



香港大學民意研究計劃
University of Hong Kong
Public Opinion Programme



工作時數與工作壓力意見調查

鍾庭耀博士

香港大學民意研究計劃總監

2012年12月6日

研究背景

- * 浸信會愛羣社會服務處於2012年5月委託香港大學民意研究計劃(民研計劃)進行是次《工作時數與工作壓力意見調查》，訪問18至60歲並操粵語的在職人士。調查的主要目的為探討在職人士對工作時數、彈性、壓力和工作與生活平衡等意見。
- * 調查問卷由港大民研計劃諮詢浸信會愛羣社會服務處後獨立設計，所有操作、數據收集及分析工作由民研計劃獨立進行，結果亦由民研計劃全面負責。
- * 調查方法和結果全面公開。

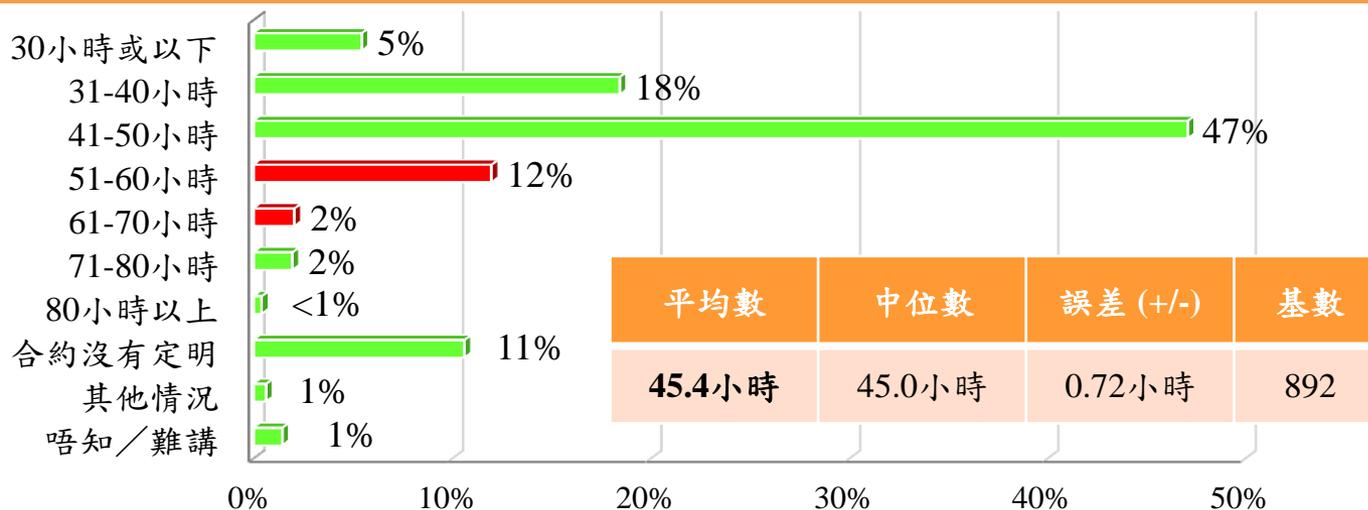
樣本資料

- * 訪問日期：2012年9月28至10月20日
- * 訪問對象：18至60歲操粵語的在職人士
- * 調查方法：由訪員直接進行電話訪問，訪員在成功接觸目標住戶後，再從住戶內找出一位符合條件的人士接受訪問。
- * 樣本數目：1,021 個成功個案
- * 有效回應比率：77.4%
- * 抽樣誤差：在95%置信水平下，少於 +/- 3.1個百分比

調查結果

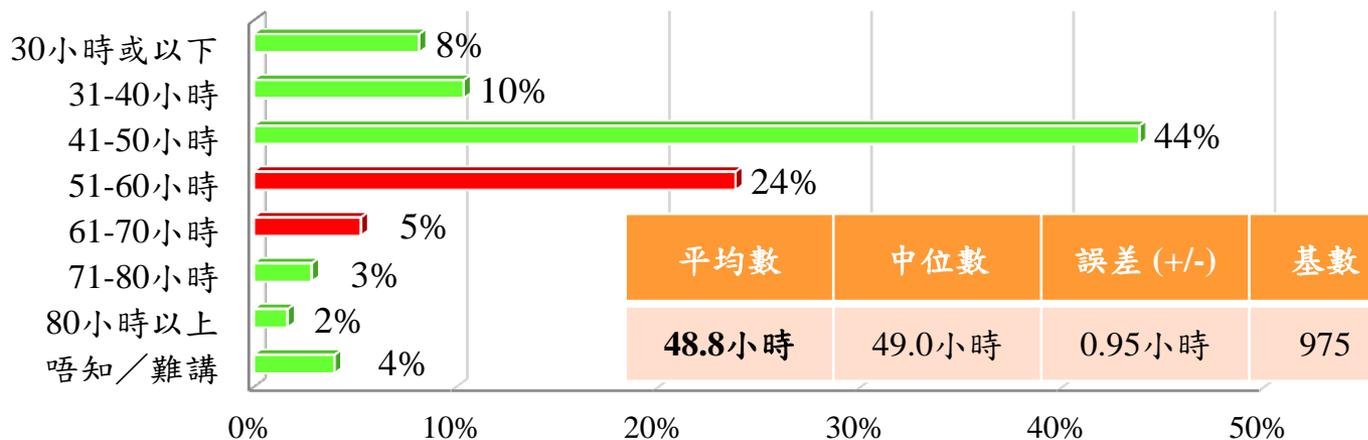
第一部分：工時長短、彈性、 以及對目前工作的評價

被訪者平均實際工時為48.8小時 比合約訂明平均45.4小時長



基數：1,021

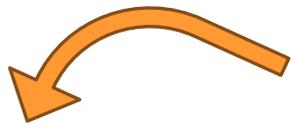
[Q1a]根據你現時既合約，你每星期需要工作幾多個小時？



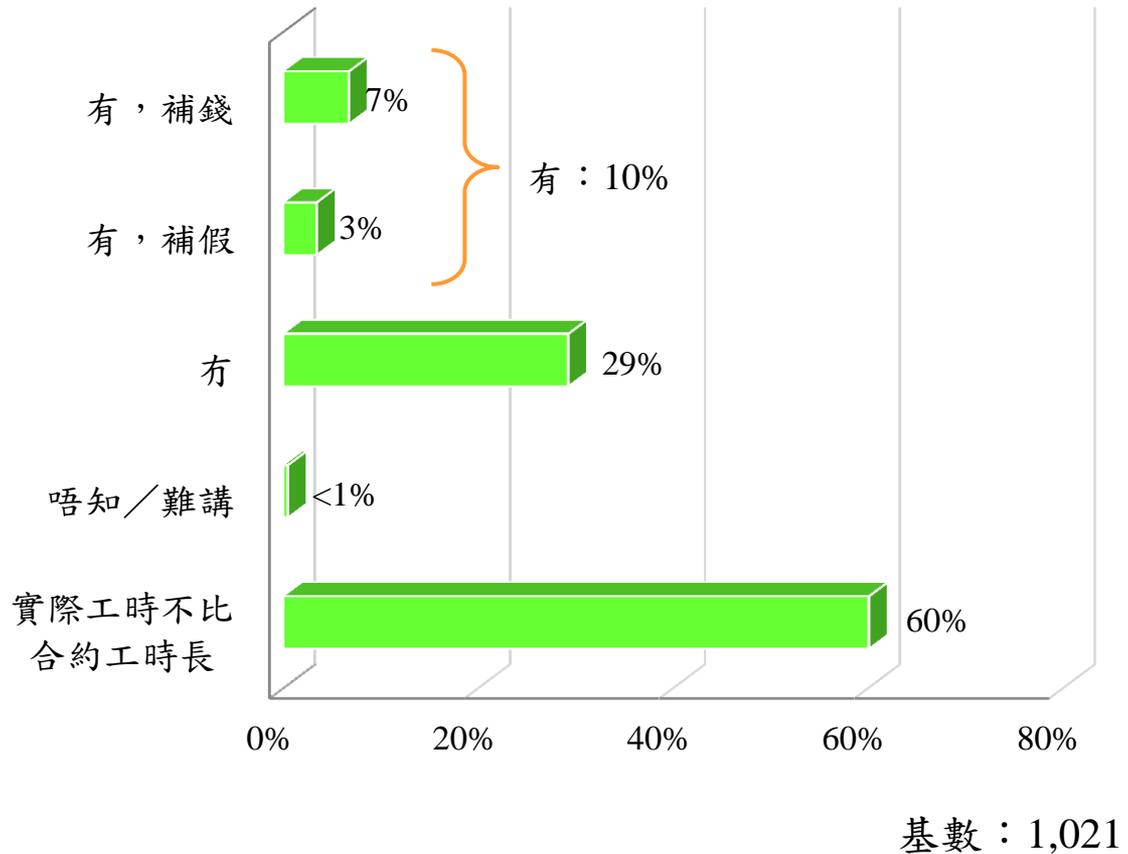
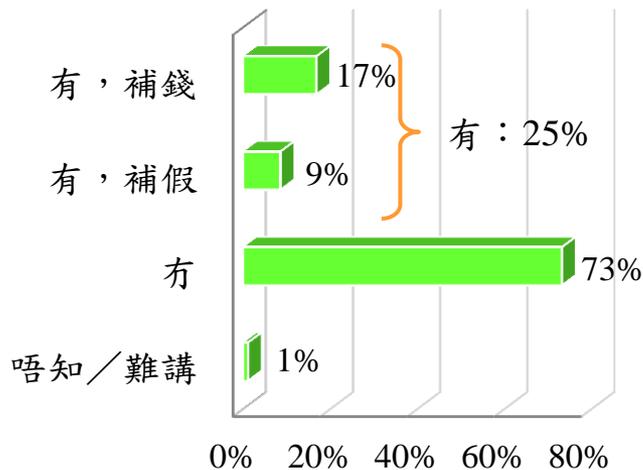
基數：1,016

