

全港精神健康指數調查2014 調查結果發佈會

2014年10月14日

香港精神科醫學院
麥永接醫生



2014精神健康月

精神健康

- 沒有精神健康，就沒有健康可言
- 精神健康不單只是沒有精神疾病



世界衛生組織(WHO)五項身心健康指標

- 生活質量或生活質素
- 對自己生活情況的主觀看法
比較著重於精神上的感受
- 除了保持基本物質生活水平及身體健康外，
生活質量也取決於人們是否能夠獲得快樂、
幸福、舒暢等的主觀感受



世界衛生組織(WHO)五項身心健康指標(續)

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



2014精神健康月

註*：此項內容摘自WHO世界衛生組織五項身心指標(1998年版)

世界衛生組織(WHO)五項身心健康指標(續)

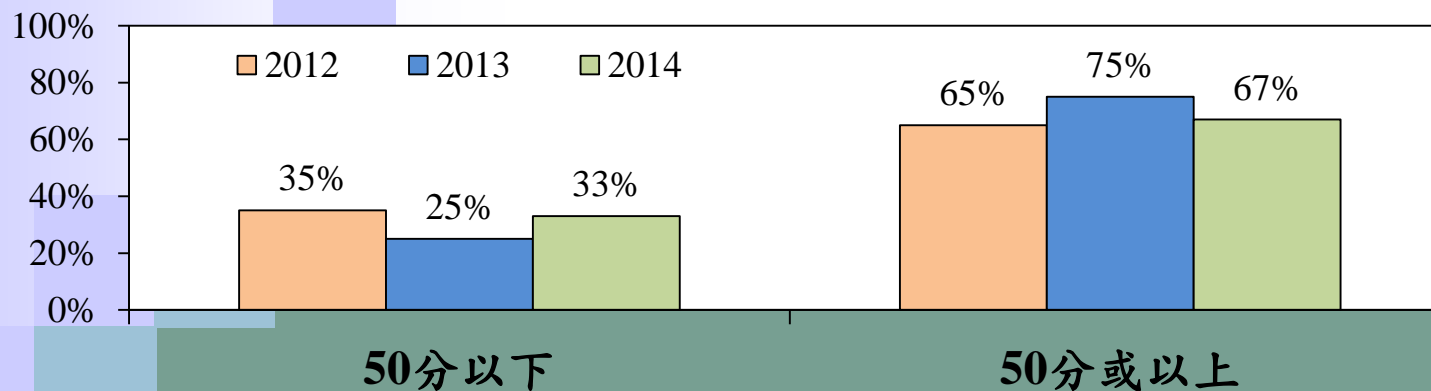
- 每人對負面情緒的表現均有所不同
(例如痛症或身心症)
- 不是量度負面情緒
- 屬正向情緒指數
- WHO五：
預測抑鬱症狀敏感度高
可作為人口抑鬱症狀的篩檢測驗



