



## 2014 精神健康月籌備委員會

### 研究工作小組公佈

# 全港精神健康指數調查 2014

## 報告摘要

### 引言

每年十月，多個非政府機構及公共機構會舉辦「精神健康月」活動，透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣傳精神健康的訊息。今年「精神健康月」籌委會的研究工作小組，完成了一項香港人的精神健康指數調查，了解受訪者的身心健康質素，希望喚起社會大眾多關注個人及社區精神健康。

### 研究目的

1. 了解香港市民的精神健康狀況、碰到困難時之處理方法、如何保持身心康泰；當遇上逆境時，期望哪些人來支持自己，並從別人獲得情緒支援的情況；及
2. 調查年長人士對生活狀況的滿意程度，以及與家人同住和自身活動能力是否對其生活滿意度有所影響。

### 調查方法

今次是第三次同類調查在港進行，以電話隨機抽樣方式進行，於 2014 年 7 月至 8 月期間成功訪問 1,500 名香港市民，回應率為 43%。是次調查主要探討受訪者於過去兩星期裡，有關以下方面：

1. 精神健康指數 (WHO 世界衛生組織五項身心指標 [1998 年版])
2. 遇到困難時之處理方法
3. 如何保持身心康泰
4. 當遇上逆境時，期望哪些人支持自己
5. 從家人、朋友和同事得到的情緒支援
6. 生活滿意度 (60 歲或以上受訪者，以香港社會服務聯會－生活滿意度量表作量度指標)

### 研究結果

#### 三分一香港市民精神健康欠佳

結果顯示，以 100 分為總分，今年約三分一受訪者(33%)的精神健康指標低於 50 分，表示其精神健康欠佳，比 2013 年的數據(25%)，情況略差。今年的精神健康指標平均值(55.93 分)比 2013 年的平均值(59.72 分)亦較差，情況值得關注。

此外，調查接受訪者的性別、年齡、教育程度、職業及婚姻狀況的組別，比較其精神健康指數平均值的分佈。兩性的精神健康指數相若。

#### 年齡組別的比較

在年齡方面，15 - 24 歲(53 分)及 35 - 44 歲人士(53 分)的精神健康較其他年齡組別稍差。今年 15-24 歲組別的精神健康指標平均值(53 分)與 2012 年(64 分)及 2013 年(63 分)比較，有明顯下降。

#### 教育程度、職業及婚姻狀況的組別的比較

專上學歷人士(54 分)的精神健康較其他教育程度組別稍差。待業人士(34 分)的精神健康較其他職業組別顯著地為差。離婚/分居人士(48 分)的精神健康較其他婚姻狀況組別顯著地為差。

#### 不處理困難人士的精神健康較差

當面對困難時，受訪者中有 15% 人士會選擇「不處理」(47 分)，其精神健康較其他組別為差。

#### 採用「保持身心康泰方法」人士的精神健康良好

受訪者選擇不同保持身心康泰方法。當中有 17% 人士選擇「為善最樂」(62 分)，其精神健康較其他組別為佳。

#### 用多項保持身心康泰方法人士的精神健康較佳

約三分一受訪者 (33%) 選擇三項或以上保持身心康泰方法，其精神健康(61 分) 顯著地較其他組別為佳。反之，5% 受訪者沒有選擇任何保持身心康泰方法(45 分)，其精神健康較其他組別顯著地為差。

#### 期望支持渡過逆境的對象

超過半成受訪者(53%)期望伴侶可支持其渡過逆境、其次是子女(34%)、家中長者(31%)和工作伙伴(31%)，較少的是朋友(25%)和兄弟姐妹(20%)。

#### 家人、朋友或同事的情緒支援有助精神健康

相對於家人(84%)和朋友(65%)，受訪者較少從同事(31%)得到足夠的情緒支援。約八成以上受訪者 (84%) 從家人得到足夠的情緒支援，約三分二受訪者 (65%) 從朋友得到足夠的情緒支援，約三成受訪者(31%)從同事得到足夠的情緒支援，從家人、朋友和同事得到足夠情緒支援的受訪者，其精神健康較得不到足夠家人、朋友和同事支援的受訪者為佳。

