



23 JUN, 2023

UCSI polls: 52 pct of respondents work more than 8 hours daily

Sin Chew Daily, Malaysia



Page 1 of 2

UCSI “工作與生活平衡” 民調 52%每日工作逾8小時

（吉隆坡22日讯）UCSI 民调研究中心日前对856名我国在职者进行了一项关于工作与生活平衡的民调，调查发现逾半受访者每天工作超过8小时。

民调发现52%受访者每天工作超过8小时，其中45%工作8至10小时，另7%则工作超过10小时。

对于一周内超时工作的频率。调查显示，近四分之三受访者不得不在正常工作时间之外工作；57%每周至少一次，另15%则需要每天超时工作。

受访者中，有55%受访者，对工作内容感到疲劳（28%）和负担重（27%），但亦有40%表示享受目前的工作，仅5%受访者表示计划辞职。

82%睡眠充足

857名受访者中，逾半

（54%）曾偶尔因工作错过个人/家庭活动。而有趣的是，经常因工作耽误家庭/个人生活的，和不曾有此经历的受访者，人数比例相近分别为22%和24%。

在工作日的睡眠时间方面，若以至少6小时为充足睡眠时间来观察，高达82%受访打工一族拥有足够睡眠时间，但值得关注的是，亦有18%受访者睡眠时间少于6小时。

关于工作与生活平衡，约半数受访者认为自己拥有良好的工作与生活平衡，而持相反意见的则占四分之一；另23%表示不确定。

询及希望管理层做出什么改变以优化平衡工作与生活时，46%希望管理层在身心健康方面给予支持。另40%则希望改善工作时间，39%的人希望管理层帮助员工满足他们的个人需求。



23 JUN, 2023

UCSI polls: 52 pct of respondents work more than 8 hours daily

Sin Chew Daily, Malaysia



Page 2 of 2

SUMMARIES

UCSI“工作與生活平衡”民調52 % 每日工作逾8

小時(吉隆坡22日訊) UCSI民調研究中心日前對856名我國在職者進行了一項關於工作與生活平衡的民調，調查發現逾半受訪者每天工作超過8小時。民調發現52%受訪者每天工作超過8小時，其中45%工作8至10小時，另7%則工作超過10小時。對於一週內超時工作的頻率。調查顯示，近四分之三受訪者不得不在正常工作時間之外工作；57%每週至