[Q1b]咁以過去一個月計，你平均每星期實際工作幾多個小時？如有，請包括帶工作返屋企做既時間。

多數實際工時較合約訂明工時長的 被訪者表示公司沒有作出補償

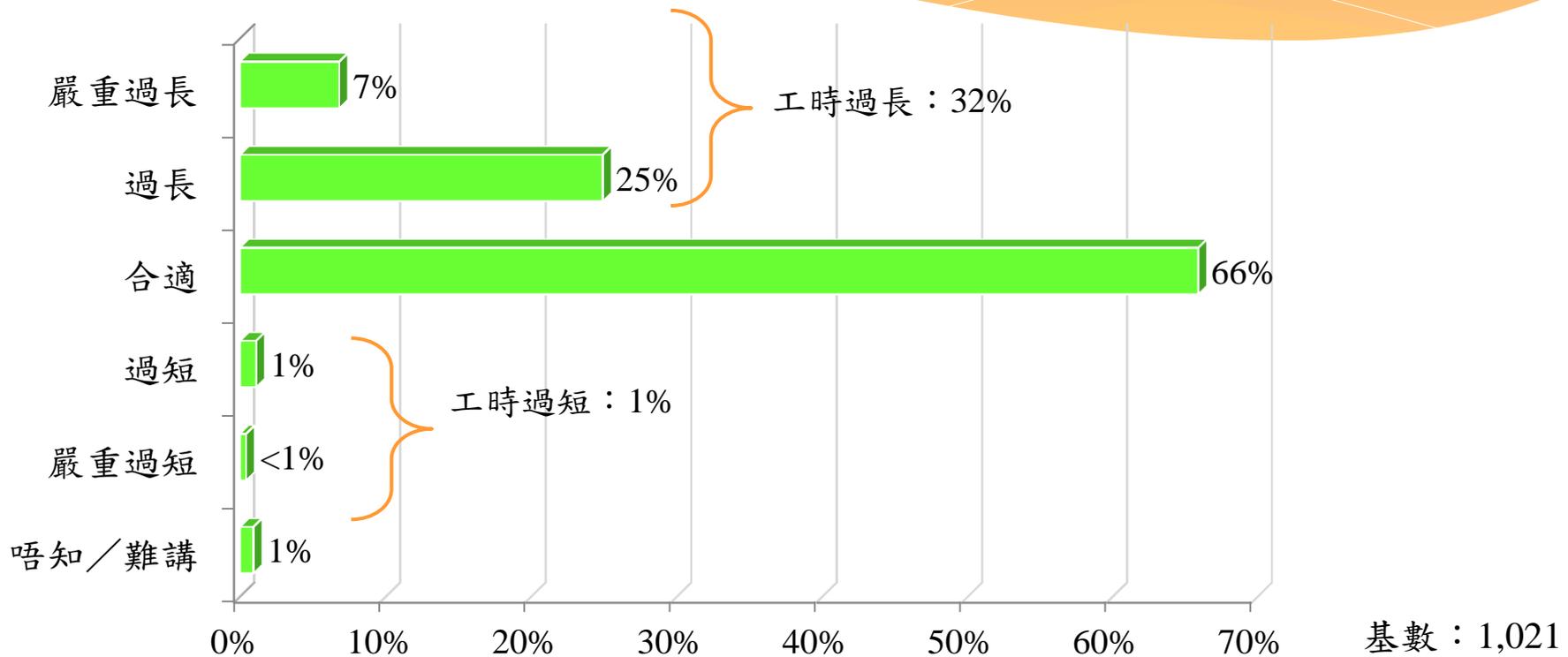


“實際工時比合約工時長”者
基數：407



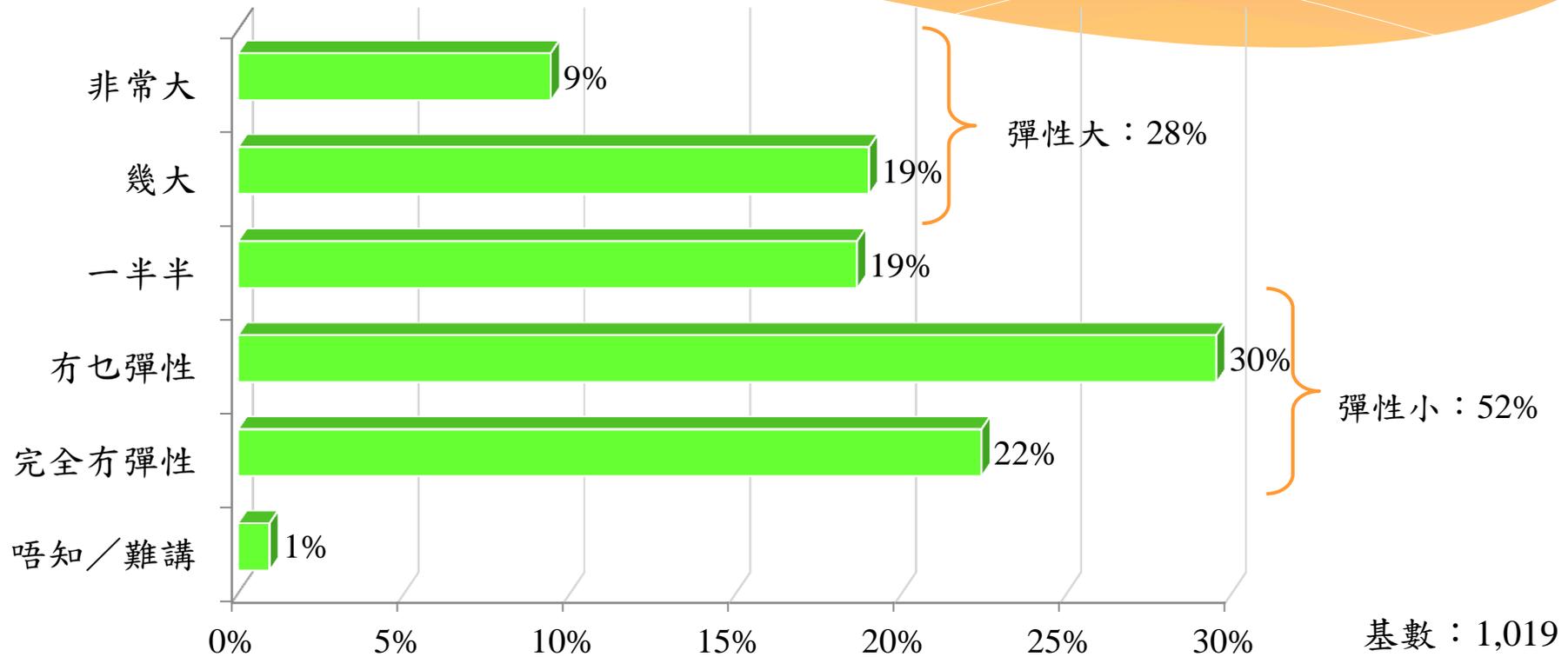
[Q1c] [只問實際工時比合約工時長者，基數=409] 咁呢D加班鐘數，你公司會唔會補償返俾你？如果有，會係咩形式？