全港精神健康指數調查2014



1/3香港市民精神健康欠佳



年份	2012	2013	2014
平均值	56.25	59.72	55.93

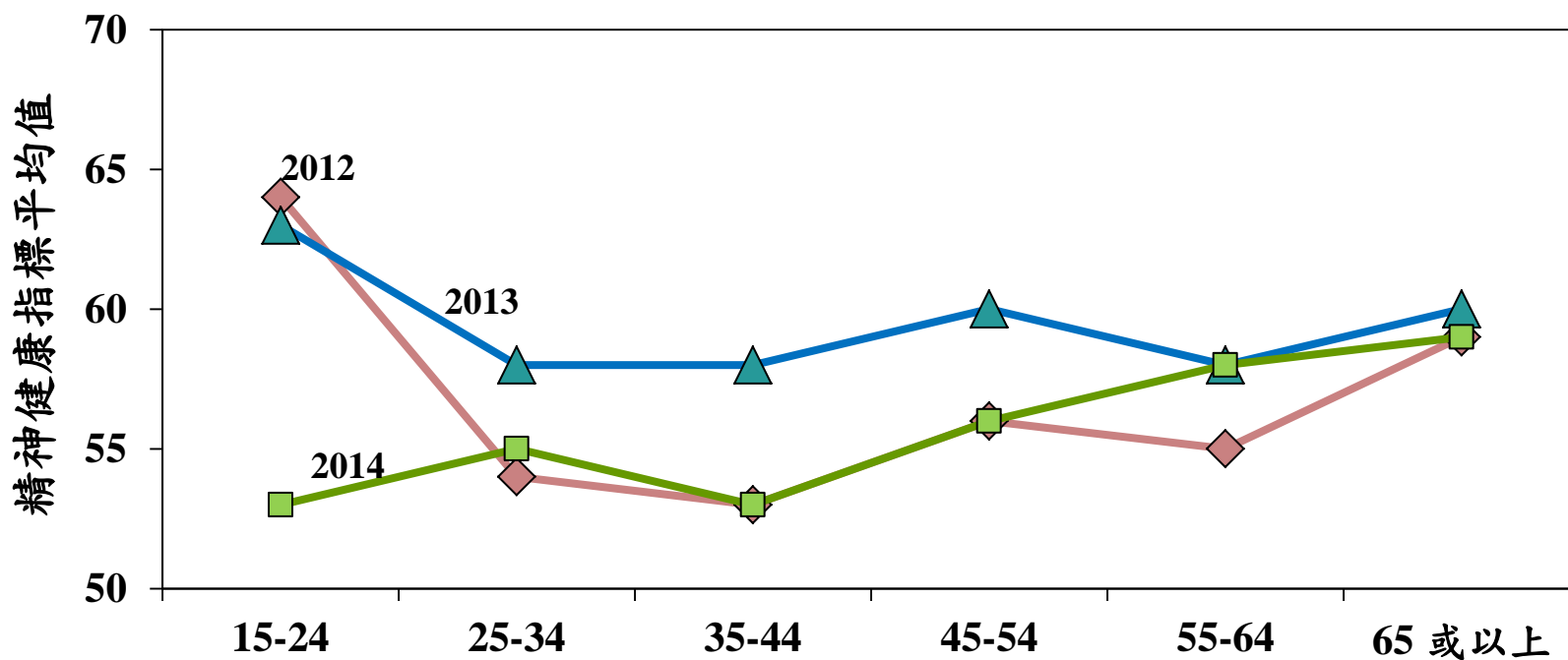
50分以下: 1/4 → 1/3

平均值: 3年最低



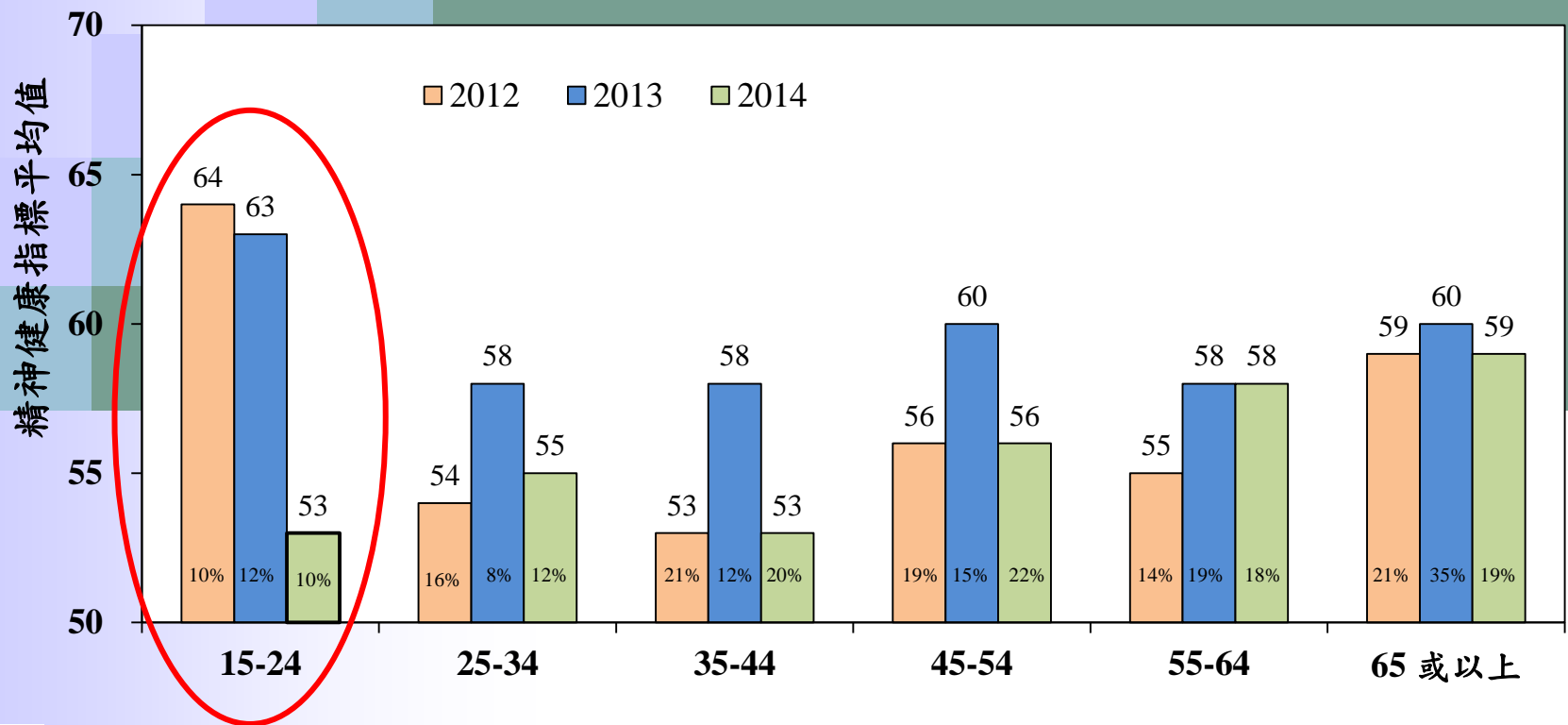
不同年齡組別的身心健康指標

■ U-形分佈現象消失



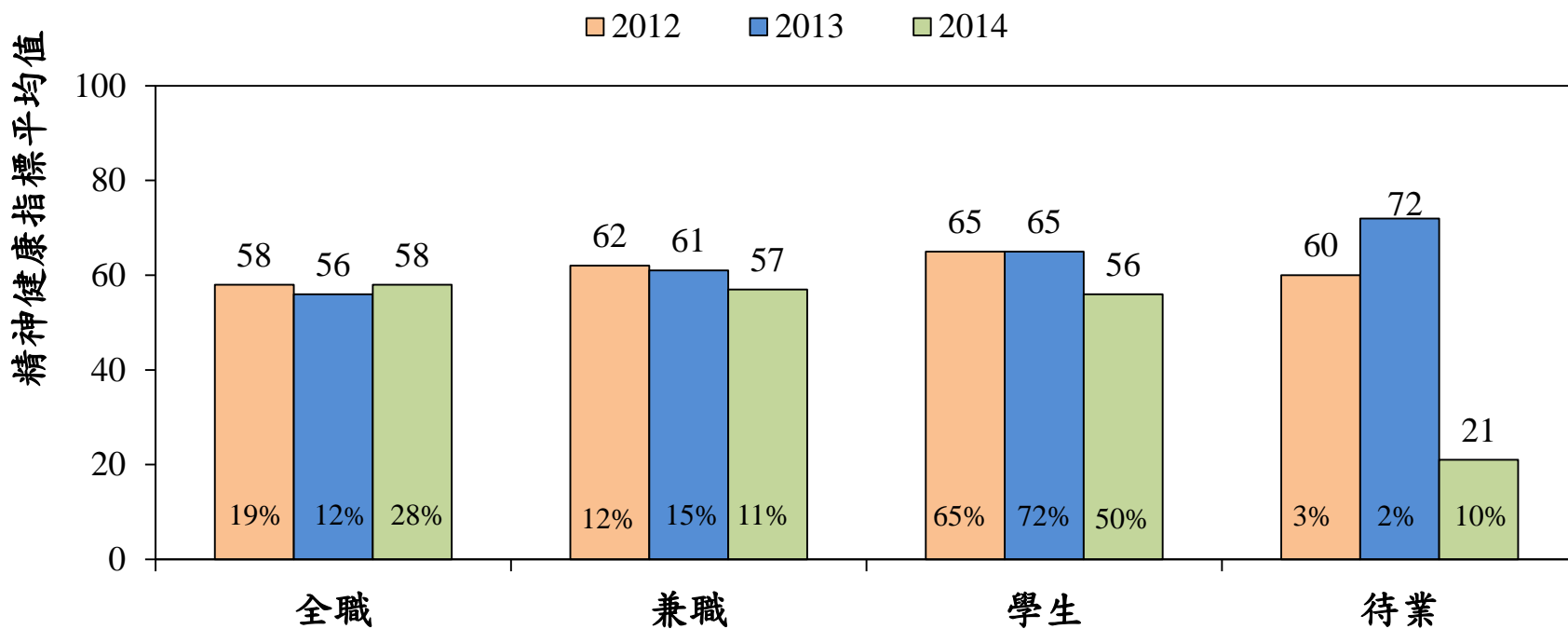
15-24歲人士精神健康明顯下降

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。



15-24歲人士的職業狀況顯示

學生/待業



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
- 學生/剛出身
- 這有待相關持份者進入深入研究，探討箇中原因

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



2014精神健康月

註*：此項內容摘自WHO世界衛生組織五項身心指標(1998年版)

