



工時長對工人的影響 調查報告

明愛社區發展服務

2013年4月30日

(一) 調查背景

明愛社區發展服務過去十年進行多項有關工時長對工人的影響調查，包括2001年『工時長對工人生理、心理及工作表現的影響』，發現工時長工人出現情緒鬱結、精神不振、失眠等精神健康受損的表徵。2005年，我們進行「工時長對工人影響質性研究」的調查。2009年『探討工時長對基層勞工精神健康的影響調查』，更發現近六成受訪工人因工時長而產生心理壓力。2009年，我們得到資深精神科趙少寧醫生當顧問，並協助進行『探討工時長對基層勞工精神健康的影響調查』，了解工人所面對的精神壓力所帶來的威脅，並採用專業準則來評估他們會否受到情緒病（mood disorders）的困擾。調查結果顯示工時長群組有高達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。

港府今年成立標準工時委員會，要以三年時間研究最高工時立法的可行性。為回應有關政策，我們今年三月至四月期間，再向從事工時長職業的工人進行深入訪談，掌握他們的需要並向社會發佈，望當局能正視工時長對工人的影響，以及理解社會對立法規管工時的訴求。

(二) 調查目的

了解工時長對工人的家庭關係、精神健康、社交及工作表現的影響；以及，掌握工人對最高工時立法的意向。

(三) 調查方法

是次調查採用「方便抽樣」方式，於2013年3月至4月期間，在明愛社區發展服務轄下，港九新界十個工作單位的地區內，以面談及電話通話訪問了共104位每天工作九時或以上的在職人士。是次調查亦採用《精神疾病診斷準則手冊（Diagnostic and Statistical Manual, DSM-IV）》所臚列的準則，由受訪者自報徵狀出現的頻密程度，來為受訪者進行廣泛性焦慮症（General Anxiety Disorder）的評估。

(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，是以調查結果只能反映受訪工時長工人的處境。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 1	人數	%
男	37	35.6
女	67	64.4
總數	104	100.0

女性受訪者為64.4%；男性則為35.6%。

5.2 年齡組別

表 2	人數	%
30 或以下	12	11.5
31-40	30	28.8
41-50	31	29.8
51-60	25	24.0
61-70	6	5.8
總數	104	100.0

受訪者的年齡組別方面，30歲或以下佔11.5%；31-40歲佔28.8%；41-50歲佔29.8%；51-60歲佔24.0%；61-70歲佔5.8%，而受訪者的平均年齡則為44歲。

5.3 學歷程度

表 3	人數	%
小學或以下	27	26.0
初中	46	44.2
高中	29	27.9
大專	2	1.9
總數	104	100.0

受訪者的學歷在小學或以下佔26%；有44.2%為初中程度；有27.9%為高中程度；大專程度只有1.9%。初中或以下程度的受訪者共佔70.2%，顯示受訪者主要為學歷程度較低的基層工人。

5.4 婚姻/家人同住狀況

表 4	人數	%
已婚與家人同住	53	51.0
單親與家人同住	18	17.3
單身與家人同住	10	9.6
單身獨居	23	22.1
總數	104	100.0

受訪者有51%是已婚並與家人同住，單親與家人同住者有17.3%，單身與家人同住則有9.6%，單身獨居有22.1%。大部份受訪者(77.9%)均與家人同住。

5.5 職業

表 5	人數	%
物業管理保安	33	31.7
零售	23	22.1
飲食	21	20.2
清潔	14	13.5
運輸/倉務	5	4.8
安老院舍	3	2.9
其他	5	4.8
總數	104	100.0

受訪者從事物業管理保安工作有31.7%；零售工作有22.1%；從事飲食工作有20.2%；清潔工作有13.5%。受訪者主要從事服務行業的工作。

5.6 每天工時

表 6	人數	%
9-10 小時以下	26	25.0
10-11 小時以下	26	25.0
11-12 小時以下	9	8.7
12 小時或以上	43	41.3
總數	104	100.0