三分二受訪者認為他們的 工作時數長短合適



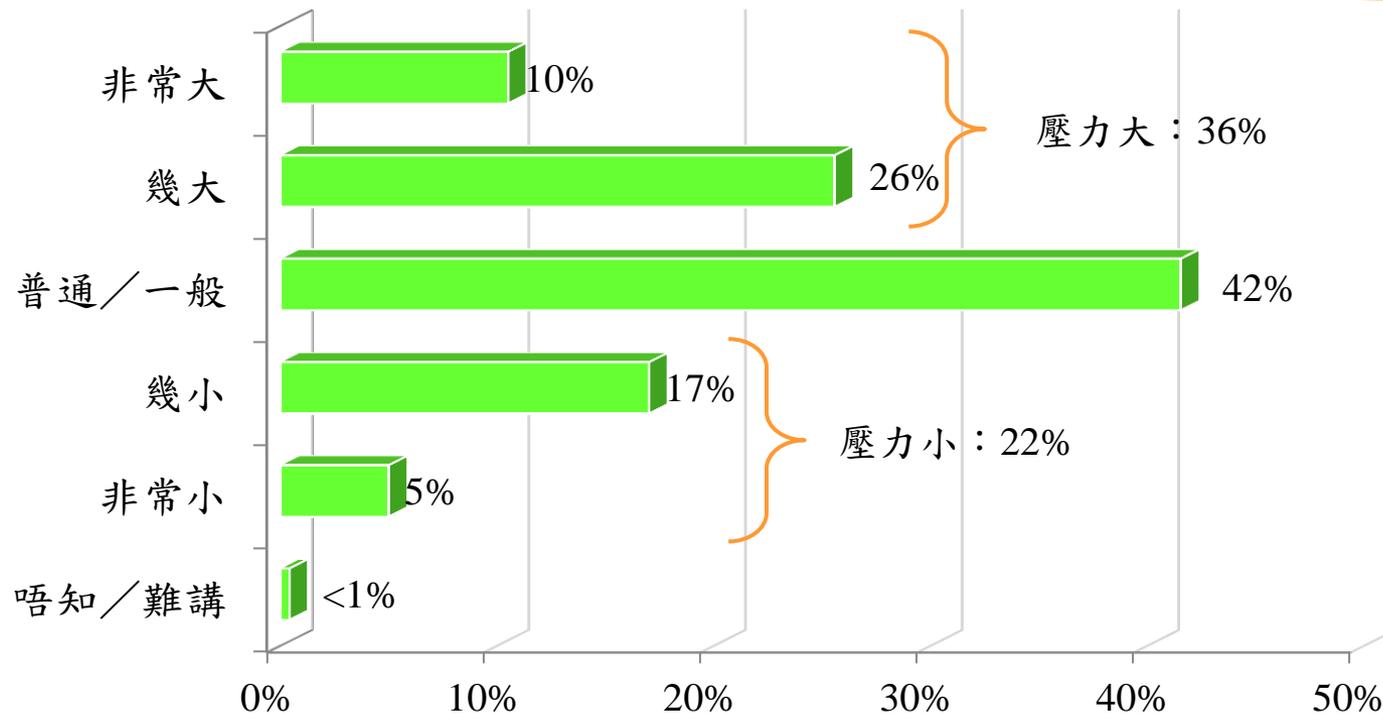
[Q2]你認為自己而家既實際工作時數長短合適嗎？

逾半被訪者的工作時間沒有彈性



[Q4]你認為你而家既工作時間（包括幾時返工同埋放工）彈性有幾大？

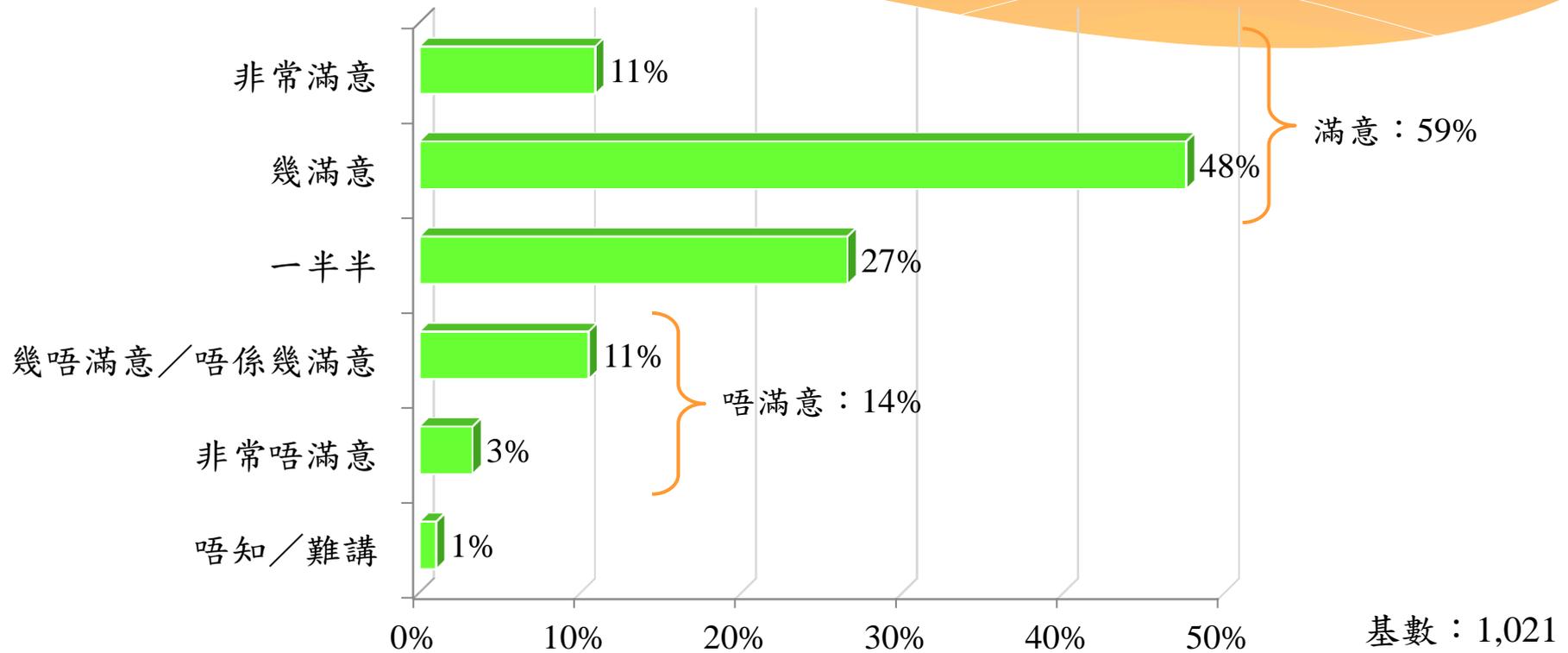
逾三分之一被訪者表示 現時工作壓力大



基數：1,021

[Q3]你認為自己而家既工作壓力屬於大定小？

近六成被訪者整體上對工作感到滿意

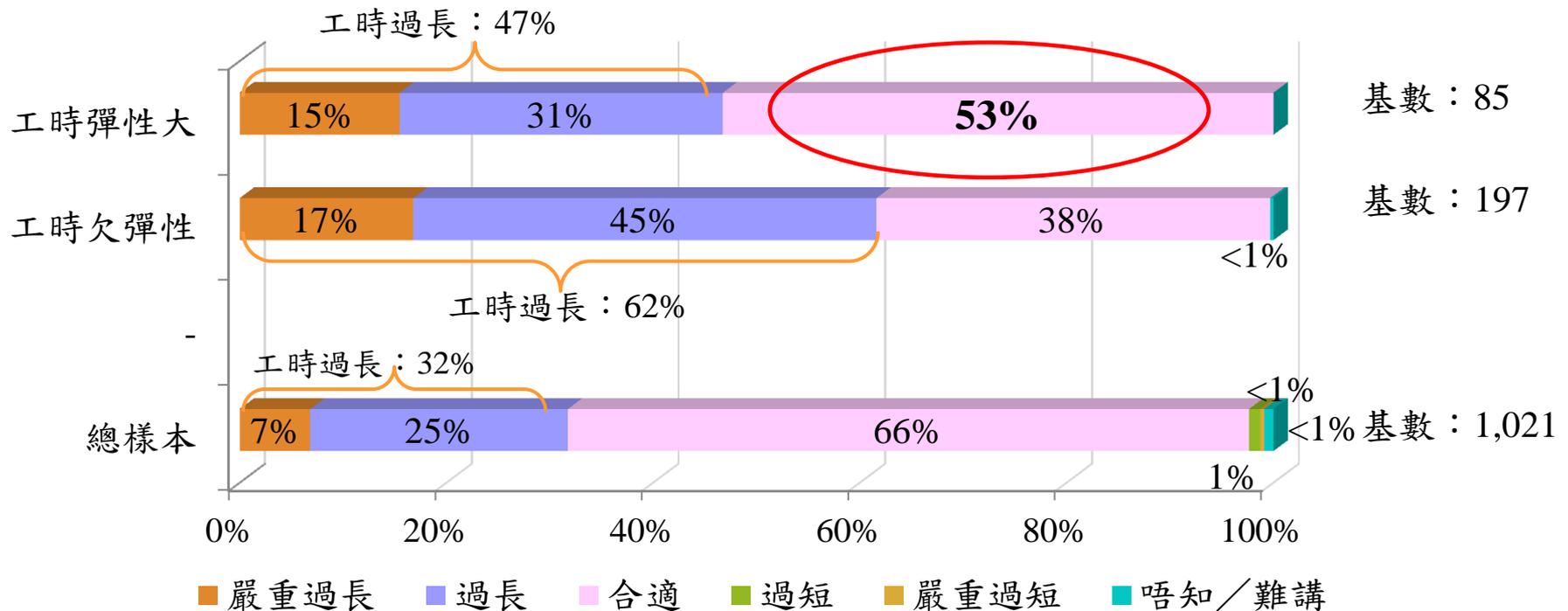


[Q5] 整體黎講，你對自己份工有幾滿意或唔滿意？

深入分析：
工時彈性與工作滿意程度

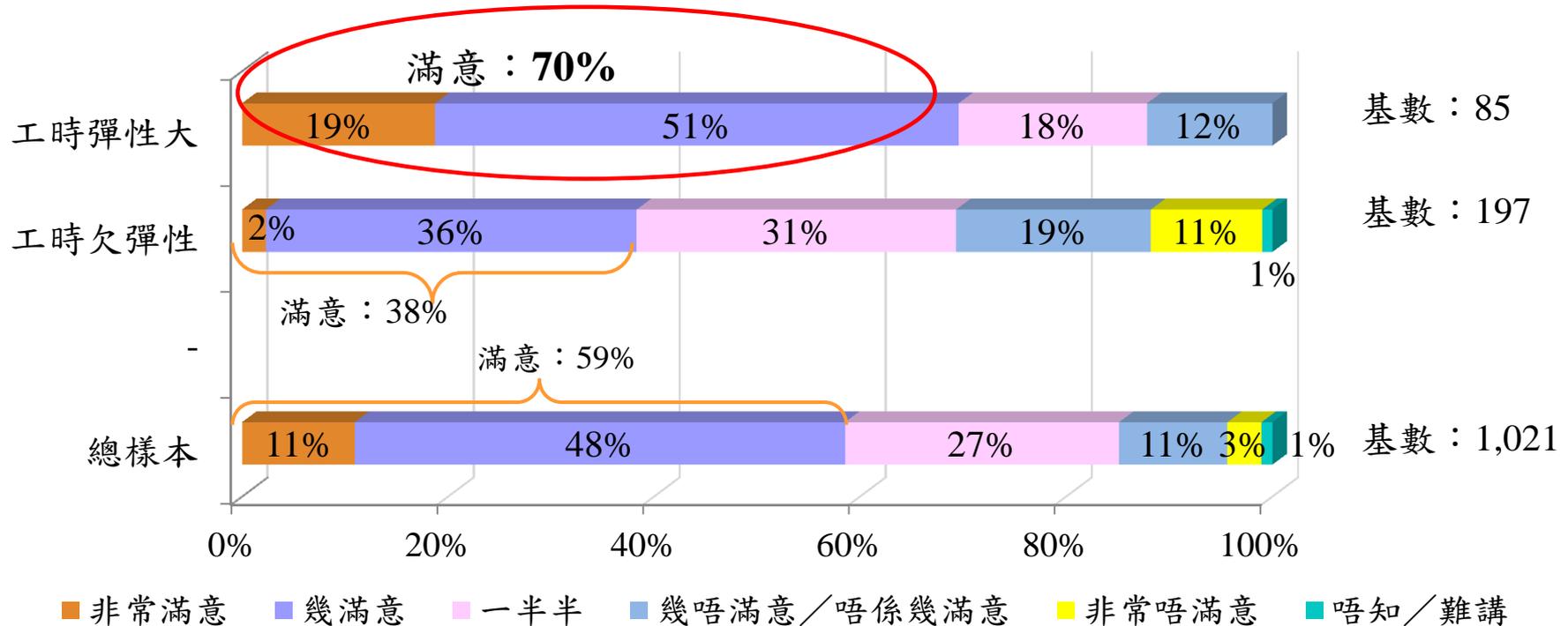
就算實際工作時間長，工作時間彈性大者 明顯較多認為工時長短合適

[只包括實際每週工時51小時或以上之
被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



就算實際工作時間長，工作時間彈性大者 明顯較滿意目前的工作

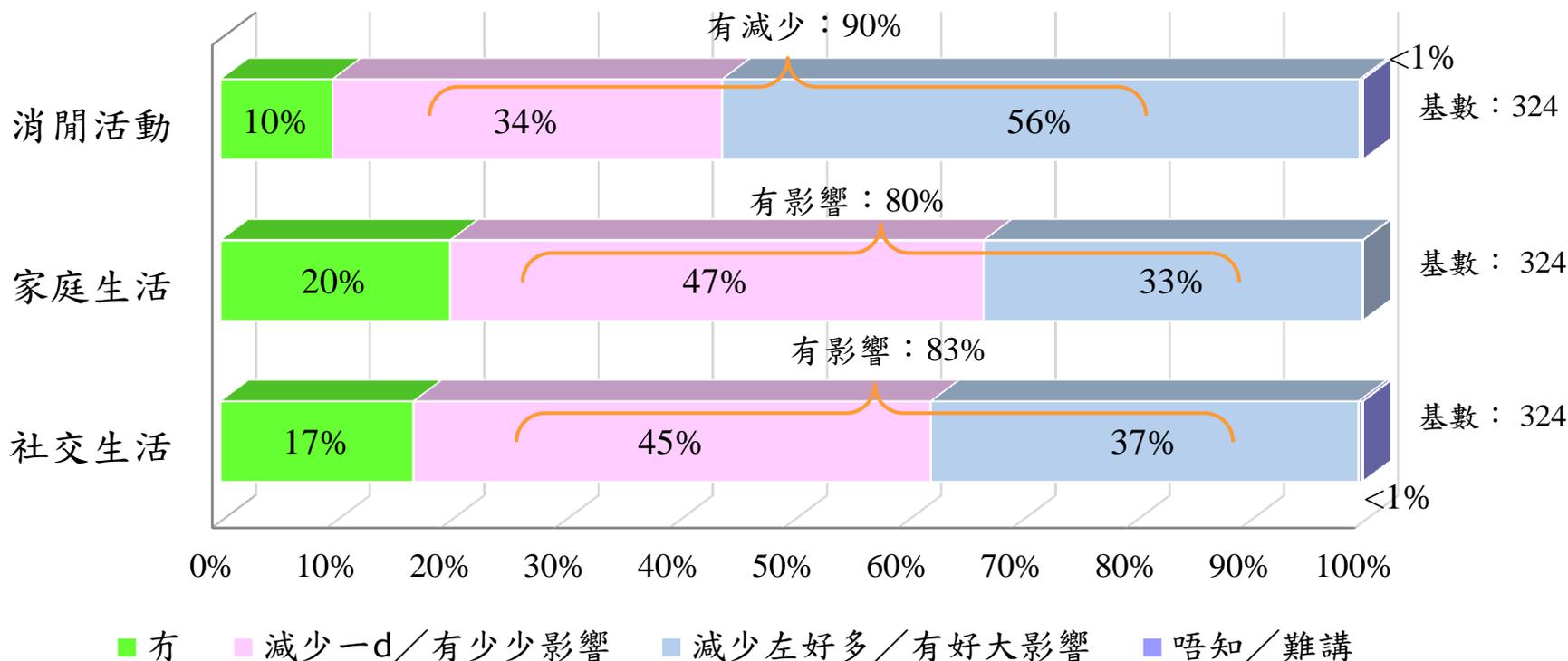
[只包括實際每週工時51小時或以上之
被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



深入分析：[Q5] 整體黎講，你對自己份工有幾滿意或唔滿意？* [Q4] 你認為你而家既工作時間（包括幾時返工 14 同埋放工）彈性有幾大？

第二部分： 工時對生活的影響

工時過長對被訪者的消閒活動、家庭生活及社交生活皆構成影響



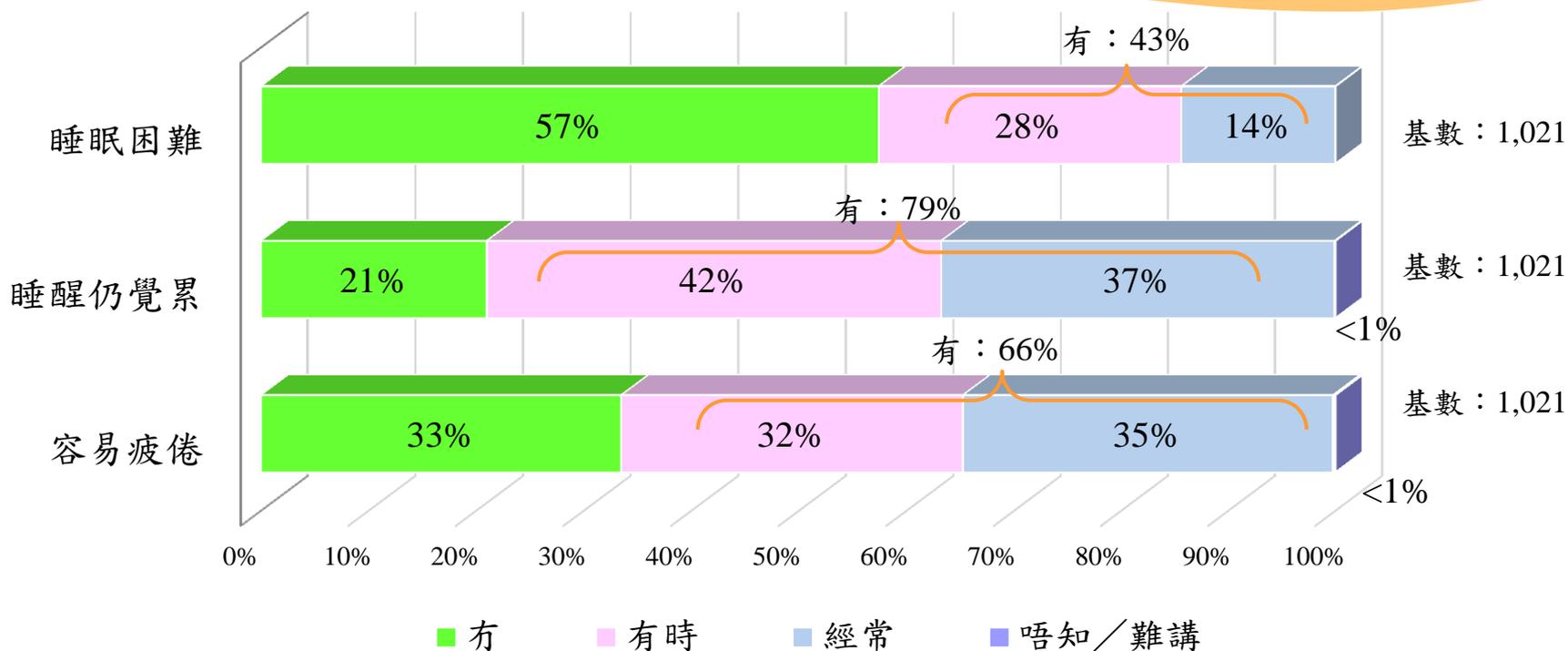
[Q10a] [只問Q2答工時嚴重過長 / 過長者，基數=324] 工時過長有冇令你少左時間做你喜歡既消閒活動 (例如做運動，睇電視，聽音樂等)？

[Q10b] [只問Q2答工時嚴重過長 / 過長者，基數=324] 工時過長有冇令你既家庭生活受影響？

[Q10c] [只問Q2答工時嚴重過長 / 過長者，基數=324] 咁工時過長有冇令你既社交生活受影響？

第三部分： 身心健康狀況

過去一個月，四成多被訪者曾出現睡眠困難 近八成表示試過睡醒仍感覺很疲倦 三分二就表示容易覺得疲倦

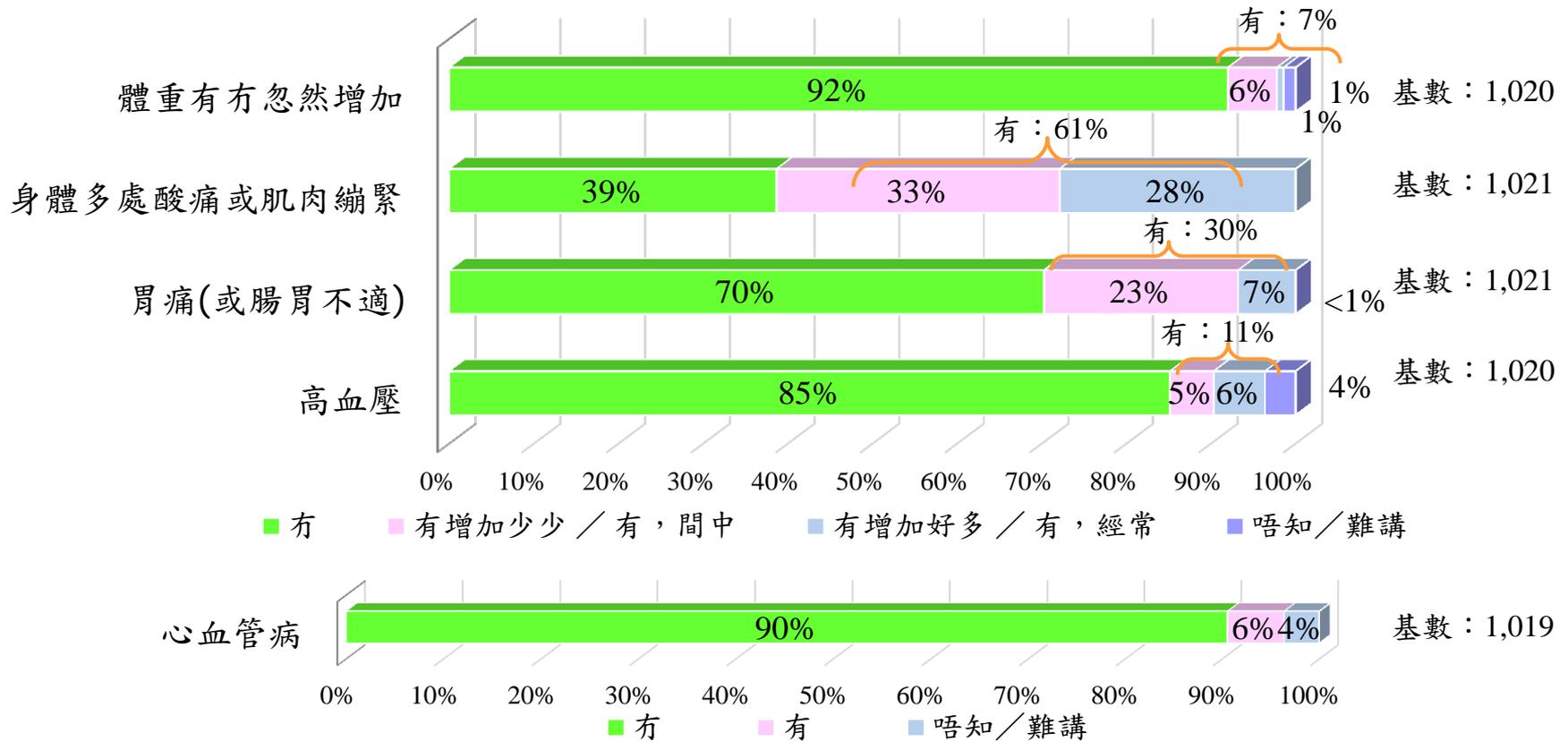


[Q13]首先，請問你喺過去既一個月，有冇出現睡眠困難既情況，例如難以入睡、扎醒後再難入睡或早醒等？

[Q14]咁你有冇試過訓醒仍覺得好拗？

[Q15]會唔會容易覺得疲倦？

較少被訪者出現體重忽然增加、胃痛或高血壓， 但有逾六成曾經身體多處酸痛或肌肉繃緊



[Q18] 你喺過去既一個月，體重有冇忽然增加？

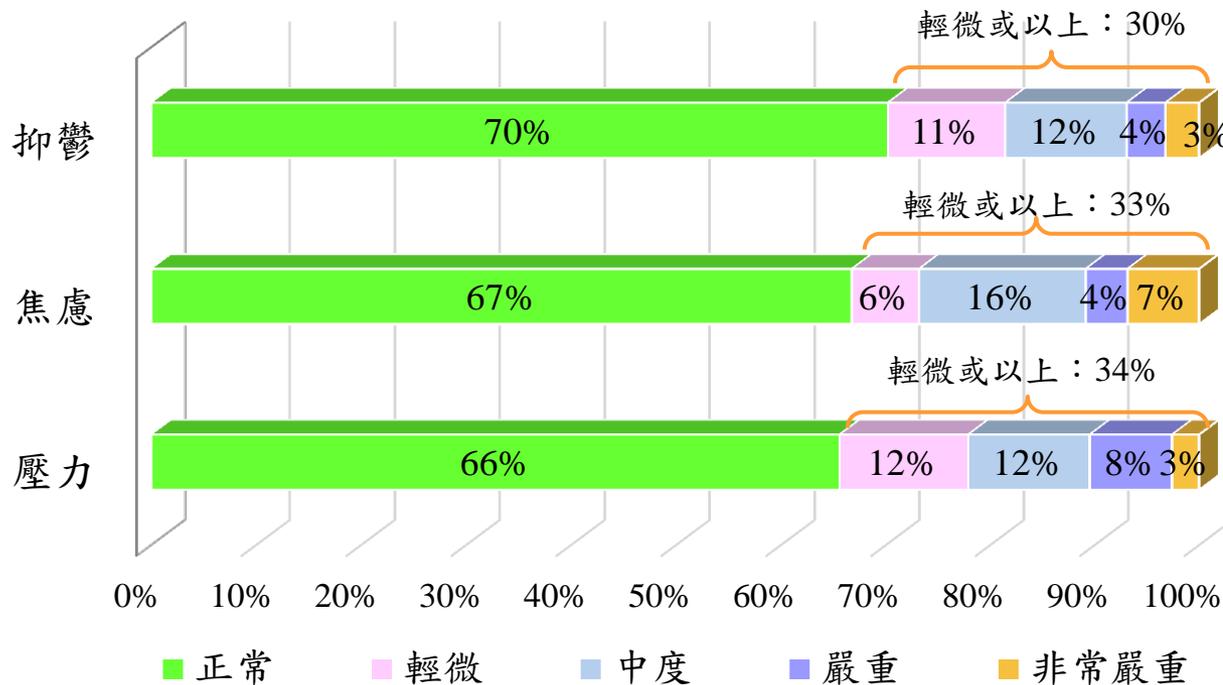
[Q19] 同樣喺過去既一個月，有冇出現身體多處酸痛或肌肉繃緊(例如：背痛、肩膀痛、上、下肢痛等)既情況？

