

# 2024年博彩從業員 心理狀態調查

## 摘要

澳門博彩業職工之家綜合服務中心  
2024年

# 2024年博彩從業員 心理狀態調查

主辦



通過收集問卷進行數據分析，了解博彩從業員**心理健康狀況及影響因素**，從而倡導促進從業員心理健康發展的政策和措施。

重點

- 1 相比抗疫的**2021年**，今年博彩從業員的工作不安感和感知社交支持均有所下降，而工作情緒疲憊和身心適應問題則有**不少的上升**；
- 2 **常上夜更**是加劇身心適應問題、減低感知社交支持和參與各類休閒活動時長的因素；
- 3 大部分受訪者**沒有運動習慣**，全民運動的推動**仍需加強**。



# 背景及目的

博彩業**就業人口下降**，行業內部管治轉變也令員工經歷適應期，內外環境影響下，更需要關注從業員的心理健康和工作感受。

以職工之家於**2020年和2021年**進行的兩次博彩從業員心理狀態調查為參考藍本，希望本次調查能達成以下目的：

- 1 將本年博彩從業員的心理狀態及工作感受與2021年的數據做對比，了解相關變化；
- 2 初探博彩從業員上班時段對其心理健康的影響；
- 3 了解博彩從業員的工餘生活；
- 4 根據調查數據，給予有利於博彩從業員心理健康的建議。



# 調查方法

於本年5月12日至6月11日收集問卷，對象為在職博彩從業員，共收得1182份有效回覆

1 男性共445人 (37.6%)，女性共737人 (62.4%)

2 年齡30至49歲佔大多數 (73.4%)

3 已婚人士837人 (70.3%)