受訪者每天工作9至10小時以下及10-11小時以下均佔25%；11至12小時以下佔8.7%；12小時或以上則佔41.3%。男性的工時中位數為12小時，女性中位數為10小時。整體受訪者每天工時中位數為10.5小時，每週工時中位數為66小時。

5.7 從事工時長行業年資

表 7	人數	%
2 年以下	39	37.5
2-6 年以下	31	29.8
6-10 年以下	22	21.2
10 年或以上	12	11.5
總數	104	100.0

受僱兩年以下佔37.5%，二至六年以下佔29.8%，受僱六年以上共32.7%。受訪者受僱年資的中位數為三年。

5.8 每月工資

表 8	人數	%
\$7000 以下	8	7.7
\$7001-\$9000	41	39.4
\$9001-\$11000	33	31.7
\$11001-\$13000	10	9.6
\$13001-\$15000	9	8.7
15001 以上	3	2.9
總數	104	100.0

受訪者每月工資中位數 \$9,128，男性的入息中位數為\$10,500，女性的入息中位數為\$9,000。整體受訪者時薪中位數為\$31.1，男性時薪中位數為33.3，女性時薪中位為\$30.6。

5.9 工時長對家庭關係有無影響

表 9	人數	%
有	69	66.3
無	35	33.7
總數	104	100.0

有66.3%受訪者表示工時長對家庭關係有影響；表示無影響的受訪者則有33.7%。

5.10. 對家庭關係之影響

表 10	人次	%(N=69)
與家人關係疏遠	48	69.6
衝突增多	13	18.8
與家人關係轉差	11	15.9
溝通減少	10	14.5
家人有埋怨/不開心	3	4.3
無時間照顧家人	2	2.9

受工時長影響家庭關係的受訪者中，有69.6%表示與家人關係疏遠；有18.8%表示與家人衝突增多；有15.9%表示與人對家人的關係轉差，有14.5%表示減少家人溝通。

受訪者表達家庭關係之影響內容

夜收工對小朋友時間少咗，又煮唔到晚飯。以前可以多啲時間帶小朋友去公園玩。老公埋怨少咗時間係屋企照顧子女，個仔都有叫過我唔好返工。
自己一早返工，個仔仲瞓緊，落場休息個仔仲係補習社，放工咁夜，個仔都瞓咗，可以好少見到個仔，而家由丈夫照顧個仔，佢親近佢爸爸多啲。
想與年邁母親多溝通也未能做得到，因放工回家仍要煮飯，很疲倦不想傾，母親見自己疲累也不敢打擾，但又顯得很擔心自己。
與女兒相處的時間少，每日回到家要趕煮飯及做家务，只有食飯的時間傾談。女兒做功課時又不敢出聲，自己好壓抑，好多嘢想講但夾唔到時間；星期日想訓晏少少都唔可以，因為爭取時間與女兒行街，建立關係，聆聽女兒的心事，明顯對女兒的了解表面了及感到疏遠。

受訪者表達對家庭關係受損的感受

會覺得唔開心，每日淨係返工，放工，個人好累，覺得生活唔知為咩。
無奈，因為自己無得揀，一定要做工時長的工作才夠生活。
好孤單，沒有人與自己傾計，每日望住四幅牆。
內疚，工作時間長，無咩時間陪阿仔，好似對阿仔唔好咁…我覺得對阿仔唔住。

5.11. 工時長對精神健康有無影響

	人數	%
有	79	76.0
無	25	24.0
總數	104	100.0

有76%受訪者表示工時長對個人的精神健康有影響；表示無影響的受訪者則有24%。

5.12 對精神健康之影響

表 10	人次	%(N=79)
睡眠不足/容易疲倦	52	65.8
容易緊張	17	21.5
脾氣躁/易怒	12	15.2
頭痛/頭暈/胃痛	7	8.9
精神恍惚	6	7.6
經常失眠	4	5.1
情緒低落	4	5.1