[Q20] 咁有冇出現胃痛(或腸胃不適)既情況？

[Q21] 高血壓既情況呢？

[Q22] 請問你有冇被診斷為有心血管病？

情緒自評量表平均分數全部屬於正常： 抑鬱7.0、焦慮6.2及壓力11.9分，



平均分數	中位數	誤差 (+/-)	基數
7.0	4.0	0.51	956
6.2	4.0	0.46	956
11.9	10.0	0.61	956

採用情緒自評量表(DASS21)得出的抑鬱、焦慮及壓力分數 [撇除65名沒有回答全部DASS21問題的被訪者，基數=956]

抑鬱分數的程度：正常：0-9；輕微：10-13；中度：14-20；嚴重：21-27；非常嚴重：28+。

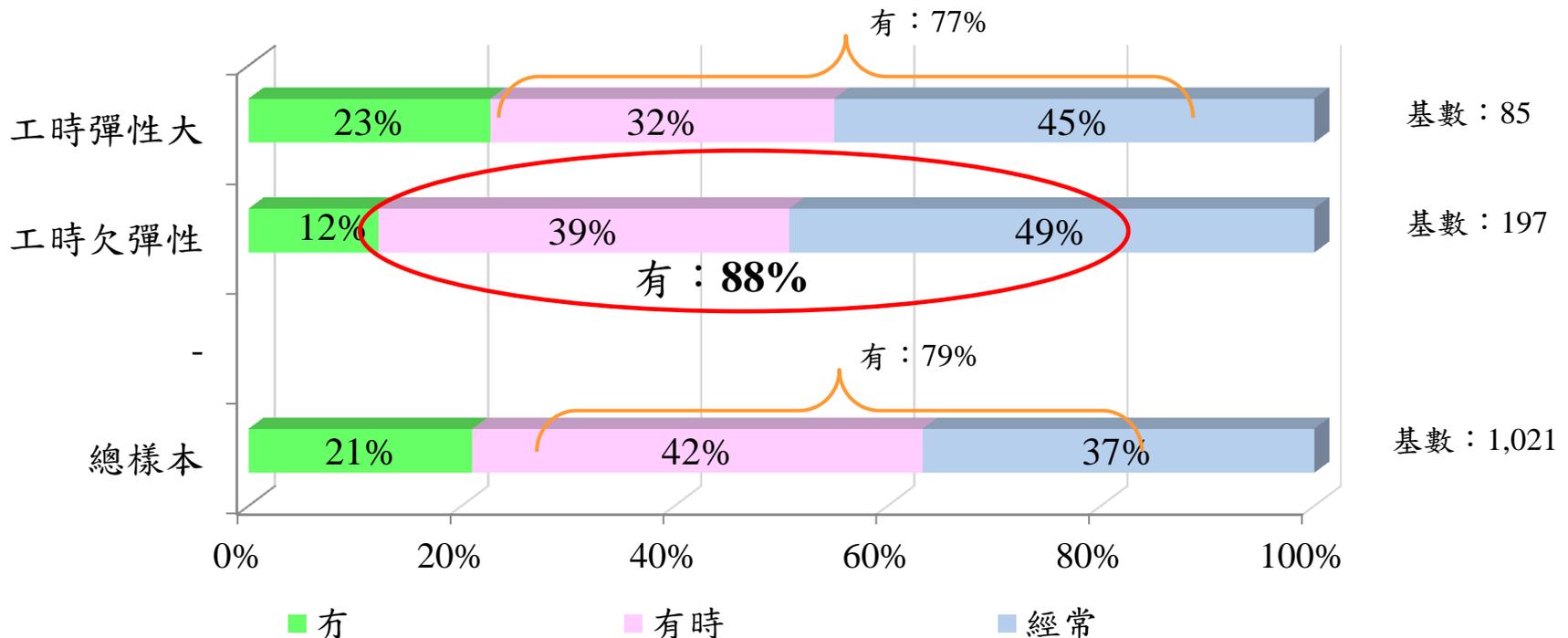
焦慮分數的程度：正常：0-7；輕微：8-9；中度：10-14；嚴重：15-19；非常嚴重：20+。

