

# 全港精神健康指數調查2014 調查結果發佈會

2014年10月14日

平等機會委員會  
朱崇文博士



## 2014精神健康月

- 為加強公眾人士對精神健康的關注，每年10月，由多個政府部門、公共機構及非政府機構舉辦「精神健康月」活動。
- 「精神健康月」旨在透過不同形式的全港性公眾教育及推廣活動，向市民宣傳精神健康的重要性，並提高市民對精神康復者的認識及接納。
- 為了解香港市民的精神健康狀況，在每年會進行「全港精神健康指數調查」。此調查自2012開始進行，數據有助建立指數，用作追蹤評估香港市民的精神健康狀況，讓持份者能釐定合適的政策措施、教育和推廣活動。

# 研究方法

- 根據世界衛生組織(WHO)「五項身心健康指標」，完成了有關受訪市民過去兩星期內的精神健康指數調查。另外，採用「生活滿意度量表」，研究60歲或以上年長人士對生活狀況的滿意程度。
- 調查於2014年7月至8月期間進行。
- 以問卷形式用電話隨機抽樣訪問了各階層的香港市民，共成功收回1,500份有效問卷，回應率是43%。
- 是項研究希望了解：(1)香港市民過去兩星期內的精神健康指數得分、碰到困難時之處理方法、如何保持身心康泰；當遇上逆境時，期望那些人來支持自己，並從別人獲得情緒支援的情況，使進一步深入了解港人之精神健康質素；(2)當中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。

# 全港精神健康指數調查 2012及和2013 調查結果摘要

# 全港精神健康指數調查2012和2013 (1)

項目		精神健康指數 (%或平均值)	2012	2013
精神健康指數 (50分或以上)			65%	75%
性別	男性		55分	60分
	女性		57分	60分
年齡	15-24歲		<u>64分</u>	<u>63分</u>
	25-34歲		54分	58分
	35-44歲		<u>53分</u>	<u>58分</u>
	45-54歲		56分	60分
	55-64歲		55分	58分
	65歲或以上		59分	60分
教育程度	小學或以下		<u>56分</u>	<u>58分</u>
	中學生		56分	60分
	專上		56分	60分
	大學或以上		<u>59分</u>	<u>64分</u>

# 全港精神健康指數調查2012和2013 (2)

精神健康指數 (平均值)		2012	2013
項目			
職業狀況	全職	53分	58分
	兼職	59分	61分
	家庭主婦	58分	60分
	退休	58分	60分
	學生	<u>65分</u>	<u>65分</u>
	待業	<u>44分</u>	<u>52分</u>
婚姻狀況	單身	56分	59分
	已婚/同居	56分	60分
	離婚/分居	<u>51分</u>	<u>53分</u>
	喪偶	<u>49分</u>	<u>57分</u>
如何處理困難	積極處理困難	-	63分
	消閒娛樂	58分	61分
	閒談	58分	61分
	運動	59分	64分
	尋找專業人士	56分	62分
	不處理	<u>48分</u>	<u>47分</u>

# 全港精神健康指數調查2012和2013 (3)

精神健康指數 (平均值)		2012	2013
項目			
快樂七式 (感謝與讚美、健康樂 悠悠、敬業樂業、嘉 言善、為善最樂、常 懷寬厚、天倫情話)	沒有	<u>39分</u>	<u>43分</u>
	一種	56分	57分
	兩種	56分	57分
	三種或以上	<u>62分</u>	<u>63分</u>
情緒支援－家人 (以5分為總分，平 均值為3.45分)	足夠	-	<u>62分</u>
	不足夠	-	<u>40分</u>
情緒支援－朋友 (以5分為總分，平 均值為3.10分)	足夠	-	<u>62分</u>
	不足夠	-	<u>49分</u>
情緒支援－同事 (以5分為總分，平 均值為1.08分)	足夠	-	62分
	不足夠	-	59分

# 全港精神健康指數調查2014

## 調查結果摘要

# 15歲或以上受訪者的 精神健康狀況 (N=1,500)

# 世界衛生組織(WHO)

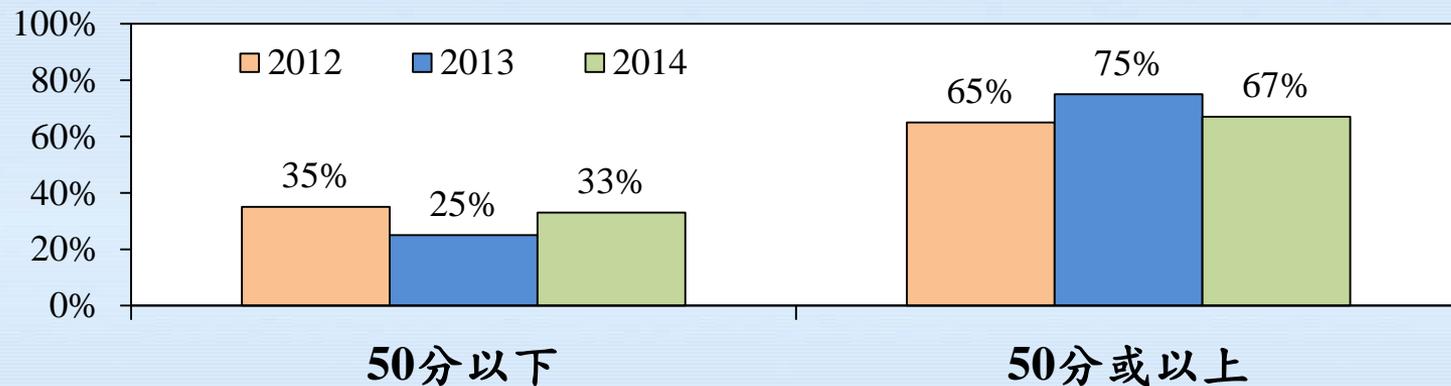
## 「五項身心健康指標」

原始分數*	所有時間	大部份時間	超過一半時間	少於一半的時間	有時候	從未有過
過去兩星期裡：						
我感到快樂、心情舒暢	5	4	3	2	1	0
我感覺寧靜和放鬆	5	4	3	2	1	0
我感覺充滿活力、精力充沛	5	4	3	2	1	0
我睡醒時感到清新、得到了足夠休息	5	4	3	2	1	0
我每天生活充滿了有趣的事情	5	4	3	2	1	0

