



明愛社區發展服務

探討工時長對基層勞工精神健康的影響  
調查報告

二零零九年八月

## 一、調查目的

二零零一年，明愛社區發展服務進行了一項名為「工時長對工人生理、心理及工作表現的影響」的調查，發現工作時間長會影響到工人情緒鬱結，同時會出現精神不振、失眠等這些精神健康受損的表徵。及至二零零五年，我們跟進進行「工時長對工人影響質性研究」的調查，更發現近六成受訪工人因工時長而產生心理壓力。

時隔四年，一方面我們希望持續關注長工時工人的處境，另一方面，為了解工人所面對的精神壓力對他們構成多大的威脅，我們不單詢問工人對有關壓力的觀感 (*perception*)，同時更採用專業準則來評估他們會否受到情緒病 (*mood disorders*) 的困擾；而在情緒病之中，又以抑鬱症及焦慮症最為普遍，故此調查集中在有關的兩項情緒病。

## 二、調查工具

是次調查分為兩部份，第一部份我們採用《精神疾病診斷準則及統計手冊第四版 (*Diagnostic and Statistical Manual, DSM-IV*)》內有關抑鬱症 (*Major Depressive Disorder*) 及經常焦慮症 (*General Anxiety Disorder*) 所羅列的評估準則，要求受訪者自報徵狀出現的頻密程度。

如果在第一部份中，回答「經常出現」抑鬱症徵狀及「曾出現」焦慮症徵狀的項數足夠符合判斷為患有該情緒病症的話，我們會邀請該工友回答第二部份問卷。此部份主要透過受訪者的角度去理解他面對何等壓力、壓力來源及壓力對他/她的影響，讓我們能夠全面掌握工友的處境及需要。

## 三、調查方法

是次調查採用「方便抽樣」方式，在二零零九年四至七月期間，在明愛社區發展服務轄下，港九新界十個進行就業資源綜合服務的工作單位地區內，以面談及電話通話訪問了共一百一十三位基層勞工，他們皆為服務業前線從業員。

## 四、調查限制

由於是次調查未有使用隨機抽樣或系統抽樣等方式來進行，所以調查結果只能反映受訪工人的處境及需要。另一方面，由於我們只要求受訪者自報有否情緒困擾徵狀，而未有紀錄訪問員的觀察評估，故獲篩選出回答第二部份的受訪者不能就此診斷為情緒病患者。

## 五、調查結果

### 5.1 性別

表一	人數	%
男	30	26.5
女	83	73.5
總計	113	100.0

女性受訪者為73.5%；男性則為26.5%

### 5.2 年齡組別

表二	人數	%
29歲或以下	6	5.3
30 - 39歲	16	14.2
40 - 49歲	37	32.7
50 - 59歲	40	35.4
60歲或以上	14	12.4
總數	113	100.0

受訪者的年齡組別方面，30-49歲的年齡佔14.2%；40-49歲佔32.7%；50-59歲佔35.4%；60歲或以上佔12.4%，而受訪者的平均年齡則為48.01歲。

### 5.3 學歷

表三	人數	%
沒受教育	6	5.3
小學	43	38.1
初中	42	37.2
高中	18	15.9
無答	4	3.5
總數	113	100.0

受訪者的學歷有38.1%為小學程度；有37.2%為初中程度，即合共80.6%學歷為初中或以下，只有15.9%為高中程度。

### 5.4 婚姻/家人同住狀況

表四	人數	%
已婚有子女	73	64.6
已婚沒有子女	9	8.0
已婚與家人同住	6	5.3
未婚與家人同住	8	7.1
未婚獨居	3	2.7
單親	11	9.7
無答	3	2.7
總數	113	100.0

受訪者有64.6%是已婚並與子女同住，已婚沒有子女則有8.0%，已婚與家人同住者有5.3%，單親則有9.7%，即合共87.6%為已婚或曾結婚者，只得9.8%為未婚者。

## 5.5 職業

表五	人數	%
清潔	32	28.3
保安	22	19.5
侍應	18	15.9
護理員	17	15.0
什工	12	10.6
售貨	6	5.3
司機	4	3.5
辦公室助理	2	1.8
總數	113	100.0