壓力分數的程度：正常：0-14；輕微：15-18；中度：19-25；嚴重：26-33；非常嚴重：34+。

深入分析：工時長短及彈性 對身心健康的影響

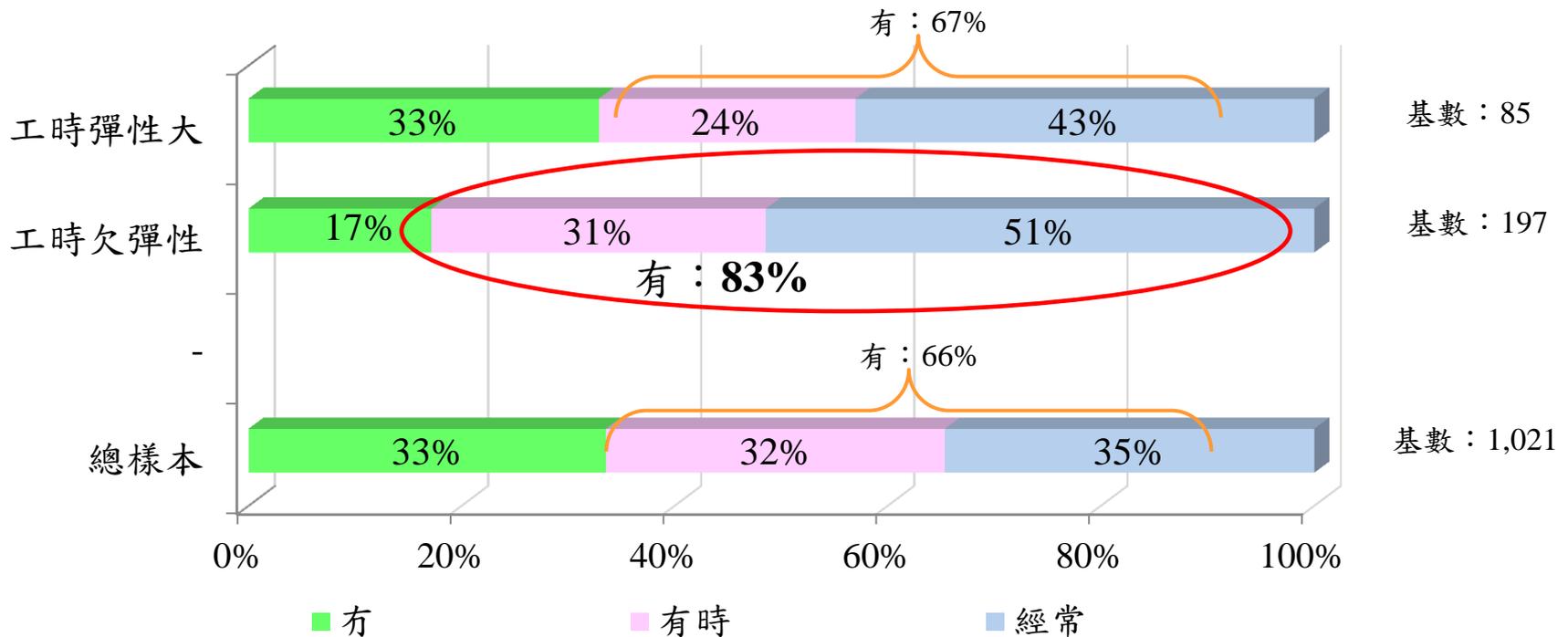
工時長又欠彈性者 明顯較多人睡醒仍覺疲倦

[只包括實際每週工時51小時或以上之
被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



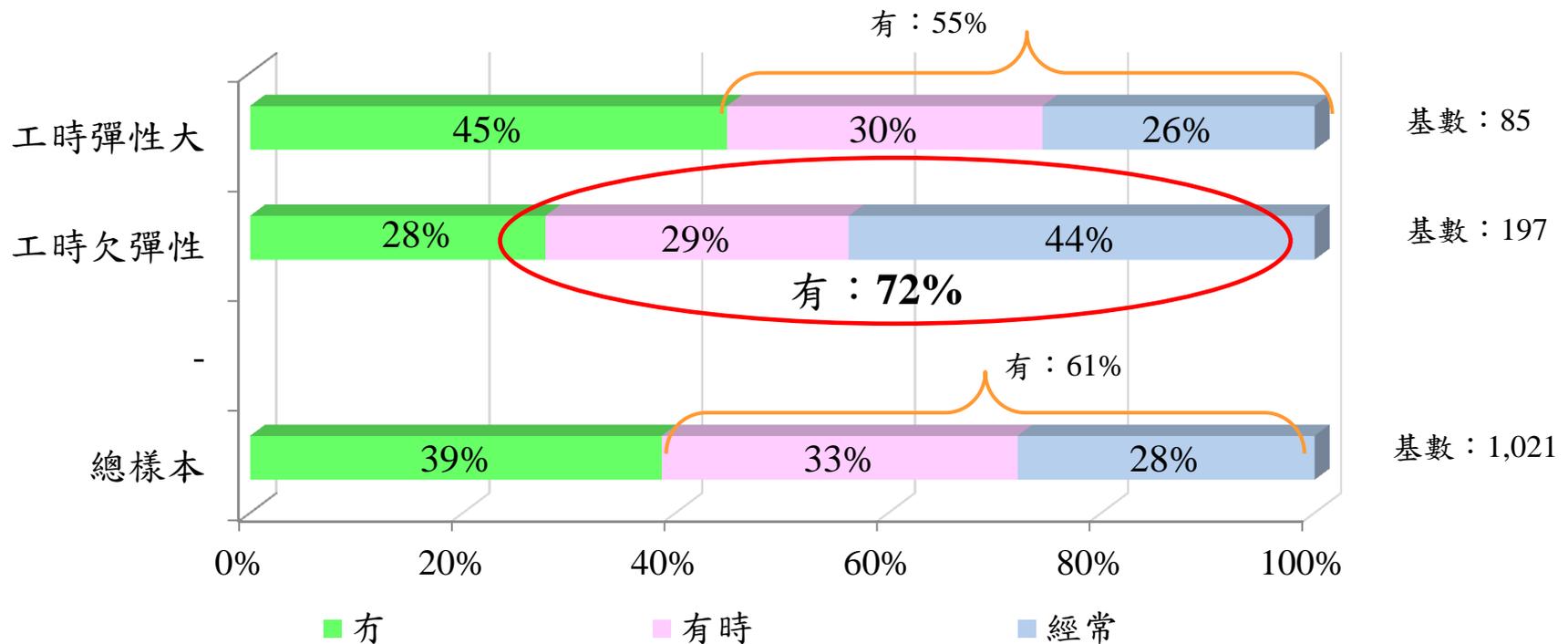
工時長又欠彈性者 明顯較多表示容易覺得疲倦

[只包括實際每週工時51小時或以上之
被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



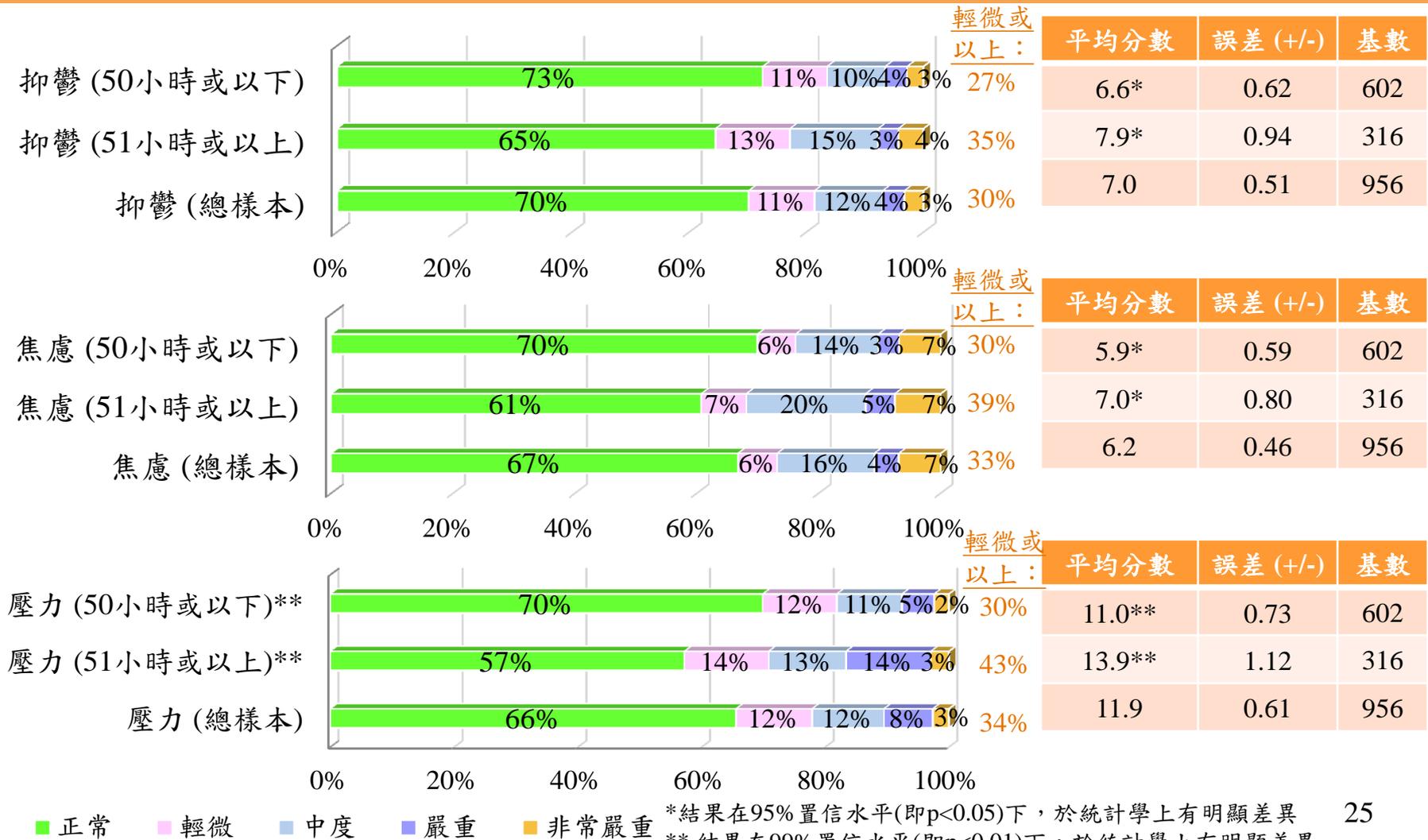
工時長又欠彈性者 明顯較多投訴身體多處酸痛或肌肉繃緊

[只包括實際每週工時51小時或以上之
被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



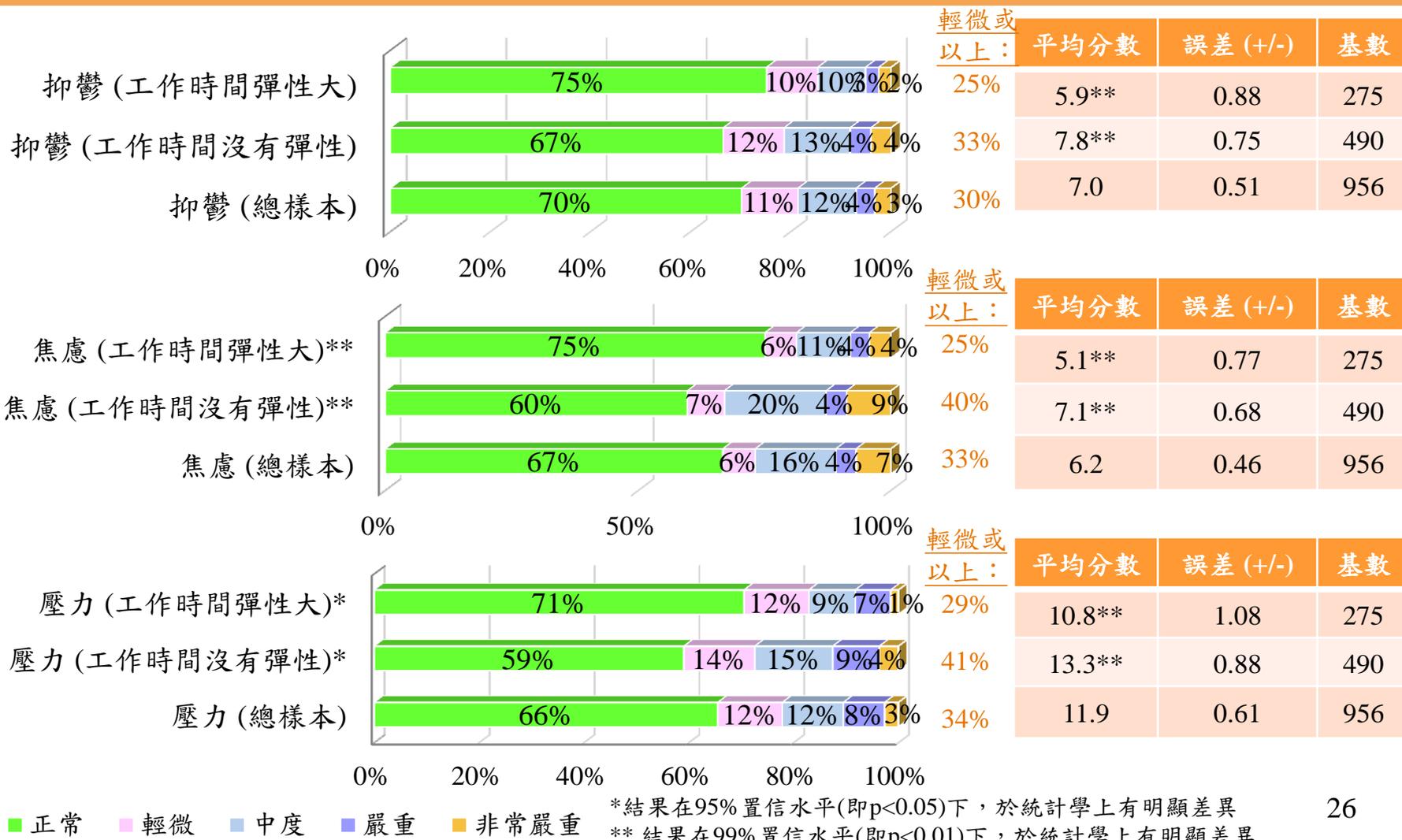
深入分析：[Q19] 同樣嘅過去既一個月，有冇出現身體多處酸痛或肌肉繃緊(例如：背痛、肩膀痛、上、下肢痛等)既情況？* [Q4] 你認為你而家既工作時間（包括幾時返工同埋放工）彈性有幾大？

工作時數較長的被訪者 在抑鬱、焦慮及壓力各方面的分數明顯較高



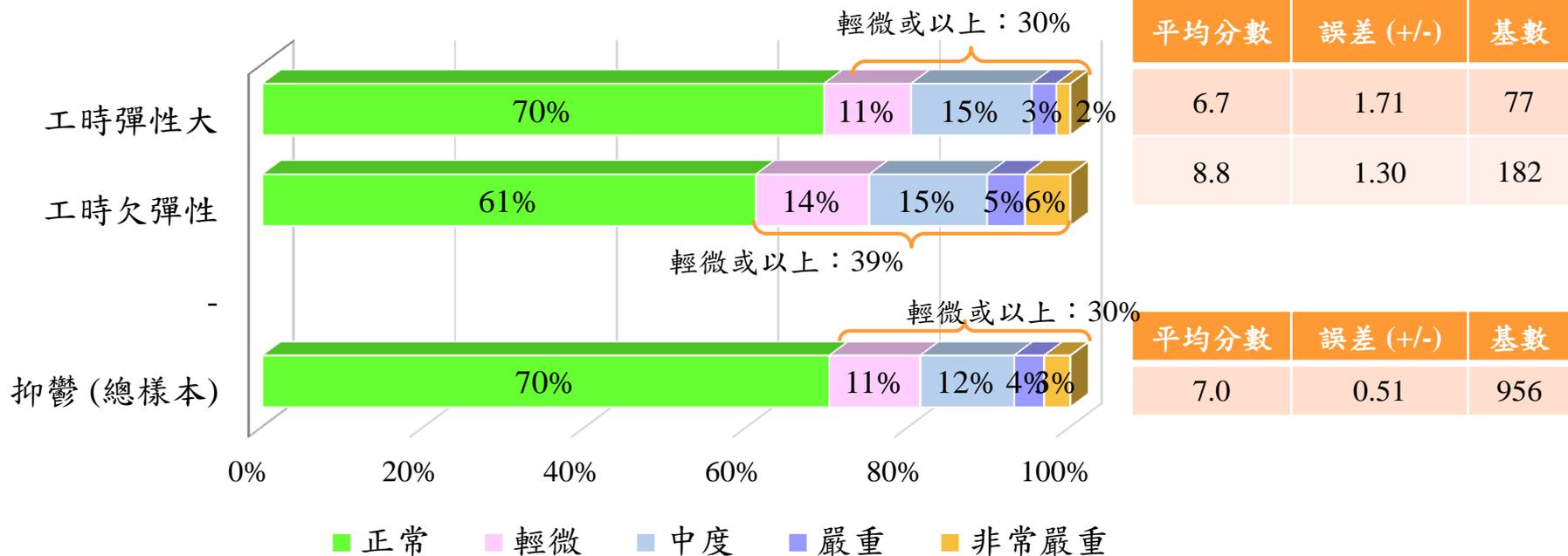
*結果在95%置信水平(即p<0.05)下,於統計學上有明顯差異
**結果在99%置信水平(即p<0.01)下,於統計學上有明顯差異

工作時間具彈性者 各項情緒指標分數都明顯較低



工時長又欠彈性者 抑鬱指數較工時具彈性高

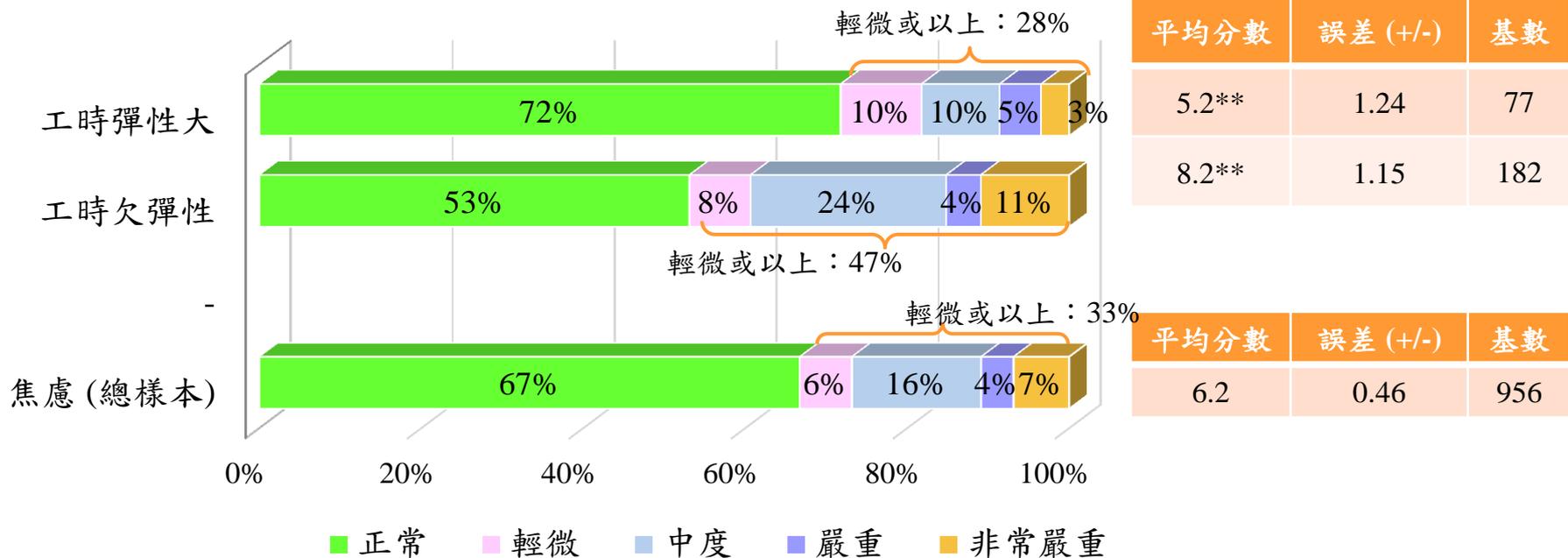
[只包括實際每週工時51小時或以上之被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



深入分析：抑鬱分數 * [Q4] 你認為你而家既工作時間（包括幾時返工同埋放工）彈性有幾大？

工時長又欠彈性者 焦慮指數較工時具彈性明顯為高

[只包括實際每週工時51小時或以上之被訪者，根據自評工作時間彈性分組]



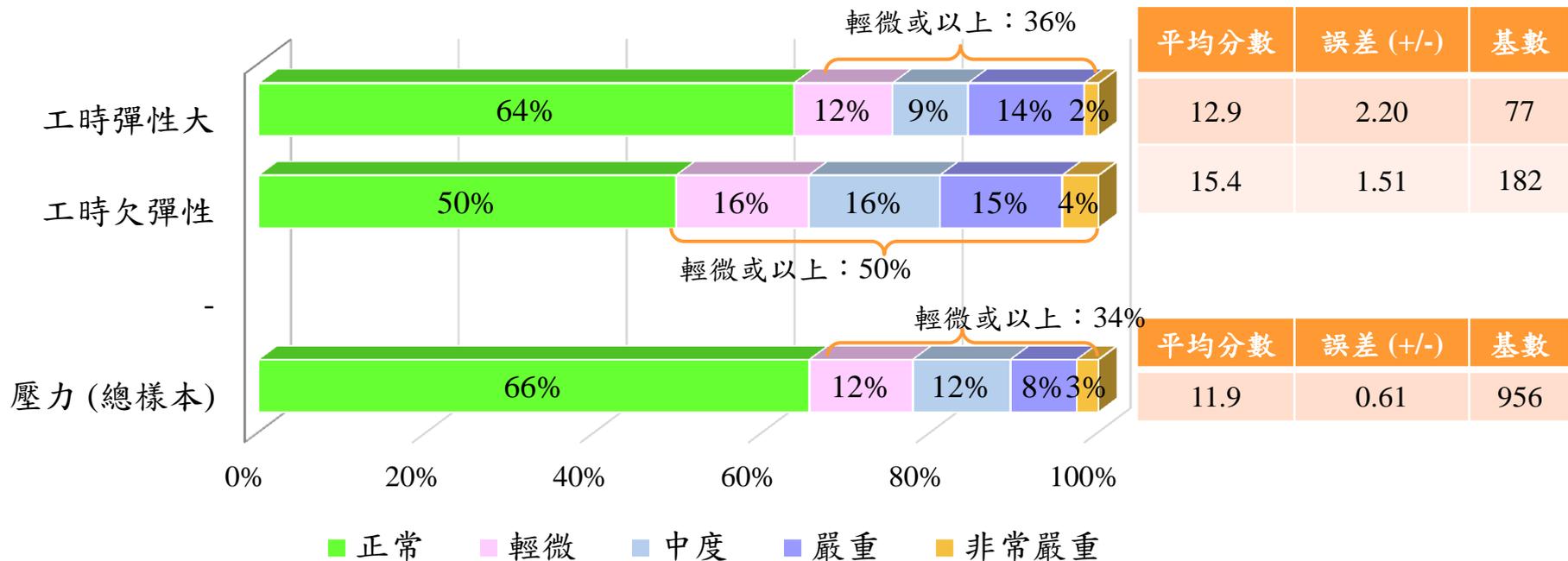
深入分析：焦慮分數 * [Q4] 你認為你而家既工作時間（包括幾時返工同埋放工）彈性有幾大？

