

香港上班族  
工作  
快樂指數  
問卷調查

2 0 2 5 - 2 6



# 引言

## 你上班開心嗎？

每日營營役役，是為份人工，  
還是真的在工作中找到滿足與歸屬？  
如果有機會，你又是否願意用金錢換取快樂？

本港大型求職平台CTgoodjobs連續四年  
追蹤香港上班族的工作快樂指數，  
是因為我們知道：每一組數據背後，  
都是一個真實的靈魂在奮鬥。



CTgoodjobs本年度的調查不僅延續了對「工作滿意度」與「壓力指數」的核心監測，  
更深入探討了財政壓力、個人發展空間等，同時揭示不同年齡層、行業及工作模式下  
上班族的真實心聲，為廣大打工仔提供一個反思自我價值與心理健康的契機，共同在充滿變數的  
時代中，構建更具幸福感的職場環境。

關於CTgoodjobs

CTgoodjobs為經濟日報集團旗下一站式平台，為求職者及人力資源人員提供全面的求職及網上招聘資訊。職位空缺搜索器配備仔細工種分類與多元準則設定，為求職者及僱主提供最準確的職位搜尋結果；CTgoodjobs亦提供各類實用職場資訊及工具，包括行業趨勢、職場故事、求職貼士、實用範例等，讓求職者事半功倍地找到理想工作。

# 主要調查結果

- ▶ 上班族**最新平均工作快樂指數**為**5.70分**，是過去4年分數最高。
- ▶ 主要快樂原因是「**擁有工作平衡與生活自主(34.1%)**」，當中「**工作量合理，不用OT**」佔比最高。
- ▶ 50.2%認為金錢的主要用途是「**維持基本生活與居住開支**」。
- ▶ 四分之一人指擁有「**生活平衡與自我空間**」的人生**才算快樂**。
- ▶ 接近**56%願意減人工換取快樂**，當中有超過33%願意**減超過一萬元人工**換取快樂，主要原因為「**修復身心健康**」。
- ▶ **超過52%**上班族擔心2026年會**失業**，主因是「**公司縮減人手**」。
- ▶ 上班族的**最新平均壓力指數**為**6.58分**，主要**壓力來源**為「**金錢(39.4%)**」，但與前兩年相比，整體壓力指數有下降趨勢。

# 調查方法

調查日期：2026年第一季度

樣本數量：2,564份

數據收集方法：以網上問卷形式訪問，  
對象主要為來自**23個行業**的上班族。

# 港人工作快樂嗎？

整體

## 香港上班族平均 工作快樂指數\*

# 5.70分

(比去年上升0.40分)

2024年

5.30分

2023年

4.97分

2022年

4.50分

快樂

59.3%



不快樂

40.7%



投選1至5分 — 歸類為「不快樂」；投選6至10分 — 歸類為「快樂」

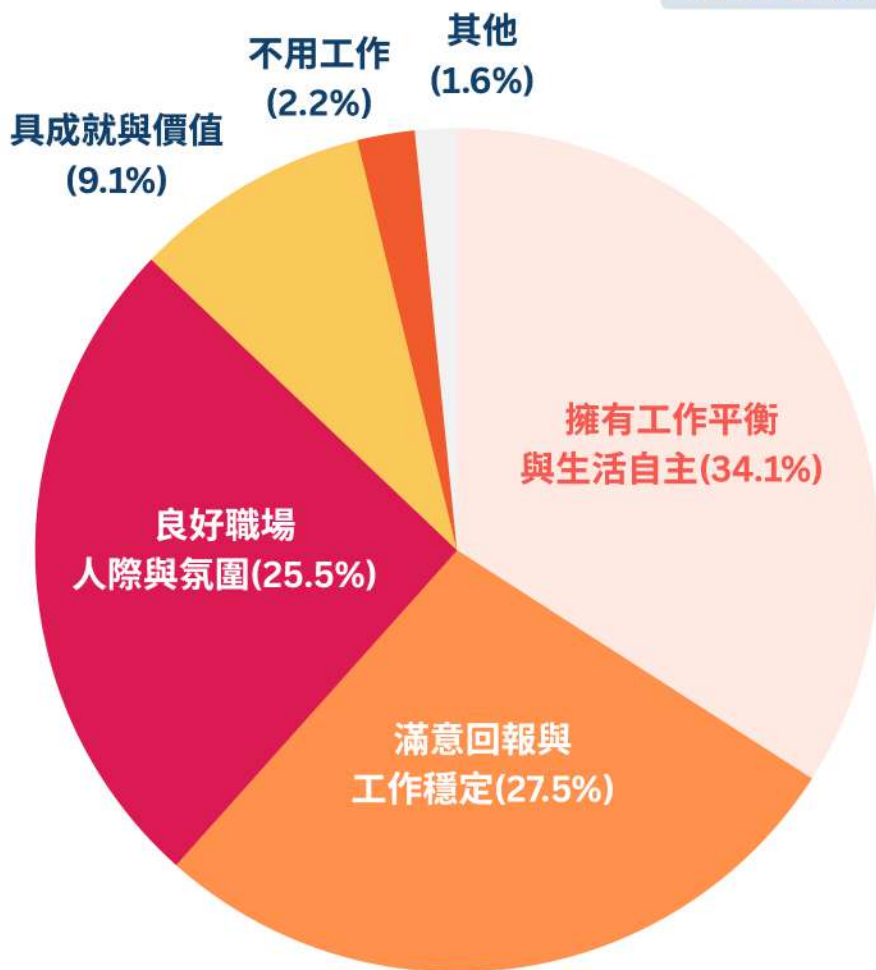
#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者 | \*1分最 unhappy；10分最 happy | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 快樂的原因(整體)



### ⚖️ 幸福首選：生活平衡與自主權

在多個「快樂的原因」選擇中，「擁有工作平衡與生活自主」以34.1%排首位，反映在節奏快的香港裡，上班族追求擁有個人時間與生活掌控權，才是維持心靈健康的基石。

### 💰 安全感的重要性：回報與工作穩定

其後是「滿意回報與工作穩定」(27.5%)。在經濟波動的環境下，「回報良好」與「公司穩定」依然是港人最實質的安全感來源。這說明了物質基礎與職業安全感是工作滿意度的指標。

### 🤝 職場溫度：人際關係與氛圍

有25.5%受訪者認為「良好職場人際與氛圍」是工作快樂的主因。同事間的和諧與否，直接影響了上班族的心情。

#以上的調查涵蓋了1,520名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 快樂的原因分布



擁有工作平衡與生活自主佔比：34.1%



工作量合理，不用OT  
40.4%



工作時間彈性，  
可處理私事  
32.6%



返工地點方便，  
節省交通時間  
17.9%



工作流程簡單/效率高  
9.1%

### 🕒 準時放工是王道：合理工作量

在追求生活平衡的族群中，高達40.4%的受訪者表示「工作量合理，不用OT」是工作快樂的首要條件。這反映在工時長的香港，「不用OT」已成為一種奢侈的幸福，更是衡量一家公司是否具備人性化管理的最直接指標。

### 📅 彈性自主權：靈活處理私事

排名第二的是「工作時間彈性，可處理私事」(32.6%)，現時員工看重能否在處理公事的同時，靈活調動時間應對家庭或個人需求。這種「自主權」能有效緩解職涯與生活的衝突感。

### 📍 通勤壓力不容忽視：地點方便性

「返工地點方便，節省交通時間」佔17.9%。對於每天需跨區通勤的港人來說，節省下來的交通時間直接轉化為休息或與家人相處的時間，是提升日常幸福感的隱形成本。

#以上的調查涵蓋了518名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 快樂的原因分布



滿意回報與工作穩定：27.5%



人工夠高，付出有回報  
39.5%



工作穩定，不怕失業  
32.8%



福利好，有安全感  
19.4%



行業有前景，  
不怕被淘汰  
8.4%

### 💰 薪酬是核心動力：人工高才有回報感

高達39.5%的受訪者認為「人工夠高，付出有回報」是工作快樂的主因。這顯示對於大部分港人而言，薪酬不只是生存工具，更是對個人能力與勞動付出的尊嚴認可。當薪金能匹配工作強度時，職場上的疲勞感會顯著降低。