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」
- 和過往數據一致



對市民的建議



- 受訪者的精神健康指數整體較去下跌
- 當中以年青人(15-24歲組別)的精神健康指數更出現明顯跌幅
- 深入研究

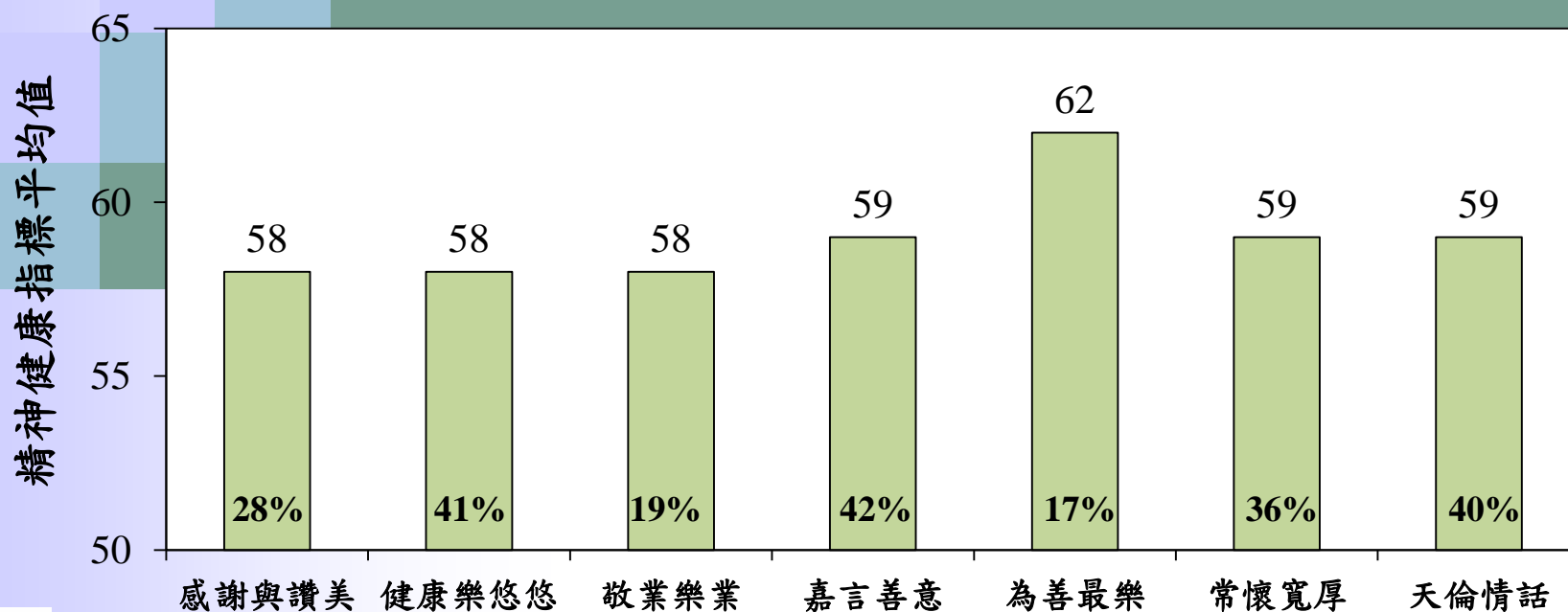


精神健康保健策略

- 遇到困難時，不要逃避問題
- 答案並非只在處理問題本身
- 尋找情緒支援（家人、朋友）
- 日常生活中多運用「快樂七式」