受訪者的職業，有28.3%為清潔工人，19.5%為保安員，15.9%為侍應，15%為護理員，10.6%為什工，受訪者主要從事低技能的工作。

## 5.6 受僱年資

表六	人數	%
1-5年	79	69.9
6-10年	24	21.2
10年以上	7	6.2
無答	3	2.7
總數	113	100.0

受訪者受僱一年至五年者佔69.9%；六年至十年則佔21.2%。

## 5.7 工資組別

表七	人數	%
\$4500或以下	12	10.6
\$4501 - \$6500	45	39.8
\$6501 - \$8500	37	32.7
\$8501 - \$10500	9	8.0
\$10501 - \$12500	3	2.7
\$12501或以上	4	3.5
無回答	3	2.7
總數	113	100.0

被訪者每月工資中位數 \$6450.00，男性的入息中位數為\$7,400，女性的入息中位數為\$6,000，與政府統計處公佈的2009年第一數字，整體入息中位數為\$10,500，男性為\$12,000，女性則為\$8,500，受訪者的入息中位數一般只及全港數字的六至七成，收入明顯偏低。

## 5.8 每天工時(包括用膳時間)

表八	人數	%
6-8小時	22	19.5
9-11小時	52	46.0
12小時或以上	37	32.7
無答	2	1.8
總數	113	100.0

受訪者每天工作6至8小時者佔19.5%；9-11小時為46%；12小時或以上則為32.7%。受訪者每天工時中位數為10小時，男性的中位數為12小時，女性中位數為10小時，若以每週六天工作計算，每週工時中位數為60小時，遠較全港的每週工時中位數的45小時為高。

### 5.9 每天用膳分鐘

表九	人數	%
沒有用膳時間	20	17.7
30分鐘或以下	26	23.0
31-60分鐘以下	3	2.7
60分鐘	57	50.4
90分鐘	2	1.8
無答	5	4.4
總數	113	100.0

受訪者每天有60分鐘的用膳時間者佔50.4%；30分鐘用膳時間為23%；有17.7%的受訪者的沒有用膳時間。

### 5.10 每星期工作天數

表十	人數	%
5天	6	5.3
6天	96	85.0
7天	7	6.2
無答	4	3.5
總數	113	100.0

受訪者主要每星期六天工作佔85%。

### 5.11 通宵輪更

表十一	人數	%
需要	21	18.6
不需要	86	76.1
總數	107	94.7
無答	6	5.3
總數	113	100.0

受訪者有18.6%需要通宵輪班；76.1%則不需要通宵輪班。

按精神疾病診斷與統計手冊(DSM-IV)，我們選取了抑鬱及經常焦慮症兩個一般常見的情緒病的診斷標準，設計成問卷訪談受訪者，並按有關的診斷標準以劃分受訪者是否出現抑鬱或焦慮等情緒病症徵狀。

### 5.12 有否出現情緒病徵狀

表十二	人數	%
沒有	90	79.6
有	23	20.4
總數	113	100.0

結果顯示，按精神病診斷與統計手冊所列的標準，合共20.4%被訪者出現情緒病的徵狀。

### 5.13 出現情緒病的徵狀

表十三	人數	%
沒有情緒徵狀	90	79.6
抑鬱徵狀	1	0.9
焦慮徵狀	20	17.7
抑鬱及焦慮徵狀	2	1.8
總數	113	100.0

若再詳加劃分，單一出現抑鬱徵狀者有0.9%，單一出現焦慮徵狀者有17.7%，出現抑鬱及焦慮徵狀者佔1.8%；總體來說，出現抑鬱症徵狀者共有2.7%，與一般人口發病率3%的數字相若，但出現焦慮症徵狀者則共有19.6%，與一般人口發病率4%出現頗大的距離，值得深入探索。

### 抑鬱徵狀

由於只得三位被訪者出現抑鬱徵狀，所以無需詳列分類數字

受訪者在過去兩週，出現下列最少五項徵狀，令答問者的表現異於從前，其中1,2兩項中最少一項必須出現	
<b>抑鬱徵狀：幾乎每天都出現</b>	
1.	憂鬱心情
2.	活動興趣或喜樂顯著減少
3.	體重下降/增加 [一個月內體重下降/增加5%]
4.	失眠/嗜睡
5.	思想/活動出現過激/遲緩反應
6.	疲累或失去活力
7.	無價值感
8.	不合宜的罪惡感 [可達妄想程度]
9.	思考能力減退
10.	專注能力減退
11.	無決斷力
12.	反覆想到死亡
13.	重覆出現無特別計劃的自殺意念
14.	曾嘗試自殺
15.	已有實行自殺的特別計劃