### 🛡️ 穩定的心理補償：不怕失業的安全感

「工作穩定，不怕失業」以32.8%佔據第二位。在充滿變動的職場環境中，一份能提供長期保障、不需要時刻擔心裁員的工作，能大幅減輕心理壓力。對港人來說，「穩定」本身就是一種高品質的職場快樂。

### 🎁 企業對員工的關懷：福利帶來的安全感

除了基本工資，「福利好，有安全感」(19.4%)也是關鍵因素，包括醫療保障、津貼或長遠的退休規劃等，額外保障能讓員工感受到企業對其生活的支援，從而產生歸屬感與快樂。

#以上的調查涵蓋了418名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 快樂的原因分布



良好職場人際與氛圍：25.5%



同事/上司關係良好  
63.1%



溝通無障礙  
17.3%



公司包容不同背景，  
人人受尊重  
11.6%



工作環境舒適  
8.0%

### 👉 關係決定一切：同事與上司的羈絆

在這一類別中，「同事/上司關係良好」以63.1%的壓倒性佔比排名第一。這反映出對於港人而言，辦公室內的社交質量是職場幸福感的靈魂。擁有一群志同道合的隊友或一位體諒下屬的上司，能抵銷工作內容本身的枯燥，甚至讓上班變成一種期待。

### 💬 降低內耗的秘訣：溝通無障礙

「溝通無障礙」佔17.3%，位居第二。這顯示在節奏明快的工作環境中，資訊流動的準確性與透明度能有效減少「職場內耗」。

### ❤️ 軟實力的體現：包容與尊重的文化

有11.6%的受訪者看重「公司包容不同背景，人人受尊重」。隨著職場多元化發展，員工越來越重視「心理安全感」，即在工作中能被視為獨立的個體受到尊重，而非單純的勞動機器。

#以上的調查涵蓋了388名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 快樂的原因分布



具成就與價值：9.1%



努力被認同  
44.9%



工作能學到新技能，  
持續成長  
32.6%



有明確晉升空間  
22.5%

### 🏆 肯定超越一切：努力被認同

在這一類別中，「努力被認同」以44.9%的佔比高居榜首。這說明對於重視價值的員工而言，快樂的事莫過於付出被看見。無論是上司的一句讚賞還是客戶的肯定，這種「被看見」的感覺是推動他們持續投入的最強動力。

### 📖 自我增值的快樂：學習新技能

「工作能學到新技能，持續成長」佔32.6%，排名第二。這反映出一群具有「成長心態」的港人，將職場視為大型學習場景。能與時並進、不斷提升自我競爭力，對他們而言是比單純完成任務更有價值的收穫。

### 🚀 未來的藍圖：明確的晉升空間

「有明確晉升空間」佔22.5%。雖然位居第三，但仍是維持快樂的重要因素。這代表員工需要看到一條清晰的上升通道，讓當下的努力有一個具體的目標與回報預期。

#以上的調查涵蓋了138名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 港人工作快樂嗎？

## 不快樂的原因(整體)

### 📌 最大痛點：回報不均與職位不穩

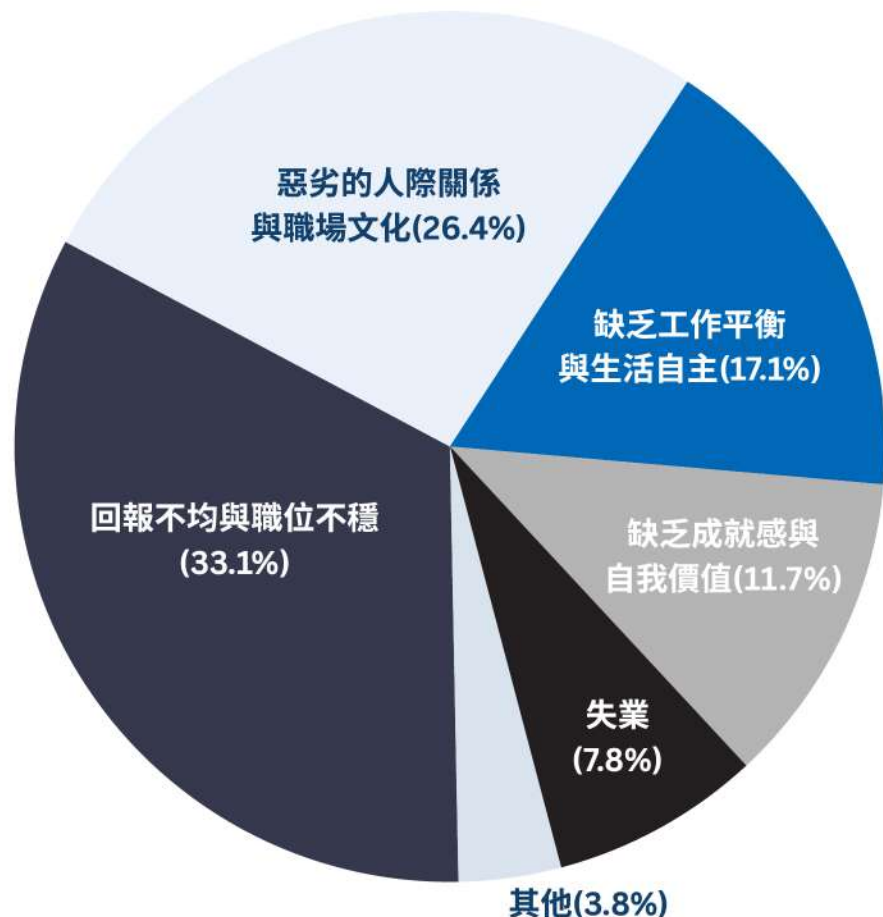
「回報不均與職位不穩」以33.1%成為港人工作不快樂的首要原因。這反映當付出與收入不成正比，或時刻擔心「飯碗不保」時，員工會產生強烈的焦慮感。在生活成本高昂的香港，經濟層面的挫敗感是最直接的負能量來源。

### 😞 精神消耗：惡劣的人際關係與文化

排名第二的是「惡劣的人際關係與職場文化」(26.4%)。這對應了先前快樂因素中「人際關係」的高佔比 — 人際關係是雙面刃，惡劣的辦公室政治或有毒文化會讓上班變成心理折磨。

### 🕒 自由受限：缺乏平衡與自主

「缺乏工作平衡與生活自主」佔17.1%。當私人時間不斷被壓縮，或工作安排缺乏掌控權時，上班族會感到生活被工作「綁架」，從而產生職業倦怠。



#以上的調查涵蓋了1,044名受訪者 | \*1分最不快樂；10分最快樂 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 港人工作快樂嗎？

## 各類別上班族的工作快樂指數

### 性別

性別	平均工作快樂指數*
女	5.70分
男	5.72分

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

### 學歷

學歷	平均工作快樂指數*
中學或以下	5.63分
大專及文憑課程	5.88分
大學學位	5.68分
碩士	5.62分
博士	6.39分

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

### 就業狀況

就業狀況	平均工作快樂指數*
全職	5.70分
兼職	有工作：5.80分 6.27分
自由工作/斜槓族	6.28分
待業	無工作：5.32分 5.20分
退休	6.15分

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

### 職級

職級	平均工作快樂指數*
員工	5.69分
管理層	6.06分
高級管理層及老闆	6.64分

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

\*1分最不快樂；10分最快樂 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 各類別上班族的工作快樂指數

### 年齡

年齡	平均工作快樂指數*
20歲或以下	5.94分
21歲 - 25歲	5.85分
26歲 - 30歲	5.50分
31歲 - 35歲	5.68分
36歲 - 40歲	5.71分
41歲 - 45歲	5.78分
46歲 - 50歲	5.41分
51歲 - 55歲	5.53分
56歲 - 60歲	5.99分
61歲或以上	整體：6.63分 有工作：6.71分 待業：6.48分 已退休：6.55分