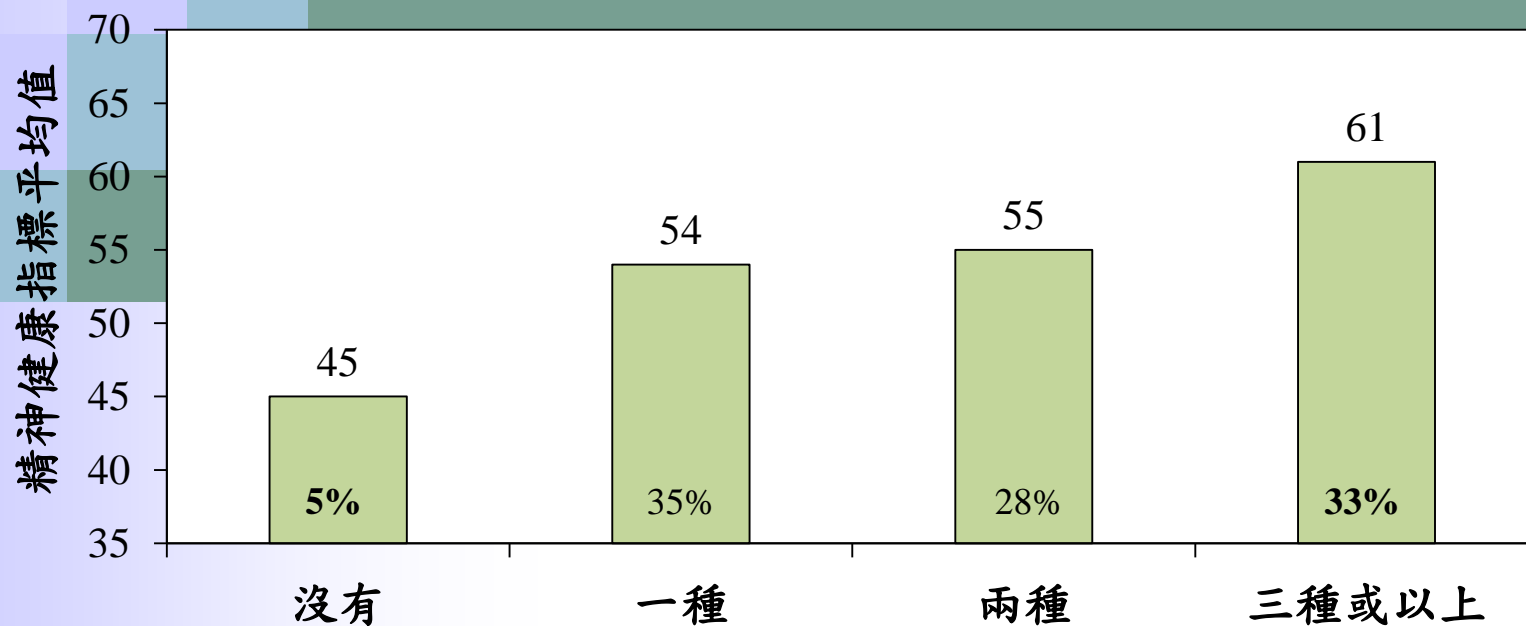
採用「保持身心康泰方法」人士的精神健康良好

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。



精神健康保健策略

身心增值：

- 彈性思維，從不同的角度看世界
- 為善最樂
- 感恩與讚美
- 樂觀和正面思想
- 包容寬恕
- 工作尋找生活的目標及使命
- 適量運動可以強健體魄、提升正面情緒



精神健康保健策略(續)

