

忽视心理健康隐患

大马 2030 年恐损失 340 亿令吉生产力

吉隆坡，2026 年 5 月 18 日 – 心理健康问题正在演变为一项被低估的严重经济风险。还没等到医疗体系与公共财政不堪负重拉响警报之前，心理健康问题的冲击力已悄然显现。根据预测，到了 2030 年，部分国家有约三分之一的适龄劳动人口受心理问题困扰，届时对整体生产力所造成的损失，恐高达国内生产总值（GDP）的 5%。

苏黎世保险集团（Zurich Insurance Group）发布的 [The Value of Mental Health](#) 报告指出，心理疾病最沉重的代价，往往超出了正规保障体系的覆盖范围。该报告针对澳洲、智利、德国、马来西亚、阿联酋与英国六个国家进行分析后发现，个人、家庭与雇主往往承受着最大的负担。由身心折损及生产力下降所引发的“隐性成本”，远超官方在心理健康领域的支出。这一趋势在马来西亚同样严峻：预计到 2030 年时，我国将有逾 400 万人饱受心理问题困扰，这不仅会拖累生产力，更可能造成高达 340 亿令吉的经济损失，相当于全国 GDP 的 1.4%。

苏黎世寿险、健康与银行分销业务首席执行官 Alison Martin 表示：“随着心理健康问题对经济结构的冲击日益加深，企业必须挺身而出，参与构建更具韧性的保障体系。我们客户的经验数据表明，及早接受苏黎世康复服务的员工中，约三分之一能够继续留在职场，而非黯然退出劳动力市场。正因如此，企业领导层需要更早行动防患于未然，避免初期症状演变成长期的劳动力流失与社会脱节。”

苏黎世马来西亚人寿业务首席产品主张管理官李汉文指出：“在马来西亚，心理疾病往往被视为不可告人的秘密，许多人选择默默独自承受，直到情况恶化至避无可避时才寻求援助。若能尽早介入，将有效帮助他们维持正常的工作、家庭及日常社交连结，从而扭转整个局面。”

个人与家庭首当其冲

在研究调查所涵盖的国家中，面对心理困扰的人群每年预计将折损 60 至 67 天的“健康寿命”。从宏观层面来看，这相当于国家每年流失 30 万至 290 万年的健康寿命，占各类疾病身心总损耗的 7%至 14%。在大多数国家，这一比例甚至与所有癌症带来的影响总和（约占 6%至 19%）

不相上下。就马来西亚而言，预计到 2030 年时，每位受心理问题困扰的国民，平均每年将流失 62.5 天的健康寿命，其广泛的身心冲击预计将酿成近 1,090 亿令吉的沉重代价。

当正规体系无法及早介入时，照护的重任便自然转嫁到家庭与社区。报告显示，根据不同国家的情况，这可能意味着每年需要承担高达 1,275 个小时的无偿照护，这是一项庞大却经常被忽略的隐性重担，鲜少反映在官方统计数据中。这种属于个人层面的负担在马来西亚尤为显著，预计到 2030 年时，马来西亚家庭与照护者将为面对心理困扰的人们，提供超过 1.23 亿小时的无偿照护，相当于近 30 亿令吉的经济价值。

日益扩大的就业鸿沟

然而，引发最大经济冲击的并不是短期的病假，而是日益扩大的“就业鸿沟”。这指的是心理困扰者与健康人群之间在就业率上的显著落差。在各国的研究数据中，受心理问题困扰的人群就业率明显较低，他们更容易离职、更难重返岗位，甚至一开始就被拒于职场门外。

对于在青年时期就遭遇心理危机的群体而言，这道鸿沟尤为致命。在部分国家，这些问题往往在踏入社会或初入职场时就已显现，直接影响了首份工作的表现、阻碍了技能培养与提升，并切断了他们与职场的长期连结。在某些国家，这种就业落差甚至高达 29%。与此同时，面对心理困扰的大马人，其就业率预计为 56%，与心理健康良好者的 74%相比，足足差了 18%。

再者，随着自动化与人工智能正逐步重塑职场门槛，基础岗位的数量减少、对技能的门槛也提高，劳动力市场的竞争压力势必加剧。在这样的背景下，于员工初入职场的关键过渡期提供支持、规划更具弹性的职业发展路径，并加强心理抗压能力，将变得更加重要。唯有如此，才能防止短期的心理困扰演变成永久的劳动力脱节。对大马而言，这无疑是一项严峻挑战，因为在所有与心理健康相关的生产力损失中，高达 95%是归咎于劳动力参与度的下降。

早期介入乃破局关键

纵观各地劳动力市场，一个现象令人警惕：尽管社会对心理健康的认知正不断提升，但实质性的支援往往姗姗来迟。干预措施通常要等到员工丧失机能、旷工或彻底脱节后，才会有所介入。然而到了那个地步，所付出的代价早已超出医疗体系的承受范围，化作沉重的枷锁压在个人、家庭与雇主身上。