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

### 每月平均收入

每月平均收入	平均工作快樂指數*
≤\$10,000	5.89分
\$10,001 - \$14,999	5.70分
\$15,000 - \$19,999	5.58分
\$20,000 - \$24,999	5.94分
\$25,000 - \$29,999	5.79分
\$30,000 - \$34,999	5.73分
\$35,000 - \$39,999	5.60分
\$40,000 - \$44,999	5.96分
\$45,000 - \$49,999	6.16分
\$50,000 - \$54,999	5.95分
\$55,000 - \$59,999	5.71分
≥\$60,000	6.07分

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

\*1分最不快樂；10分最快樂 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 各類別上班族的工作快樂指數

### 行業

行業	平均工作快樂指數*
教育、政府與非營利機構	6.07分
建築、工程與地產	5.73分
專業、科學、行政及支援服務活動	5.91分
製造、進出口貿易、批發及零售業	5.65分
金融與保險服務	5.50分
媒體、市場、設計及藝術娛樂產業	6.02分
餐飲、旅遊與款待業	5.58分
資訊與通訊科技	5.60分
醫療與健康服務	5.67分
運輸、物流及速遞服務	5.83分
其他行業 / 未分類	5.70分

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者



\*1分最不快樂；10分最快樂 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 港人工作快樂嗎？

## 各類別上班族的工作快樂指數



最快樂地區

北區

最滿意地區

(包括交通、飲食等)

荃灣

現時工作地區	平均快樂指數*	平均滿意指數#
北區	6.70分	6.67分
屯門區	6.30分	6.89分
沙田區	6.13分	6.51分
元朗區	6.00分	6.61分
九龍城區	6.00分	6.28分
黃大仙區	5.98分	6.68分
東區	5.89分	6.19分
灣仔區	5.88分	6.61分
南區	5.83分	5.71分

現時工作地區	平均快樂指數*	平均滿意指數#
大埔區	5.83分	5.78分
中西區	5.76分	6.42分
荃灣區	5.73分	6.92分
油尖旺區	5.71分	6.64分
西貢區	5.64分	5.81分
觀塘區	5.58分	6.19分
葵青區	5.57分	6.23分
深水埗區	5.54分	6.71分
離島區	5.52分	5.64分

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

\*1分最不快樂；10分最快樂 | #1分最不满意；10分最滿意 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 結果分析

## 各類別上班族的工作快樂指數

### 年齡分野：61歲或以上最豁達

- 銀髮族的心態：61歲或以上群體，其工作快樂指數高居榜首(整體6.63分；有工作者6.71分)；56歲 - 60歲的工作快樂指數亦有5.99分，顯示有經驗或心態成熟人士，上班較輕鬆、快樂。
- 職場新鮮人的期待：20歲或以下的新鮮人以5.94分排第三位，反映出剛入職時對職場仍保有熱情與好奇心。
- 低谷警示：46 - 50歲上班族的工作快樂指數最低，僅有5.41分，緊隨其後的是26 - 30歲(5.50分)。前者可能面臨「中年危機」與家庭支柱壓力，後者則正處於事業轉型與對未來感到迷茫的焦慮期。

### 薪酬與背景：博士學歷最快樂，高薪不一定最幸福

- 學歷差異：擁有博士學位的受訪者快樂指數高達6.39分，遠超其他學歷類別；碩士學位(5.62分)則意外地略低於中學學歷(5.63分)。
- 收入分水嶺：月入\$45,000 - \$49,999的上班族工作快樂指數最高(6.16分)，甚至高於月入\$60,000以上的族群(6.07分)，顯示收入達到一定水平後，邊際快樂效應會遞減。
- 低薪族的生存韌性：令人意外的是，月入\$10,000或以下的受訪者工作快樂指數有5.89分，比月入\$15,000 - \$19,999(5.58分)的群體更高。這反映出在低薪狀態下，員工可能更看重生活細節，而處於「中低收入」尷尬位置的族群，面臨的通膨與生活壓力反而最為劇烈。

\*1分最不快樂；10分最快樂 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 結果分析

## 各類別上班族的工作快樂指數

### 👛 行業與模式：斜槓族更自由，教育政府界最穩定

- 行業分布：「教育、政府與非營利機構」以6.07分成為最快樂行業，緊隨其後的是「媒體、市場與藝術娛樂」(6.02分)。相對而言，「金融與保險」(5.50分)及「餐飲、旅遊與款待業」(5.58分)的工作快樂指數偏低，壓力與工時或是關鍵。
- 就業狀況：自由工作/斜槓族(6.28分)與兼職(6.27分)的工作快樂程度遠高於全職上班族(5.70分)。數據證明，「擁有時間自主權」確實是快樂的關鍵。

### 🌟 地區冠軍：北區最快樂、荃灣最滿意

- 最快樂地區：北區(6.70分)蟬聯全港工作快樂指數最高的上班地區，其滿意指數也高達6.67分。屯門區以6.30分緊隨其後，滿意指數亦有6.89分。
- 滿意度冠軍：若單看「平均滿意指數」(含交通、飲食等配套)，荃灣區以6.92分奪得全港之冠，顯示該區便利的社區配套極大地補償了工作的辛勞。
- 值得關注：離島區(工作快樂指數：5.52分 / 滿意指數：5.64分)、南區(工作快樂指數：5.83分 / 滿意指數：5.71分)及西貢區(工作快樂指數：5.64分 / 滿意指數：5.81分)在兩項指數上均處於偏低水平，或與工作機會、通勤、社區配套等因素有關，值得僱主關注員工的整體支援與福祉。

\*1分最不快樂；10分最快樂 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 結果分析

## 各個範疇中工作快樂指數最高的組別

各範疇	組別	平均工作快樂指數*
性別	男	5.72分
學歷	博士	6.39分
就業狀況	自由工作/斜槓族	6.28分
職級	高級管理層及老闆	6.64分
年齡	61歲或以上	6.63分
行業	教育、政府與非營利機構	6.07分
工作地區	北區	6.70分
每月平均收入	\$45,000 - \$49,999	6.16分

# 你最希望在哪一區工作？

整體

#1

## 中西區

12.8%

#2

## 油尖旺區 11.7%

#3

## 觀塘區 11.4%

沙田區

8.4%

屯門區

4.7%

西貢區

2.9%

東區

7.6%

九龍城區

4.5%

南區

2.7%

灣仔區

6.9%

元朗區

4.0%

大埔區

2.5%

荃灣區

5.7%

深水埗區

3.6%

北區

1.8%

葵青區

4.8%

黃大仙區

3.1%

離島區

0.9%



# 你最希望在哪一區工作？

## 整體

### 理想與現實的距離？揭秘港人「夢想工作區」與「快樂真諦」

根據最新的問卷調查，香港上班族對工作地區的「嚮往度」與實際獲得的「快樂度」呈現出有趣的對比。

### 夢想工作區：中西區成為全港第一

當被問到「最希望在哪一區工作」時，傳統商業中心區依然是港人的首選：

#1 中西區 (12.8%)：作為金融核心與地位象徵，中西區成為港人最夢寐以求的上班地點。

#2 油尖旺區 (11.7%)：憑藉便利的交通與豐富的休閒配套，穩居第二。

#3 觀塘區 (11.4%)：作為新興商業區，其吸引力已逼近傳統核心區。

### 理想 vs 現實：北區的逆襲

有趣的是，最嚮往的地區並非最快樂的地區。雖然只有1.8%的人最希望在北區工作，但北區卻在實際快樂指數中蟬聯冠軍(6.70分)。這顯示我們以為會帶來快樂的地方(核心商業區)，未必能給予我們真正的幸福感。