社交投資：

- 建立社交支援系統
- 家人、朋友

急需處理

15 – 24歲人士 或學生

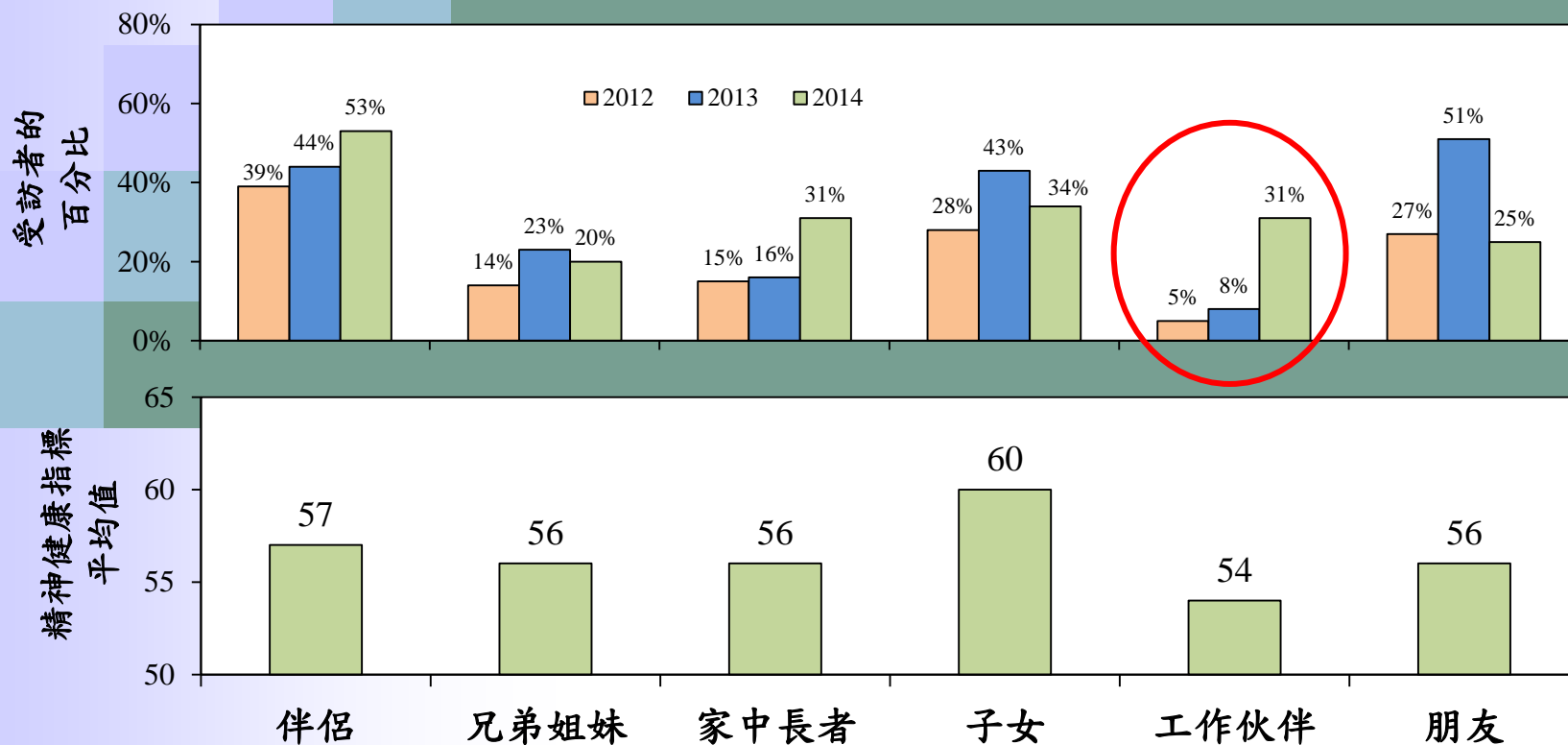
- 身心健康指標急跌
- 及早教育：把精神健康教育納入學校課程
- 壓力和情緒管理的能力
- 健康正面具彈性的思維模式



