

傳媒查詢：

馮筱圓

[sharon.fung@cigna.com](mailto:sharon.fung@cigna.com)

## 信諾 2022「360°全球健康指數」調查：近九成港人壓力過大及過勞 兩成人自覺無法應付壓力

香港面臨大辭職潮 僱主應提高僱員福利留才

摘要：

- 香港的身心健康指數連續第三年於亞太地區位列榜末，顯示出城市整體身心健康狀況受壓
- 87%的受訪者表示壓力過大，97%感到身心俱疲，精神健康問題值得關注
- 三分之一（33%）受訪者計劃在來年轉工

香港 [2022 年 11 月 7 日] – 信諾集團（紐約證交所買賣股份代號：CI）2022 年「360°全球健康指數」調查顯示，港人的身心健康狀況於亞太地區排名墊底，落後於鄰近市場印度、中國內地和新加坡。

市場	2021 年身心健康指數	2022 年身心健康指數
亞太地區	63.9	63.6 (-0.3)
印度	73.6	72.1 (-1.5)
中國內地	66.1	66.6 (+0.5)
新加坡	59.2	59.8 (+0.6)
香港	56.7	56.1 (-0.6)

### 調查結果足見香港人的壓力和工作過勞水平之高

在 1,000 名香港受訪者中，87% 人士感到壓力過大，當中 19% 受訪者自認無法應付該等壓力，結果為亞太區內最高，在全球 15 個市場中排行第三。港人主要壓力源自對未來的不確定（40%），超過三分之一（34%）的受訪者擔心自己的財務狀況，22% 認為工作量過於繁重是造成壓力的主要原因。絕大部分香港人曾經歷過工作過勞（97%），39% 的受訪者表示自己於調查進行期間感到更疲累或精疲力盡，27% 則感覺更無助、挫敗或受到束縛。

壓力和工作過勞深深影響香港人的身心健康。47%受壓受訪者表示睡眠受影響，35%無法集中注意力和專注工作，亦有受訪者感到抑鬱（30%）和容易情緒波動（31%）。

信諾香港行政總裁施柏賢（Jonathan Spiers）表示：「這次調查反映香港的精神健康問題正在蔓延，當中壓力和工作過勞方面的問題尤甚，僱主需要在工作場所、甚至社區層面上，提供精神健康方面的支援。就醫療保險方面，企業亦應投放資源於僱員精神健康，因為健康的僱員團隊對企業表現至關重要。」



信諾香港行政總裁施柏賢（Jonathan Spiers）

### **僱主面臨大辭職潮 新方向轉危為機**

此外，香港與其他受訪市場同步面臨「大辭職潮」。37%的僱員過去一年曾更換工作，更多辭職決定由僱員自發（27%），逾半受訪者（51%）表示自己比起兩年前會花更多時間重新評估生活優次，33%的人打算在明年轉換工作，辭職潮預計將會持續。

在選擇理想僱主時，香港人期望工作時間和地點能夠相對彈性，同時重視公司能否提供全面的醫療和人壽保險，以保障自己的身心健康。超過一半受訪者（59%）期待健康和身體檢查的保障範圍得以增強，44% 希望能為配偶或伴侶提供保障，23% 想享有精神健康諮詢服務和支援。

在精神健康支援方面，香港對網上健康諮詢的需求相對較高。22%的香港受訪者表示，他們偏好以網上方式進行治療和諮詢。信諾為香港首間推出遙距醫療科技服務的醫療保險公司，其視像診療服務平台數據亦與調查結果吻合，在 2019 年至 2022 年第一季度的疫情期間，平台服務使用量大幅增加近 80 倍，足以證明香港對此等服務的需求之大。

施柏賢補充：「從僱員有意轉換工作的趨勢可見，僱主可以透過改善僱員福利計劃來提升員工價值主張（employee value proposition），藉以吸引和留住人才。信諾致力協助僱主制定創新且相關的方案以吸引及挽留人才，方案可因應僱員不斷變化的健康需求加以調整，信諾亦會提供長期又實惠的定制健康解決方案，以促進僱員的身心健康。」

壓力不但影響個人精神健康，還可能會損害身體和導致慢性疾病。按[此](#)試用信諾壓力管理工具，了解更多有關壓力管理的資訊。

-完-

### **關於信諾「360°健康指數」調查**

信諾「360°健康指數」調查（第八版）由信諾國際市場業務部聯同領先數據、市場研究及顧問機構 Kantar 進行。本調查於今年 5 月訪問了超過 11,900 名來自澳洲、比利時、中國內地、香港、印度、日本、肯尼亞、沙地阿拉伯、新加坡、西班牙、瑞士、荷蘭、阿聯酋、英國及美國的受訪者。調查探討五個關鍵部分，包括家庭、財政、身體、社會及工作，藉此反映外籍僱員在身心健康方面的趨勢及挑戰。受訪組別經過嚴格的資格篩選，從中招募受訪者進行網上抽樣調查，受訪組別代表每個受調查市場內的成年人口。

### **關於信諾環球保險有限公司（信諾香港）**

信諾香港自 1933 年投入香港保險業務，一直以來策劃無微不至的保障，為客戶的不同人生階段提供適切建議。信諾香港一直為僱主、僱員及個人客戶設計全面的健康及保健方案。信諾香港具備環球醫療網絡，為跨國公司於世界各地的團隊提供各類醫療保障計劃，同時亦為本地中小企提供度身訂造或組合的保障方案，滿足業務和僱員的不同需要。此外，信諾香港亦為個人客戶提供一系列的醫療保險產品，因應客戶所需，提供可靠的保障。更多關於信諾香港的詳情，請瀏覽 [www.cigna.com.hk](http://www.cigna.com.hk)。