受工時長影響精神健康的受訪者中，有65.8%表示睡眠不足或容易疲倦；有21.5%精神容易緊張；有15.2%表示脾氣暴躁及容易發怒。

受訪者表達對精神健康之影響內容

因為每天工作十二小時，加上交通時間，每日最多只能睡六小時。睡眠時間不足令人也比較暴躁。
好劫，但有時瞓落床個腦仲休息唔到，不停都係工作既畫面，又不停發夢，瞓左好似無瞓咁。
容易發忮憎，精神緊張，返返吓工會成日擔心自己做錯事，會好緊張。
好易劫，思想都無咁清淅，有時都會暈暈地。
個人覺得緊張啲、有壓力，因為要長時間維持警覺狀態，怕出錯，又無得同人呻。

受訪者表達對精神健康受損的感受

辛苦、會緊張，覺得一刻不能放鬆。
我覺得個人好劫，好悶，現在迫住都要返工，我好唔想做，但手停口停，唔做無得食。
心情很複雜，想做短時間的工作，又不夠交租，所以為生活只可繼續做。
生活苦悶，有時覺得似坐監，覺得自己無用。
時常擔憂自己不能工作，又不敢向其他人提及，屈埋沒有人明白。

5.13 出現廣泛性焦慮症徵狀(註)

表 13.1	人數	%
有	29	27.9
無	75	72.1
總數	104	100.0

有27.9%受訪者出現廣泛性焦慮徵狀，遠高於香港整體人口中只有4%廣泛性焦慮症患者這數字。

(註)按精神病診斷與統計手冊所臚列的標準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焦慮徵狀

表 13.2	有		沒有	
	人數	%(N=29)	人數	%(N=29)
感到不能安靜下來，感到緊張激動	18	62.1	11	37.9
容易感到疲倦	28	96.6	1	3.4
難於集中精神或腦海一片空白	23	79.3	6	20.7
易於動怒	19	65.5	10	34.5
肌肉繃緊	19	65.5	10	34.5
難於入睡/不能熟睡	20	69.0	9	31.0

自報受廣泛性焦慮症徵狀困擾的29位受訪者中，96.6%容易感到疲倦，79.3%表示難以集中精神或腦海一片空白，69%感到難以入睡或不能熟睡，65.5%易於動怒及肌肉繃緊，62.1%感到不能安靜下來，感到緊張激動。

5.14 精神健康與行業年資的關係

表14		做工時長的年數		總數
		少於兩年	兩年或以上	
有影響	人數	34	45	79
	%	87.2%	69.2%	76.0%
無影響	人數	5	20	25
	%	12.8%	30.8%	24.0%
總數	人數	39	65	104
	%	100.0%	100.0%	100.0%

從事工時長工作少於兩年的受訪者中，有87.2%感覺精神健康受損；而相對超過兩年年資的受訪者則只有69.2%。雖然年資短的受訪者感覺精神健康受損的比例，較年資長者為高，但年資長的受訪者仍有接近七成感覺精神健康受影響。

a 0.05

5.15 工時長對社交生活有無影響

表 15	人數	%
有	70	67.3
無	34	32.7
總數	104	100.0

有67.3%受訪者表示工時長對社交生活有影響；表示無影響的受訪者則有32.7%。

5.16 對社交生活之影響

表 16	人次	%(N=70)
無時間與親友相處	51	72.9
親友支援減少	22	31.4
無時間認識新朋友	8	11.4
造成親友誤會	3	4.3

因工時長影響社交生活的受訪者中，有72.9%表示無時間與親友相處；有31.4%表示親友支援減少；另有11.4%表示無時間認識新朋友；少數經歷親友誤解以為不獲重視對方。