### 5.14 經常焦慮症徵狀資料統計

在過去多於六個月的時間，大部份的日子裏，對生活上多項事實或事件出現過度焦慮或擔憂；及發現對擔憂難於自控，並且在 1 至 6 項的焦慮或擔憂徵狀裏最少三項有所關連 (N=22)

N=22 表十四	有		沒有	
	人數	%	人數	%
1.感到不能安靜下來，感到緊張激動	15	68.2	7	31.8
2.容易感到疲倦	21	95.5	1	4.5
3.難於集中精神或腦海一片空白	11	50.0	11	50.0
4.易於動怒	16	72.7	6	27.3
5.肌肉繃緊	11	50.0	11	50.0
6.難於入睡/不能熟睡	17	77.3	5	22.7

在出現經常焦慮症的22位受訪者裏面，95.5%出現容易感到疲倦，77.3%感到難到於入睡或不能熟睡，72.7%感到易於動怒，68.2%感到不能安靜下來感到緊張激動。

### 5.15 情緒病 x 每天工時

表十五	每天工時		總數
	9小時或以下	多於9小時	
沒有 情緒病徵狀	41 91.1%	48 72.7%	89 80.2%
有出現 情緒病徵狀	4 8.9%	18 27.3%	22 19.8%
總數(a)	45 100.0%	66 100.0%	111 100.0%

結果顯示每天工時超過九小時的受訪者，有多達27.3%的受訪者出現情緒病；相對於每天工時九小時或以下的訪者，只得8.9%被訪者出現情緒病徵狀，工時的長短直接影響受訪者的精神健康。

a p=.017

### 5.16 情緒病 \* 每天工時 \* 每月工資

表十六		每天工時		總數
		9小時或以下	多於9小時	
每月工資為 \$6500或 以下者 (a)	沒有 情緒病徵狀	22 88.0%	20 62.5%	42 73.7%
	出現 情緒病徵狀	3 12.0%	12 37.5%	15 26.3%
	總數	25 100.0%	32 100.0%	57 100.0%

在每月工資為\$6500或以下的較低收入群組，若然工時高於九小時，高達37.5%出現情緒病徵狀，可見低工資也影響受訪者的精神健康。

a p=.03

## 5.17 經常焦慮症個案分析

被訪者合共23人出現情緒病徵狀，其中只得3人得抑鬱症，22人出現經常焦慮症的徵狀，其中2人同時出現抑鬱及焦慮症徵狀，情緒病徵狀主要為經常焦慮症。

為了解令到被訪者感到焦慮的事情，我們跟進訪談了出現焦慮症徵狀的被訪者，在22位被訪者之中，4位為工時九小時以下者，18位為工時多於九小時者。工時較短的4位被訪者感到焦慮的事情主要為子女有長期病、工作不穩、破產、收入不足應付開支與及離婚。

在18位工時較長而又出現焦慮症徵狀的被訪者裏面，除去失業或未能聯絡的6位，餘下12位被訪者裏面，有3位表示其壓力來源是不忿年紀大遭壓價欺負、子女年紀少長期病憂心不能工作、與及怕裁員失去工作。

其餘9位出現焦慮症徵狀的被訪者，工時長都是做成壓力的來源，普遍表示工時長令到個人十分疲累，特別是女性要同時肩負家務工作，往往感到力不從心但又無能為力，工時長亦令到受訪者無暇與子女相處但又擔憂子女學壞，但工時較短的工作又因收入較低，不能維持家庭基本開支；受訪者亦同時因為擔憂工資不足應付家庭開支、無錢退休、工作穩定性、家庭經濟、工作壓力及家人健康而產生精神壓力。