# 對你而言，金錢有何用途？

整體



維持基本生活與居住開支  
50.2%



為退休生活作長遠打算  
21.0%



換取高品質的生活享受  
12.8%

其他用途

8.5%  增加心理上的安全感

4.8%  作為應急儲備

2.3%  實現個人夢想與進修

0.5%  其他

💰 金錢的本質：從「生存」到「安定」

根據圖表顯示，50.2%上班族將收入用於「維持基本生活與居住開支」。這解釋了為什麼在「不快樂原因」中，「回報不均」對香港上班族而言，薪酬不只是數字，更是抗衡高昂生活成本的「安全墊」。當回報無法覆蓋生活基本需求時，不快樂感會迅速放大。

# 怎樣的人生才算「快樂」？

## 整體



生活平衡與自我空間  
25.0%



家庭和諧與親情支持  
19.2%



金錢是快樂的基礎  
18.9%

### 其他快樂的定義

13.1%  被認可/尊重，有成就感

12.4%  工作穩定及有前景

10.6%  身心平衡

0.9%  其他

★「生活平衡與自我空間」(25.0%): 絕對的核心延續了之前數據中對Work-Life Balance的高需求，反映出在資訊爆炸、節奏急促時期，能擁有「不被工作佔據的時間」已成為快樂最奢侈，也最基本的條件。

♥「家庭和諧與親情支持」(19.2%): 情感的後盾良好的家庭關係與情感支持，是上班族在面對職場壓力時最重要的心理韌性來源。

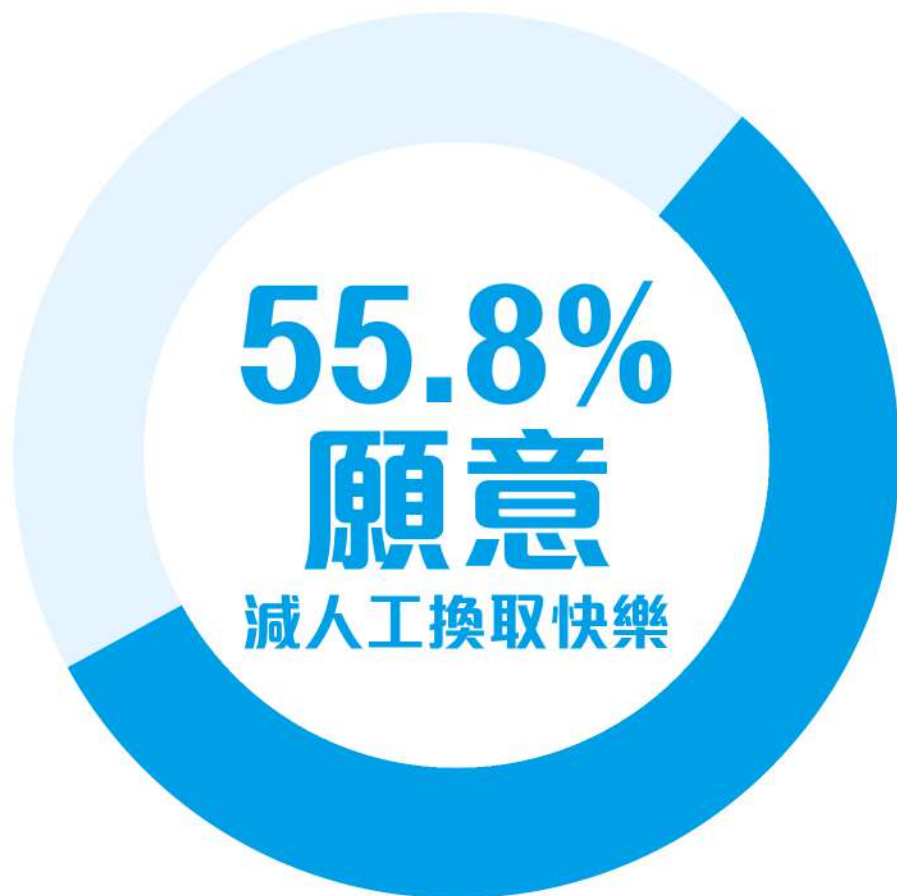
#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 你願意減人工換取快樂？

整體



當中超過33%  
願意減超過  
\$10,000人工  
換取快樂

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 你願意減人工換取快樂？

## 你願意幾多%人工換取快樂？

願意捨棄多少%人工	百分比	合共
10%	14.9%	55.8%
20%	13.1%	
30%	8.6%	
40%	3.0%	
50%	5.4%	
60%至90%	9.1%	
100%	1.7%	
完全不願意	44.2%	

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

## 願意減人工換取快樂的原因

原因	百分比
修復身心健康	41.1%
提升生活幸福感	25.9%
奪回時間的掌控權	20.4%
追求自我價值	11.4%
其他	1.2%

#以上的調查涵蓋了1,160名受訪者

## 整體

### 扎心真相：你願意用多少人工換取快樂？

這是本次調查最引人深思的部分。當快樂與金錢必須二選一時，港人的取態顯示了職業倦怠的嚴重性：

- 過半數人願意「減薪」：超過55%的上班族願意捨棄部分人工來換取快樂。
- 減薪幅度：約有28%的受訪者願意減薪10%至20%；甚至有1.7%的人願意「100%捨棄人工」（或許反映了極度渴望脫離現狀的心態）。

### 為什麼他們願意減薪？

在願意減薪的族群中，原因非常現實且令人心酸：

1. 修復身心健康(41.1%)
  - ▶ 職場壓力已達臨界點，健康成為首要回報。
2. 提升生活幸福感(25.9%)
  - ▶ 渴望在工作之外找回作為「人」的樂趣。
3. 奪回時間掌控權(20.4%)
  - ▶ 不想再被無盡的工作日程吞噬。

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 你願意減人工換取快樂？

## 各類別上班族願意減人工換取快樂百分比及原因

### 性別

性別	願意百分比	原因百分比				
		修復身心健康	奪回時間的掌控權	提升生活幸福感	追求自我價值	其他
女	53.5%	42.1%	21.5%	25.3%	10.1%	1.0%
男	60.9%	39.1%	18.3%	27.0%	14.0%	1.6%

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

### 學歷

學歷	願意百分比	原因百分比				
		修復身心健康	奪回時間的掌控權	提升生活幸福感	追求自我價值	其他
中學或以下	53.7%	35.6%	24.3%	26.8%	11.3%	2.1%
大專及文憑課程	58.2%	42.7%	18.5%	26.9%	11.2%	0.8%
大學學位	54.9%	46.0%	18.5%	22.8%	12.2%	0.7%
碩士	58.9%	37.0%	22.8%	29.6%	8.6%	1.9%
博士	50.0%	10.0%	10.0%	50.0%	30.0%	-

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 你願意減人工換取快樂？

## 各類別上班族願意減人工換取快樂百分比及原因

### 就業狀況

就業狀況	願意百分比	原因百分比				
		修復身心健康	奪回時間的掌控權	提升生活幸福感	追求自我價值	其他
全職	49.8%	42.9%	20.8%	24.9%	10.8%	0.7%
兼職	60.9%	29.7%	23.4%	30.5%	15.6%	0.8%
自由工作/斜槓族	78.2%	32.4%	22.1%	30.9%	13.2%	1.5%
待業	67.5%	47.4%	17.8%	22.3%	10.5%	2.0%
退休	70.4%	23.7%	18.4%	42.1%	10.5%	5.3%

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

### 職級

職級	願意百分比	原因百分比				
		修復身心健康	奪回時間的掌控權	提升生活幸福感	追求自我價值	其他
員工	50.3%	39.2%	21.4%	26.5%	12.1%	0.8%
管理層	59.4%	42.7%	21.6%	26.1%	8.7%	0.9%
高級管理層及老闆	62.5%	40.0%	17.1%	20.0%	22.9%	-