5.17 社交影響與從事工時長的年資之關係

表 17		做工時長的年數		總數
		少於兩年	兩年或以上	
有影響	人數	31	39	70
	%	79.5%	60.0%	67.3%
無影響	人數	8	26	34
	%	20.5%	40.0%	32.7%
總數	人數	39	65	104
	%	100.0%	100.0%	100.0%

從事工時長職業少於兩年的受訪者中，表示社交生活受損的有79.5%；而較長年資的受訪者則只有60%作同樣陳述。

a 0.05

受訪者表達對社交生活之影響內容

根本無時間見朋友，放工太夜自己都想早啲瞓，人哋約都成日推，到放假都盡量去睇個女，根本無晒朋友。
做我地呢份工都話斷六親，朋友無曬咁滯，好難得放假先可以出下去搵朋友，平時唔駛諗。做呢啲工咩都唔正常呀！
完全無朋友。
現時除了上班及回家，根本沒有機會認識到其他圈子的人。
無時間約朋友見面，想傾吓心事都好難。
以前見到朋友可以呻吓氣，而家少咗好多呢啲機會，朋友至可以幫我放鬆啲。

受訪者表達對社交生活圈子收窄的感受

孤單、寂寞；覺得自己一個人無人支持，好辛苦，想同朋友見下面都咁難。
好似孤獨老人。
唔開心，好似少咗啲嘢，朋友係人生一部份，人唔係匿埋喺自己屋企。
會覺得自己愈來愈無朋友。
好悲。特別識咗幾十年嘅朋友，到我哋呢個年紀本應更加珍惜見面機會，因為都唔知仲有幾年命，但偏偏無機會見，隨時又會走一個！

5.18 工時長對工作表現有無影響

表 18	人數	%
有	63	60.6
無	41	39.4
總數	104	100.0

有60.6%受訪者表示工時長對工作表現有影響；表示無影響的受訪者則有39.4%。

5.19 工作表現之影響

表 19	有		沒有	
	人數	%(N=63)	人數	%(N=63)
精神不足	52	82.5	11	17.5
專注力不足	43	68.3	20	31.7
工作投入感低	26	41.3	37	58.7
應變力低	23	36.5	40	63.5
承受壓力低	21	33.3	42	66.7
容易受傷	20	31.7	43	68.3

受工時長影響工作表現的受訪者中，有82.5%精神不足，68.3%專注力不足，41.3%工作投入感低，36.5%有表示應變力低，33.3%承受壓力的能力低，有31.7%工作容易受傷。

受訪者表達對工作表現之影響內容

有時會做漏野，做完啲嘢會唔記得放返好，行樓梯時會容易又錯腳，扭親腳。
唔夠時間休息，有時個人易劫，我做廚房做又搬嘢又揸刀，腰同手都勞損，尤其切嘢要集中精神，劫個人容易遊魂甚至一片空白，好多次試過切到手，好彩唔嚴重。
因要企，睡覺時間少，成個人都無精神，而且肌肉都無時間放鬆，經常要食止痛藥，個人會 忤憎，客人要求多時，自己突然會黑面或唔開心。
好易劫，趕工個時真係返到工廠都怕，試過做到忤，發脾氣攤條毛巾擲。
在工作環境工作壓力很大，而且工作時間長，難以長時間集中精神，所以現時對工作沒有太大熱誠。若果減少一至兩個鐘頭，工作表現可以提高。

受訪者表達對工作表現下降的感受

難受辛苦、故每天晚上一定要飲酒減壓。
委屈想喊。
漸漸厭惡工作。
會唔開心，因為自己精神唔多，上司見到自己對客唔好，自己都覺得唔好意思。
忤憎、黷；自己明明有能力去做，但長時間嘅工時長工作令自己做唔到自己應該做到嘅工作，會好黷自己，會好忤公司令我發揮唔到！
責怪自己點解咁馬虎，做得唔好會罵自己。
自己時常跌倒覺得擔心，不知道自己的身體出了什麼毛病，但驚自己會做唔到工作。