*結果在95%置信水平(即p<0.05)下，於統計學上有明顯差異

** 結果在99%置信水平(即p<0.01)下，於統計學上有明顯差異

工時長又欠彈性者 壓力指數較工時具彈性者高

[只包括實際每週工時51小時或以上之被訪者，根據自評工作時間彈性分組]

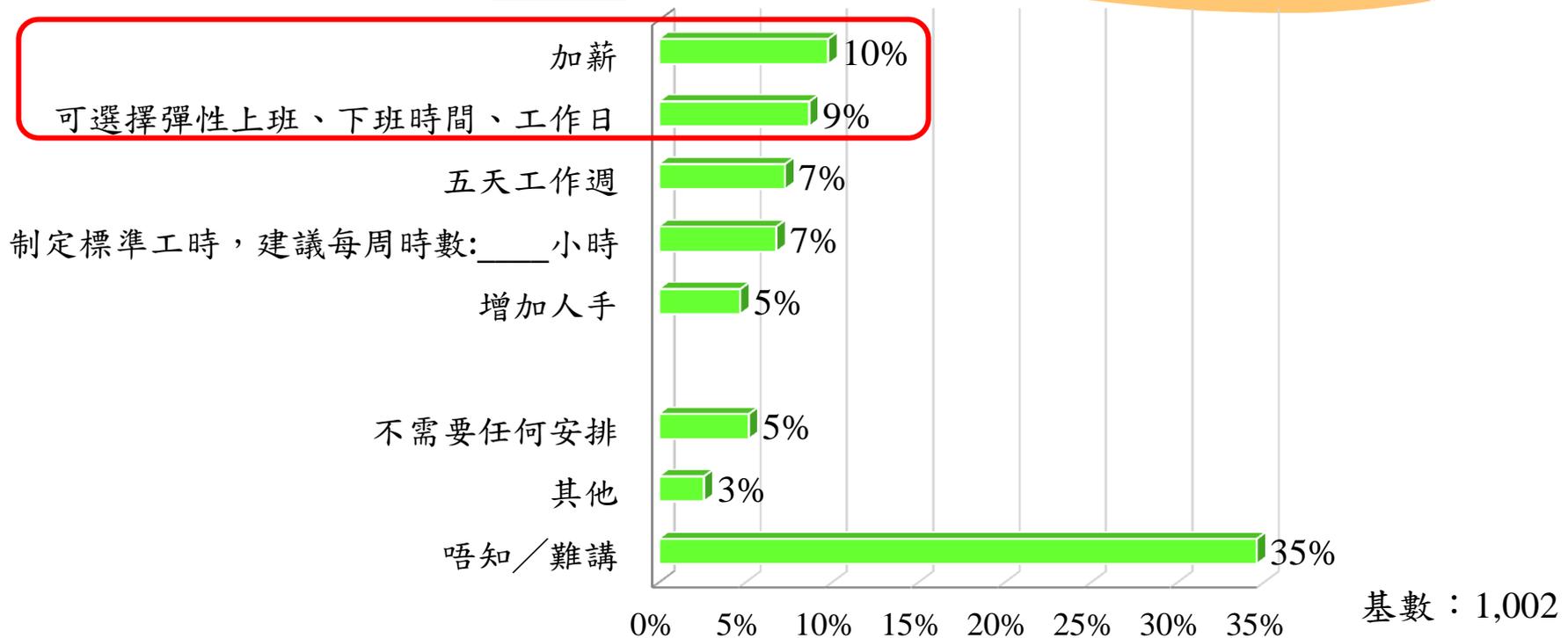


深入分析：壓力分數 * [Q4] 你認為你而家既工作時間（包括幾時返工同埋放工）彈性有幾大？

第四部分： 工作及生活平衡

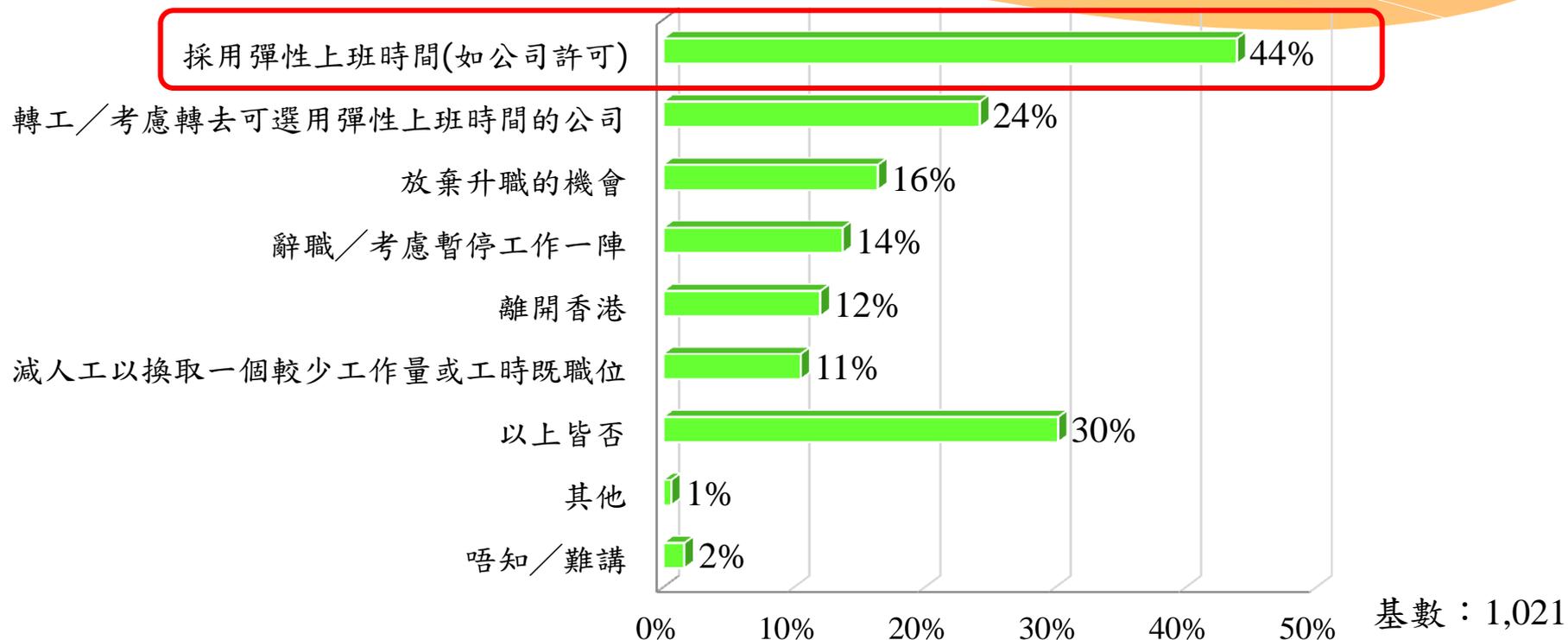
逾三分之一被訪者不知道如何提昇工作及生活平衡 最多人希望僱主加薪及提供彈性上班安排

[首5位]



[Q11]你而家最希望公司有乜野安排，可以幫助提昇到員工既工作及生活平衡呢？[不讀答案，可選多項]

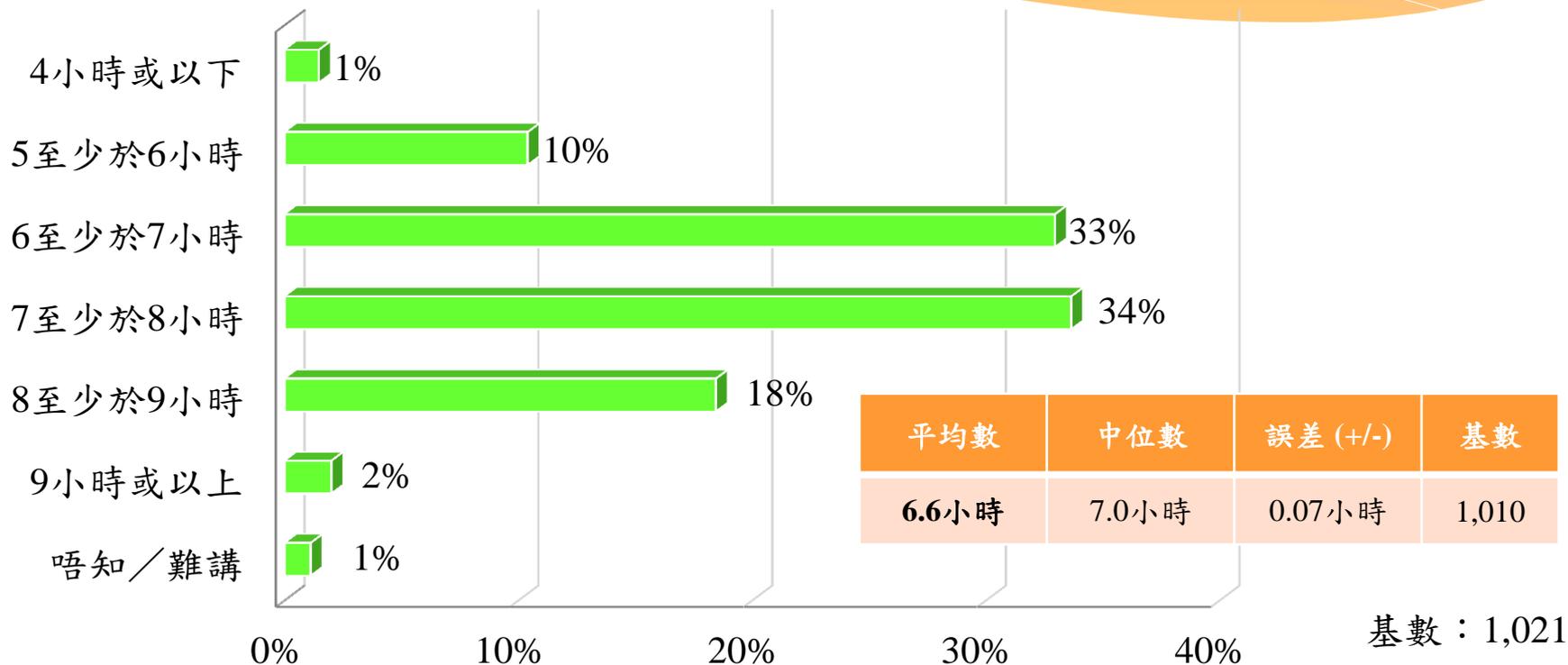
公司容許的話，近四成半被訪者 會考慮採用彈性上班時間



[Q12]你會唔會考慮採取以下行動以達到較佳既工作及生活平衡？[可選多項]