#以上的調查涵蓋了1,660名受訪者

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 你願意減人工換取快樂？

## 各類別上班族願意減人工換取快樂百分比及原因

### 年齡

年齡	願意百分比	原因百分比				
		修復身心健康	奪回時間的掌控權	提升生活幸福感	追求自我價值	其他
20歲或以下	66.7%	37.5%	25.0%	-	37.5%	-
21歲 - 25歲	50.8%	38.7%	16.1%	22.6%	22.6%	-
26歲 - 30歲	55.6%	36.8%	15.8%	25.3%	20.0%	2.1%
31歲 - 35歲	52.6%	44.0%	16.7%	22.7%	16.0%	0.7%
36歲 - 40歲	49.7%	49.7%	17.2%	23.7%	8.3%	1.2%
41歲 - 45歲	56.5%	36.8%	24.0%	29.9%	8.3%	1.0%
46歲 - 50歲	59.4%	45.7%	21.5%	22.6%	9.1%	1.1%
51歲 - 55歲	58.6%	39.7%	23.3%	27.4%	8.2%	1.4%
56歲 - 60歲	61.4%	36.3%	22.6%	34.3%	6.9%	-
61歲或以上	56.6%	31.9%	21.7%	24.6%	17.4%	4.3%

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

# 你願意減人工換取快樂？

## 各類別上班族願意減人工換取快樂百分比及原因

### 行業

行業	願意百分比	原因百分比				
		修復身心健康	奪回時間的掌控權	提升生活幸福感	追求自我價值	其他
教育、政府與非營利機構	55.3%	44.3%	19.3%	26.3%	9.2%	0.9%
建築、工程與地產	55.3%	30.3%	25.7%	26.6%	16.5%	0.9%
專業、科學、行政及支援服務活動	48.0%	43.0%	16.3%	27.9%	12.8%	-
製造、進出口貿易、批發及零售業	50.8%	36.6%	22.6%	32.3%	8.6%	-
金融與保險服務	64.9%	45.9%	23.5%	19.4%	10.2%	1.0%
媒體、市場、設計及藝術娛樂產業	48.0%	40.8%	14.3%	28.6%	16.3%	-
餐飲、旅遊與款待業	38.5%	28.6%	28.6%	22.9%	20.0%	-
資訊與通訊科技	59.5%	49.1%	24.5%	15.1%	9.4%	1.9%
醫療與健康服務	50.0%	37.2%	20.9%	25.6%	14.0%	2.3%
運輸、物流及速遞服務	38.2%	28.6%	19.0%	38.1%	14.3%	-
其他行業 / 未分類	52.2%	38.3%	21.7%	30.0%	8.3%	1.7%

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者

#以上的調查涵蓋了2,080名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 結果分析

## 各類別上班族願意減人工換取快樂分析

### ✿ 年輕一代更追求快樂

20歲或以下(66.7%)最願意減薪換快樂，顯示Z世代更看重「自我價值」(37.5%); 而46-50歲的職場中堅則是為了「修復身心健康」(45.7%)而戰，家庭支柱的疲態盡顯。

### 👩 學歷與職級的枷鎖

碩士生願意減薪的比例(58.9%)高於博士生(50.0%)，反映高學歷中層在職場中面臨的向上流動壓力與心靈壓抑最為嚴重。另外，數據顯示，高級管理層及老闆願意減薪的比例高達62.5%，遠高於基層員工(50.3%)。這反映高薪一族背負的責任與壓力已遠超心靈負荷，更渴望「重金買自由」。

### 🕒 斜槓族的幸福感

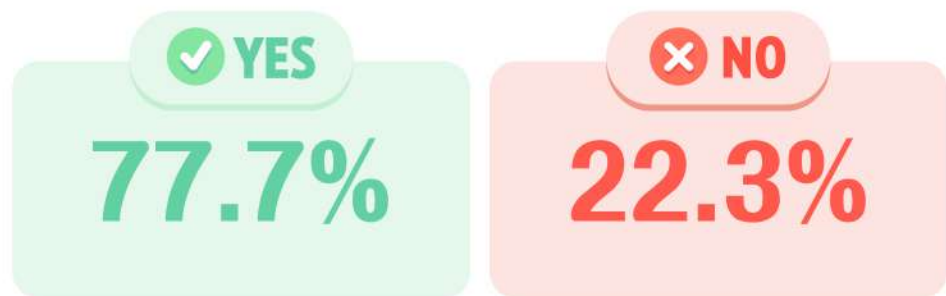
自由工作/斜槓族願意減薪的比例同樣高達78.2%，但他們在之前的數據中工作快樂指數最高(6.28分)，反映出上班族更願意為了維持自由狀態而犧牲物質回報。

### 💡 行業大觀

「金融與保險服務」(64.9%願意減薪)是不快樂的重災區；而「餐飲、旅遊與款待業」(38.5%願意減薪)比例最低，或許與該行業本身薪酬基數較低、缺乏減薪空間有關。

# 你曾因工作不快樂想辭職？

整體



#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

## 各職級上班族



#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

### 👉 工作 vs 生活 如何選擇？

根據調查顯示，有高達 77.7% 受訪上班族曾因工作不快樂而產生辭職念頭，反映出「職場不快樂」已非個別案例，而是普遍存在的集體現象。

### 👜 職級越高，抗壓與留任能力越強？

數據顯示，離職念頭隨職級提升而呈現遞減趨勢：

基層員工(78.3%)離職意願最高，管理層(74.4%)雖與基層員工差距不大，但佔比仍反映出中層管理在夾縫中生存的心理壓力。高級管理層及老闆(61.6%)離職(或結束業務)的念頭相對較低，仍有超過六成受訪者曾感到不快樂。

