

## 關心員工生活平衡增工作滿意度 建議僱主提供彈性上班時間

### 「工作時數與工作壓力意見調查」發佈會

(2012年12月6日-香港) 政府上周發表《標準工時政策研究報告》，數字反映本港在2011年，香港全職僱員的每周工作時數平均為49小時，飲食、安老院舍員工、物業管理及保安等工種則長達55小時以上，促使政府參考先進國家而引進相關規管。

為了解工時長對於僱員情緒及工作壓力的影響，浸信會愛羣社會服務處於本年9至10月期間委託香港大學民意研究計劃進行在職人士對工作時數、工作壓力和工作及生活平衡的問卷調查，訪問超過1,000名在職人士。調查發現三百多位認為自己現在工時「過長」的被訪者中，有八成被訪者認為工時過長對其家庭生活造成影響。而43.7%屬長工時（即每周工作超過51小時）又缺乏彈性上班時間的被訪者表示身體出現多處酸痛或肌肉繃緊情況。DASS情緒自評量表結果亦顯示，29.7%在職人士出現輕微至非常嚴重抑鬱徵狀，超過三成在職人士出現輕微至非常嚴重焦慮及壓力狀況。這情況在屬長工時又缺乏彈性上班時間的被訪者中尤其嚴重，他們出現輕微至非常嚴重的抑鬱、焦慮及壓力狀況，分別為三成九、四成七及五成，顯示在職人士面對工時過長有可能誘發情緒問題。

調查報告亦發現，在屬於長工時組別（即每周工作超過51小時）的被訪者中，有69.6%在職人士認為彈性較大的工作時間令其滿意現在的長工時工作，相對在職人士在沒有彈性上班時間安排的情況下，只有38.3%人士表示滿意；結果明顯反映員工雖然每周工作時數超過51小時，但在公司願意提供彈性上班時間的安排下仍對現時工作感到滿意。因此本處呼籲僱主推出彈性上班時間，關心員工工作與生活平衡，從而增加員工對工作滿意度，挽留人才為企業效力，達至雙贏。現附上「工作時數與工作壓力意見調查」調查簡報供參考。

如有垂詢，請致電3413-1642 / 6888-8963與羅曼燕小姐聯絡。

---

### 浸信會愛羣社會服務處簡介

浸信會愛羣社會服務處自1982年創辦以來，本著基督教的信仰與社工專業的糅合，實踐「基督化社會服務」。為長者、精神康復者、兒童、青少年及家庭提供多元化、全人關懷的社會服務。30年來本處更不斷透過創新服務，彌補現時社會服務的不足。現時，浸信會愛羣

社會服務主要提供四大服務，包括「兒童、青少年及家庭綜合服務」、「精神健康綜合服務」、「長者綜合服務」及「就業及培訓服務」。

### **DASS 情緒自評量表簡介**

DASS 是 Depression, Anxiety and Stress Scale 的縮寫。DASS 情緒自評量表是一個可自行使用的心理測試工具，多應用於臨床研究及一般社區調查。受訪者可自行回答量表的問題，從而分辨出受訪者有否出現抑鬱、焦慮及壓力等負面情緒的徵狀。