

「精神健康：成人身心健康系列」第四期

學術機構進行的在職人士精神健康研究 (二)



香港社會服務聯會 政策研究及倡議 | 2026年3月

今期會接續「學術機構進行的在職人士精神健康研究一」簡單介紹所選學術研究的重點數據結果。以下是近十年研究的一些結果。(相關學術研究總結於附錄)

引用研究摘要

研究四: Long Working Hours, Precarious Employment and Anxiety Symptoms Among Working Chinese Population in Hong Kong (2021)(研究對象: 2,282位在職人士)

研究五: Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace: Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis (2021) (研究對象: 1,007位在職人士)

研究八: Caregiver Employees' Mental Well-Being in Hong Kong (2024) (研究對象: 1,205位在職照顧者)

1 在職人士精神健康：近十年之變遷

近十年以來，在職人士的精神健康備受學術研究關注，研究對象主要是整體在職人士、在職照顧者，以及整體成年人。研究運用不同的研究量表，以評估研究對象的精神健康狀況。

1.1 整體在職人士：10-20%在職人士呈焦慮相關症狀，基層員工尤甚

學術研究通常透過評估整體在職人士的精神健康狀況，從而分析其精神健康狀況與其他因素（例如：社經地位、工作時數、工作壓力）的關聯性，對象年齡層以18歲以上為主。

一份於2014至2015年進行的研究（研究四）發現：約10%的在職人士表現出焦慮相關的症狀[1]，年齡組別與焦慮症狀並沒有顯著關係[2]，即擁有焦慮症狀的在職人士並非集中在某年齡層。六年過後，一份於2020年進行的研究（研究五）發現：約15%及19%的在職人士分別表現出抑鬱或焦慮相關症狀[3]，另外就職級而言，基層員工的精神健康情況最為嚴重。在表現出抑鬱或焦慮相關症狀的受訪者中，約40%為基層員工，中層和高層分別佔比27%及33%[4]。

1.2 特定群體的在職人士：17%在職照顧者出現抑鬱症狀

部份職場人士同時兼顧多重角色，近年，這些生活中的多元責任與精神健康之間的關聯性，已受到學術研究的關注。一份於2021年12月至2022年1月進行，對象為18歲以上在職照顧者的研究（研究八）發現：

約17%在職照顧者表現出抑鬱相關症狀[5]，他們的年齡組別與抑鬱症狀亦沒有顯著關係[6]。



[1] 研究量度基於 Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

[2] 取自 Chan, S. M., Au-yeung, T. C., Wong, H., Chung, R. Y.-N., & Chung, G. K.-K. (2021). Long working hours, precarious employment and anxiety symptoms among working Chinese population in Hong Kong.

[3] 研究量度基於 PHQ-2 (For Depression), GAD-2 (For Anxiety)

[4] 取自 Tong, A. C., Tsoi, E. W., & Mak, W. W. (2021). Socioeconomic status, mental health, and workplace determinants among working adults in Hong Kong: A latent class analysis.

[5] 研究量度基於 Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)

[6] 取自 Lee, M. M.-S., Yeoh, E.-K., Wang, K., & Wong, E. L.-Y. (2024). Caregiver employees' mental well-being in Hong Kong.

引用研究摘要

研究一: Health-related behaviours and mental health among Hong Kong employees (2017) (研究對象: 1031 位在職人士)

研究二: Seeking Help for Mental Health Problems in Hong Kong: The Role of Family (2018) (研究對象: 4589位香港成年人)

研究五: Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace: Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis (2021) (研究對象: 1,007位在職人士)

研究六: Unveiling Hong Kong's mental health preferences: insights from survey experiment towards precision care (2024) (研究對象: 860位香港成年人)



30%

1.3 整體成年人：30%成年人面對情緒困擾

學術研究亦透過評估整體成年人的精神健康狀況，從而探討他們選擇心理健康服務的偏好及其背後原因。此類研究的對象通常涵蓋整體成年人口，包括非在職成人，研究對象的年齡多18歲或以上。一份於2023年進行的研究（研究六）顯示：整體而言約30%的成年人正面對情緒困擾的症狀[7]。