長工時焦慮症個案紀錄	
個案 1	<p><b>來源：</b> 因為自己份工根本人工唔高，啱啱夠應付每個月嘅生活開支，根本唔會有積蓄，而就算我供多幾年強積金，都只係得啲幾萬銀，如果我長命啲，幾萬銀又點會夠用？所以好驚冇得做，唯有希望到時仔女可以養自己，因為自己又唔想攤綜援，真係好無奈，而且望仔女照顧只會搞到自己好大壓力同好擔心，我個女畢業咁耐就失業咁耐，唯有宜家仲做得就盡量做。</p> <p><b>影響：</b> 工作時間長最大影響係返到屋企都覺得好拗，有好多嘢都唔係好想做，更加為咗爭取休息而唔想出街，少咗同屋企人相處同外出活動嘅時間，但係就唔會特別唔開心，因為一來咁多年慣咗，二來太拗只係掛住休息，都唔想諗自己開唔開心。</p>
個案 2	<p><b>來源：</b> 家庭方面感到經濟有壓力，個仔而家讀緊書，負擔重，自己工作時間又長，唔夠時間休息，如果做啲時間短嘅工作，又唔夠生活。自己放假又要做家務，個人好拗，好憎憎。</p> <p>另外啲壓力來自份工，同啲同事合作有壓力</p> <p><b>影響：</b> 影響到自己個人好緊張。</p>
個案 3	<p><b>來源：</b> 有壓力，時間長顧唔到啲仔女，大家都有乜溝通，返到屋企啲仔女唔想同你講嘢。自己工作又忙，放假又要執屋。覺得都幾心傷，自己咁辛苦，日日咁捱都唔知為乜，丈夫份又唔穩定。而家份工又同啲同事關係麻麻地，感到有壓力。</p> <p><b>影響：</b> 家庭同工作都影響到自己嘅精神壓力好大。</p>
個案 4	<p><b>來源：</b> 做護理員責職好大，特別係夜班又有醫務人員當值，有好大壓力。返 12 個鐘時間又長，個人好拗，每日諗起要做 12 個鐘都有啲怕。放工又要趕賣餸，覺得時間唔夠使。想搵 8 個鐘又人工低唔夠皮。</p> <p><b>影響：</b> 覺得自己嘅情緒都有啲影響</p>
個案 5	<p><b>來源：</b> 壓力最大係自己一早返工，做到六點至收工，一放工就要去賣餸煮飯，個仔讀緊中學，自己又要返工，都唔知個仔會做啲乜。</p> <p><b>影響：</b> 攞到自己都好忙，又好拗。個人都好緊張</p>
個案 6	<p>『我由嚟日到而家都無瞓過！連休息時間都有，邊到有時間諗自己有冇壓力！』</p> <p>『返 12 個鐘我唔覺得有問題，我哋呢啲人好勤力，冇得做就做，辛苦都要做，唔做就無錢！』</p>
個案 7	<p><b>來源：</b> 經濟。而家經濟差好多，老公果份都有影響。而家個女讀書同屋租啲錢都唔慳得。返工時間長都好拗，返得工無人話無壓力，因為我地樣樣都要快，尤其是午市最忙；但我呢份唔算大壓力，夜晚無咁忙，中場可以返屋企瞓晏覺。不過，喺屋企嘅時間唔見使，個女要交俾阿媽照顧，但佢算乖，唔使我擔心。其實做工最煩係人事，其他嘢我都 ok，好彩我地同事都啱傾，放假都會約埋一齊食嘢、打麻雀，好開心架！如果唔係，我都唔會喺度做咗幾年。</p> <p><b>影響：</b> 成日好擔心啲錢唔夠使，心情自然無咁好，憎多咗。</p>



