



健康長久好生活

友邦香港

香港灣仔皇后大道東 183 號  
合和中心 27 樓  
電話: (852) 2881 3333  
AIA.COM.HK

## 新聞稿

### 「AIA 港人職場健康調查」：香港打工一族快樂指數平均僅約 65 分

職位愈低愈不快樂

近八成曾出現情緒耗竭

逾三成曾在網上尋求精神健康支援

近七成認同心理治療應納入員工福利

AIA 推全港首創「MindAid」免費無限次心理輔導 助打工一族及時獲專業支援

香港，2026 年 5 月 18 日 — 友邦香港公布首份「AIA 港人職場健康調查」，結果顯示本港打工一族正面對顯著的身心健康壓力。調查發現，受訪者的整體在職快樂指數平均僅約 65 分（滿分為 100 分），當中職位較低受訪者的快樂指數相對較低。

調查亦顯示，近八成受訪者於過去一個月曾感到焦慮、過度疲勞或工作動力顯著下降，當中逾一成表示，每月有超過 10 個工作日出現相關情況。受訪者普遍指出，「工作量大及工時過長」以及「難以平衡工作與生活」是導致疲倦或抑鬱的主因。

#### 調查重點發現：

- 約五分之一受訪者，於過去一年曾因心理或精神健康問題而請病假；當中約七成人表示，即使曾因精神健康請病假，亦擔心被標籤，因而不曾向身邊人尋求協助。
- 近半受訪者表示，當出現心理或精神健康問題時，不清楚可如何尋求專業支援。
- 逾三成受訪者曾於網上搜尋精神健康相關支援或資訊；另有約三成半因認為心理輔導或諮詢費用高昂，而曾延遲或避免接受相關服務。
- 近七成受訪者認同，應將「心理治療或心理諮詢」納入公司醫療保險或員工福利之中。

#### 「MindAid」——全港首創 不限次數免費心理輔導服務

不少打工一族對專業心理輔導服務存有「收費高昂」及「輪候需時」的顧慮。有見及此，友邦香港與市場領先的數碼醫療健康科技公司 WhiteCoat 合作<sup>1</sup>，推出為指定 AIA 團體保險成員而設的創新線上心理健康支援平台「MindAid」<sup>1</sup>，透過便捷的數碼支援方式，降低求助門檻，鼓勵有需要的用戶更主動及適時尋求合適的心理健康支援。

「MindAid」專為合資格 AIA 團體保險計劃的受保成員及其 18 歲或以上受保家屬而設<sup>2</sup>，是香港首個<sup>3</sup>提供免費、不限次數<sup>4</sup>文字聊天心理健康支援的平台。用戶可透過 AIA+ 手機應用程式，預約與合資格心理學家或輔導員<sup>5</sup>進行文字聊天，在專屬的私人空間抒發心理困擾。

「友邦保險」是指友邦保險控股有限公司，於香港註冊成立之有限公司。

「友邦香港及澳門」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」或「公司」是指友邦保險（國際）有限公司（於百慕達註冊成立之有限公司）之香港及/或澳門分行。

「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。



健康長久好生活

友邦香港

香港灣仔皇后大道東 183 號  
合和中心 27 樓  
電話: (852) 2881 3333  
AIA.COM.HK

## 新聞稿

### 友邦香港：冀以更便捷方式 支援打工一族心理健康

友邦香港及澳門首席企業業務總監沈韜女士表示：「我們留意到，現時不少香港僱員福利仍未全面涵蓋心理健康支援，然而心理健康與身體健康同樣重要，亦是維持員工表現與生產力的重要基礎。打工一族在急速的生活節奏下，往往未能及時察覺自身的情緒需要，『不知找誰』和『不敢開口』亦成為他們尋求協助的主要障礙。友邦香港推出『MindAid』，正希望透過貼近現時溝通習慣的數碼平台，讓打工一族能更自然地抒發情緒，並在有需要時獲得專業支援，令職場心理健康支援觸手可及。」

沈女士補充：「AIA 企業業務一直致力於提供超越傳統團體保險的服務，為僱主及僱員帶來更多元化的增值服務。我們的全方位僱員福利方案『WorkWell with AIA』，涵蓋身體健康、心理健康、財務健康及社交福祉四大範疇，並結合數碼工具，把健康支援融入日常。我們將持續投資於數碼健康科技，協助打工一族實踐『健康長久好生活』，同時支援僱主建立更具韌性及可持續的人才團隊。」

#### 「MindAid」平台主要功能：

- **即時預約免費及無限次文字聊天心理健康支援**：用戶可自選所需的支援範疇及預約時段，最快可預約 90 分鐘後的時段，大幅減省等待時間，與心理學家或輔導員進行文字聊天。
- **自主情緒日誌**：隨時記錄每日心情變化，有助辨識情緒觸發點，並可於文字聊天期間與專家分享日誌，以獲取更個人化的建議。
- **專業自我評估**：內置國際認可的 DASS-21 情緒自評量表，協助用戶客觀了解自身的壓力、焦慮及抑鬱狀況。
- **身心健康資源**：提供涵蓋精神健康及靜觀練習的文章與影片，支援用戶培養職場心理韌性。