### 影響精神健康指標的主要因素

迴歸分析結果顯示，受訪者的精神健康指標主要受到以下因素影響，依次序為：

- 從家人得到足夠的情緒支援
- 從朋友得到足夠的情緒支援
- 日常生活中多運用「快樂七式」

### 六十歲或以上受訪長者的精神健康及生活滿意度 (N[受訪人數]=369)

#### 約四分之一受訪長者精神健康及生活滿意度欠佳

結果發現，超過四分之一受訪長者(28%)的精神健康指標低於 50 分，表示其精神健康欠佳。此外，以 35 分為總分，約四分之一受訪長者(24%)生活滿意度低於 20 分，表示他們生活得不大愉快，其生活滿意度平均值為 22.44 分，這情況值得關注。

#### 用多項保持身心康泰方法的受訪長者生活滿意度較佳

分析顯示，受訪長者的生活滿意度跟其精神健康指標，呈現正相關性。換言之，當受訪長者有良好精神健康，其生活滿意度亦會較高。約四分之一受訪長者(26%)選擇三項或以上保持身心康泰方法，其生活滿意度平均值(24 分)顯著地較其他組別為佳。此外，長者情緒支援的滿足度普遍較整體受訪者為低，這或許是由於他們大多沒有工作，較為依賴家人的情緒支援。

#### 受訪長者的生活滿意度跟其自理能力有顯著關係

接近八成受訪長者(78%)出入處所時，不需要任何輔助工具或協助，其生活滿意度(23 分)比需要輔助工具(22 分)和需要別人扶助(21 分)的受訪長者稍高。只有 2%受訪長者在日常生活中需要別人幫助進行一些活動(例：如廁、洗澡、穿衣服、進食等)，他們的生活滿意度顯著地偏低(16 分)。

#### 受訪者(60 歲以下)評估同住六十歲或以上長者的生活滿意度 (N[受訪人數]=290)

如前所述，自理能力較低的長者普遍生活滿意度也較低(16 分)。但家人對長者生活滿意度的評估卻未能反映出這樣的分別。可見家人及旁人傾向低估長者自理能力對他們心理的影響。

### 影響受訪長者生活滿意度的主要因素

六十歲或以上受訪長者的生活滿意度受到以下因素影響：

- 日常生活中多運用「快樂七式」
- 有自理能力去處理日常生活；出入處所時不需要任何輔助工具或協助
- 個人有良好的精神健康素質

回應是次調查，「精神健康月」籌委會的研究工作小組作出以下建議：

1. 有見 15 至 24 歲組別人士的精神健康明顯較前兩年下降，建議及早教育，把精神健康教育納入學校課程，培養青少年面對壓力和情緒管理能力，建立正面具彈性的思維模式。
2. 比較 2012 年至 2014 年的數據，期望工作伙伴支持其渡過逆境人士的比例有增加的趨勢。但是，只有約三成受訪者從同事得到足夠的情緒支援，可見他們在職場要承受頗大的壓力。綜觀現今企業重視員工的合作精神，僱主應加強培訓同事之間的團隊精神，以及提供工作間的友善政策。
3. 遇到困難時，不要逃避問題，日常生活中多運用「快樂七式」，並尋找家人、朋友及同事的情緒支援。
4. 倡議定期進行全港精神健康指數調查，瞭解不同年齡、階層和組別的精神健康狀況。調查研究數據有助各方持份者制定合適並可行的政策和措施，以改善市民的精神健康。

對長者的建議：

1. 建議長者多運用「快樂七式」。
2. 家人支援對長者極為重要，同時也要幫助長者在其他方面得到情緒支援。
3. 家人及社會多留意長者自理能力對他們心理的影響，增加長者及家人對長者精神健康及生活滿意度的認知，當長者出現情緒問題時及早尋求醫生或社工協助。
4. 建議政府應增加資源，針對自理能力轉差的長者加以訓練及輔助，減低他們因對別人依賴而感到內疚，以免影響其精神健康。

完