註：\* 原始分數總和 x 4 = 精神健康指標分數

# 1/3香港市民精神健康欠佳

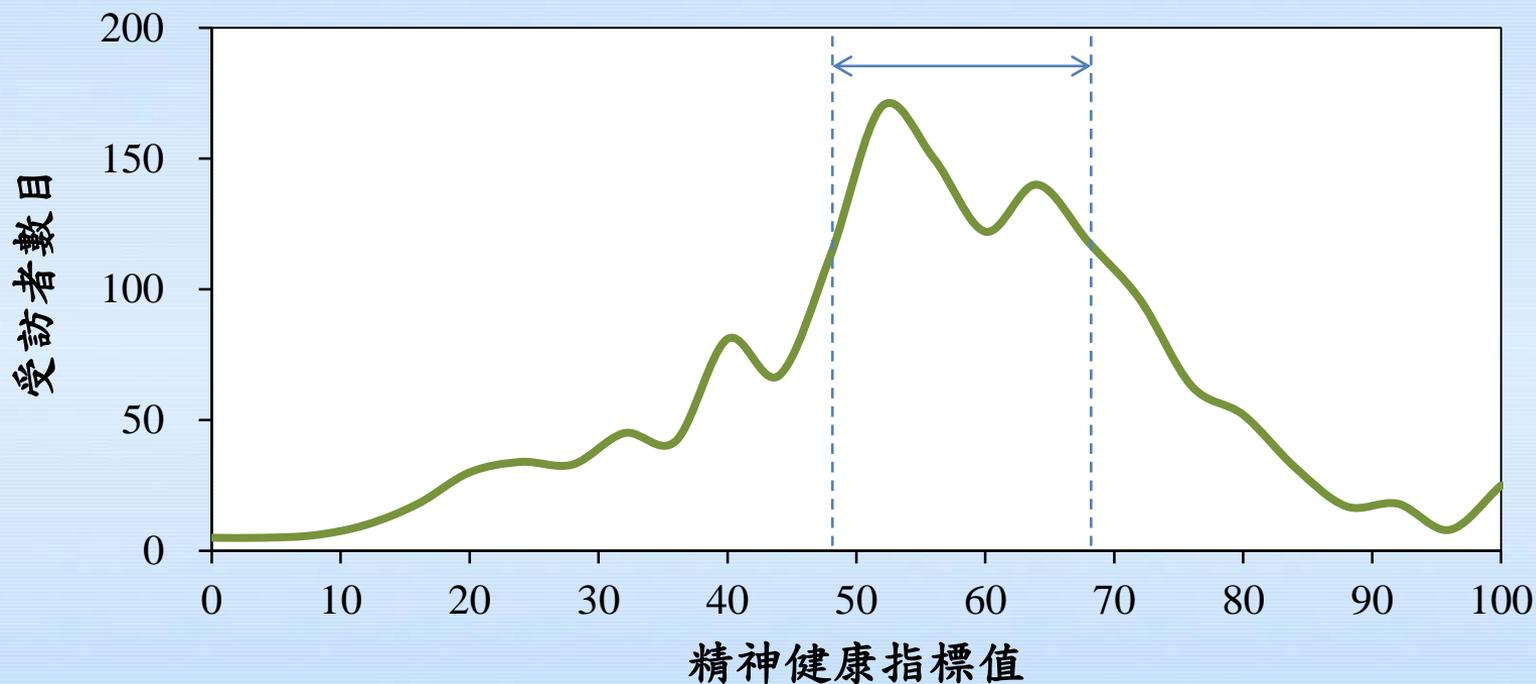
以100分為總分，結果發現約三分之一(33%)受訪者精神健康指標低於50分，即表示精神健康欠佳，可見香港市民精神健康問題值得社會的關注。與2013年的25%比較，情況略差，這跟2012年的35%相若。2014年(55.93分)與2012年(56.25分)的精神健康指標平均值相若，而2013年的平均值則是最高(59.72分)。



