



調查時間、方式及樣本

時間：2013年5月~12月

方式：2013年董氏基金會與各企業舉辦之企業紓壓日活動發出問卷。

樣本：共發出4,586份問卷，回收有效問卷為3,086份。

基本資料

本次調查受訪者中，
以性別來分：
女性較多，佔51.1%；男性佔48.9%。
以職務來分：
非管理階層較多，佔76.2%；管理階層佔23.8%。

	選項	百分比
年齡	30歲以下	12.7
	31~40歲	30.9
	41~50歲	35.6
	51~60歲	18.2
	61歲以上	2.6
工作年資	未滿1年	5.4
	1~3年	12.5
	4~9年	14.1
	10~15年	17.4
	16~20年	17.1
	20年以上	33.5

N=3,086



不同性別在職場上容易感到壓力的原因

	男	女
時間 ★	3 37.5%	3 30.0%
上司 ★	31.2%	24.7%
同事	20.1%	20.0%
待遇	23.1%	26.3%
假期	11.4%	12.7%
家庭	26.2%	26.4%
業務 ★	1 52.1%	2 32.5%
健康	2 38.5%	1 39.1%
其他	3.3%	5.7%

有★者表示差別較大

不同性別的紓壓方式

	男	女
找親友訴說	5 22.7%	2 40.4%
看電視電影	2 46.8%	1 48.9%
看書籍漫畫	16.9%	21.1%
聽音樂唱歌	3 35.5%	3 38.7%
逛街買東西	15.1%	5 30.8%
運動	1 46.9%	4 31.9%
畫畫藝文創作	3.3%	5.0%
打掃整理東西	10.0%	19.9%
吃東西	17.2%	28.3%
睡覺	4 23.8%	28.9%
玩電動	13.8%	7.0%
宗教活動	13.4%	10.6%
找心理師	1.2%	9%
沒有方法	2.8%	1.2%
不管他	3.7%	2.7%
其他	4.7%	2.6%

不同年齡層在職場上容易感到壓力的原因

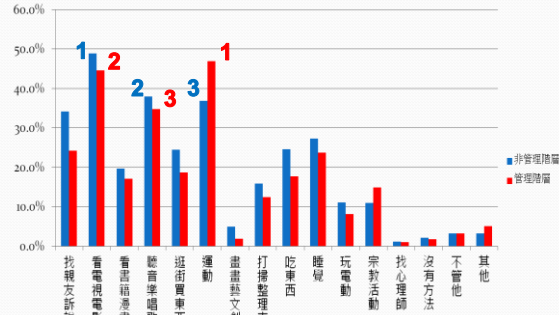
	30歲以下	31~40歲	41~50歲	51~60歲	61歲以上
時間	1 37.7%	3 36.5%	3 33.7%	27.7%	21.3%
上司	28.4%	26.4%	27.3%	3 30.0%	2 37.3%
同事	18.3%	21.2%	21.5%	16.8%	16.0%
待遇	3 36.6%	31.3%	21.7%	13.0%	9.3%
假期	17.5%	13.7%	10.9%	8.6%	4.0%
家庭	15.1%	32.8%	27.0%	22.2%	21.3%
業務	2 36.9%	1 41.8%	1 42.8%	1 44.0%	1 53.3%
健康	3 36.6%	2 38.0%	2 40.9%	2 39.0%	3 30.7%
其他	3.4%	2.3%	5.4%	6.9%	8.0%

- 業務都佔第一，且逐步升高。
- 健康在任何年齡都是有壓力。

管理與非管理階層在職場上容易感到壓力的原因

	非管理階層	管理階層
時間	3 32.7%	3 37.0%
上司	26.3%	32.9%
同事	20.3%	19.0%
待遇	27.3%	16.6%
假期	13.0%	9.0%
家庭	26.3%	26.2%
業務	37.2%	58.0%
健康	2 37.9%	1 41.7%
其他	1 4.9%	2 3.4%

管理與非管理階層的紓壓方式



結論與建議

- 了解造成自己壓力的來源
了解壓力才能與壓力共處，或想辦法改善
- 男女紓壓方式不同，找到可行、有效的紓壓方式
男性可以試著說出口；女性可以試著多運動
- 共同營造健康職場
不論性別、年齡、位階，試著站在對方的角度想，給對方機會與關心