<p><b>個案 8</b></p>	<p><b>來源：</b> 做嘢梗有，功夫多就梗係有多啲壓力。家庭又有壓力。老公眼唔好，自己年紀大又唔太大，但又唔細，唔可以好似後生，身體係有啲事，天氣唔好就呢度痛果度痛，環境係最大壓力俾到，一個人做嘢，老公又要睇醫生，又話要電話費，開支唔細，慳下慳下負擔到嘅，有乜辦法。擔心分屋分到去新界，親戚朋友照顧唔到老公，我又要照顧佢，得佢喺屋企我又唔放心。</p> <p>食飯得果一個鐘，行返去又幾個字，行返來又要幾個字，得果幾個字食飯，無時停。工作時間長梗有影響，老公脾氣好臭，我開完工返來仲要煮飯俾佢食，食完又要洗，做完我又唔安樂要洗埋地先瞓，瞓嘅時候都成一點。佢脾氣唔好，成日喺度囉囉唆唆，你知佢隻眼唔好，脾氣就自然暴躁。放工返來趁佢瞓緊覺先煮飯，費事俾佢嘈住，就係成日要就住佢，所以咪鬱出個結嚟，搞到而家自己個人成日暈。</p> <p><b>影響：</b> 夜晚瞓唔著，諗左諗右，一點零先瞓，下半晚就起身。乜嘢事都唔掂，心情就梗唔好。</p>
<p><b>個案 9</b></p>	<p><b>來源：</b> 而家人工難以維持一家七口嘅生活，特別面對五個仔女嘅學校開支，就好煩，點慳都解決唔到問題。太太也試過搵工做，都搵唔到。我唔俾自己因病返唔到工，因為會少幾百蚊，做咗咁多年都未試過，就算病都要返工。我而家份返十二個鐘，工作時間長又唔夠時間休息，就算我有得放假，都情願用嚟瞓覺，都有乜時間同屋企人相處。</p> <p><b>影響：</b> 劫，唔夠精神，暈陀陀，唔能夠集中精神工作，會做錯嘢，俾人話，有精神壓力，自己份工又有乜時間休息，有時腦海空白，個人繃緊，好無記性，反應好遲鈍，好想有多啲時間瞓覺，但瞓得唔寐，好似有嚟嘢喺個腦到實晒諗唔到嘢。</p>

綜合各個出現焦慮症徵狀的個案，他們的壓力各有不同成因，有的因為家庭經濟的原因，有些因為照顧家庭照顧長期病患照顧子女方面的原因，而工時長則是普遍表達的困擾因素，對被訪者來說，工時長固然容易造成個人身心的疲累，但當面對生活上的各項足以令人感到困擾的事情的時候，他們普遍因此感到力不從心；看來工時長雖非直接構成有關的精神困擾，但卻會令到當事人沒有心力處理生活上的各項要求，困擾不只揮之不去更可能日甚一日。

## 六、調查結果概覽：

- 6.1 女性受訪者為73.5%；男性則為26.5%。〔見表一〕
- 6.2 受訪者的年齡組別方面，30-49歲的年齡佔14.2%；40-49歲佔32.7%；50-59歲佔35.4%；60歲或以上佔12.4%，而受訪者的平均年齡則為48.01歲。〔見表二〕
- 6.3 受訪者的學歷有38.1%為小學程度；有37.2%為初中程度，即合共80.6%學歷為初中或以下，只有15.9%為高中程度。〔見表三〕
- 6.4 受訪者有64.6%是已婚並與子女同住，已婚沒有子女則有8.0%，已婚與家人同住者有5.3%，單親則有9.7%，即合共87.5%為已婚或曾結婚者，只得9.8%為未婚者。〔見表四〕
- 6.5 受訪者的職業，有28.3%為清潔工人，19.5%為保安員，15.9%為侍應，15%為護理員，10.6%為什工，受訪者主要從事低收入低技能的工作。〔見表五〕
- 6.6 受訪者受僱一年至五年者佔69.9%；六年至十年則佔21.2%。〔見表六〕
- 6.7 被訪者每月工資中位數 \$6,450.00，男性的入息中位數為\$7,400，女性的入息中位數為\$6,000，與政府統計處公佈的2009年第一數字，整體入息中位數為\$10,500，男性為\$12,000，女性則為\$8,500，受訪者的入息中位數一般只及全港數字的六至七成，收入明顯偏低。〔見表七〕
- 6.8 受訪者每天工作6至8小時者佔19.5%；9-11小時為46%；12小時或以上則為32.7%。受訪者每天工時中位數為10小時，男性的中位數為12小時，女性中位數為10小時，若以每週六天工作計算，每週工時中位數為60小時，遠較全港的每週工時中位數的45小時為高。〔見表八〕
- 6.9 受訪者每天有60分鐘的用膳時間者佔50.4%；30分鐘用膳時間為23%；有17.7%的受訪者的沒有用膳時間。〔見表九〕
- 6.10 受訪者主要每星期六天工作佔〔85%〕。〔見表十〕
- 6.11 受訪者有18.6%需要通宵輪班；76.1%則不需要通宵輪班。〔見表十一〕
- 6.12 結果顯示，按精神病診斷與統計手冊所列的標準，合共20.4%被訪者出現情緒病的徵狀。〔見表十二〕
- 6.13 若再詳加劃分，單一出現抑鬱徵狀者有0.9%，單一出現焦慮徵狀者有17.7%，出現抑鬱及焦慮徵狀者佔1.8%；總體來說，出現抑鬱症徵狀者共有2.7%，與一般人口發病率3%的數字相若，但出現焦慮症徵狀者則共有19.6%，與一般人口發病率4%出現頗大的距離，值得深入探索。〔見表十三〕
- 6.14 在出現經常焦慮症的22位受訪者裏面，95.5%出現容易感到疲倦，77.3%感到難到於入睡或不能熟睡，72.7%感到易於動怒，68.2%感到不能安靜下來感到緊張激動。〔見表十四〕
- 6.15 結果顯示每天工時超過9小時的受訪者，有多達27.3%的受訪者出現情緒病徵狀；相對於每天工時9小時或以下的訪者，只得8.9%被訪者出現情緒病徵狀，工時的長短直接影響受訪者的精神健康。〔見表十五〕
- 6.16 在每月工資為\$6500或以下的較低收入群組，若然工時高於9小時，高達37.5%出現情緒病徵狀，可見低工資也影響受訪者的精神健康。〔見表十六〕
- 6.17 被訪者合共23人出現情緒病徵狀，其中只得3人得抑鬱症，22人出現經常焦慮症的徵狀，其中2人出現抑鬱及焦慮症徵狀，情緒病徵狀主要為經常焦慮症。