年份	2012	2013	2014
平均值	56.25	59.72	55.93

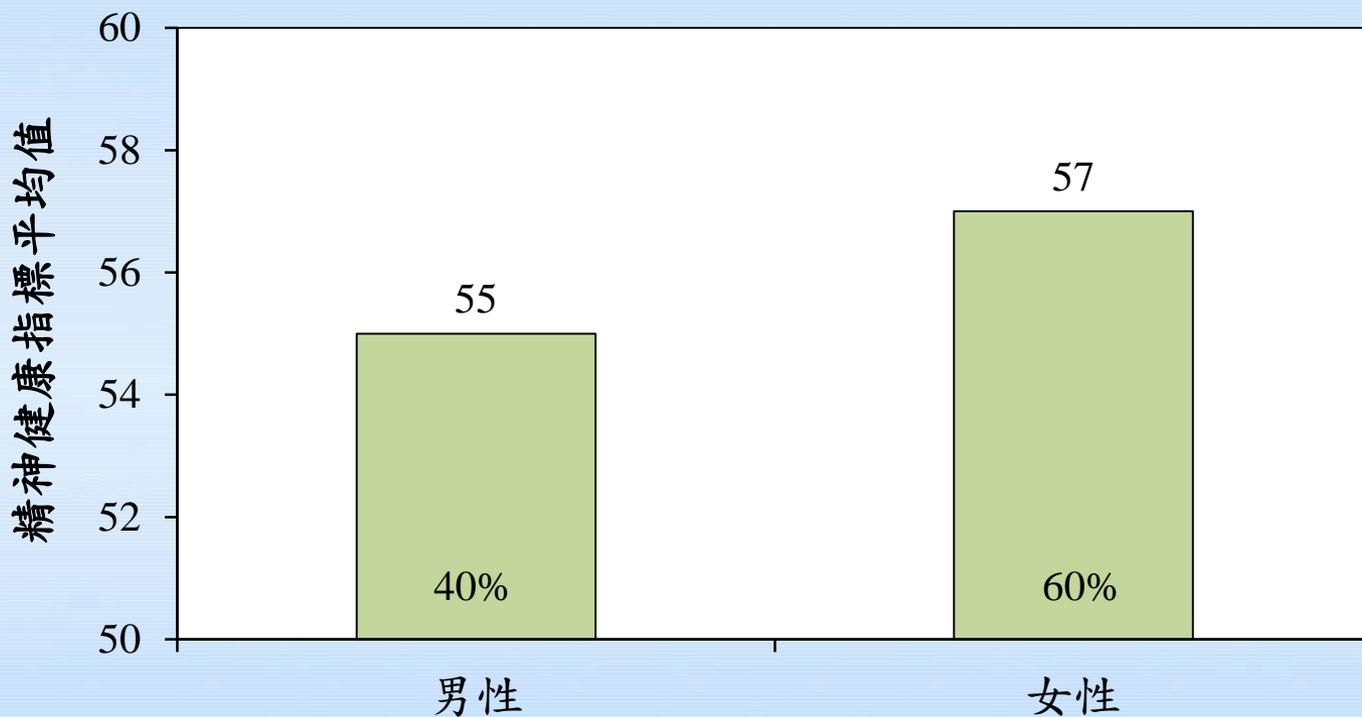
# 2014香港市民精神健康分佈情況

結果顯示，有較多受訪者的精神健康指標值介乎48-68分之間。整體來說，較低精神健康指標值(<20分)的香港市民為數不多。



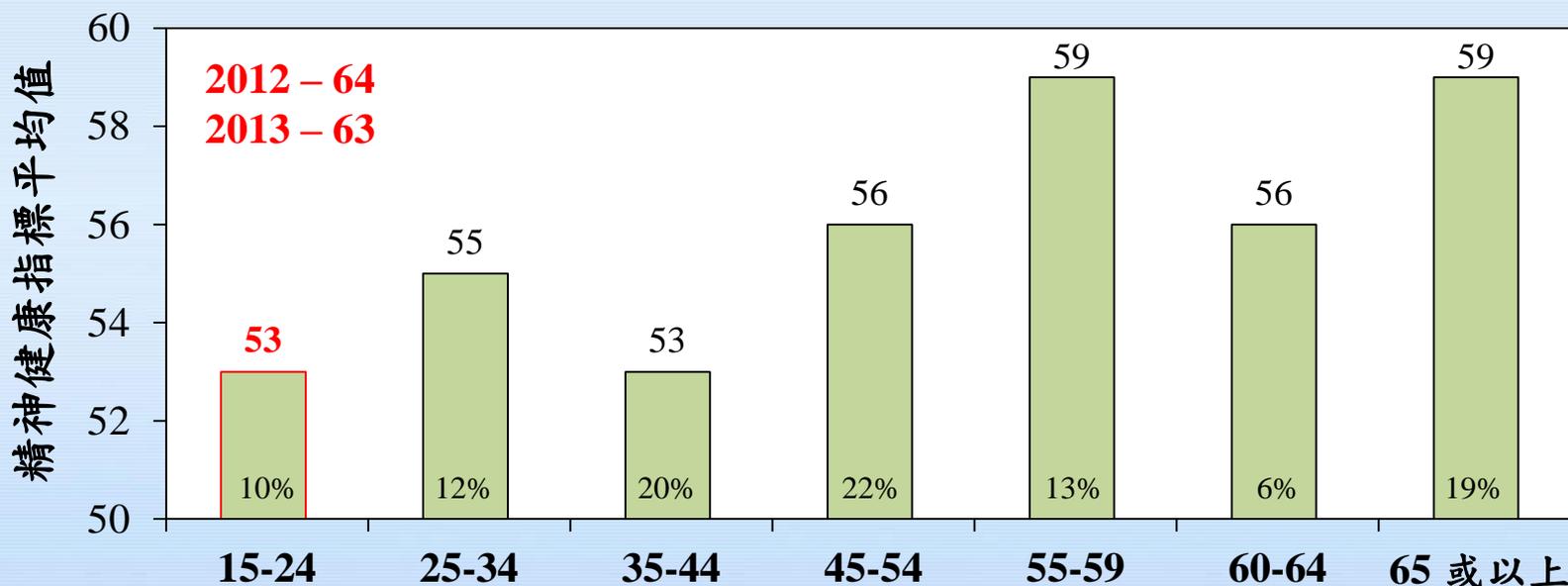
## 兩性精神健康相若

結果顯示，男性佔樣本約40%，而女性約為60%。兩性的精神健康沒有顯著差別(55分 vs 57分)。



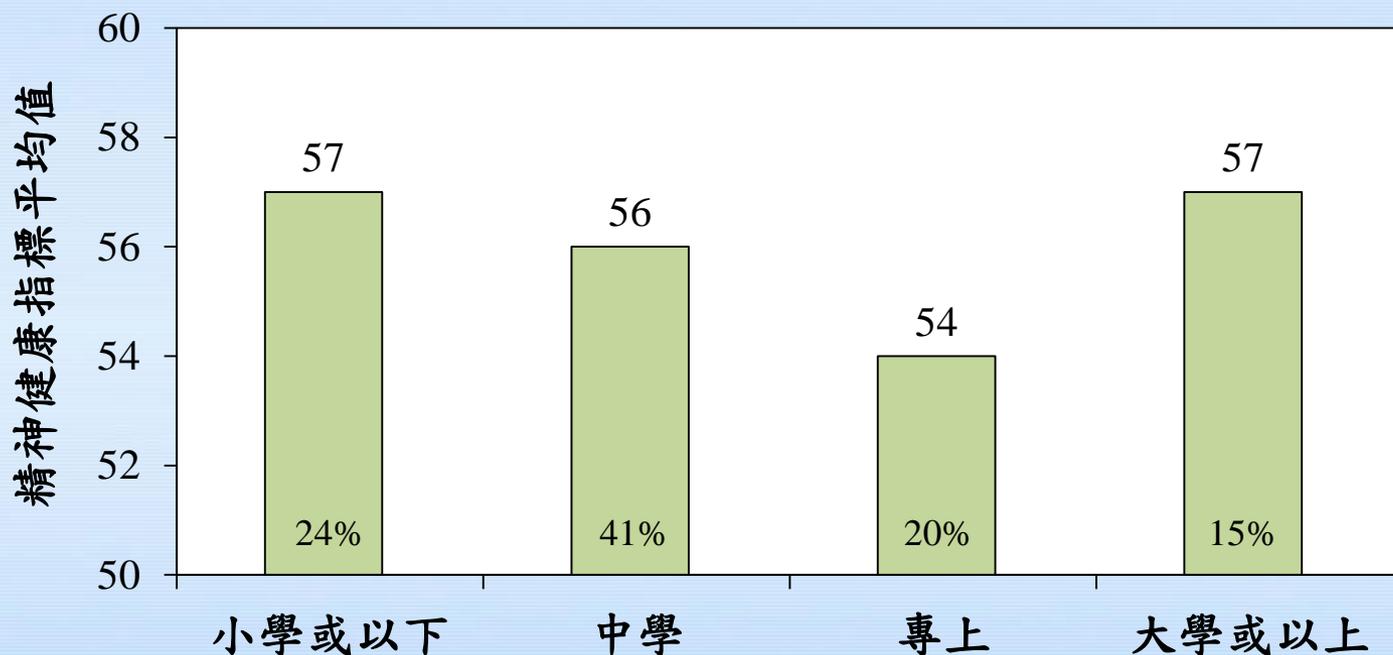
# 15-24歲及35-44歲人士精神健康稍差

結果顯示，15-24歲(53分)及35-44歲(53分)的精神健康一般較其他年齡組別稍差，他們佔樣本約30%；而55-59歲(59分)及65歲或以上(59分)組別的精神健康指標平均值顯著地( $p < 0.05$ )為高，他們佔樣本約32%。與2012年(64分)及2013年(63分)比較，2014年15-24歲組別的精神健康指標平均值(53分)明顯下降。



