上班族工作快樂指數問卷調查》發現，香港上班族的平均工作快樂指數只得4.5分，而平均工作壓力指數則達6.9分，可見香港上班族正活於壓力非常高的環境中。

香港人長期受壓，無論是上班族或僱主，都不妨參考毛記電視藝人Kneta、香港心理學會臨床心理學組的註冊臨床心理學家梁重皿博士及羅氏集團人力資源總監張嘉瑩(Miko)的建議，共同度過艱難時期，提升工作及生活快樂指數。

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.

如有查詢，請聯絡

CTgoodjobs

www.ctgoodjobs.hk
mkt@ctgoodjobs.hk
(852) 3650 6814
(852) 2156 0333

CTgoodjobs
CTgoodjobs_hk
CTgoodjobs

Copyright 2022 Career Times Online Limited. All rights reserved.