

# 港僱員工作狀態遜國際 調查指三成半人怕上班 打工壓力爆煲 兩成曾想自殘

香港近期先後發生牛池灣及西環麥當勞傷人案，均涉及上司與下屬的衝突，令人關注職場身心健康。一項調查顯示，近四成受訪打工仔自覺工作壓力沉重，更有近兩成人曾想過輕生或傷害自己。有臨床心理學家及人事顧問均指，香港職場欺凌問題並不嚴重，惟疫後人手不足，成為上司下屬爭執的導火線，建議僱主或主管應時常關注僱員的異常表現，僱員亦應自我察覺，主動求助，防止心理問題惡化。



調查機構指大部分打工仔身心狀態欠佳。

香港基督教服務處僱員發展服務與旗下企業富達盟信顧問有限公司，為不少公司僱員提供身心健康服務，並於2011至22年持續進行「香港打工仔身心健康調查」，訪問627名曾參與計劃的僱員。

昨日公布的調查結果顯示，使用輔導服務前，香港僱員的工作狀態遜於國際水平，77.8%受訪者「工作時心不在焉」，49%自認「工作投入度低」，均較國際水平高約兩成，53.8%受訪者身心狀態為「差」或「很差」，38.8%則表示「工作壓力程度」屬非常高水平，34.8%受訪者「害怕上班」，更有19.5%受訪者「曾想過輕生或傷害自己」。有逾三分之一人曾「因面對困難而請假」，一個月平均請6.1日病假。

受訪者之一的50歲陳先生任職金融機構，去年因「壓力爆煲」主動求助。為他

提供輔導的高級顧問黎定表示，陳先生疑因公司人手緊缺，卻要承擔離職同事的工作量，經常從早上工作至深宵，每天打開電腦就有數十封電郵等待回覆，如此重壓下，他心情持續低落，不時嘔哭、失眠、失去食慾，甚至產生輕生念頭。經過約半年的心理輔導，陳先生在辨識及管理心理素質後，才脫離情緒低落的漩渦。

## 人手短缺致職場關係趨緊張

針對近期因職場糾紛而導致血案，香港基督教服務處僱員發展服務、富達盟信臨床心理學家/個案經理梁嘉慧指，大部分求助涉及僱員個人身心需要，激烈的暴力事故極少發生。惟她提醒僱主及同事在處理有風險的情況時應先保護個人安全，

及時報警；僱主亦應多關注員工異常表現，如加班過多，與同事發生衝突等，應主動為員工介紹身心健康服務，防微杜漸。

合眾人事顧問總經理蘇偉忠向本報表示，疫情三年令港人累積很多負面情緒，抑鬱程度大增；復常後各行業人手短缺，前線員工和管理層都面臨很大工作壓力，加上經濟恢復需時，經濟效益和工作強度未能成正比，導致職場關係日趨緊張，「血案等社會事件會導致傳染心理，當衝突爆發後，打工仔失控之下很容易模仿惡性事件，拚個你死我活。」他提醒僱主或管理層，在員工離職時應「好來好去」，避免再以言語刺激對方，離職安排也應盡量優厚些。

## 過渡屋出中央表格 一次過可申三項目

特區政府近年大力推展過渡性房屋，以紓緩長期輪候「上樓」基層的短期住屋需要。為更方便有需要市民申請入住過渡性房屋，房屋局昨起推出中央通用申請表格，讓市民可一站式申請最多3個意願入住過渡屋，並正籌備中央統一平台，擬於今年第三季推出。

房屋局發言人表示，表格的格式和收發經統一後，申請者無須分別向不同過渡性房屋項目的營運機構遞交申請，一方面便利了申請者，另一方面營運機構亦節省行政工作和處理時間，加快配對工作，早日改善申請者的居住環境。

房屋局會透過過渡性房屋網頁、各過渡性房屋營運機構、過渡性房屋資訊站(設於香港房屋委員會客務中心內)、房屋署現金津貼辦事處等不同渠道派發和收集申請表。另外，房屋局亦正積極籌備中央統一平台，讓市民可於網上申請入住過渡性房屋項目。統一平台計劃於第三季推出。