調查採用自評問卷形式，問卷採用工作不安感量表、工作倦怠感量表中的情緒疲憊及去人格化子量表、徵狀清單-10及感知社交支持量表分別用以評分。



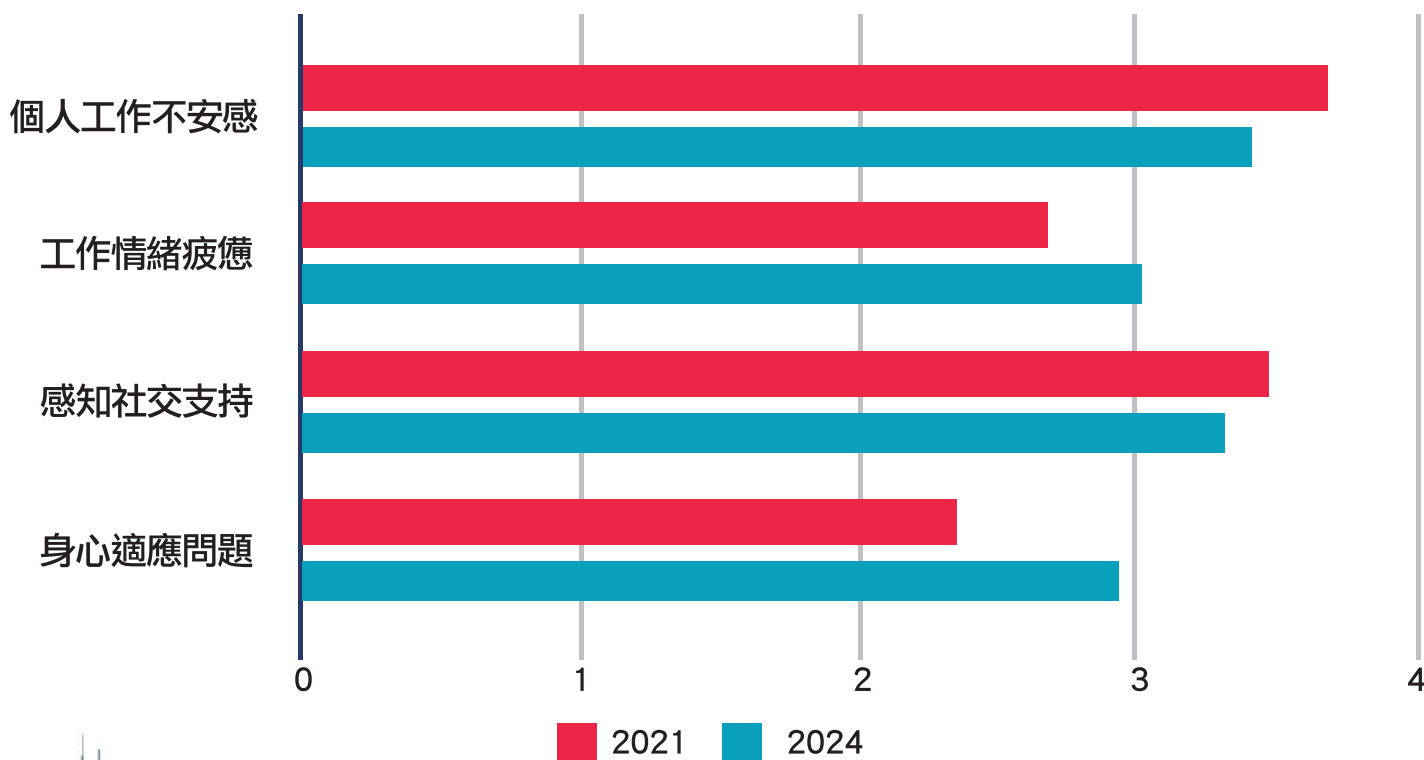
# 調查主要指標

## 2021年及2024年對比

本調查主要就各個工作相關及心理健康主題進行探討，對比2021年及2024年數據發現，博彩從業員群體心理指標變化如下：

- ★ 個人工作不安感、感知社交支持呈輕微下降