- 6.18 為了解令到被訪者感到焦慮的事情，我們跟進訪談了出現焦慮症徵狀的被訪者，在22位被訪者之中，4位為工時九小時以下者，18位為工時多於九小時者。工時較短的4位被訪者感到焦慮的事情主要為子女有長期病、工作不穩、破產、收入不足應付開支與及離婚。
- 6.19 在18位工時較長而又出現焦慮症徵狀的被訪者裏面，除去失業或未能聯絡的6位，餘下12位被訪者裏面，有3位表示其壓力來源是不忿年紀大遭壓價欺負、子女年紀少長期病憂心不能工作、與及怕裁員失去工作。
- 6.20 其餘9位出現焦慮症徵狀的被訪者，工時長都是做成壓力的來源，普遍表示工時長令到個人十分疲累，特別是女性要同時肩負家務工作，往往感到力不從心但又無能為力，工時長亦令到受訪者無暇與子女相處但又擔憂子女學壞，但工時較短的工作又收入較低，不能維持家庭基本開支；受訪者亦同時因為擔憂工資不足應付家庭開支、無錢退休、工作穩定性、家庭經濟、工作壓力及家人健康而產生精神壓力。
- 6.21 綜合各個出現焦慮症徵狀的個案，他們的壓力各有不同成因，有的因為家庭經濟的原因，有些因為照顧家庭照顧長期病患照顧子女方面的原因，而工時長則是一個普遍表達的困擾因素，對被訪者來說，工時長固然容易做成個人身心的疲累，但當面對生活上的各項足以令人感到困擾的事情的時候，他們普遍因此感到力不從心；看來工時長雖非直接做成有關的精神困擾，但卻會令到當事人沒有心力處理生活上的各項要求，困擾不只揮之不去更可能日甚一日。