#### 其他重點發現：

- **早餐習慣與精神狀態**：逾七成受訪者認同進食早餐有助提升上班時的精神狀態，惟僅六成人於工作日每天進食早餐，近兩成人表示偶爾吃甚至幾乎不吃。
- **午膳社交與「充電」**：逾四成受訪者通常選擇獨自進食午餐，近四成人認為此舉有助「充電」及調整狀態。
- **即時通訊軟件帶來壓力**：近八成受訪者表示下班後仍需處理工作訊息，半數人因「已讀不回」或延遲回覆而感到壓力。
- **團隊文化與去留考慮**：逾半受訪者曾因感到與團隊文化格格不入而考慮離職，Z 世代（18-24 歲）中更有兩成曾因此離職。

「友邦保險」是指友邦保險控股有限公司，於香港註冊成立之有限公司。

「友邦香港及澳門」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」或「公司」是指友邦保險（國際）有限公司（於百慕達註冊成立之有限公司）之香港及/或澳門分行。

「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。



健康長久好生活

友邦香港

香港灣仔皇后大道東 183 號  
合和中心 27 樓  
電話: (852) 2881 3333  
AIA.COM.HK

## 新聞稿

「AIA 港人職場健康調查」於 2026 年 2 月 5 日至 11 日期間進行，透過網上問卷訪問共 804 名 18 歲或以上成年人。調查數據已按香港就業人口分佈作加權處理，由獨立市場顧問公司 YouGov 進行。



友邦香港及澳門首席企業業務總監沈韜女士表示，「MindAid」的推出有助支援打工一族的心理健康。

「友邦保險」是指友邦保險控股有限公司，於香港註冊成立之有限公司。

「友邦香港及澳門」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」或「公司」是指友邦保險（國際）有限公司（於百慕達註冊成立之有限公司）之香港及/或澳門分行。

「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。



健康長久好生活

友邦香港

香港灣仔皇后大道東 183 號  
合和中心 27 樓  
電話: (852) 2881 3333  
AIA.COM.HK

## 新聞稿



「友邦保險」是指友邦保險控股有限公司，於香港註冊成立之有限公司。

「友邦香港及澳門」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」或「公司」是指友邦保險（國際）有限公司（於百慕達註冊成立之有限公司）之香港及/或澳門分行。

「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。



健康長久好生活

友邦香港

香港灣仔皇后大道東 183 號  
合和中心 27 樓  
電話: (852) 2881 3333  
AIA.COM.HK

## 新聞稿

### 備註:

1. 服務由指定獨立第三方服務供應商 – WhiteCoat Global Holdings Pte. Ltd. (「服務供應商」) 提供，及受服務供應商的相關條款及細則約束。請於使用服務前閱讀其條款及細則。
2. 受限於 AIA 指定團體保險產品之個別保單的條款及細則，MindAid 為額外增值服務，並不構成保障內容的一部分，並且非保證。AIA 有權隨時修訂、暫停或終止服務或其任何部份、服務提供者(包括服務供應商)，而毋須另行通知。
3. 此服務為全港首個為受保團體保險成員提供免費及不限次數的文字聊天心理健康支援服務，乃根據截至 2026 年 5 月的公開資料比較所得。
4. MindAid 文字聊天心理健康支援的服務將由服務提供者所指定的心理學家或輔導員，在指定服務時間內並視乎並視乎服務供應商的可供情況而定。
5. 文字聊天心理健康支援將於指定服務時間由服務供應商指派的心理學家或輔導員安排，並視乎當時的可供情況而定。服務供應商所提供的服務僅供一般資訊參考，並不得視為任何醫療建議、診斷或治療。如現時或曾經有任何心理健康狀況，或正在接受任何心理健康服務，或有任何疑問或查詢，請立即向註冊醫生及/或合資格的醫療專業人士尋求獨立意見，並不應忽視或延誤尋求醫療建議及治療。

#####

### 關於友邦香港及澳門

友邦保險於 1931 年開始經營香港的業務。友邦香港及澳門友邦保險至今擁有超過 19,000 名財務策劃顧問<sup>\*</sup>，以及獨立理財顧問、保險經紀和銀行合作夥伴。我們的團隊為超過 370 萬客戶<sup>^</sup>提供專業服務及不同類型產品，包括個人壽險、團體人壽、意外、醫療、退休金、個人財物保險及設有多款投資選擇的投資連繫壽險計劃。我們亦專注為高淨值客戶特有的財務需要設計超卓產品方案。

<sup>\*</sup> 截至 2025 年 12 月 31 日

<sup>^</sup> 包括友邦香港及澳門友邦保險的個人人壽、團體保險及退休金客戶 (截至 2025 年 12 月 31 日)

友邦香港

陳啟鋒先生

[hkcorpcomms@aia.com](mailto:hkcorpcomms@aia.com)

恒信公關國際有限公司

利建邦先生

+852 3960 1905

[ianli@bentleyhk.com](mailto:ianli@bentleyhk.com)

「友邦保險」是指友邦保險控股有限公司，於香港註冊成立之有限公司。

「友邦香港及澳門」、「友邦香港」、「澳門友邦保險」或「公司」是指友邦保險（國際）有限公司（於百慕達註冊成立之有限公司）之香港及/或澳門分行。

「香港」及「澳門」分別指「香港特別行政區」及「澳門特別行政區」。