- ★ 工作情緒疲憊、身心適應問題呈較顯着上升

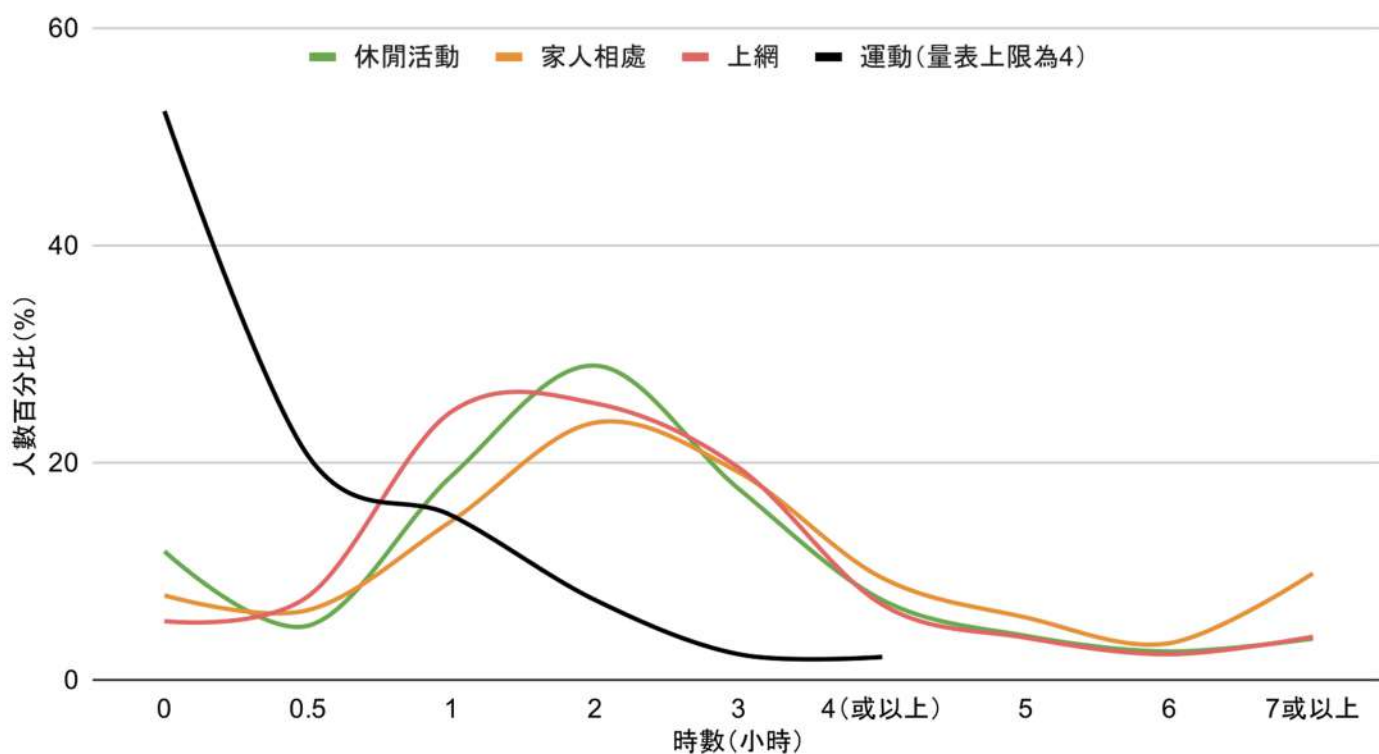
### 2021年及2024年相關調查指標對比



# 受訪博彩從業員 日常工餘時間分配

本調查中以**休閒活動**、**家庭相處**、**運動**、**上網**四個項目了解博彩從業員工餘活動的時間分配，當中發現博彩從業員每日可進行休閒活動、家人相處及上網時長中位數均為**2小時**，約有**52.4%**受訪者表示沒有運動。