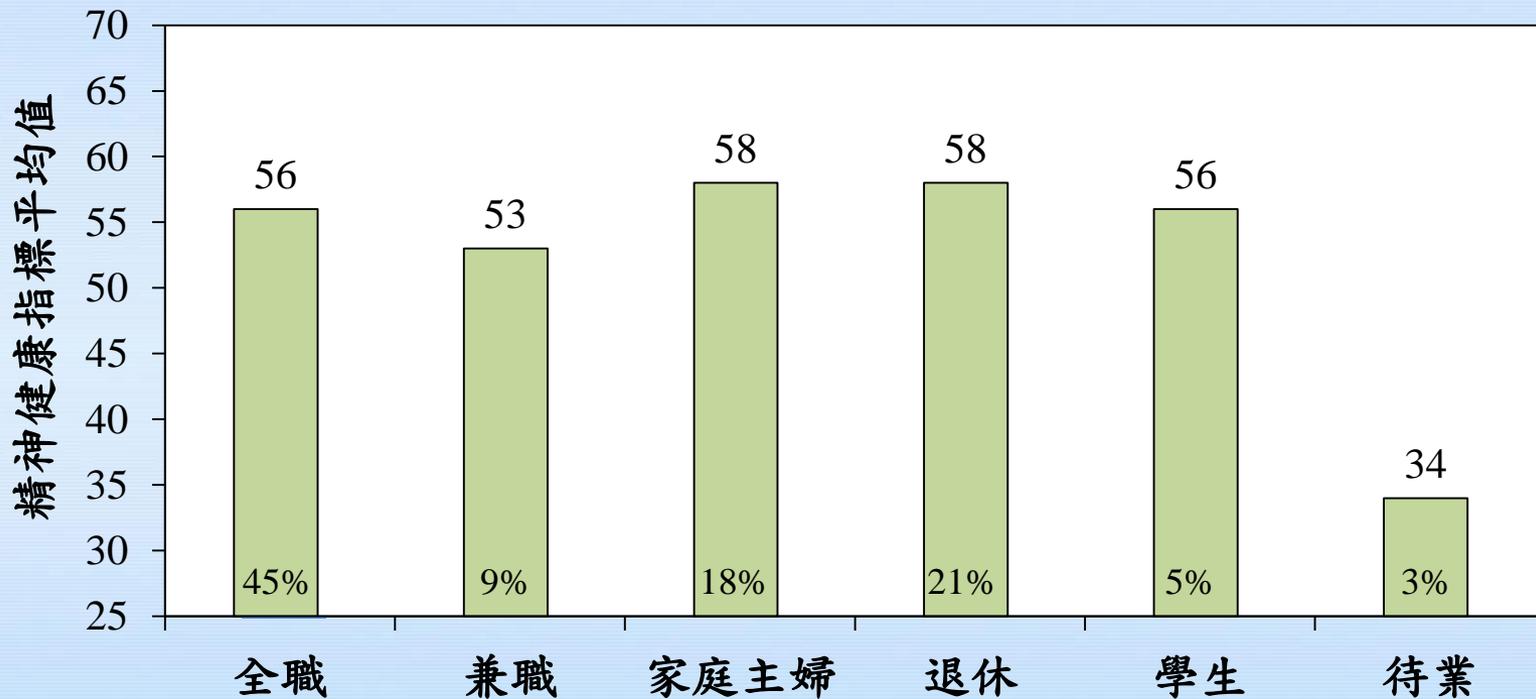
## 專上學歷人士精神健康稍差

結果發現，專上學歷人士(54分)的精神健康一般較其他教育程度組別稍差，他們佔樣本約20%。整體來說，各組別的精神健康指標平均值(54-57分)沒有顯著差別。



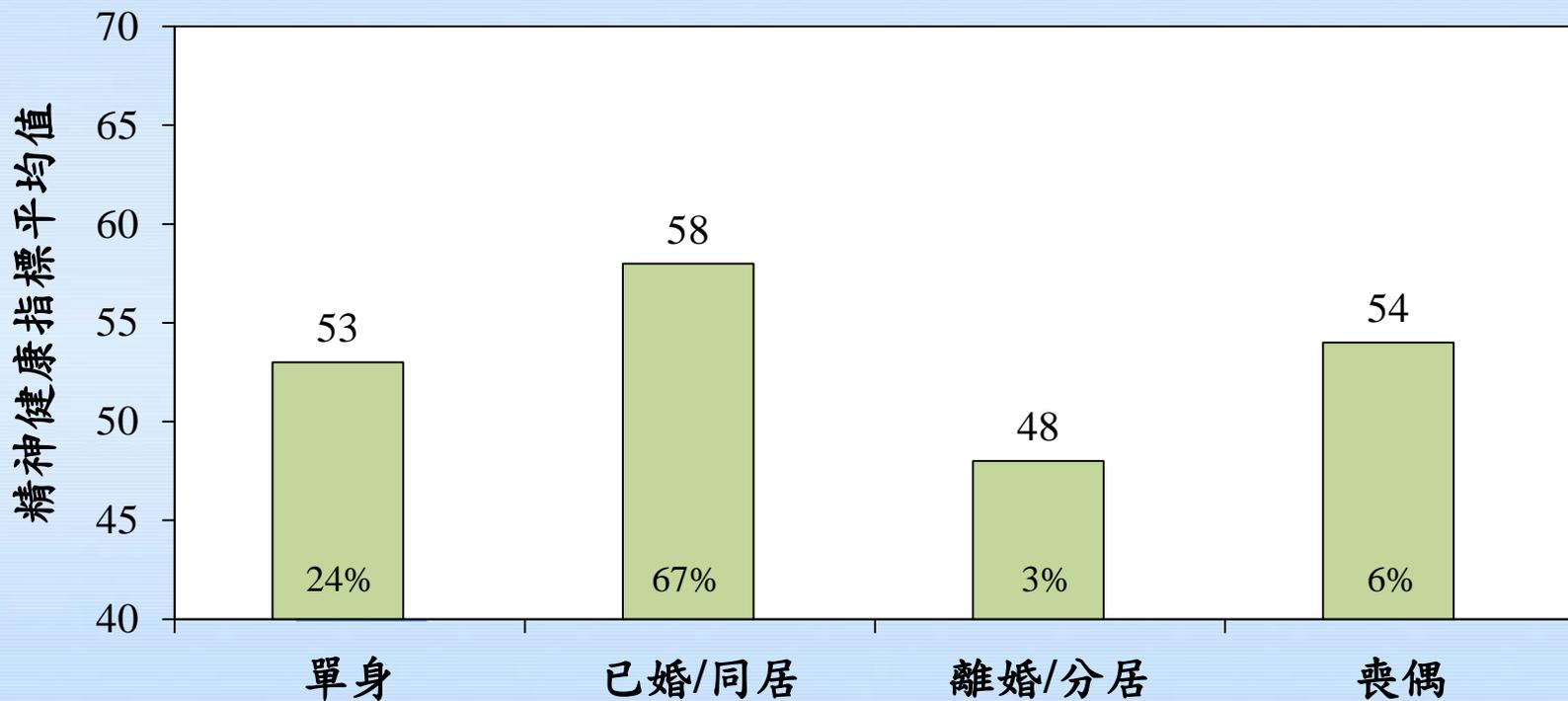
# 待業人士精神健康較差

如下圖所示，待業人士(34分)的精神健康一般較其他職業組別顯著地( $p < 0.05$ )為差，他們佔樣本約3%。整體來說，其他組別的精神健康指標平均值(53-58分)沒有顯著差別。