社協副主任施麗珊表示，有些輪候時間達3年的市民未必需要入住過渡性房屋，而一些未輪候3年以上的市民或其他申請者反而是最需要入住者，故協會建議放寬過渡性房屋的申請資格，讓資源調配更加適切。



房屋局轄下設立過渡性房屋資訊站。房屋局圖片

金石恒言  
劉仲恒  
放射科專科醫生、  
團結香港基金顧問

## 福島排核廢水之影響

12年前日本福島核事故，當時核電站的三個反應堆熔化，工作人員為了冷卻熔化的燃料，不斷泵入海水，這些污水被放入儲存罐中，多年累積下來，核廢水已達130多萬噸。現在，儲存核廢水的空間快將用完，不顧本國民眾和國際社會的強烈反對，開始將廢水排入太平洋。

雖然日本政府承諾會盡最大努力使排出的水質遠高於安全標準，然而環保和漁業組織，以至日本的鄰國皆譴責排放核廢水的決定，對排放可能對海洋生物和漁業產生負面影響而表示憂慮。顯而易見，核廢水對「食物鏈」影響深遠：在海洋裏自由漂浮的浮游生物是所有海洋生物食物鏈的基礎，浮游生物會從福島的核廢水中攝入放射性核素。然後，這些同位素極有可能在各種無脊椎動物、魚類、海洋哺乳動物和食物鏈頂端的人類體內積累，情況令人憂慮。

儘管各國強烈反對日本政府的核廢水排放計劃，多個權威的海洋學研究所和海洋科學家也站出來批評，說擁有核電站的東京電力公司所提供跟核廢水排放相關的科學證據相對薄弱，呼籲日方尋找替代方案，但G7國家最近還是決定支持日本政府將核廢水排入太平洋的計劃，選擇了政治而犧牲科學和海洋環境保護的舉措，令人不寒而慄。

其實，科學家早已證實，放射性核素可以由海洋的洋流攜帶，特別是跨太平洋的黑潮。另外，遷徙很遠的海洋動物也可以攜帶和傳播放射性核素。好像福島核電站出事後一年的2012年，已有一項研究引用明確的證據表明，攜帶福島放射性核素的太平洋藍鰭金槍魚在2011年核事故發生後的六個月內，已經游到了美國西岸聖地亞哥地區的海岸。以上種種，皆證明日本福島排出核廢水影響深遠，各國必須正視。

## 小腸癌發病率 港人十年倍增

小腸癌是一種罕見癌症，早期患者平均五年存活率有八成，但晚期就會跌至只有四成。中文大學醫學院與環太平洋大學協會合作，首次估算小腸癌的全球分布，並分析高危因素和流行病學趨勢。結果顯示，全球近十年的小腸癌發病率有明顯上升趨勢，香港的發病人數於十年間增加一倍，研究人員建議特區政府針對高危人口採取危險因素控制及早期癌症檢測措施。

研究顯示肥胖和不良飲食，與小腸癌患病成正比。資料圖片

中大研究團隊從多個癌症疾病資料庫收集數據，計算及分析癌症發病率及各風險因素的流行率，發現小腸癌於各地造成的疾病負擔存在差異，其中如北美、大洋洲及北歐發病率最高。

同時，小腸癌與本地生產總值、人類發展指數、吸煙、飲酒、不良飲食、缺乏運動、肥胖、糖尿病、血脂異常及炎症性腸病的患病率均呈正比，意味這些風險因素較流行地區發病率亦較高。

在香港方面，年齡標準化的小腸癌發病率為每10萬人有1人，處於全球較高發病水平，而本港小腸癌新症由2011年的88宗增至2020年的164宗，十年間增加近一倍，期間死亡個案亦由38宗增至60宗。研究人員建議，應針對高危人口採取危險因素控制及早期癌症檢測措施，以控制上升趨勢，而醫學界亦進一步探索導致這些流行病學變化的原因，為小腸癌防治提供依據。