2 壓力來源分析：工作壓力為首要來源

凡事皆有因，精神健康亦不例外。在了解在職人士精神健康的概況後，研究嘗試發現在職人士的壓力來源。所有被選取的研究普遍顯示：

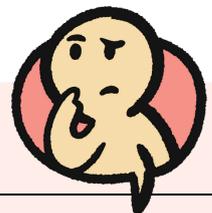


1 在職人士的壓力主要源自工作相關因素 (例如工作時數、工作壓力、人際關係)。其中研究一指出工作是壓力 (例如: 工作付出和投入程度與其回報不成正比，工作量大) 的首要來源 (30%)，相較其他來源例如家庭因素(19%)與財務困難(14%)為高[8]。

2 研究五進一步指出：工作壓力主要來自僱員對工作付出和投入程度與其回報不成正比[9]、上司缺乏給予僱員的工作自主權[10]、以及上司與其僱員的關係不和睦[11]所致[12]。研究通過理解這些壓力成因，有助於往後提倡針對性改善在職人士的精神健康政策。

3 精神求助之障礙：缺乏對精神健康認知與社會文化因素

有因皆有果，研究普遍顯示正面對精神健康問題的在職人士願意尋求專業服務協助的比率偏低，研究二顯示：只有約8%具有抑鬱或焦慮相關症狀的受訪者曾尋求專業服務協助[13]。為求探討箇中原因，學術研究亦關注阻礙在職人士求助的成因。



[7] 取自Chen, J., Yuan, L., Kang, S., Li, B., & Chow, D. (2024). Unveiling Hong Kong's Mental Health Preferences: Insights from survey experiment towards Precision Care.

[8] 取自Zhu, S., Tse, S., Goodyear-Smith, F., Yuen, W., & Wong, P. W. (2016). Health-related behaviours and mental health in Hong Kong employees.

[9] 研究量度基於: 工作付出與回報失衡(Effort-reward imbalance)

[10] 研究量度基於: 工作要求與控制權不匹配 (Job-demand-control)

[11] 研究量度基於: 修復式正義 (Relational Justice)

[12] 取自Tong, A. C., Tsoi, E. W., & Mak, W. W. (2021). Socioeconomic status, mental health, and workplace determinants among working adults in Hong Kong: A latent class analysis.

[13] 取自Chen, J., Xu, D., & Wu, X. (2018). Seeking help for mental health problems in Hong Kong: The Role of Family.

引用研究摘要

研究二: Seeking Help for Mental Health Problems in Hong Kong: The Role of Family (2018) (研究對象: 4589位香港成年人)

研究三: Workplace Mental Health in Hong Kong: A Discourse Analytic Investigation (2021) (研究對象: 23位在职人士)

研究五: Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace: Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis (2021) (研究對象: 1,007位在职人士)

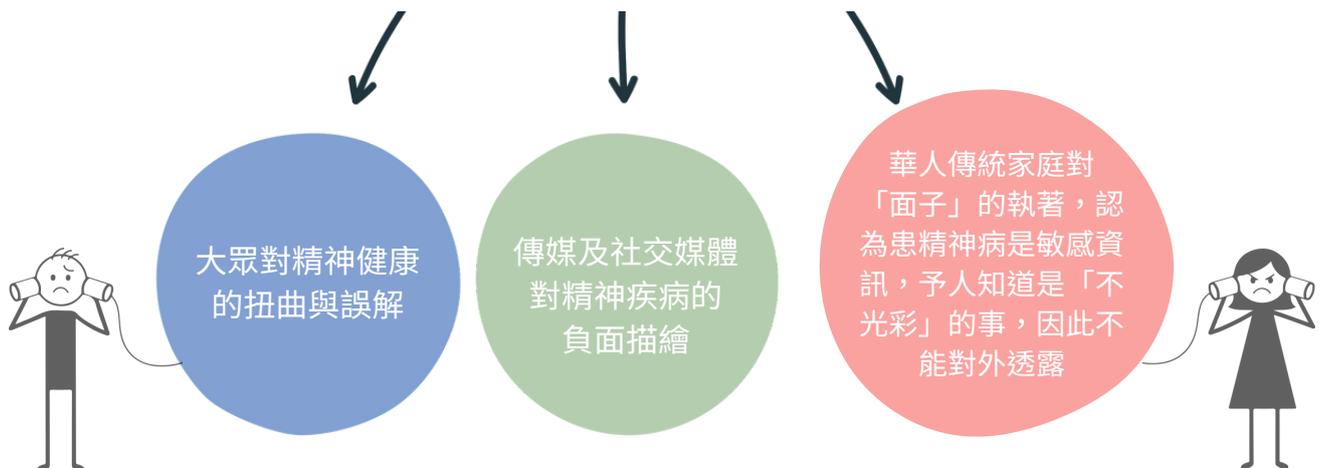
研究七: Study on Perceptions of Stigmatization and Discrimination of Persons with Mental Illness in the Workplace (2023) (研究對象: 858位在职人士與50位僱主和公司管理層)