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 哪刻令你最有衝動想辭職？

## 整體



**委屈時**  
**33.0%**



**努力被無視**  
**17.1%**

**極度疲勞時**

**16.5%**

**心寒時刻**

**14.3%**

**自我懷疑**

**12.8%**

**假期被毀**

**2.6%**

**其他**

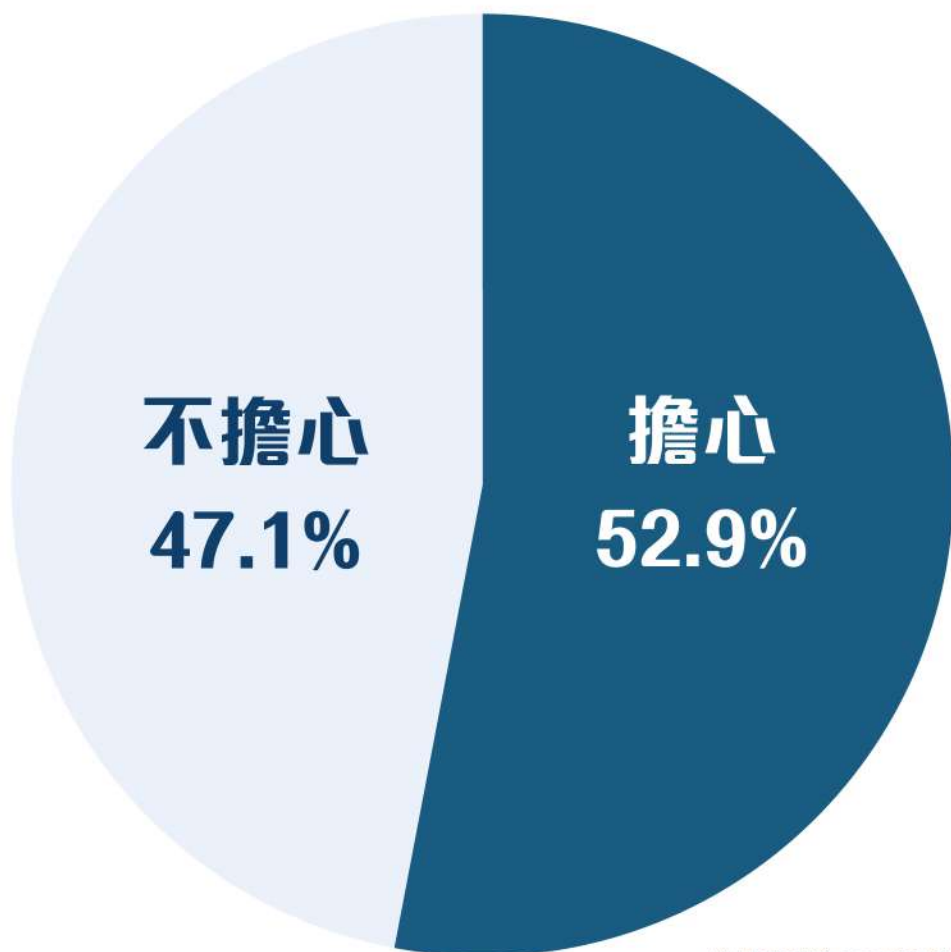
**3.9%**

### 🙄「委屈感」成辭職頭號原因

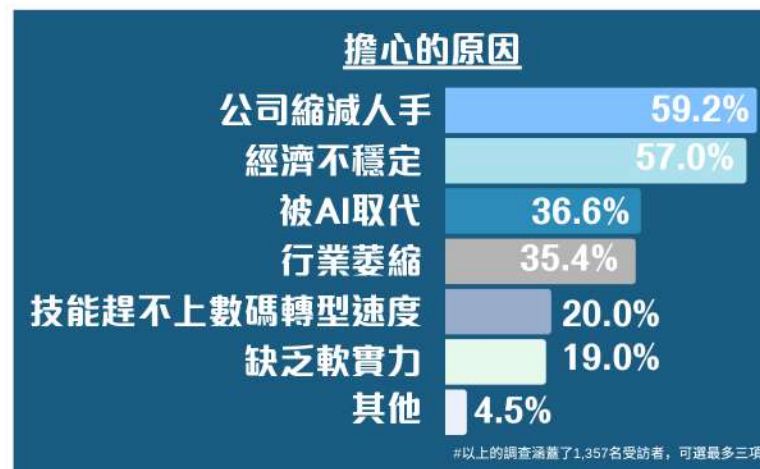
薪酬調整固然重要，但調查發現，導致員工決定離開的關鍵往往是瞬時的情緒累積。在「哪一刻令你最有衝動想辭職？」的問題中，「委屈感」以33.0%的佔比高居榜首，顯示職場心理契約的破碎，往往源於自尊與情感上的受挫。另外，亦有17.1%認為「努力被無視」是離職原因，可見長期的付出若得不到上司或公司的正向回饋，會直接轉化為職業倦怠。總括來說，超過50%的離職念頭源於「缺乏心理安全感與成就感」。

# 你擔心在2026年會失業嗎？

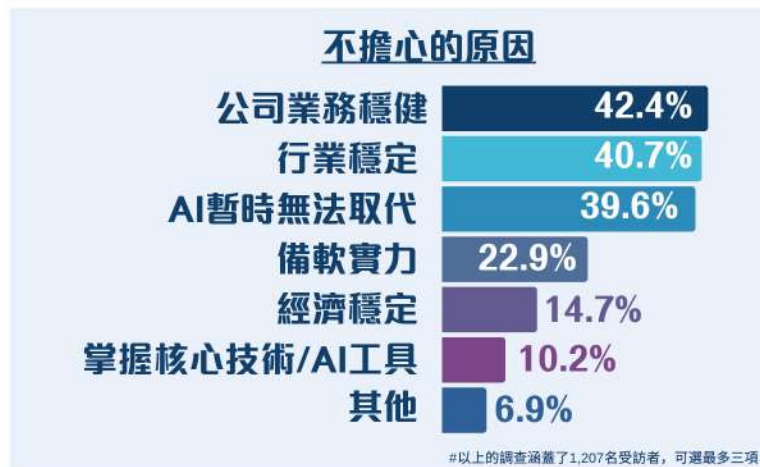
整體



#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者



#以上的調查涵蓋了1,357名受訪者，可選最多三項



#以上的調查涵蓋了1,207名受訪者，可選最多三項

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 結果分析

## 整體

### 2026年的生存陰影

儘管市場不斷討論職涯快樂與自我價值，但「生存焦慮」依然如影隨形。調查發現，超過一半(52.9%)的上班族擔憂在2026年面臨失業，最主要擔憂來自「公司縮減人手」(59.2%)及「經濟不穩定」(57.0%)。此外，「被 AI 取代」(36.6%)也己成為顯著的職業威脅。

### 職場避風港：公司業務穩健是最大定心丸

在表示「不擔心」失業的人群中(47.1%)，支撐他們信心的主要來源並非個人技術，而是「公司業務穩健(42.4%)」與「行業穩定(40.7%)」。

### AI衝擊：暫時無法取代 vs. 掌握核心技術

面對AI轉型，數據呈現出兩種截然不同的心態：

- 被動防守型：有39.6%的不擔心者認為「AI暫時無法取代」其工作，顯示目前仍有一部分崗位保有傳統競爭優勢。
- 主動出擊型：僅有10.2%的人是因為「掌握核心技術/AI 工具」而感到安心。這反映出雖然多數人意識到AI的威脅，但真正做到「與AI共存」並將其轉化為競爭力的人數仍屬少數，個人技能轉型仍有巨大的發展空間。

\*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 上班族的壓力指數



整體

# 平均6.58分

2024年 6.86分

2023年 6.90分

壓力主要來源

39.4%



金錢

29.7%



工作

10.1%



人際關係/身心平衡

8.8%



家庭

1.9%



其他

## 壓力指數連年微降：

與前兩年相比，香港上班族的整體壓力感似乎正在「降溫」。最新的平均壓力指數為6.58分，較2024年的6.86分及2023年的6.90分有所下調。這或反映出職場環境在經歷了疫情後的劇烈波動後，正進入相對平穩的心理適應期。

## 壓力之首：金錢壓力穩居榜首

即便整體壓力指數下降，「錢」依然是香港人最痛的點。調查顯示，有39.4%的上班族將壓力歸咎於「金錢」。在通膨壓力與生活成本高漲的當下，收入增長是否能跑贏開支，顯然是打工仔最關心的核心問題。

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者 | \*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 性別

性別	壓力指數	三大壓力來源		
女	6.57	金錢(39.5%)	工作(28.9%)	人際關係(10.6%)
男	6.62	金錢(39.0%)	工作(31.5%)	身心平衡(9.8%)

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

### 學歷

學歷	壓力指數	三大壓力來源		
中學或以下	6.71	金錢(47.8%)	工作(22.2%)	人際關係(12.5%)
大專及文憑課程	6.46	金錢(40.2%)	工作(27.9%)	人際關係(10.9%)
大學學位	6.57	金錢(36.4%)	工作(32.2%)	身心平衡(10.9%)
碩士	6.49	工作(40.1%)	金錢(30.8%)	身心平衡(11.5%)
博士	7.39	工作(39.1%)	金錢(21.7%)	身心平衡(17.4%)

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

\*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 就業狀況

就業狀況	壓力指數	三大壓力來源		
全職	6.57	金錢(35.4%)	工作(34.8%)	人際關係(10.3%)
兼職	6.19	金錢(43.1%)	工作(21.6%)	人際關係(12.4%)
自由工作/斜槓族	6.31	金錢(48.2%)	工作(22.3%)	家庭(13.4%)
待業	7.09	金錢(51.0%)	工作(19.4%)	家庭(9.4%)
退休	5.34	金錢(33.9%)	身心平衡(23.1%)	家庭(16.9%)

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

### 職級

職級	壓力指數	三大壓力來源		
員工	6.49	金錢(39.8%)	工作(30.3%)	人際關係(10.4%)
管理層	6.63	工作(39.5%)	金錢(27.9%)	家庭(10.4%)
高級管理層及老闆	6.22	工作(41.1%)	金錢(31.5%)	人際關係及身心平衡(11.0%)

