



新聞聯絡人

史園 Summer

Adobe 大中華區公關經理

+86 13810050591

sshi@adobe.com

林元甲 Stanley / 巫宗城 Leo

天擎公關

(02) 2775-2840 Ext: 362 / 359

adobe@grandpr.com.tw

即刻發布



Adobe 調查報告：遠端辦公模糊了工作與生活的時間界限

台灣 — 2021 年 9 月 14 日 — 2020 年，一場疫情讓我們的工作模式發生了改變。直至現在，仍有部分企業維持遠距辦公和集中辦公的混合辦公模式。而遠距辦公在為員工帶來所需的靈活性的同時，也提升了對他們的期待，即希望他們隨時隨地保持線上狀態，工作和個人生活之間的界限已越來越模糊。

當人們意識到混合辦公模式或許將成為未來的常態時，Adobe 發布了一項報告，內容是對全球 7 個國家的 5,000 個企業員工以及中小企業管理者的調查，了解混合辦公模式讓工作者們感受到最大時間壓力的所在，以及對其在工作和生活上帶來的影響。調查結果充分印證了現今每個人對於時間的觀念已經悄然改變。

遠距辦公佔用了私人時間

遠距辦公模式初期，我們總是思考該如何安排原本用於上下班通勤的時間，然而最終會逐漸地發現，這些閒置時間都變成了工作時間。

Adobe 的調查報告顯示，有 49% 的企業員工和 56% 的中小型企業管理者表示他們現在的工作時間遠遠超過所期望的辦公時長。目前，企業員工的平均工作時長為每週 44.9 小時，而中小企業管理者的平均時長達到每週 45.1 小時，均超過正常情況下每週的標準工作時長。

隨著工作時間的增加，即便是在正常下班後，員工和管理者也會感受到工作帶來的壓力。調查亦顯示，有近半數的企業員工和五分之三的中小企業高階主管在下班後仍需處理客戶 Email 和解決客戶問題。

Z 世代是辭職熱潮的主要推動者

由於工作時間所帶來的壓力越來越大，企業的辭職人數也逐漸上升。在美國，僅是 4 月份的辭職人數便達到了 400 萬人，是前所未有的情況。

調查報告也顯示，這一趨勢或許將持續下去。有 35% 的企業員工表示想要在明年更換工作，而其中有 61% 的人表示辭職與換工作只是為了更好地掌控自身時間。

此情況於剛步入職場的年輕人中更為明顯。即使已擁有了幾年的工作經驗，仍有超過一半的 Z 世代受訪者表示他們計畫在明年尋找新的工作。此外，這一世代分別有 56% 對於工作與生活時間的平衡感到不滿意，而對整體工作狀況最不滿意的比例更達到 59%。儘管有四分之一的 Z 世代族群表示相較於正常工作時間（早晨 9 點到下午 5 點），其於工作時間之外的工作狀態是最佳的，但仍有 62% 的受訪者對於這樣無限制的「辦公時間」感受到巨大工作壓力。甚至近一半的 Z 世代人群表示他們經常會選擇在床上辦公。

技術的幫助或許可應對這一挑戰

導致這一趨勢變化的背後原因是複雜且多樣的。從 Adobe 的調查報告可以看出，企業員工更引頸期盼擁有能夠幫助他們更快、更高效地完成工作的技術。

對此技術的期待在簡單的工作任務上更為明顯，例如管理和處理檔案、表格、合約、付款和發票事宜。調查顯示，員工每週花費了三分之一的辦公時間處理和解決這些簡單且重複性的工作，其中，86% 的企業員工和 83% 的中小企業管理者認為這些工作成為了他們高效完成任務的阻礙。還有 91% 的受訪者表示他們對那些能夠提高其工作任務和流程效率的數位化工具十分感興趣，例如：[Adobe Acrobat](#) 與 [Adobe Sign](#)。

未來，員工採用跨辦公室合作和遠距辦公的工作模式之下，雇主必須採用方便工作者使用的技術工具、人工智慧和自動化來留住與吸引人才。Adobe 的研究發現，有一半的員工會選擇跳槽到能夠提供更好、更高效率的辦公工具的企業。

對於借助更高效的工具而獲得的額外時間，近一半的受訪者表示，將充分利用這段美好的休閒時光，追求更有激情、能夠幫助個人成長的事情。

請下載完整的 [Adobe 調查報告](#) 以了解更多資訊。

關於 Adobe

Adobe 經由數位體驗改變世界。如需更多資訊，請造訪 <https://www.adobe.com/tw/>。

###