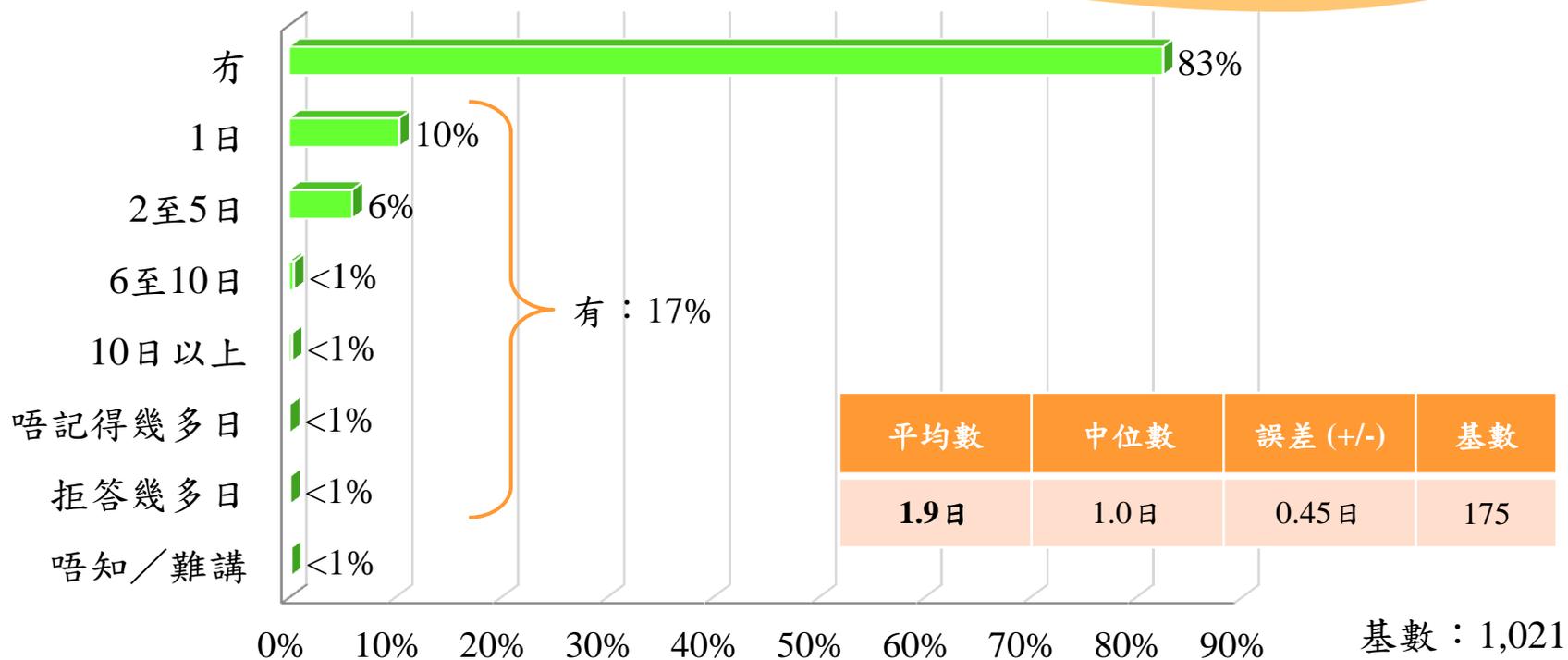
第五部分： 健康行為

被訪在職人士平均每晚睡眠時數為6.6小時



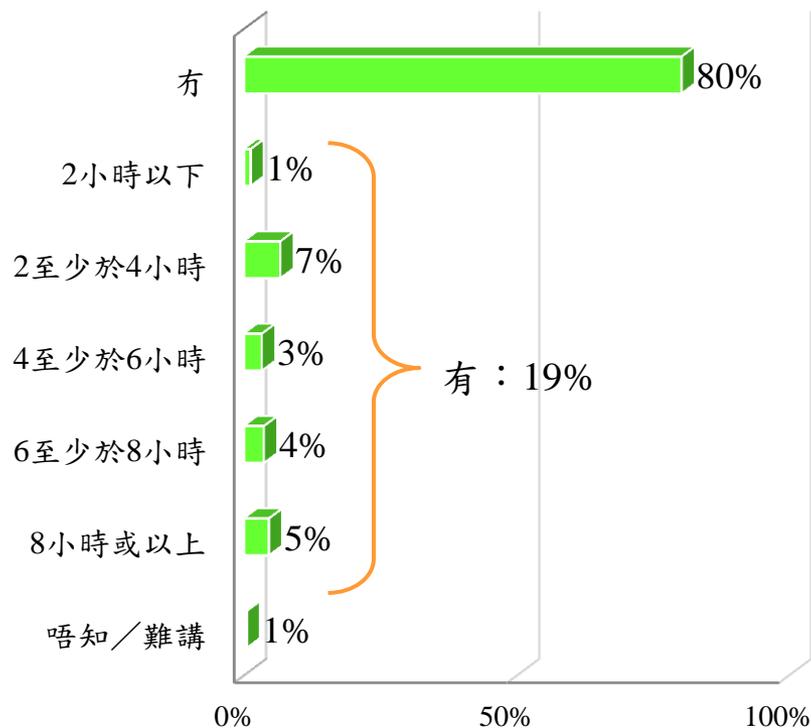
[Q6]請問過去一個月，你平均每晚訓幾個鐘？

逾八成被訪者在訪問前一個月沒有請過病假



[Q7]同樣以過去一個月計，你有冇請過病假？

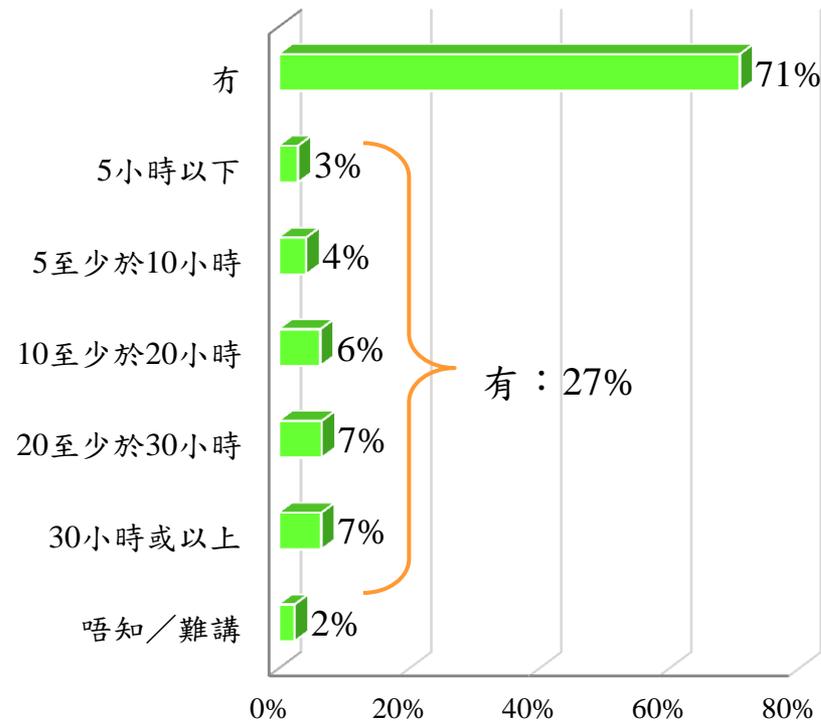
約兩成被訪者需要於工餘時間進修 近三成需要花時間照顧家人



基數：1,021

平均數	中位數	誤差 (+/-)	基數
6.0小時	5.0小時	0.77小時	196

[Q8]你嘅工餘時間有冇進修？如果有，平均一星期你要用幾多時間嘅進修方面？



基數：1,021

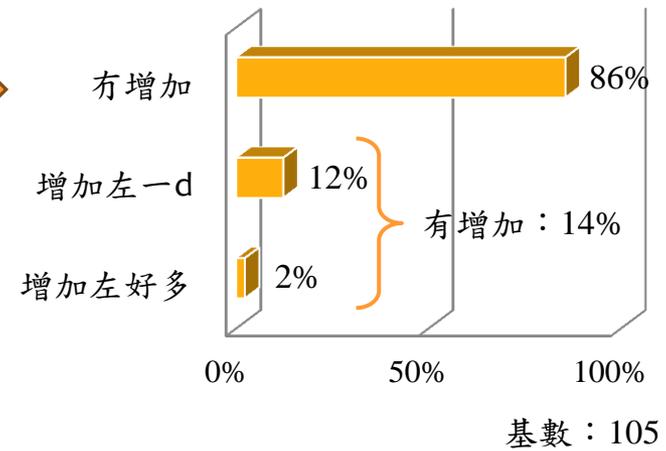
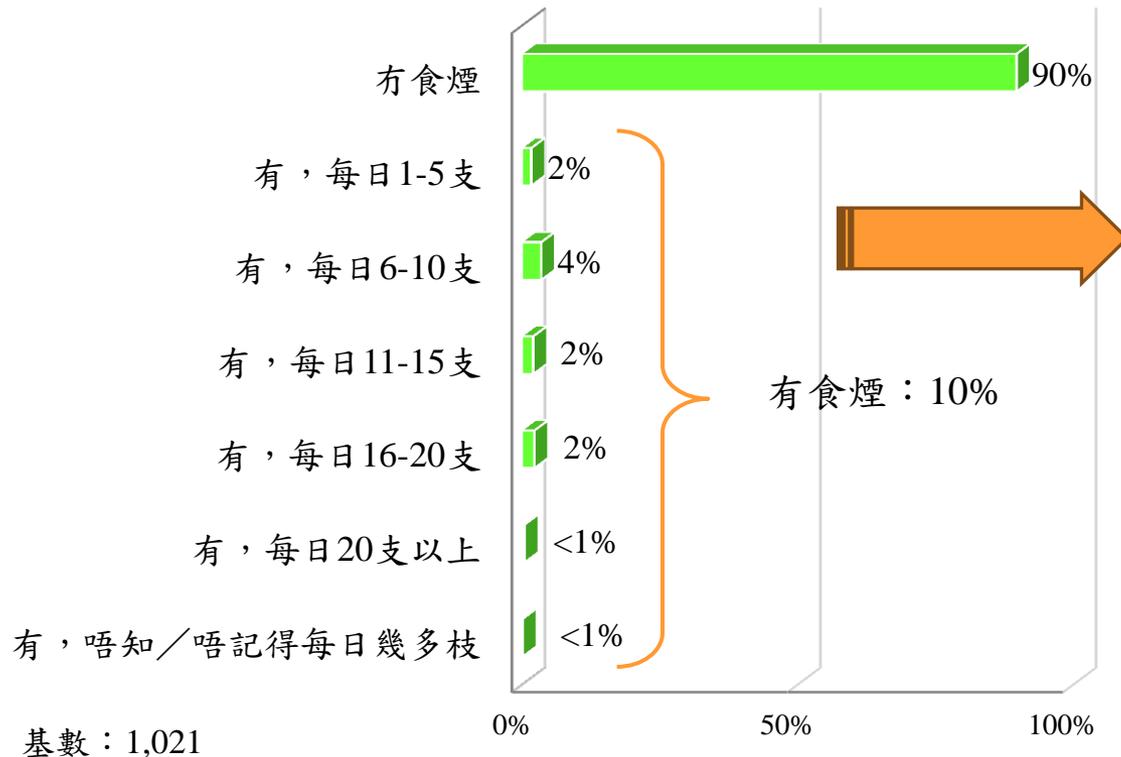
平均數	中位數	誤差 (+/-)	基數
20.1小時	17.3小時	1.93小時	272