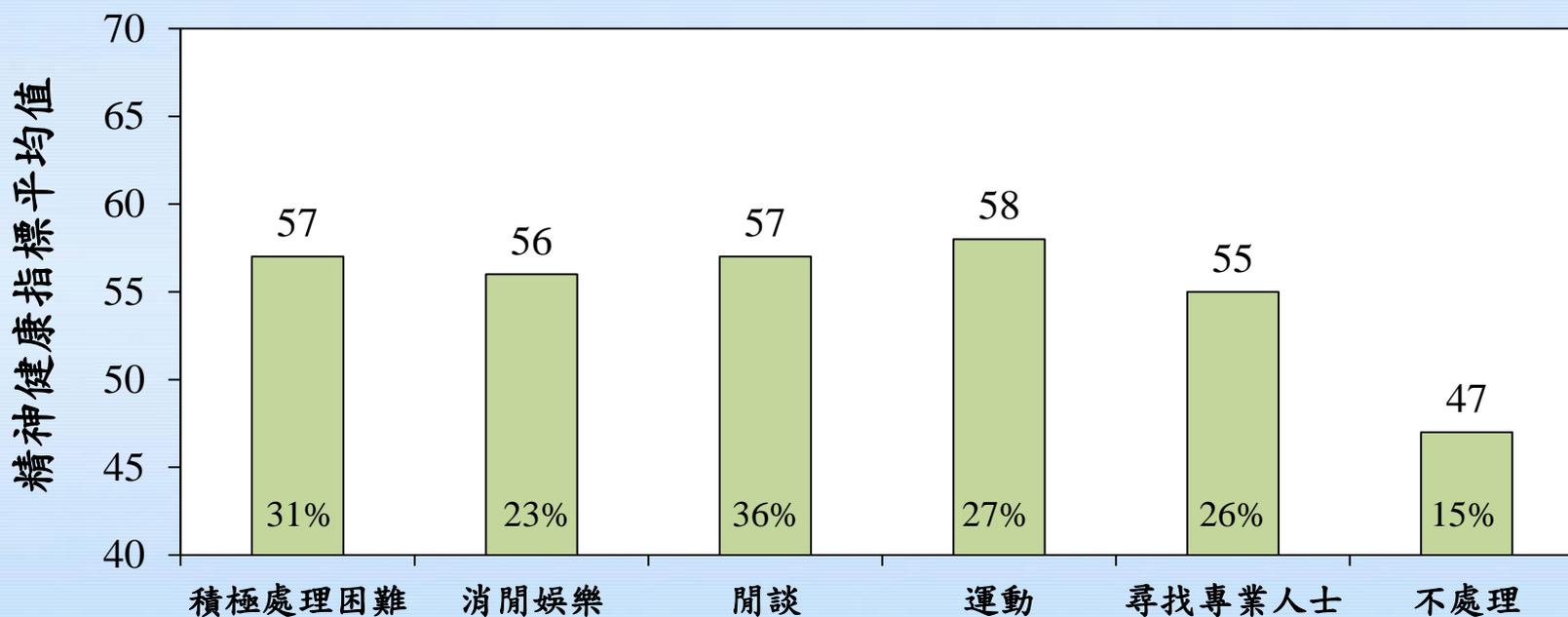
## 離婚/分居人士精神健康較差

結果顯示，離婚/分居(48分)人士的精神健康一般較其他婚姻狀況組別顯著地( $p < 0.05$ )為差，他們佔樣本約3%。整體來說，其他組別的精神健康指標平均值(53-58分)沒有顯著差別。



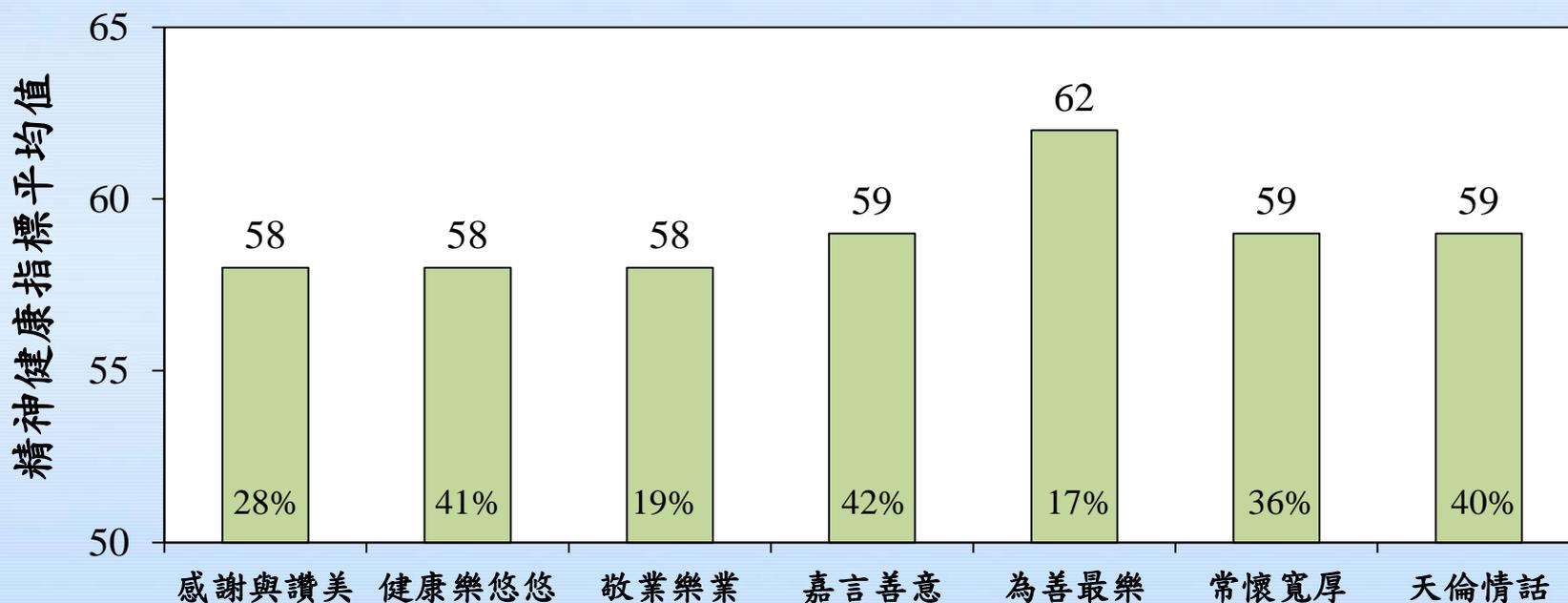
## 不處理困難人士的精神健康較差

如下圖所示，當面對困難時，受訪者會選擇不同方式去應對(可選多項)。當中有15%人士會選擇「不處理」(47分)，其精神健康一般會較其他組別為差。整體來說，其他組別的精神健康指標平均值(55-58分)沒有顯著差別。