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

\*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 年齡

年齡	壓力指數	三大壓力來源		
20歲或以下	5.65	金錢(41.2%)	家庭(29.4%)	身心平衡(17.6%)
21歲 - 25歲	6.15	金錢(40.9%)	工作(35.2%)	身心平衡(12.5%)
26歲 - 30歲	6.72	金錢(37.0%)	工作(34.4%)	身心平衡(12.2%)
31歲 - 35歲	6.47	金錢(38.4%)	工作(28.2%)	身心平衡及人際關係(10.7%)
36歲 - 40歲	6.68	金錢(35.4%)	工作(34.9%)	家庭(11.5%)
41歲 - 45歲	6.79	金錢(40.1%)	工作(31.2%)	家庭(10.9%)
46歲 - 50歲	6.86	金錢(45.6%)	工作(27.0%)	人際關係(9.4%)
51歲 - 55歲	6.70	金錢(45.6%)	工作(26.7%)	人際關係(11.5%)
56歲 - 60歲	6.24	金錢(30.5%)	工作(28.9%)	人際關係(19.8%)
61歲或以上	5.47	金錢(35.8%)	身心平衡(23.9%)	工作(19.4%)

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者

#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者 | \*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 行業

行業	壓力指數	三大壓力來源		
教育、政府與非營利機構	6.31	工作(32.0%)	金錢(30.7%)	人際關係(14.1%)
建築、工程與地產	6.60	工作(38.1%)	金錢(32.0%)	身心平衡(10.7%)
專業、科學、行政及支援服務活動	6.39	工作(44.4%)	金錢(30.5%)	家庭(9.0%)
製造、進出口貿易、批發及零售業	6.70	金錢(45.3%)	工作(29.1%)	人際關係(10.8%)
金融與保險服務	6.78	工作(39.0%)	金錢(33.7%)	人際關係(10.2%)
媒體、市場、設計及藝術娛樂產業	6.34	金錢(50.0%)	工作(24.6%)	身心平衡(11.2%)
餐飲、旅遊與款待業	6.64	金錢(50.4%)	工作(24.0%)	身心平衡(10.8%)
資訊與通訊科技	6.26	工作(34.3%)	金錢(33.3%)	身心平衡(15.7%)
醫療與健康服務	6.68	金錢(37.5%)	工作(24.0%)	人際關係及身心平衡(13.5%)
運輸、物流及速遞服務	6.89	金錢(50.0%)	工作(25.0%)	身心平衡(9.7%)
其他行業 / 未分類	6.49	金錢(39.7%)	工作(27.4%)	人際關係(15.1%)

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

\*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 公司所屬地區

地區	壓力指數	三大壓力來源		
北區	5.97	工作(36.7%)	金錢(33.3%)	家庭(13.3%)
屯門區	6.61	工作(38.6%)	金錢(20.4%)	身心平衡及家庭(15.9%)
沙田區	6.34	金錢(37.9%)	工作(33.0%)	人際關係(12.6%)
元朗區	6.71	工作(32.1%)	金錢(30.4%)	人際關係(16.1%)
九龍城區	6.41	金錢(34.3%)	工作(28.4%)	人際關係(17.9%)
黃大仙區	6.61	金錢(47.7%)	工作(25.0%)	家庭(11.4%)
東區	6.62	金錢(38.7%)	工作(33.5%)	身心平衡(9.0%)
灣仔區	6.36	金錢(38.1%)	工作(30.5%)	人際關係及身心平衡(10.5%)
南區	6.59	金錢(31.8%)	工作(28.6%)	人際關係及家庭(14.3%)

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 公司所屬地區

地區	壓力指數	三大壓力來源		
大埔區	6.52	工作(39.1%)	金錢(30.4%)	人際關係(13.0%)
中西區	6.45	金錢(39.0%)	工作(34.1%)	人際關係(10.2%)
荃灣區	6.45	工作(31.7%)	金錢(23.3%)	人際關係(16.7%)
油尖旺區	6.60	工作(36.5%)	金錢(32.4%)	人際關係(12.2%)
西貢區	6.36	工作(40.4%)	金錢(27.7%)	人際關係(12.8%)
觀塘區	6.52	金錢(38.6%)	工作(36.7%)	身心平衡(9.1%)
葵青區	6.73	金錢(50.5%)	工作(23.7%)	身心平衡(9.3%)
深水埗區	6.61	金錢(43.6%)	工作(25.7%)	身心平衡(11.9%)
離島區	6.52	金錢(45.2%)	工作(21.4%)	人際關係及身心平衡(11.9%)

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

# 上班族的壓力指數

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 每月平均收入

每月平均收入	壓力指數	三大壓力來源		
≤\$10,000	6.51	金錢(50.6%)	工作(19.1%)	人際關係(15.5%)
\$10,001 - \$14,999	6.48	金錢(44.0%)	工作(20.1%)	身心平衡(13.6%)
\$15,000 - \$19,999	6.54	金錢(45.7%)	工作(25.2%)	人際關係(10.6%)
\$20,000 - \$24,999	6.28	金錢(37.8%)	工作(30.6%)	身心平衡(11.2%)
\$25,000 - \$29,999	6.42	金錢(40.2%)	工作(33.1%)	身心平衡(8.8%)
\$30,000 - \$34,999	6.53	工作(40.6%)	金錢(32.1%)	人際關係(9.6%)
\$35,000 - \$39,999	6.77	工作(37.1%)	金錢(35.0%)	人際關係(9.8%)
\$40,000 - \$44,999	6.44	工作(37.4%)	金錢(21.5%)	人際關係及身心平衡(13.1%)
\$45,000 - \$49,999	6.90	工作(40.3%)	金錢(30.6%)	家庭及身心平衡(11.3%)
\$50,000 - \$54,999	6.44	工作(53.1%)	金錢(18.5%)	身心平衡(9.9%)
\$55,000 - \$59,999	6.98	工作(40.0%)	金錢(22.2%)	家庭(17.8%)
≥\$60,000	6.61	工作(50.7%)	金錢(20.4%)	家庭(9.9%)

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者

\*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

CTgoodjobs 2025-26香港上班族工作快樂指數問卷調查

Copyright 2026 Career Times Online Limited. All rights reserved.

# 結果分析

## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 🎓 學歷越高壓力越大？博士級成全港最焦慮群體

調查發現，壓力指數與學歷呈現微妙的關係。博士學歷者以7.39分的高壓位居榜首，其主要壓力來源並非金錢，而是「工作(39.1%)」。相比之下，中學或以下學歷者的壓力指數雖達6.71分，但近半數(47.8%)壓力源於「金錢」。這反映出高學歷人士更多在為事業突破而煩惱，而基層勞工則仍與生活成本搏鬥。

### 👤 職場階級與年齡層：中層管理與 40+的 中年危機

- 職級對比：管理層(6.63分)的壓力高於普通員工(6.49分)及高級管理層/老闆(6.22分)。夾心階層需同時面對績效壓力與下屬管理，處境最為艱難。
- 年齡斷層：壓力最高峰出現在46至50歲(6.86分)，此階段正值職場衝刺與家庭負擔最重的交匯點，隨後壓力隨年齡增長逐漸遞減，61歲以上人士最為寬心(5.47分)。

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者 | \*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 結果分析


## 各類別上班族的壓力指數及來源

### 行業大比拼：運輸物流業「壓力爆燈」

- 最勞累行業：運輸、物流及速遞服務以6.89分成為壓力最大行業，50.0%受訪者表示壓力來源是「金錢」。
- 最穩定行業：資訊與通訊科技業壓力指數較低(6.26分)，雖然工作節奏快，但其壓力分佈較平均，身心平衡的關注度(15.7%)也高於其他行業。

### 地區壓力地圖：北區最「佛系」，葵青區最「吃力」

若以公司所屬地區劃分，壓力分佈出現明顯差異：

-  最低壓力地區：北區(5.97分)成為全港唯一壓力指數低於6分的地區。
-  最高壓力地區：葵青區(6.73分)上班族壓力冠絕全港，高達50.5%表示壓力來自「金錢」。

#以上的調查涵蓋了2,050名受訪者 | \*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 結果分析

最大壓力群組	壓力指數	群組
	6.62分	 男性
	7.39分	 博士
	7.09分	 待業
	6.63分	 管理層
	6.86分	 46歲 - 50歲
	6.89分	 運輸、物流及速遞服務
	6.73分	 葵青區工作
	6.98分	 月薪\$55,000 - \$59,999