5.20 選擇工時長職業的原因

表 21	人次	%(N=104)
收入不足	44	42.3
無工可揀（受學歷及年紀限制）	28	26.9
行業屬工時長性質	17	16.3
工作適合自己	12	11.5

有42.3%受訪者指因為收入不夠應付家庭開支而要選擇做工時長工作，26.9%則表示因自己的學歷及年紀所限，市場上沒有其他工作可供選擇；另有16.3%表示行頭多屬工時長性質。

選擇工時長職業的原因具體內容

計時薪定要多勞多得。
有糧出，之前做地盤拖糧。
好難有再短時間的工作，如果有機會轉工，唯有搵近啲，縮交通時間。
工廠轉型，迫住轉行，其他工要好語文能力。
以前係主婦，十幾年無做工，其他唔識做。
44歲時無得選擇，工廠工唔請唯有做保安。如果揀工時短嘅工，人工相對少，唔夠基本生活開支。無辦法，自己係被淘汰嘅一羣。
要交租，想有積蓄。

5.22 是否贊成政府立法每天不多於八小時工作

表 22	人數	%(N=104)
贊成	81	77.9
不贊成	16	15.4
無意見	7	6.7
總數	104	100.0

有77.9%受訪者表示贊成政府立法每天不多於八小時工作，不贊成有15.4%

5.23 贊成政府立法原因：

表 23	人次	%(N=81)
工人可以有家庭生活	28	34.6
生活得到平衡/私人空間	24	29.6
工人適當的休息時間	22	27.2
減少工人的精神壓力/勞累	22	27.2
立法才可保障工人	11	13.6

贊成政府立法受訪者，有34.6%表示工人可以有家庭生活，有29.6%表示生活得到平衡/私人空間，有27.2%表示工人適當的休息時間、減少工人的精神壓力及勞累。

5.24 不贊成政府立法原因：

表 24	人數	%(N=16)
擔心人工少	13	81.3
擔心僱主會請少工人	2	12.5
擔心僱主唔加人工	1	6.3

不贊成政府立法的受訪者中，有81.3%擔心人工少，有12.5%擔心僱主會請少工人。

5.25 如政府推行每天工作八小時，最低工資時薪應訂

表 25	人數	%(N=92)
\$30—\$34	11	12.0
\$35—\$39	31	33.7
\$40—\$44	25	27.2
\$45—\$49	8	8.7
\$50—\$54	12	13.0
\$55 或以上-	5	5.4
總數	92	100.0
無答	12	11.5
合計	104	

受訪者認為如政府推行每天工作八小時制，有33.7%認為最低工資時薪應訂在\$35-39；有27.2%表示應訂應在\$40-\$44。受訪者認為八小時工作制下的最低工資時薪中位數該訂作\$40。

受訪者表達對八小時工作制下的最低工資時薪中位數為\$40的原因

每月大約8千蚊先夠自己使同比屋企，6千幾蚊唔夠。
我做開都係\$40個鐘，至少每月8千幾蚊先夠開支。
依家啲嘢貴咗，起碼咁先夠使，圍到皮。
根本好多工作都已經\$40個鐘，低過呢個數就太低。
一日\$320，買埋餸都去咗百幾蚊，仲有其他使費呢，除咗買餸起碼剩番百幾蚊先夠用。