报告中提出了一系列及早介入的方式，包括提供更便捷的医疗服务、完善的分流机制、制定务实的留岗与复岗机制，以及在正式体系未能及时响应时，设法阻断压力转向家庭和职场。在马来西亚，高达五分之四面临心理困扰的人，可能未曾获得专业的医疗照护，且高达 42% 的治疗费用需要个人自掏腰包。这些数据，无不突显及早干预的迫切性。

综合不同国家与数据模型的观察结果，皆传递一个明确的信息：越早介入干预，越能防止短期的心理危机恶化为长期的社会脱节，从而更好地守住人们的身心健康、社会参与度和心理素质。在马来西亚中，这一点更为关键，因为多数人往往在症状变得更加严重后才肯寻求协助，进一步加剧了家庭、职场，乃至更广泛经济体系的负担。

报告重点观察

- 在心理健康意识较高的市场中，相关比例正快速增长。预计到 2030 年时，澳洲与英国约三分之一的适龄劳动人口将受此影响。相比之下，马来西亚预计有超过 400 万人（约占人口的 12%）面临心理困扰。
- 受心理问题困扰者，平均每年折损约两个月的健康寿命（60-67 天），马来西亚则预计为每年 62.5 天。
- 这相当于各国每年折损 30 万至 290 万年的健康寿命，占各类疾病身心总损耗的 7% 至 14%。在马来西亚，心理健康问题和自残行为，预计将在 2030 年时造成近 1,090 亿令吉的身心健康损耗。
- 在本次调查的这六个国家中，整体身心健康损耗的年度成本逼近 1 万亿美元（个别市场介于 240 亿至 4,030 亿美元之间）
- 在部分国家，身心健康带来的损耗规模，最高可达正规心理健康支出的 49 倍。预计到 2030 年时，马来西亚针对心理健康的总支出将增至近 30 亿令吉，相当于 GDP 的 0.1%。
- 受到人们退出职场等因素的拖累，生产力损失在 2030 年时恐将接近 GDP 的 5%。就马来西亚而言，这项生产力损失预计将高达 340 亿令吉，相当于 GDP 的 1.4%。
- 家庭与个人正背负着极大的压力，高达 43% 的治疗费用须自付、且照护者每年需提供长达 1,275 个小时的无偿照护。而在马来西亚，预计有 42% 的治疗费用需自行承担，同时家庭与照护者提供的无偿照护总时长将突破 1.23 亿小时。

新闻稿

2026 年 5 月 18 日



The Value of Mental Health 报告基于公开数据，深入剖析澳洲、智利、德国、马来西亚、阿联酋与英国（涵盖新兴与发达市场）在心理健康领域的现状及未来冲击。该报告的衡量指标包括健康寿命的损失年数、劳动力参与度落差，以及系统层级的成本，评估心理健康问题对个人、生产力与保障体系直至 2030 年的深远影响。

###

编者注：

关于苏黎世保险集团

苏黎世保险集团（“苏黎世”）是一家领先的全球性多险种保险公司，成立于 150 多年前，现已发展成为一个为 200 多个国家和地区的超过 8200 万名客户提供服务的企业，并实现了行业领先的股东总回报。

秉持“共创美好未来”的宗旨，苏黎世不仅提供传统的保险服务，还致力于帮助客户增强韧性。自 2020 年起，苏黎世森林项目支持巴西大西洋森林的再造林和生物多样性恢复工作。

苏黎世保险集团拥有超过 65000 名员工，总部位于瑞士苏黎世。苏黎世保险集团有限公司（ZURN）在瑞士证券交易所（SIX Swiss Exchange）上市，并具有在 OTCQX 场外交易平台进行交易的一级美国存托凭证计划（ZURVY）。欲了解更多信息，请访问 www.zurich.com

关于马来西亚苏黎世

马来西亚苏黎世（Zurich Malaysia） 是苏黎世保险集团（Zurich Insurance Group）于马来西亚经营子公司的总称：子公司包括马来西亚苏黎世普通保险公司（Zurich General Insurance Malaysia Berhad）、马来西亚苏黎世伊斯兰普通保险公司（Zurich General Takaful Malaysia Berhad）、马来西亚苏黎世人寿保险公司（Zurich Life Insurance Malaysia Berhad）和马来西亚苏黎世伊斯兰保险公司（Zurich Takaful Malaysia Berhad）。马来西亚苏黎世提供广泛的综合保险和伊斯兰保险方案；协助个人及企业经营者规避风险并保障他们珍贵的资产与事业。马来西亚苏黎世的综合分行遍布国内各个主要城市，并拥有遍及全国的代理和分销渠道以满足客户的需求。欲了解更多马来西亚苏黎世的资讯，敬请浏览网站 <http://www.zurich.com.my>