3.1 污名化的含糊性

雖然研究普遍指出精神健康污名化是阻礙求助的主要原因，但此表述或許過於籠統。研究七顯示：近八成身心健康的受訪者對精神障礙者並沒持有負面態度，然而，近八成精神障礙受訪者卻認為相關歧視在香港普遍存在[14]，可見精神障礙者與身心健康者對精神健康看法之間存在理解誤差。

3.2 自我污名化成因

此外，研究七進一步發現：精神障礙受訪者感知的歧視程度越高，其對精神健康問題的污名化程度亦相應增加[15]，即他們對精神健康問題的理解越負面及越帶有偏見。有關污名化的成因，研究三透過與在职人士深入訪談，發現其主要由以下三種因素共同構成[16]：



3.3 影響求助的因素

另一方面，研究二歸納出兩大阻礙尋求專業服務協助的因素，包括[17]：

現有精神健康服務的結構性問題
(例如:相關服務的
可及性與可負擔性)

社會文化因素
(例如:缺乏對自身精神
健康需求的認知及財政
負擔問題)

現今不少職場為在职人士提供精神健康服務（例如：EAP、醫療保險、健康應用程式、與精神健康相關的活動），惟研究五指出，在拒絕接受職場精神健康服務的受訪者中(佔總受訪者的13%)，約60%表示自己沒有需要尋求精神健康服務，以及25%乃因對該等服務缺乏信心所致[18]。

[14] 取自Ho, H. C. Y. (2023). Study on Perceptions of Stigmatization and Discrimination of Persons with Mental Illness in the Workplace

[15] 取自Ho, H. C. Y. (2023). Study on Perceptions of Stigmatization and Discrimination of Persons with Mental Illness in the Workplace

[16] 取自Kong, B. C. K. (2021). Workplace Mental Health in Hong Kong: A discourse analytic investigation.

[17] 取自Chen, J., Xu, D., & Wu, X. (2018). Seeking help for mental health problems in Hong Kong: The Role of Family.

[18] 取自Tong, A. C., Tsoi, E. W., & Mak, W. W. (2021). Socioeconomic status, mental health, and workplace determinants among working adults in Hong Kong: A latent class analysis.

引用研究摘要

研究二: Seeking Help for Mental Health Problems in Hong Kong: The Role of Family (2018) (研究對象: 4589位香港成年人)
研究五: Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace: Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis (2021) (研究對象: 1,007位在職人士)
研究六: Unveiling Hong Kong's mental health preferences: insights from survey experiment towards precision care (2024) (研究對象: 860位香港成年人)

4 精神健康服務選擇：先向親友傾訴或傾向在日常生活場景接受服務

在克服求助障礙後，在職人士如何選擇相關服務？學術研究對此亦有不少著墨，進一步探討在職人士選擇精神健康服務的原因與偏好。研究二顯示，約60%於過去一年因情緒困擾而求助的受訪者傾向向親朋好友尋求支持 (Informal network)。該研究亦指出，良好的家庭關係對受訪者的求助選擇具顯著影響，只有約14%認為擁有良好家庭關係的受訪者會選擇求助於專業服務，可見良好的家庭關係促使其向家人尋求協助，從而避免尋求專業服務[19]。

此外，研究六顯示，受訪者傾向在非傳統和非標籤化場域(如咖啡店)接受精神健康服務[20]，或期望更便捷的新興服務形式。

觀察重點

1

對整體在職人士而言，有約10-20%在職人士呈焦慮相關症狀，基層員工的精神健康狀況較差

2

工作壓力是影響在職僱員的心理健康的主要原因，而該壓力主要來自於僱員對工作付出和投入程度與其回報不成正比、上司缺乏給予僱員的工作自主權、以及上司與僱員的關係不和睦所致

3

精神健康污名化會影響求助動機，而污名化的形成主要因為大眾對精神健康的誤解、傳媒及社交媒體對精神疾病的負面描繪及公眾認為有精神健康問題是不光彩的事

4

情緒支援服務的可及性、可負擔性及可信性，以及當事人對自身精神健康需要的認知程度，也會影響當事人尋求專業服務協助；較多成年人士當有情緒問題時傾向向親友尋求支持；相反，較少使用專業精神健康服務

[19] 取自Chen, J., Xu, D., & Wu, X. (2018). Seeking help for mental health problems in Hong Kong: The Role of Family.