有待處理

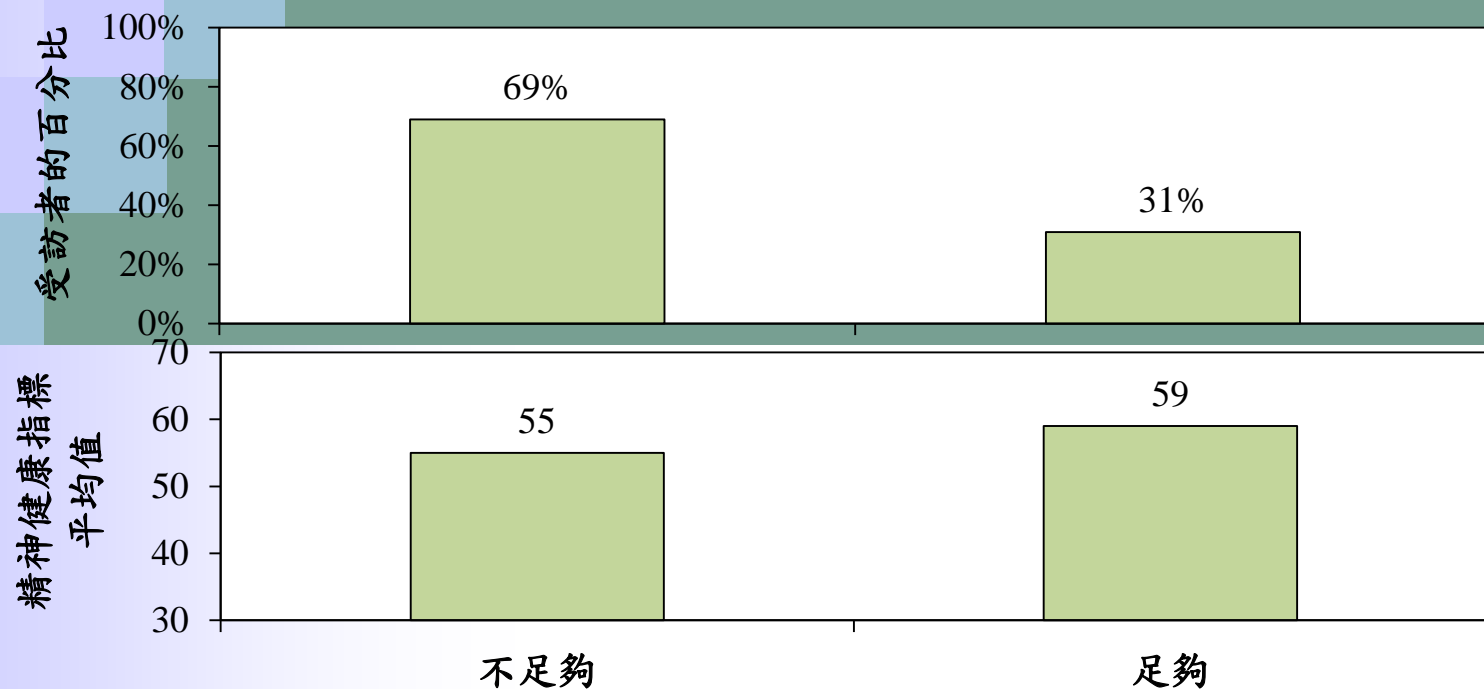
受訪者期望那些人支持其渡過逆境

期望工作伙伴(5%→8%→31%)支持其渡過逆境人士的比例有明顯增加的趨勢。



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。

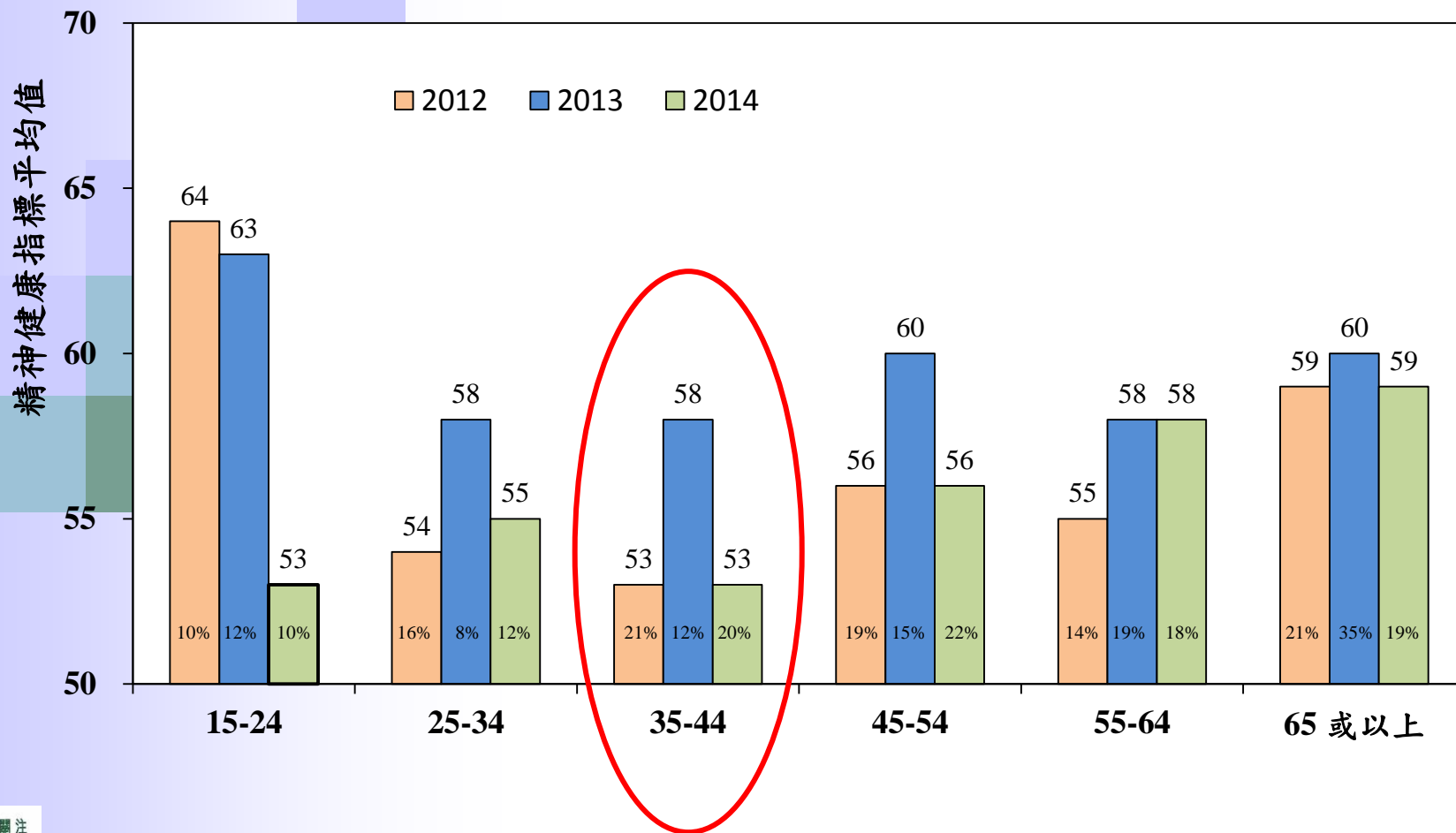


全港精神健康指數調查2014

- 與2013年的比較，情況稍差 (59 → 54)
- 約三分一香港市民精神健康欠佳
- 青年、成年、中年人仕精神健康指數全面下跌
- 年青15-24歲組別更出現急跌情況令人憂慮
- 遇到困難時，不要逃避問題 (problem focus)
- 答案並非只在處理問題本身 (emotion focus)
- 尋找情緒支援 (家人、朋友)
- 彈性思維，從不同的角度看世界(為善最樂、感恩讚美、樂觀正面、包容寬恕)
- 未來投資策略：15- 25 或學生及早壓力和情緒管理，工作間的支援



35-44歲人士精神健康仍舊欠佳



2014精神健康月

中年角色及期望

- 要作為年邁父母及年幼子女的照顧者
- 配偶的親密支援
- 工作上要有所成就
- 經濟收入要穩定



Eurostudent survey 2009/ 2010

- The main area of dissatisfaction for students related to their financial and material wellbeing. Of particular concern was that 37% of males and 45% of females scored below 13 on the WHO-5 score, an indication of poor wellbeing.
- A high percentage of students exhibited symptoms of stress. The survey also found that 83% of students drink alcohol of which 12% exceeded safe limits for their gender. In addition, 26% of students smoke and 22% indicated that they do not exercise at all.

European Working condition 2013

- Euro – 27 countries 66.23
- No direct comparison with HK
- But HK whole population: 55 (lowest value of Euro – 27 countries)

謝謝！