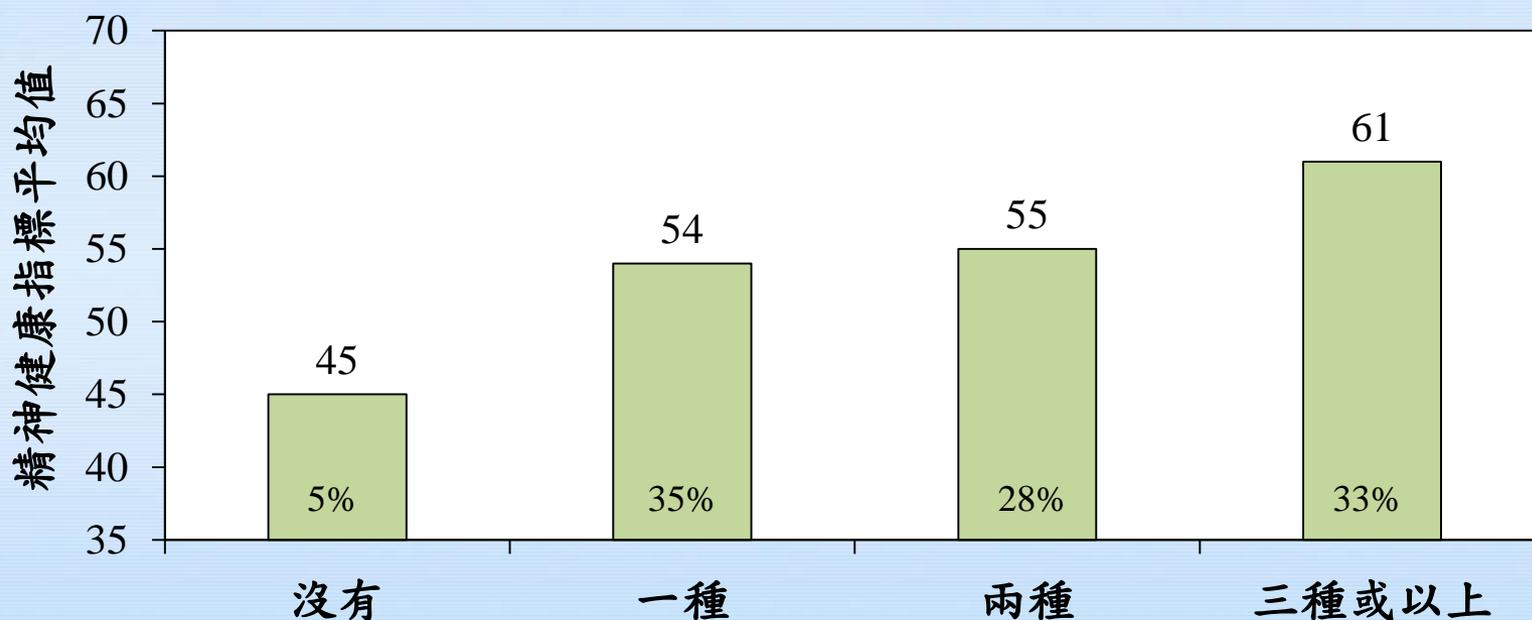
## 採用「保持身心康泰方法」人士的精神健康良好

結果發現，受訪者會選擇不同保持身心康泰方法(可選多項)。當中有17%人士會選擇「為善最樂」(62分)，其精神健康一般會較其他組別為佳。整體來說，其他組別的精神健康指標平均值(58-59分)相若。



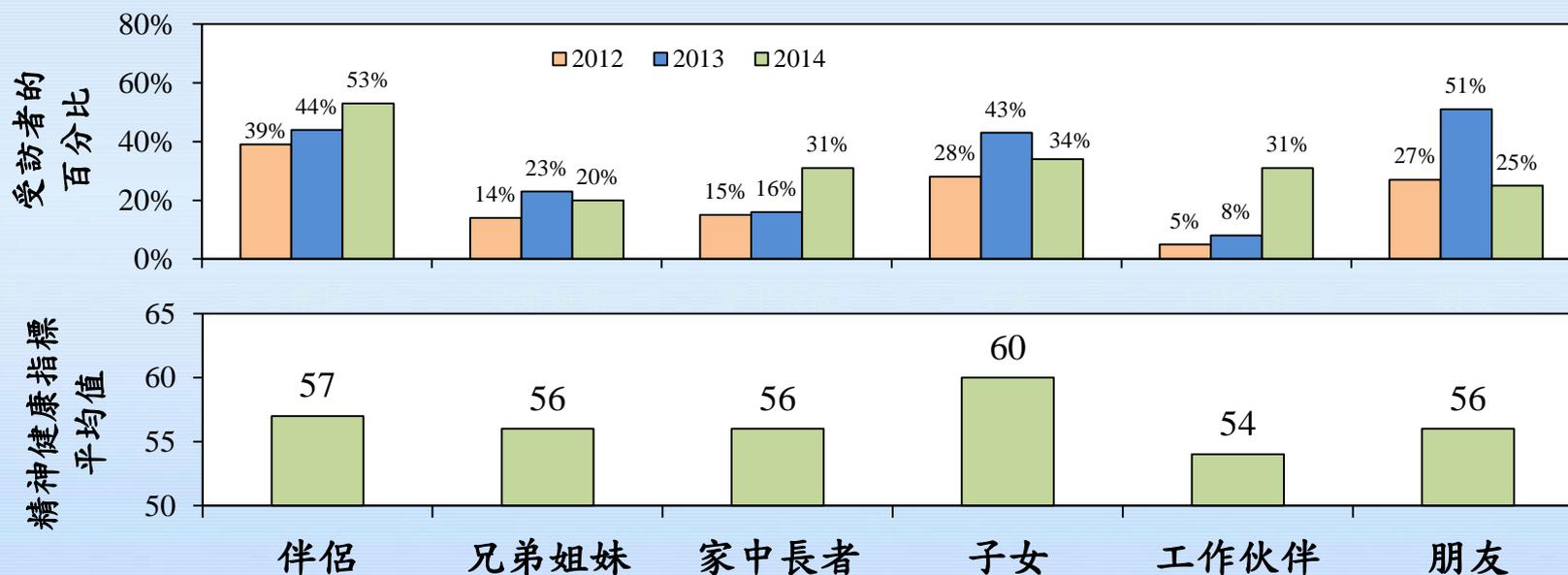
## 用多項保持身心康泰方法人士的精神健康較佳

結果顯示，33%受訪者選擇三項或以上保持身心康泰方法，其精神健康(61分)一般會顯著地( $p < 0.05$ )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)，其精神健康一般會較其他組別顯著地( $p < 0.05$ )為差。