[20] 取自Chen, J., Yuan, L., Kang, S., Li, B., & Chow, D. (2024). Unveiling Hong Kong's Mental Health Preferences: Insights from survey experiment towards Precision Care.



表二 相關學術研究總結

出版資料	研究方法	量度項目	研究目標
<p>研究名稱: Health-related behaviours and mental health among Hong Kong employees (下稱『研究一』)</p> <p>出版年份: 2017</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 量化研究 • 電話訪問1,031位在職人士 	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康狀況 • 壓力來源 • 生活方式與習慣 	<ul style="list-style-type: none"> • 分析在職人士的健康相關行為 • 評估在職人士的精神健康狀況
<p>研究名稱: Seeking Help for Mental Health Problems in Hong Kong: The Role of Family (下稱『研究二』)</p> <p>出版年份: 2018</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 量化研究 • 網上問卷訪問4,589位香港成年人 	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康狀況 • 妨礙求助的原因 • 求助方式的偏好及原因 • 家庭功能與狀況 	<ul style="list-style-type: none"> • 家庭對個人精神健康的重要性 • 家庭功能對個人精神健康求助選擇的影響
<p>研究名稱: Workplace Mental Health in Hong Kong: A Discourse Analytic Investigation (下稱『研究三』)</p> <p>出版年份: 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 質性研究 • 電話和面談的方式共訪問23位在職人士 (電話:6位; 面談:15位) 	<ul style="list-style-type: none"> • 語言分析 • 精神健康狀況 	<ul style="list-style-type: none"> • 分析在地的社會和文化因素對在職人士精神健康的影響
<p>研究名稱: Long Working Hours, Precarious Employment and Anxiety Symptoms Among Working Chinese Population in Hong Kong (下稱『研究四』)</p> <p>出版年份: 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 量化研究 • 面談訪問2,282位在職人士 (其中抽取1058位作分析) 	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康狀況 • 職場狀況 	<ul style="list-style-type: none"> • 分析工作時數與在職人士產生焦慮症狀的關聯
<p>研究名稱: Socioeconomic Status, Mental Health, and Workplace: Determinants among Working Adults in Hong Kong: A Latent Class Analysis (下稱『研究五』)</p> <p>出版年份: 2021</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 量化研究 • 電話訪問1,007位在職人士 	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康狀況 • 壓力來源 • 妨礙求助的原因 • 求助方式的偏好 	<ul style="list-style-type: none"> • 評估不同社經背景在職人士的精神健康狀況 • 分析影響不同社經背景在職人士的精神健康因素及壓力來源

表二 相關學術研究總結 (續)

出版資料	研究方法	量度項目	研究目標
<p>研究名稱: Unveiling Hong Kong's mental health preferences: insights from survey experiment towards precision care (下稱『研究六』)</p> <p>出版年份: 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 量化研究 • 網上問卷訪問860位香港成年人 	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康狀況 • 求助方式的偏好及原因 	<ul style="list-style-type: none"> • 探討香港成年人對精神健康服務的偏好 • 提出未來精神健康服務發展方向的建議
<p>研究名稱: Study on Perceptions of Stigmatization and Discrimination of Persons with Mental Illness in the Workplace (下稱『研究七』)</p> <p>出版年份: 2023</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 混合研究 • 問卷訪問858位在职人士 (當中265位為精神病患者) • 面談訪問50位僱主和公司管理層 	<ul style="list-style-type: none"> • 職場對精神健康的態度與污名化評估 • 職場歧視感知及經歷 • 職場支援與求助行為 	<ul style="list-style-type: none"> • 評估僱主及員工對精神健康的認知與理解 • 研究精神障礙者在職場中被歧視情況 • 了解精神障礙者對歧視的應對措施及影響康復的因素
<p>研究名稱: Caregiver Employees' Mental Well-Being in Hong Kong (下稱『研究八』)</p> <p>出版年份: 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 量化研究 • 問卷訪問1,205位在职照顧者 	<ul style="list-style-type: none"> • 精神健康狀況 • 壓力來源 • 職場狀況 	<ul style="list-style-type: none"> • 評估在职照顧者的精神健康狀況 • 探討影響在职照顧者精神健康的因素 • 提出未來職場精神健康政策的改善方向