#以上的調查涵蓋了2,564名受訪者 | \*1分最無壓力；10分最大壓力 | ^數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 一個月內有出現以下情況？

## 整體



睡眠障礙  
37.2%



不明身體疼痛  
31.6%



情緒易燃易爆  
30.3%

## 其他症狀

24.5%  持續的無力感

24.1%  社交退縮

21.6%  專注力渙散

16.4%  強烈的逃避情緒

16.2%  飲食異常

15.5%  決策恐懼

21.1%  沒有出現以上情況

## 超過80% 上班族一個月內曾出現以上情況

當平均壓力指數達到6.58分，其對身體的負擔已顯而易見。調查數據顯示，超過80%的上班族在過去一個月內曾出現各種身心症狀，顯示職場不快樂已嚴重侵蝕勞動力的健康基礎。

多數上班族帶病或帶情緒上班，意味著企業正在承受極大的生產力流失。單純的加薪未必能解決睡眠或疼痛問題，企業應考慮引入心理諮詢輔導、彈性工時或「斷聯權」，讓員工有真正的復原空間。

+可選多項 | #以上的調查涵蓋了2,564名受訪者 | \*數字會以四捨五入呈現，因此統計表內的個別項目數字或與總數略有出入

# 專訪 | CTgoodjobs董事

## 上班族重新定義「值得過的生活」

根據CTgoodjobs最新發布的《2025-26年香港上班族工作快樂指數問卷調查》，香港職場正經歷一場深刻的價值觀轉型。上班族的核心追求已從單純的「金錢導向」轉變為「自主導向」。雖然最新的工作快樂指數微升至5.70分(創四年新高)，但高達56%的受訪者願意減薪換取快樂，其中超過33%人甚至願減薪一萬港元以上，CTgoodjobs董事王清(Vivienne)認為這是香港上班族重新定義「甚麼才是值得過的生活」。



CTgoodjobs董事  
王清(Vivienne Wong)

## 開始計算「心靈的收支平衡」

最新的工作快樂指數回升，但平均壓力指數仍高達6.58分，超過80%的上班族在過去一個月出現睡眠障礙、身體疼痛或情緒易爆發等身心症狀。Vivienne認為這是上班族的身體求救訊號，

“ 當工作讓人無法好好睡覺、無法好好與家人相處、無法控制情緒，這已不只是工作壓力。另外，「委屈感」成港人離職導火線，竟然高達77%曾因不快樂想辭職，僱主應多關顧員工的身心健康，建立透明、及時的非金錢回報體系。 ”

# 專訪 | CTgoodjobs董事



## 僱主應重視「人才保育」

企業若想在人才荒中突圍，必須轉化管理思維，從單純的「僱傭」轉向「夥伴關係」，例如建議建立透明的申訴機制，並主動介入職場的霸凌行為；將「認可」常態化，建立即時回饋機制，細小的肯定能大幅提升員工的歸屬感，而且成本較低；投資員工的身心福祉，引入心理輔導或情緒假；設立明確的未來展望，提供技能轉型培訓，化解員工的焦慮。



CTgoodjobs董事  
王清(Vivienne Wong)



## 給上班族的建議

**建議一：主動設定「工作及生活」邊界** — 善用年假「個人修復日」，優先修復身心健康。

**建議二：培養「心理位移」能力** — 練習將自我價值與職位表現適度抽離，避免將上司的負面情緒或無視轉化為自我的失敗，減少情緒內耗。

**建議三：將「委屈感」轉化為結構化溝通** — 當感到努力被無視時，定期用郵件或工作文檔量化記錄自己的貢獻與成果，主動向主管進行簡短匯報，建立有效溝通。

**建議四：提升AI難以替代的軟技能** — 重點發展創造力、複雜溝通、情緒勞動等AI暫難取代的能力，並主動學習使用AI工具提升效率，將省下的時間用於生活。

# 專訪 | 臨床心理學家

## ⚠️ 僱主應更重視「有毒職場」

本港上班族平均工作快樂指數達5.70分，是過去4年分數最高，而且有高達55.8%的受訪者表示，寧願減薪也要換取快樂。究竟是香港的職場環境真的變好了，還是上班族對「快樂」與「成功」的定義早已被悄悄改寫？臨床心理學家張傳義博士指，這種現象並非單純因為工作本身變輕鬆，而是隨着社會復常與世代交替，年輕上班族已將「心理健康」與「生活平衡」視為不可妥協的生存需求。



臨床心理學家  
張傳義博士

## 🛡️ 復常後的生活節奏是「心理保護網」

張傳義博士認為，解讀這個數字必須回到2022年的社會環境。當年仍處於疫情陰霾，不少人長期在家工作，社交生活、日常節奏與身體活動量均大幅減少，導致快樂指數處於低谷。隨着社會全面復常，打工仔重返辦公室，重新建立日常規律，情緒自然較容易回穩。

「上班不只是完成任務，更是一種重新接觸外界、恢復節奏的生活方式。」張博士解釋，每天外出上班會增加身體活動量，也能帶來更多細碎的人際接觸，例如在茶水間與同事閒聊、分享零食、收到旅行手信等。這些無意識的微小互動，實際上能為大腦帶來正面刺激，形成職場中的「小確幸」，對維持精神健康有積極的保護作用。

# 專訪 | 臨床心理學家

## 逾半人願減薪，求奪回生活主導權

張博士指出，上一代人視工作為滿足物質生存需求的唯一途徑，為了供樓、養家、升職，寧願犧牲健康去「捱世界」。但對新一代打工仔而言，隨着社會資源較為充裕，他們已將心理健康、身心平衡、甚至是心靈狀態，都納入「生存需求」的一部分。換句話說，他們並非不在乎錢，而是不再認為金錢可以凌駕一切。



臨床心理學家  
張傳義博士

“ 這種轉變不應被簡單標籤為『年輕人捱不得』，而是社會發展的自然結果。當基本物質條件穩定後，人自然會追求更高層次的需要，例如尊重、自主感與長遠的幸福感。 ”

## 迷惘的Z世代 vs 疲憊的中年

26至30歲(5.50分)及46至50歲(5.41分)的工作快樂指數最低，張博士拆解箇中原因，26至30歲的群組正處於職涯初步成形、但仍未完全定向的「迷惘期」。他們累積了幾年經驗，開始思考是否要轉行，同時常與同儕比較成就，導致壓力急升。至於46至50歲的上班族，則正面臨沉重的家庭責任與中年危機。他們要兼顧子女教育與家庭開支，同時擔憂在裁員潮下失去競爭力。即使能找到新工作，也可能面臨降職減薪的現實，加上體力不如從前，心理負擔自然極大。

# 專訪 | 臨床心理學家

## 在「有毒職場」自救三步曲

如果目前受制於經濟壓力或大環境而無法即時辭職，張博士建議上班族可採取以下「自救三步曲」，避免情緒徹底崩潰。

### 1 設定「心理停損點」

不要把當下的困境災難化。告訴自己「我只是暫時頂住這幾個月」，而不是「我以後永遠都要這樣捱下去」。有了明確的期限，心理壓力會大幅減輕。

### 2 重新奪回「掌控感」

把專注力放回自己能控制的事情上。即使討厭公司，也可以利用現有資源做好手頭項目，豐富個人履歷(CV)，當你知道現在的忍耐是為了鋪路讓自己日後走得更遠，委屈感就會降低。

### 3 刻意安排「回血時間」

下班後必須安排自己喜愛的活動(如運動、見朋友、發展興趣)，強迫自己抽離工作情緒。絕對不能讓討厭的工作入侵私人生活，否則就會變成24小時都不快樂。



臨床心理學家  
張傳義博士

# CTgoodjobs 2025-26

## 香港上班族工作快樂指數問卷調查

**如有查詢，請聯絡：**

**電話：(852) 3650 6811**

**傳真：(852) 2156 0333**

**電郵：[editor@ctgoodjobs.hk](mailto:editor@ctgoodjobs.hk)**