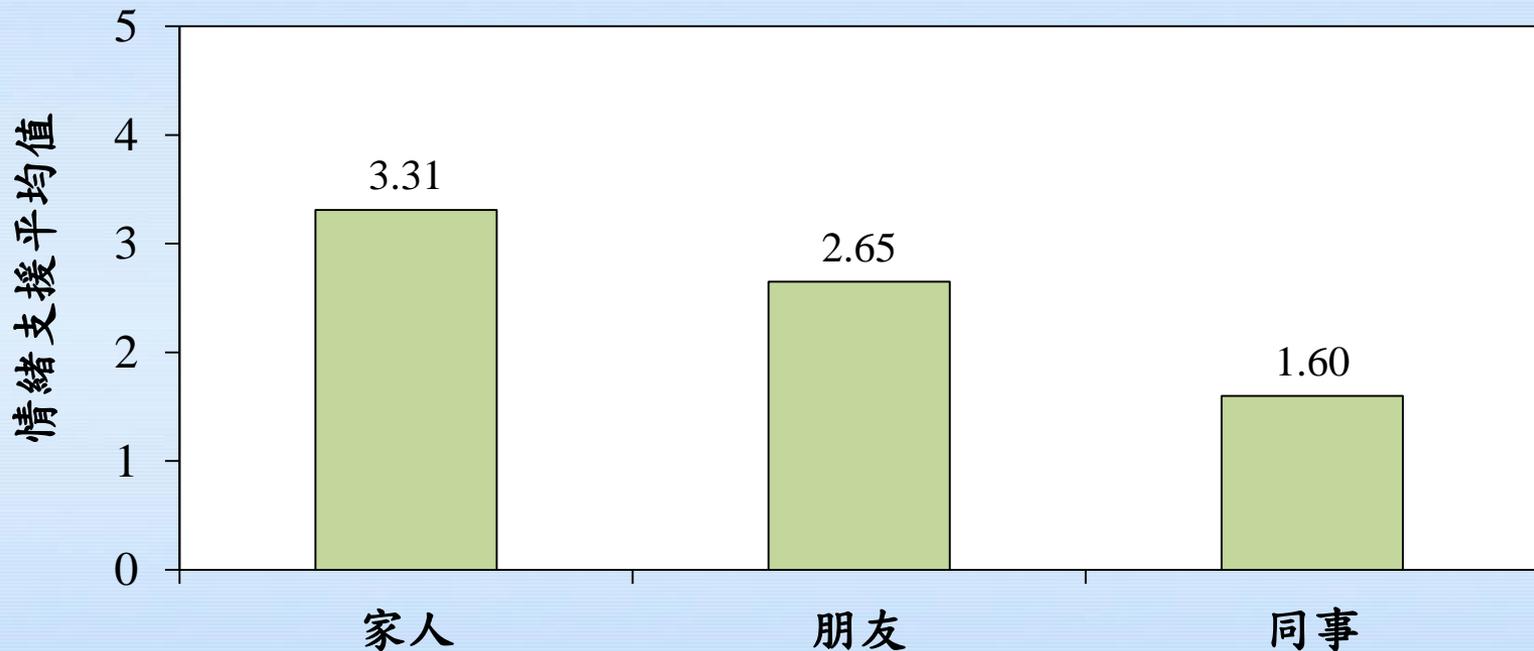
# 受訪者期望那些人支持其渡過逆境

如下圖所示(可選多項)，受訪者較期望伴侶(53%)、子女(34%)、家中長者(31%)和工作伙伴(31%)支持其渡過逆境，較少的是朋友(25%)和兄弟姐妹(20%)。整體來說，有期望別人支持的受訪者的身心健康指標平均達54-60分。與2012年及2013年的數據比較，期望伴侶(39%-44%-53%)、家中長者(15%-16%-31%)及工作伙伴(5%-8%-31%)支持其渡過逆境人士的比例有增加的趨勢。



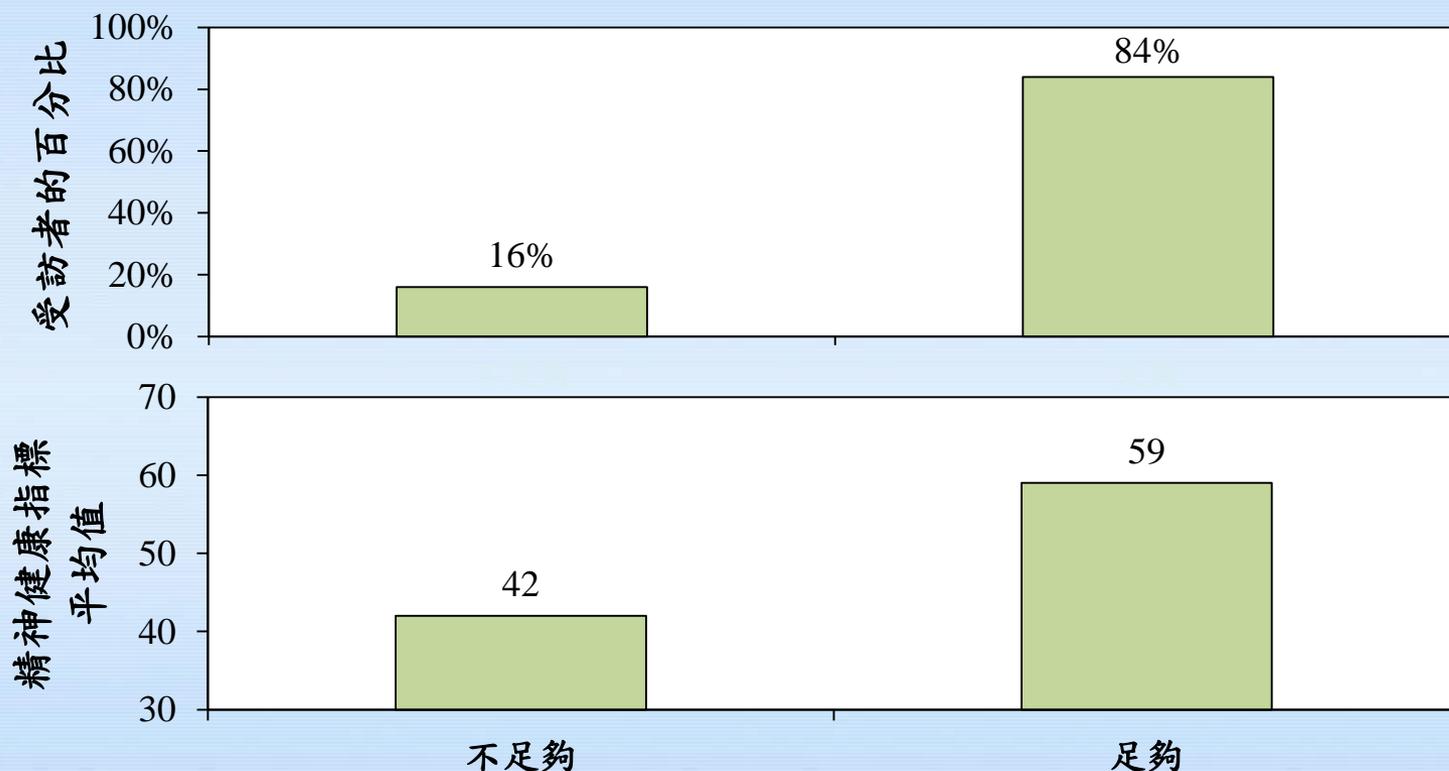
## 受訪者從家人和朋友獲得較多情緒支援

由0分(完全不足夠)至5分(完全足夠)，受訪者從家人(3.31)和朋友(2.65)之中獲得較為足夠的情緒支援。反之，受訪者從同事得到較不足夠的情緒支援(1.60)。