[Q9]你屋企有冇老人家/子女/患病或傷殘既家人需要你花時間照顧？如果有，平均一星期你要用幾多時間？佢地身上？

九成被訪者表示沒有吸煙習慣

近九成有吸煙的被訪者表示過去一個月的吸煙數量比以往沒有增加

平均數	中位數	誤差 (+/-)	基數
12.6支	10.0支	1.45支	103

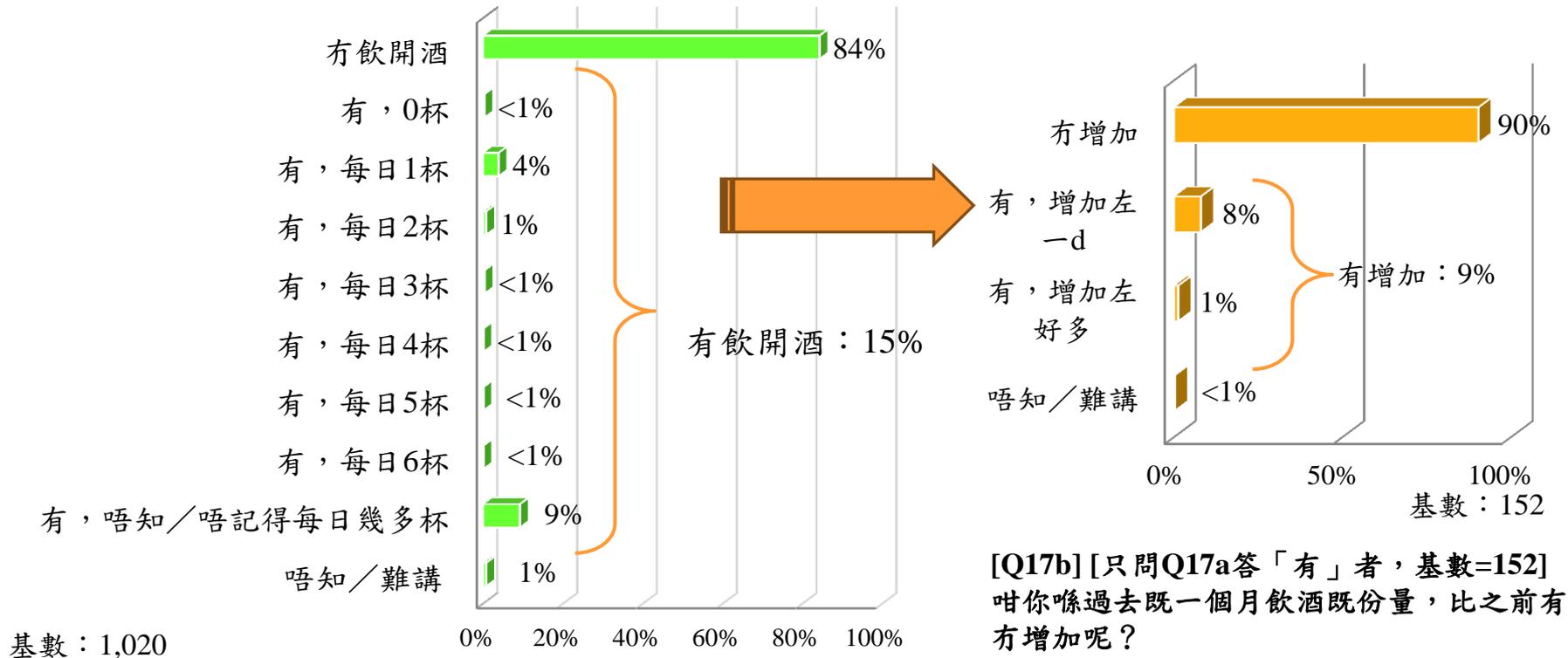


[Q16b] [只問Q16a答「有」者，基數=105] 咁你喺過去既一個月食煙既數量，比之前有冇增加呢？

八成多被訪者沒有飲酒習慣

九成有飲酒的被訪者表示過去一個月的飲酒份量比以往沒有增加

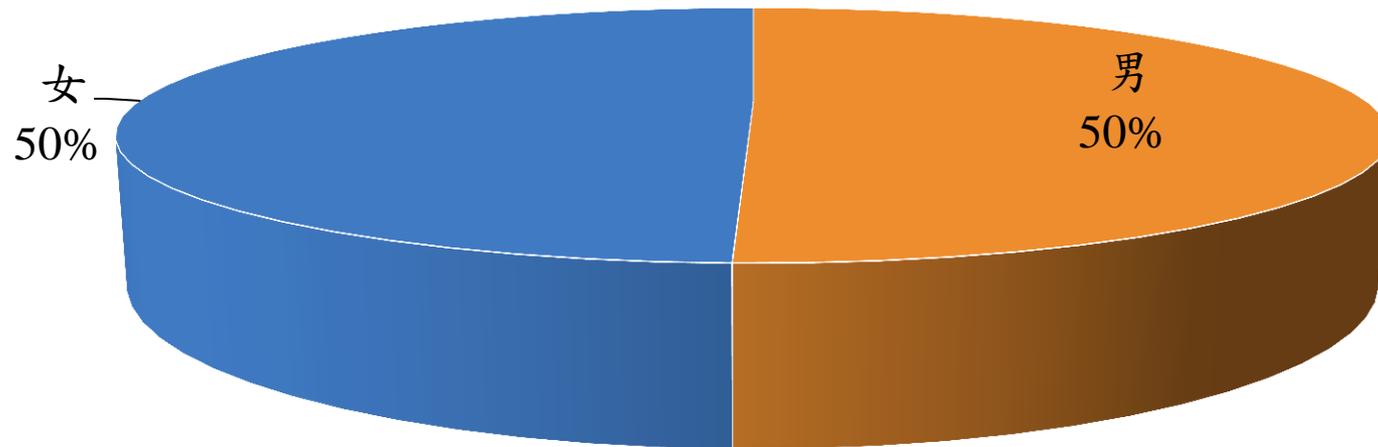
平均數	中位數	誤差 (+/-)	基數
1.4杯	1.0杯	0.28支	58



[Q17a] 你有冇飲開酒呢？如果有，你喺過去既一個月，每日飲酒既份量係幾多呢？

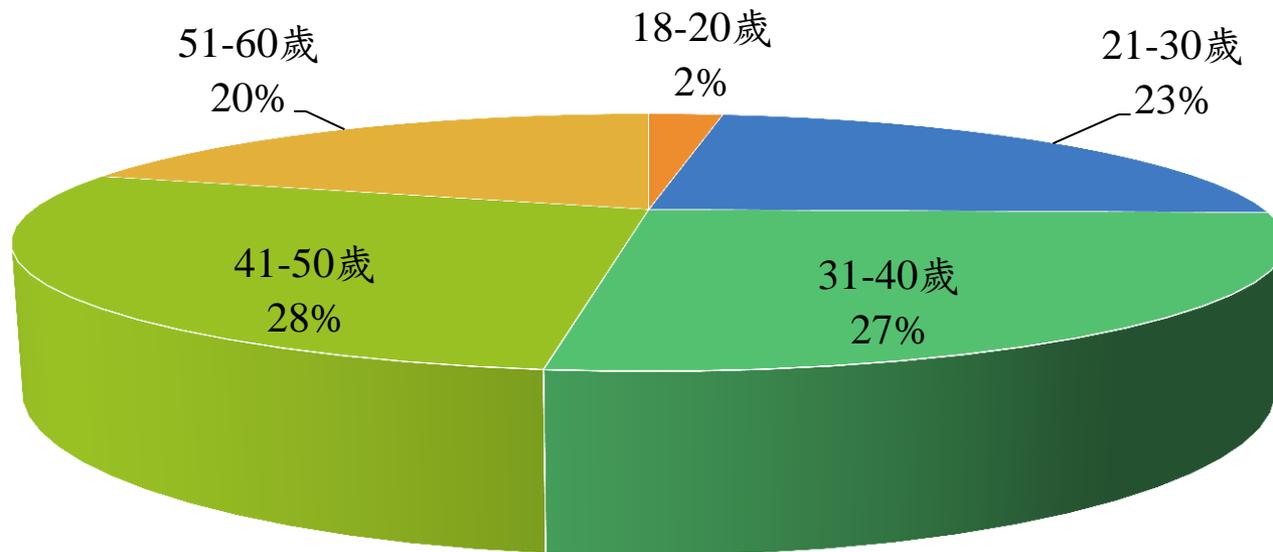
被訪者個人資料

性別



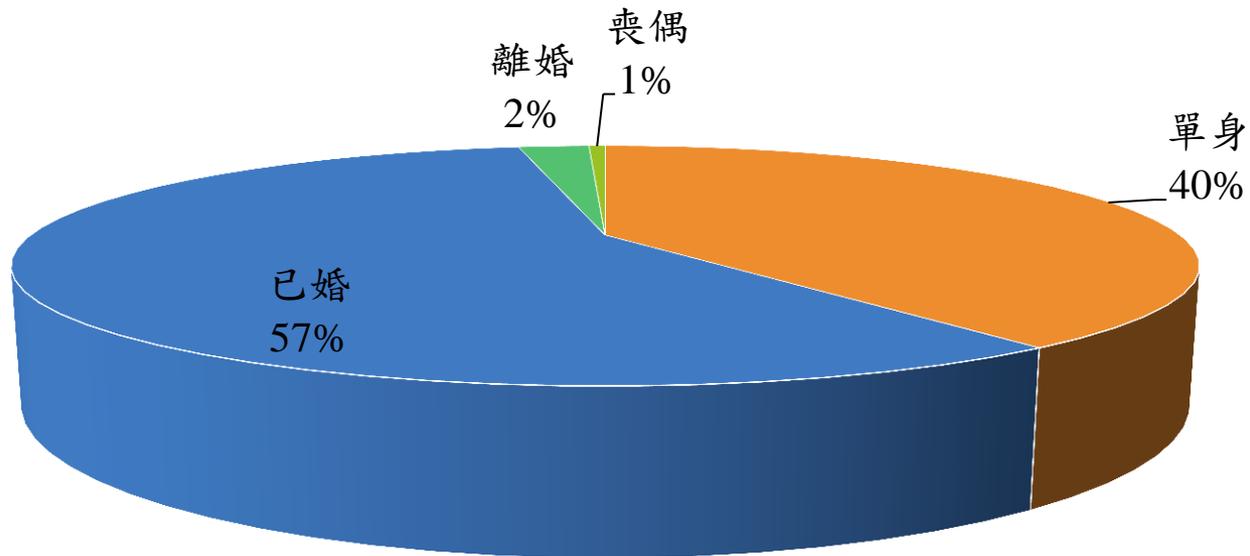
基數：1,021

年齡



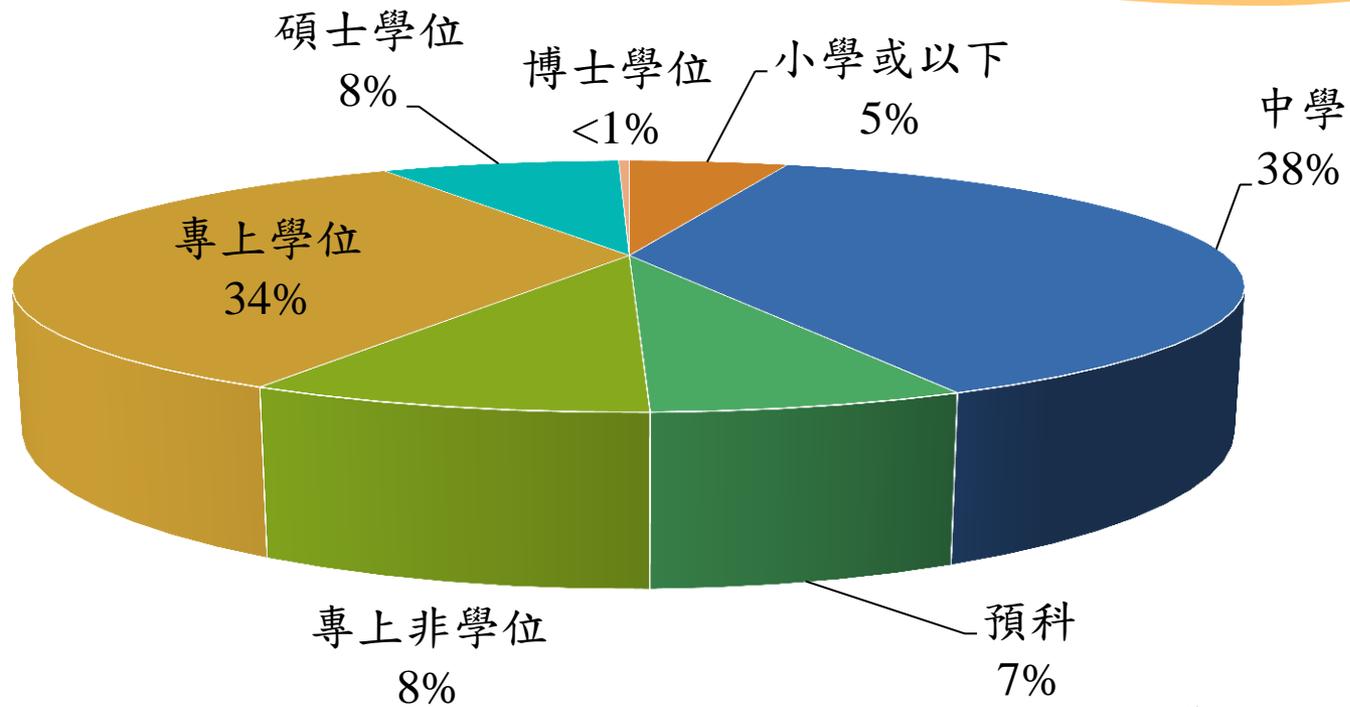
基數：1,006

婚姻狀況



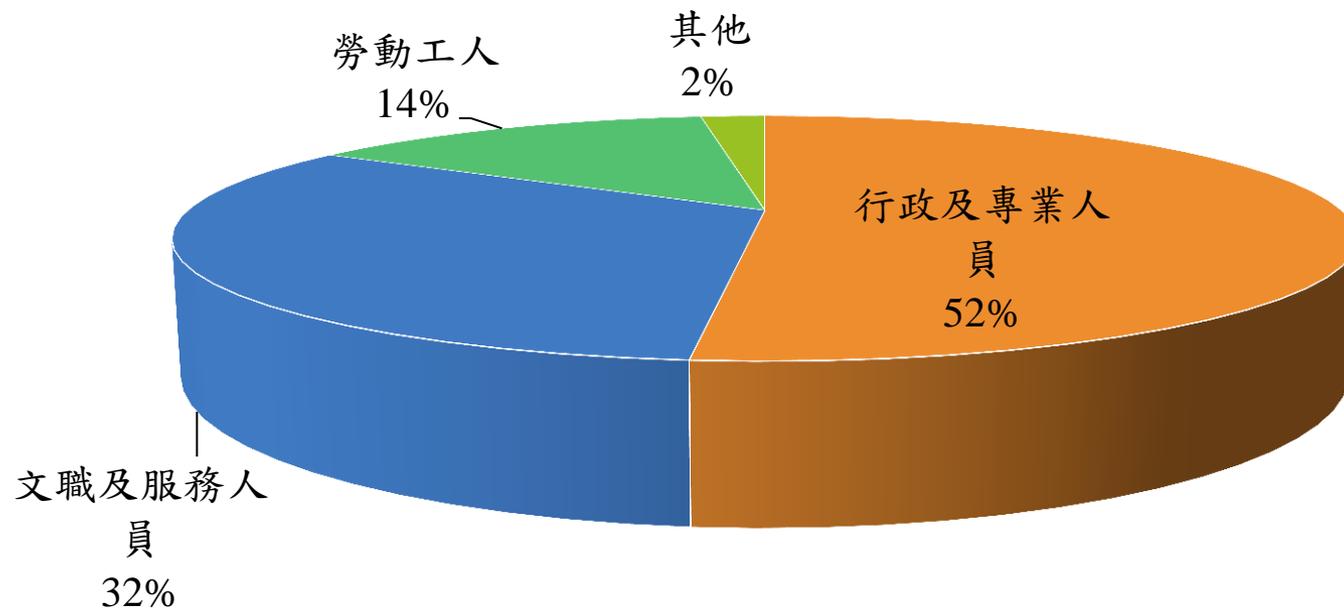
基數：1,011

教育程度



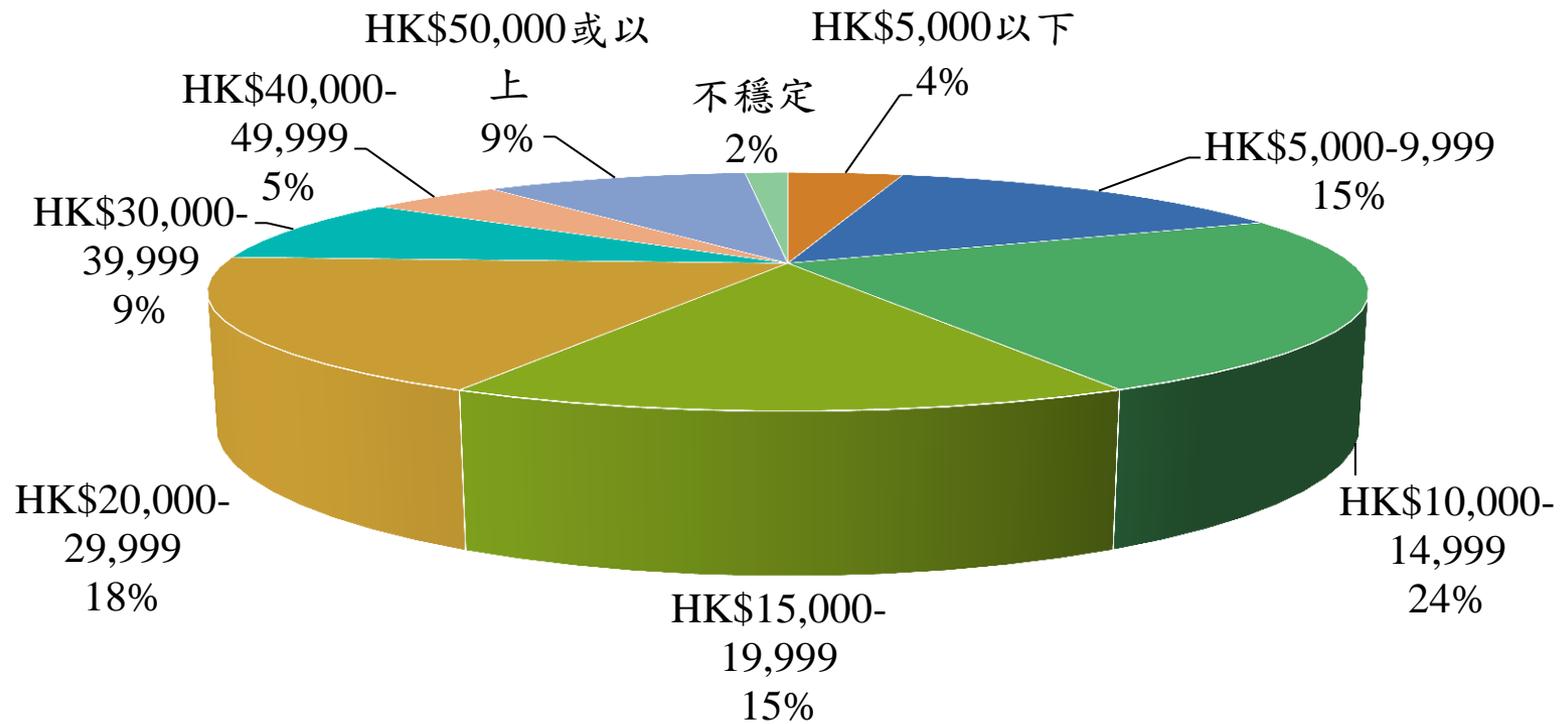
基數：1,013

職位



基數：997

收入



基數：942

總結

總結

- * 在職人士與工作機構的平均合約工時為每星期45.4小時，但他們的平均實際工作時數則為48.8小時，比合約工時超出約三小時半，而多數超時工作的被訪者均表示其服務機構沒有補償加班鐘數的制度。
- * 不過，仍然有三分之二在職人士認為現時的工作時數合適，對現時工作壓力的評價就意見紛紜。
- * 在認為自己工時過長的被訪者中，絕大多數認為工時過長減少了他們參與自己喜歡之消閒活動、以及對他們的家庭和社交生活造成影響。

總結

- * 健康方面，超過四成在職人士表示曾經出現睡眠困難，接近八成表示試過睡醒仍感覺很疲倦及容易疲倦。大部分被訪者表示沒有體重忽然增加、胃痛及高血壓的問題，但就超過六成投訴身體多處酸痛和肌肉繃緊。
- * 情緒自評量表（DASS21）結果顯示，三成至三成四在職人士出現輕微或以上程度的抑鬱、焦慮和壓力。
- * 最後，當被問及其服務機構可以如何提昇他們的工作及生活平衡時，超過三分一沒有頭緒。最多被提及的安排就有加薪和彈性上班，後者更是在經過提示後最受歡迎的措施。

報告完畢

詳細報告結果，請瀏覽

<http://hkupop.hku.hk>