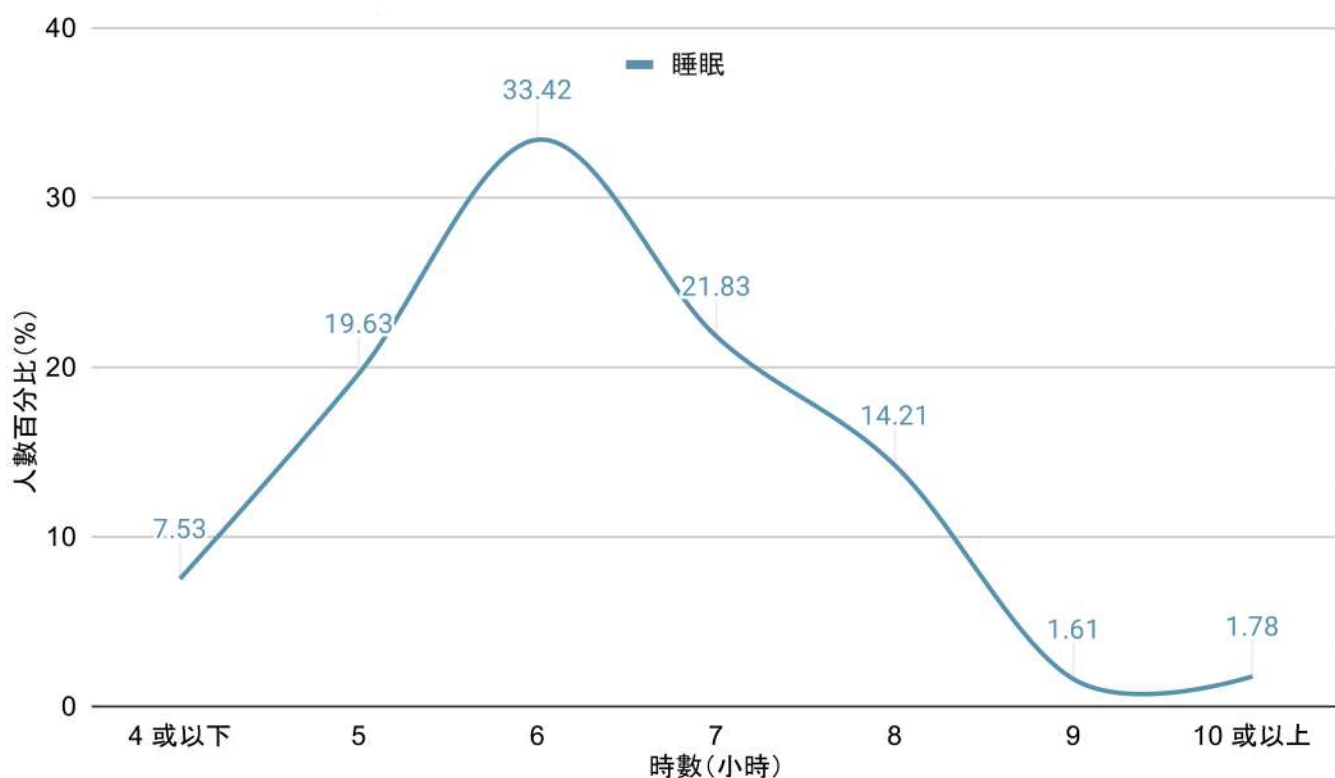
## 受訪者每日日常活動時長分佈



# 受訪博彩從業員 日常睡眠時長

調查發現博彩從業員每晚睡眠時長中位數為**6小時**，約有**60.58%**受訪對象每日睡眠時長為6小時或以下。

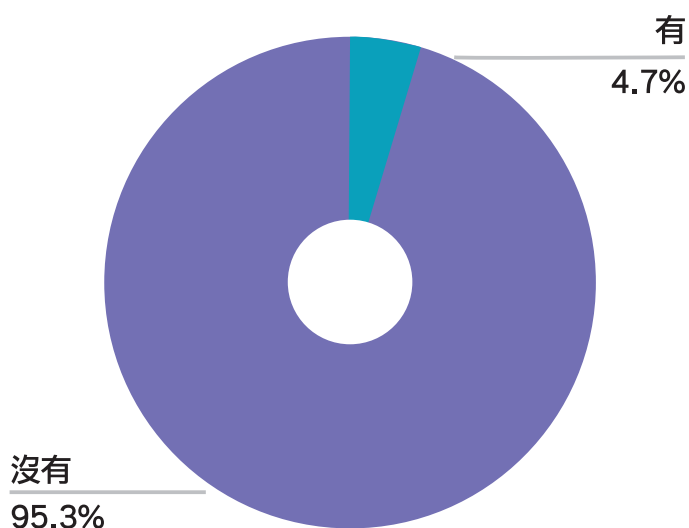
受訪者每日睡眠時長分佈



# 受訪博彩從業員

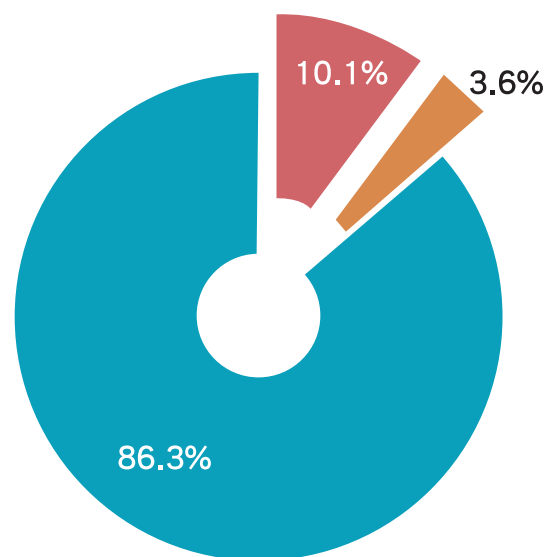
## 精神疾病流行率 及 自殺危機

- ★ 調查發現受訪博彩從業員中有**4.7%**表示曾確診精神疾病。
- ★ 有**13.7%**受訪者表示一年內曾認真考慮自殺，當中僅有**26.3%**曾考慮求助。



受訪者是否有精神疾病史

受訪者是否有一年內認真考慮自殺



● 有，且沒有考慮求助 ● 有，且有考慮求助 ● 沒有考慮自殺

# 調查中主要指標間的相關性

調查發現主要指標之間有出現顯着統計相關性，主要發現如下：

- ★ 工作相關負面指標皆與身心適應問題、各類成癮問題呈正相關，而與感知社交支持則呈負相關
- ★ 身心適應問題亦與各類成癮問題呈正相關，而與感知社交支持呈負相關。

各量表的相關系數統計 (n=1182)

項目	1	2	3	4	5	6	7
1工作情緒疲憊	\						
2工作去人格化	.742**	\					
3個人工作不安感	.545***	.474***	\				
4身心適應問題	.744***	.649***	.543***	\			
5吸煙	.155***	.143***	.164***	.181***	\		
6喝酒	.247***	.310***	.194***	.270***	.484***	\	
7賭博	.151***	.225***	.109***	.160***	.284***	.474***	\
8感知社交支持	-.184***	-.197***	-.087**	-.183***	-.001	.010	.016

註. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .



# 夜更工作 與 主要指標的關聯性

- ★ 調查發現受訪者若四週內上夜班更數為三週或以上者，工作相關負面指標、身心適應問題皆會顯着更高，感知社交支持則顯着更低。
- ★ 以早更週數與夜更週數相差所計算的「更數指數」則與本調查所有主要工作相關及心理健康指標呈負相關性。

各項目中的組別比較(按過去四週更數夜更三週以下或以上分組;n=1182)

項目	過去四週夜更週 數三週以下 (n=964)	過去四週夜更週 數三週或以上 (n=218)	t (1180)	Cohen's d
	平均值	平均值		
1工作情緒疲憊	26.51	29.49	-4.353***	0.323
2工作去人格化	11.75	14.26	-5.608***	0.433
3個人工作不安感	20.08	21.84	-4.561***	0.345
4身心適應問題	28.64	32.10	-3.997***	0.297
8感知社交支持	40.07	38.50	2.207*	0.166

註. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .



# 是否具自殺念頭的差異性

有報告自殺念頭的調查對象在工作情緒疲憊、工作去人格化、個人工作不安感、身心適應問題、各類成癮行爲中的得分均要顯著高於無報告自殺念頭的調查對象。

即在各項和工作相關的情緒狀況、身心狀況，以及各類成癮行爲的情況，有報告自殺念頭的調查對象要顯著差於無報告自殺念頭的調查對象。

各項目中的組別比較（按報告自殺念頭分組；n=1182）				
項目	有報告自殺 念頭 (n=162)	無報告自殺 念頭 (n=1020)	t(1180)	Cohen's <i>d</i>
	平均值	平均值		
1工作情緒疲憊	34.57	25.86	13.241***	1.054
2工作去人格化	16.66	11.51	11.237***	0.920
3個人工作不安感	23.91	19.85	9.629***	0.841
4身心適應問題	40.10	27.56	16.338***	1.257
5吸煙	5.53	4.36	3.066**	0.405
6喝酒	2.18	1.73	4.618***	0.277
7賭博	2.00	1.48	2.628**	0.442

註. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .



# 調查對博彩從業員的啟示

一

## 恆常運動有待普及

調查結果顯示，大部份博彩從業員仍未有形成恆常運動的習慣。

### 建議如下

每天的日程中**抽出一定時間進行運動**，長時間堅持則能感受到運動習慣對身體產生的正面影響，提升運動的動機。

二

## 輪班工作中的負面影響廣泛

更數指數在相關性分析中，發現早更有利於身心健康，夜更則不利

### 建議如下

- 1 自願長期上夜班的博彩從業員也需覺察這上班制度是否已對自身造成一定的負面影響；
- 2 保持良好的生活習慣、培養個人興趣和與家人的溝通，另外**多與家人分享自己在輪班下分擔家庭責任的難處和希望家人可配合之事務**；



# 調查對博彩從業員的啟示

三

## 自殺念頭與各類失衡的互通性

調查結果顯示，最近一年有自殺念頭的受訪者在五個負向指標上分數均顯著較高。由於所測量的抑鬱、焦慮症狀，以及成癮行為均被指是自殺行為的危險因子，本調查推測當個人的通過各類指標反映的徵狀越多和越嚴重時，較可能出現自殺念頭。

### 建議如下

- 1 遇到挫折時，多與信任的人傾訴，不僅可以避免獨自承受痛楚，也能聽取他人面對挑戰時不同的見解；
- 2 如個人長期出現自殺的念頭或情緒困擾，則表示上述問題可能已對身心、工作、家庭和日常生活產生損害，且較難以自我復元的方法解決。本中心建議屆時需尋求專業的支援。



# 調查對博彩從業員的啟示

## 四 新冠疫情帶來的工作喘息期已結束

對比抗疫的2021年，博彩從業員的工作情緒疲憊指標和身心適應問題指標均較3年前高，而感知社交支持指標則比3年前低。原因可能是疫情後員工工作量和質量要求的提高，以及工餘時間的減少。

### 建議如下

- 1 當感覺工作很累時，不妨向其他同事請教和學習工作壓力消化的方式，他們可能會有更有效和更多方式去應付工作上的外在挑戰和內心世界的情緒消耗，另外分享困境本身也是一個舒壓的良好途徑。
- 2 敢於追逐真正屬於自己的理想，而追逐的過程并非放棄現時所擁有的角色或空想，應該自我建立一套既長遠又可達成的規劃。



# 鳴謝

指導：澳門博彩業職工之家

主辦：澳門博彩業職工之家綜合服務中心

協辦：博彩企業員工協會、幸運博彩業職工總會、澳娛綜合度假股份有限公司僱員工會、博彩從業員志願者協會

本調查由社會工作局資助