(六) 調查結果分析

- 1. 受訪者基本背景：**是次調查訪問了 104 位每天工作超過八小時的基層工人，他們平均年齡為 44 歲，半數為 31 至 50 歲的中壯年工人。男性受訪者佔 35.6%，女性佔 64.4%。接近七成（70.2%）受訪者為初中或以下學歷的低學歷人士。
- 2. 受訪者就業狀況：**受訪者主要從事保安（31.7%）、零售（22.1%）及飲食（20.2%）三個主要長工時行業。四成（41.3%）受訪者每天工作 12 小時或以上，而每天工作 10 小時以上，12 小時以下的則佔 33.7%。男性受訪者工時中位數為 12 小時而女性則是 10 小時，由於整體受訪者以女性較多，故整體受訪者的工時中位數為 10.5 小時。他們的每週工時中位數則是 66 小時。
- 3. 受訪者工資水平：**受訪者每月工資中位數為\$9,128，時薪為\$31.1。以性別劃分，可見受訪男性每月入息中位數比女性稍高，為\$10,500，時薪為\$33.3，相對女性受訪者的\$9,000 與 \$30.6。以時薪中位數相比，可見男比女高 8.8%，卻未夠解釋兩性月薪上超出 16.6%的差距，該距離還須男性工人選擇更長時間工作才能獲取。
- 4. 從事工時長行業年期：**是次調查亦關注工人從事工時長行業的時間是否其中一項影響受訪者的因素。32.7%受訪者已從事長工時崗位超過六年以上，而年資少於 2 年的則佔 37.5%。
- 5. 工時長與家人相處的關係：**是次調查其中一個重點是了解工時長有否為工人帶來與家人相處的影響。無論是佔整體 78%的與家人同住的受訪者，抑或是餘下那 22.1%的獨居人士，他們當中三分二（66.3%）都表達與家人的關係受工時長影響：其中七成（69.6%）感到跟家人關係疏遠了，兩成（18.8%）指與家人衝突增多，15.9%承認與家人的關係更趨惡化，14.5%自覺與家人溝通減少，更有 4.3%的家人已表達埋怨。
- 6. 工時長與精神健康的關係：**調查結果顯示有 76%受訪者自覺精神健康受影響。具體來說，超過六成（65.8%）受訪者表示睡眠不足或容易感到疲倦，有 21.5%精神容易緊張；有 15.2%表示脾氣暴躁及容易發怒；有 8.9%出現頭痛、頭暈及胃痛，以及有 5.1%出現經常失眠等徵狀。
- 7. 工時長與廣泛性焦慮症：**是次調查，受訪者須要依照《精神病診斷與統計手冊》所臚列的相關標準，而自報有否出現「廣泛性焦慮症」的徵狀。結果顯示，整體受訪者中 27.9%正受廣泛性焦慮症的徵狀困擾，這比率遠比已知的香港整體人口的 4%發病率為高。
- 8. 行業年資與精神健康的關係：**從事工時長職業少於兩年的受訪者中，有 87.2%感覺精神健康受損；而超過兩年年資的受訪者則只有 69.2%。雖然年資短的受訪者感覺精神健康受損的比例，較年資長者為高，但年資長的受訪者仍有接近七成感到精神健康受損。這現象反映出普遍受訪工人，縱使穩定維持工時長工作，也不能適應工時長所帶來對精神健康的損耗。
- 9. 工時長對社交生活的影響：**是次調查第三個重點在於掌握工時長如何影響工人的社交生活。調查發現，接近七成（67.3%）受訪者認為長工時損害他們的社交生活。他們當中，有 72.9%表示無時間與親友相處溝通，造成隔膜；有 31.4%表示親友支援減少，他們尤其指出情緒支援減少致令孤獨與壓力無處釋放；另有 11.4%表示無時間認識新朋友；少數（4.3%）經歷親友誤解，對方以為不獲重視。