## 七、分析及總結

- 7.1 被訪者四分之一為女性，平均年齡為48.1%歲，八成受訪者學歷為初中或以下。
- 7.2 男性及女性被訪者入息中位數只及全港數字的六成及七成，整體入息中位數亦只及全港的六成，而工種則多為低技能類別；而被訪者的每週工時亦高達六十小時，遠高於香港每週工時中位數四十五小時。
- 7.3 是次調查的被訪者主要為中年、低學歷、低技能、低收入及長工時的在職人士。
- 7.4 若按照精神病診斷與統計手冊所列的標準，兩成被訪者出現抑鬱症或焦慮症徵狀，只得三位被訪者出現抑鬱徵狀，而比例亦與香港整體數字3%相近；但出現焦慮症徵狀被訪者的比例高達19.5%，遠高於香港焦慮症4%的整體數字，而在長工時群組內比例更高達27.3%出現焦慮症徵狀；而由於23位出現情緒病徵狀的被訪者中，22位均出現焦慮症徵狀，故數字主要反映焦慮症的問題。
- 7.5 若以每天工時劃分，每天工時多於九小時的長工時被訪者中，有多達27.3%出現情緒病徵狀；相反，在短工時組別裏面只得8.9%出現有關徵狀，比例明顯較低。
- 7.6 若按照全港3,507,600就業人口計算〔2009年第一季度綜合住戶統計調查〕，其中20.7%每週工時為55小時或以上〔即以每週六天計每天平均工時多於9小時〕，數字達到726,073人，若以長工時群組中27.3%出現焦慮症徵狀推算，即高達198,218就業人口出現經常焦慮症徵狀，情況令人關注。
- 7.7 若以被訪者工資中位數\$6,500作劃分，原來在工資為\$6,500或以下的低收入群組裏面，有多達37.5%的長工時被訪者出現情緒病徵狀，低工資原來亦同時與情緒病徵狀出現統計上的顯著關連。

- 7.8 為深入了解22位出現焦慮症徵狀的被訪者的壓力成因，我們嘗試跟進訪談並成功訪談了其中的16位；其中四位屬於工時較短，12位為工時較長。
- 7.9 原來不論工時長短，被訪者表示其情緒病徵狀多源於生活上的各個事項，若然仔細分析，工時較短者的壓力來源主要為各項生活事件，其中包括長期病、工作不穩、破產、收入不足應付開支及離婚等。
- 7.10 而工時較長的被訪者，同樣面對擔憂工資不足應付家庭開支、無錢退休、工作穩定性、工作壓力及家人健康而產生精神壓力。但他們大都同時因為工時長而致身體疲累、無暇照顧子女、與家人關係疏離、無力處理家務，但又無奈只能長時間工作以維持家庭收入，被訪者的說話顯示原來長工時雖非致病原因，但長工時卻會深化生活事件所做成的壓力，長時間下去，自然影響他們的精神健康。
- 7.11 出現焦慮徵狀的被訪者同時亦多提及家庭經濟問題，他們或因收入不足而即使體力不能負擔亦無奈要長時間工作，或憂慮家庭入不敷支的狀況。
- 7.12 對出現焦慮症徵狀的被訪者來說，除了一位以外他們都「容易感到疲倦」，高於四分之一感到「難於入睡」及多達七成表示「容易動怒」，差不多七成「感到不能安靜下來，感到緊張激動」，一半感到「難於集中精神於集中精神或腦海一片空白」及「肌內繃緊」。
- 7.13 若然經常焦慮症徵狀如此廣泛地存在於被訪的低收入及長工時被訪在職人士，我們擔憂經常焦慮症徵狀亦同樣普遍存在於香港社會裏面同樣背景的人士，香港社會必須關注低工資長工時的工作狀況，對在職人士的精神健康可能做成的影響。
- 7.14 雖然一般僱主都以為低工資長工時有助減低工資成本及福利的開支，但原來低工資長工時又不利於維持員工的精神健康，結果反而得不償失。
- 7.15 是次調查發現長工時低工資對在職人士的精神健康可能出現損害，這群精神健康可能受損的被訪者皆未有使用現時的精神科或有關的社會服務，而社會亦未意識到有關的精神健康問題，政府若能投放資源，及早識別社區裏面潛藏精神健康問題的在職人士，將有助於及早辨識與及早取得治療。

## 八、建議

- 8.1 在職人士需多關注個人的壓力及精神健康，面對困擾時應主動向醫療人員及社工求助；
- 8.2 僱主在控制經營成本的同時，亦應注意僱員的精神健康對生產力的影響，既然長工時低工資對僱員的精神健康容易產生不利的影響，僱主應著意改善僱員工時及工資的安排以維持企業的生产力；
- 8.3 政府應投放更多資源，在社區及早識別面對各樣精神健康問題的人士，協助他們及早取得治療；
- 8.4 政府應制訂政策，限制每天最高工時，以保障在職人士的身體及精神健康；
- 8.5 政府亦應同時制訂最低工資，以保障在職人士之收入水平，無需增長工時以賺取更多收入維持生活。