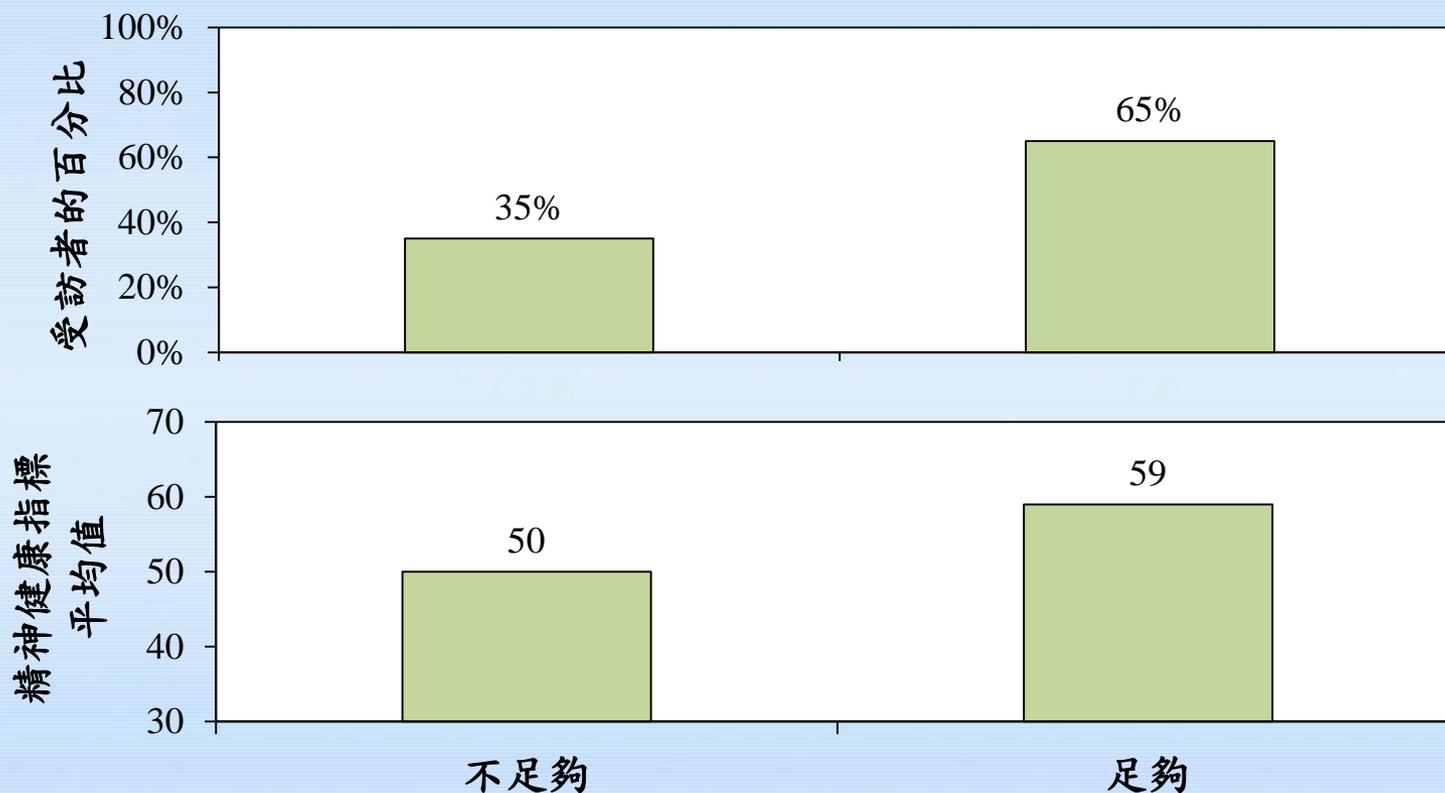
## 如受訪者從家人得到足夠的情緒支援，其精神健康較佳

結果顯示，84%受訪者從家人得到足夠的情緒支援，其精神健康(59分)顯著地( $p < 0.05$ )較16%得不到足夠家人支援的受訪者(42分)為佳。



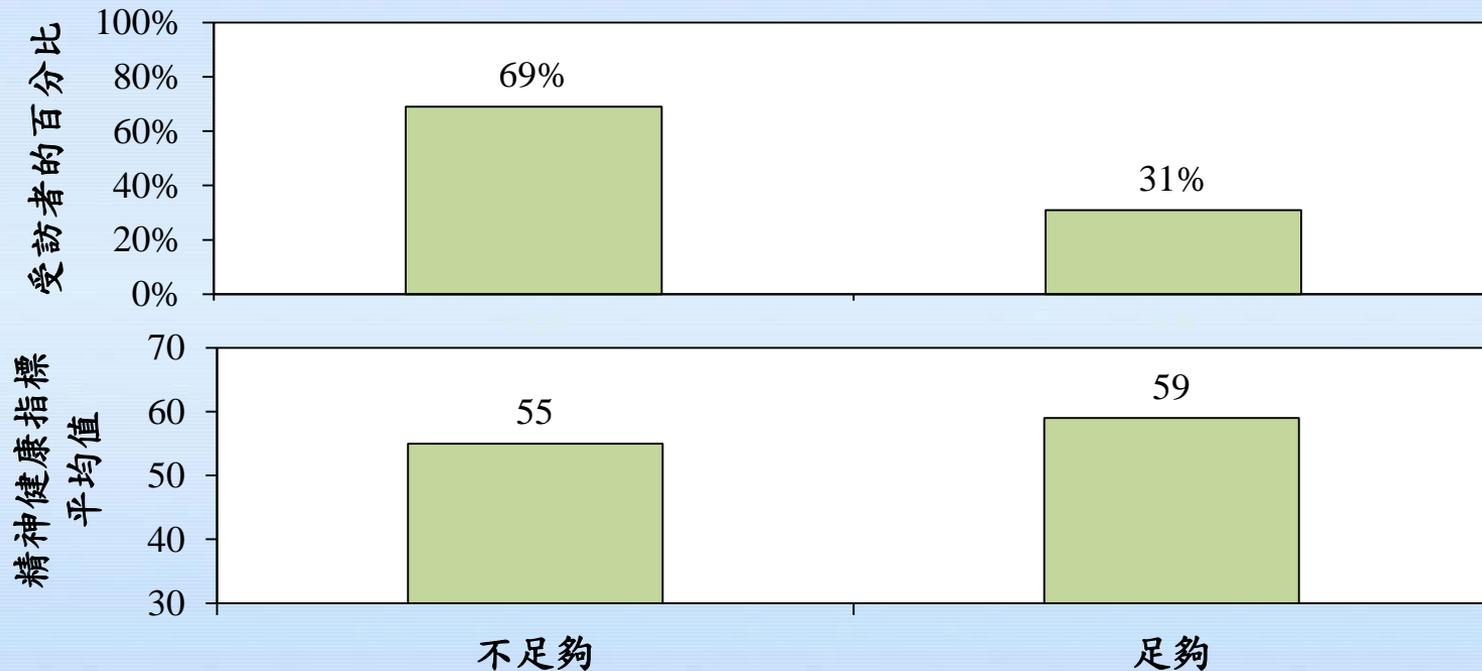
## 如受訪者從朋友得到足夠的情緒支援，其精神健康較佳

結果顯示，65%受訪者從朋友得到足夠的情緒支援，其精神健康(59分)顯著地( $p < 0.05$ )較35%得不到足夠朋友支援的受訪者(50分)為佳。



## 同事較少對受訪者提供足夠的情緒支援

結果顯示，31%受訪者從同事得到足夠的情緒支援，其精神健康(59分)顯著地( $p < 0.05$ )較69%得不到足夠同事支援的受訪者(55分)為佳。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。



# 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下面因素影響，依次序是：

- 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」

## 精神健康指數 - 2014 vs 2012和2013

- 2014年的33%受訪者精神健康指標低於50分。與2013年的25%比較，情況略差，這跟2012年的35%相若。2014年(55.93分)與2012年(56.25分)的精神健康指標平均值相若，而2013年的平均值則是最高(59.72分)。
- 與2012年(64分)及2013年(63分)比較，2014年15-24歲組別的精神健康指標平均值(53分)明顯下降。
- 相對2012年(65分)和2013年(65分)的受訪學生會有較高的精神健康指標平均值，2014年的學生組別則呈現一般精神健康水平(56分)。
- 2012至2014年的數據皆顯示，當面對困難時，受訪者會選擇「不處理」(47-48分)，其精神健康一般會較其他組別為差。受訪者選擇三項或以上保持身心康泰方法，其精神健康會較佳(61-63分)。
- 受訪者從家人、朋友和同事得到足夠的情緒支援，其精神健康會較佳。

## 建議

1. 跟2012年(64分)及2013年(63分)比較，2014年15-24歲組別的精神健康指標平均值(53分)明顯下降，情況令人憂慮。這有待相關持份者進入深入研究，探討箇中原因。
2. 比較2012年至2014年的數據，期望工作伙伴(5%-8%-31%)支持其渡過逆境人士的比例有增加的趨勢。但是，只有31%受訪者從同事得到足夠的情緒支援，顯示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，故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。

多謝！