10. **行業年資與社交生活影響的關係**：從事工時長職業少於兩年的受訪者中，表示社交生活受損的有 79.5%；而較長年資的受訪者則仍有 60%作同樣陳述。這現象一方面跟第 8 項「行業年資與精神健康」的分析相約，反映社交生活受限制所帶來的影響並不是能夠隨時間「適應」下來的處境；再者，長時間缺乏相處，他們也講出實在會造成關係疏遠，社交生活由無時間去營造，隨時間變成無條件再營造，因為舊的已失去而又沒有新的關係。
11. **工時長對工作表現的影響**：調查發現，六成受訪者認為長時間工作會損害工作表現。他們當中，82.5%認為會主要引致精神不足，68.3%認為引致專注力不足。情緒方面，41.3%認為會降低工作投入感，33.3%認為承受壓力的量度下降。跟工業安全相關的，有 36.5%受訪者感到應變能力下降，31.7%指出更易引致自身受傷。
12. **從事工時長工作原因**：問到當初為何揀選長工時職業時，有 42.3%受訪者指因為收入不夠應付家庭開支而要選擇做工時長工作，26.9%則表示因自己的學歷及年紀所限，市場上沒有其他工作可供選擇；另有 16.3%表示行頭多屬長工時性質。由此可見，七成（69.2%）受訪者在從事工時長工作的時候，是受到一定的環境限制，以致縱使工作環境導致身心健康受損，轉工在多數時候並不是他們的一個選項。
13. **政府立法管制最高工時**：是次調查發現，這 104 位受訪基層工人，近八成（77.9%）贊成需要由政府立法去管制勞動市場上，工人每天工作不能夠超過八小時。反對的只佔 15.4%，另有 6.7%無意見。贊成最高工時立法的受訪者是基於以下原因：「工人可以享有家庭生活」（34.6%）、「生活得到平衡/自己能夠享有私人空間」（29.6%）、「工人需要足夠休息時間」（27.2%）、「減低工人的精神壓力」（27.2%）及「立法才可保障工人」（13.6%）。相反，15 位受訪者不贊成政府立法的主要因為擔心標準工時會造成人工下跌(13 人)。
14. **配合最高工時的最低工資**：假如今天立法強制一位領取時薪為最低工資的十二小時工作的工人要變換成八小時工作的話，要是時薪不變，他每月變相只取得六六折人工。受訪者正如項 12 中指出，起碼有四成受訪者是基於經濟原因才考慮工時長職業，以上假設必不能獲得普羅大眾接受。因此是次調查亦詢問受訪者認為最低工資應相應提高至甚麼水平。調查得出，六成（60.9%）受訪者認為新措施下最低工資應訂於每小時\$35 至\$44 之間的水平，\$45 以上的佔 27.1%，而小於\$35 的只有 12%。調查統計中位數為\$40。以一個月工作 26 天，每天 8 小時計算，這個數額才剛剛超出\$8,000，這個不少受訪工人認為是今天香港能夠僅僅應付日常生活的收入水平。

(七) 調查建議

1. 立法訂定每天八小時為最高工時

從是次調查中，我們體會到目前香港社會裡從事長工時的基層工人，正受著不同程度的家庭關係疏離、精神健康受損、社交生活枯燥、工作表現難以維持等多重壓力，並因著不同的因素，這些壓力是不會隨著年資增長而能夠適應下來的。他們由於房租、通脹及家庭負擔等經濟壓力，而加入工時長工人的行列，以更多的時間付出來換取稍多的工資，可低學歷或缺乏「知識型經濟」所要求的條件，令他們縱使感到身心受損也難以離開這個行列。這現況亦部份解釋到我們相隔四年的兩次調查，也能在他們當中錄得高達 27% 的焦慮徵狀比率。要令勞動市場撥亂反工，令我們的社會更體察基層勞工的基本生活需要，滿足他們所期待能獲得足夠休息、享受家庭生活及生活得到平衡，政府作為勞動市場的調節與監管者，必須從速落實立法訂定每天八小時為最高工時。

2. 最低工資必須相應調整

是次調查亦啓示出，如若當局推行最高工時立法，必須同時提高目前仍落後通脹的最低工資，令基層工人能在享有合理的工作時數的時候，能賺取一份可以應付家庭開支的收入。這樣才能令普遍基層工人不用憂懼入不敷支。