

「經濟不景下港人精神健康狀況調查」新聞發佈會

新聞稿

本會委託香港大學社會科學研究中心於 2003 年 8 月 19 日至 26 日期間進行一項電話調查，隨機抽樣訪問了 519 位 18 歲或以上的本地居民，目的是了解市民長期處於高失業率的經濟情況下，他們的精神健康狀況、壓力來源及紓壓方法，以掌握全港有潛在精神健康問題的人口比例。

是次調查主要利用「一般精神健康問卷」(此乃專業心理學問卷)作測試，結果顯示有潛在精神健康問題的被訪者的比率達 21.3%，即五分之一的被訪者現時在精神健康方面受著困擾。受精神問題困擾的被訪人士當中，女性所佔的比例稍高於男性，但沒有顯著的差異，這有別於過往或外國的研究結果，不過卻反映出兩性的精神健康情況不相伯仲。其原因可能是與九七年後經濟逆轉，失業率高企為男士帶來的精神壓力所致。

同時，有潛在精神問題的人有較高比例具有以下特徵：(1)18 至 49 歲；(2)未婚、離婚／分居或喪偶；(3)技術白領及藍領人士；(4)每週工作時間超過 50 小時；(5)失業或待業人士。

再者，三分之一的被訪者表示自己在過去一年的生活壓力變化很大或頗大。而壓力的主要來源，依最高比例的項目順次排序為「工作」、「經濟」、「學業」及「子女」。紓緩壓力的方法或途徑依然集中於個人的興趣、嗜好與活動及朋友方面，絕大部份被訪者都不會接觸或向專業人士(例如醫生、社會工作者等)求助。

至於面對壓力的態度方面，被訪者最普遍答案為「自己睇開啲／樂觀一啲」(65.3%)、「面對問題，想辦法解決」(55.5%)及「相信船到橋頭自然直」(37.4%)，反映被訪者均能以積極的態度及保持自

己心境開朗的方法來面對現時的壓力。值得注意的是，相對沒有潛在精神問題者而言，有潛在精神問題的被訪者較常用「責怪自己」及「唔去想辦法去面對／逃避問題」以面對壓力。

綜觀上述結果，香港市民的精神健康狀況並不理想，而且存著隱憂：雖然不少被訪者表示自己有信心面對壓力，同時認為現時所採用的方法或途徑都頗有效，但對抗壓能力的自我評定好壞參半。與此同時，香港市民對於精神健康的意識仍然薄弱，是次調查的被訪者中，不足一成(8.7%)表示「非常留意」自己的情緒反應，接近半數(47.2)表示「幾留意」，兩者相加只有 55.9%；近三成(28.3%)表示「無乜話留唔留意」，而表示「好少留意」或「完全無留意」的則只有一成半(15.6%)。

因此，本會提出下列建議，以改善香港市民的精神健康狀況：

1. 加強公眾對精神健康的教育
2. 設立網上自我情緒評估
3. 鼓勵醫護人員為有需要人士提供轉介服務
4. 推廣精神健康及均衡生活的訊息
5. 鼓勵市民多關心家人，互相支持，以凝聚家庭力量對抗問題
6. 為中年失業人士提供情緒支援服務
7. 鼓勵僱主建立互相支持的工作氣氛，為員工提供適切的支援
8. 開設情緒健康資源中心

2003 年 11 月 1 日

發言人：

鄭子通先生(復康部督導主任) 聯絡電話：29519322 或 90762985

張大江博士(臨床心理學家) 聯絡電話：23180398