

## 【新聞稿】

### 「2018 精神健康月」籌備委員會 研究工作小組公布

## 全港精神健康指數調查 2018

香港人精神健康平均分不合格  
逾六成受訪者工時超出國際勞工組織每天最多 8 小時的建議  
超過半數在職受訪者感到工作對家庭造成干擾

### 引言

1. 多個復康組織及公營機構在每年十月合辦「精神健康月」活動，透過不同形式的公眾教育及推廣活動，向市民宣揚精神健康的訊息。「2018 精神健康月」籌備委員會(籌委會)的研究工作小組連續第七年進行「全港精神健康指數調查」，了解香港人的精神健康狀況，希望有助喚起更多人關注精神健康。
2. 除了探討香港市民的精神健康狀況外，每年「精神健康月」均有不同的主題。2018 年的主題為「家●力量」，旨在提高大眾關注家庭精神健康的重要。

### 調查方法

3. 研究工作小組委託香港中文大學傳播與民意調查中心，於 2018 年 6 月 12 日至 29 日晚上 6 時半至 10 時半進行是項調查，由電話調查訪問員利用電腦輔助電話訪問系統進行電話訪問。調查對象為 15 歲或以上能操粵語的香港市民。
4. 調查的抽樣方法如下：首先，將最新住宅電話簿中的所有電話號碼，刪除最後兩位數字，成為六位數字的號碼。然後剔除重複號碼，再編配 00 至 99 共一百組的兩位數字於每個號碼的後方，最後做成一個電話號碼庫，並從這個電話號碼庫中隨機抽出號碼。此方法令沒有在電話簿上列出的號碼亦有機會被選出。在成功接觸住戶後，若該住戶中有多於一位合資格接受訪問的對象，

便會採用「即將生日」的方式來選出一位最快到達生日日期的合資格對象進行訪問。

5. 調查成功訪問了合共 1,007 名 15 歲或以上的市民，回應率為 38.2%。若將可信度 (confidence level) 設於 95%，以 1,007 個樣本數推論百分比變項時，是次調查的抽樣誤差約在正或負 3.1 個百分點以內。
6. 為了使調查資料更能反映香港人口分布的真實情況，資料進行分析時都配以加權 (weighting) 處理。加權因子主要按香港政府統計處公布的 2018 年年中 15 歲或以上人士的性別及年齡分布為基礎，將調查中所得的有關分布與人口統計的分布作比例性調整，以令調查樣本的性別及年齡分布接近 2018 年年中人口的分布。
7. 問卷內容涵蓋「世界衛生組織五項身心健康指標 (WHO-5) (1998 年版)」，及以下範疇的問題：
  - 子女、工作、學業、身體狀況、家庭、人際關係、居住環境、財政狀況、個人前途及社會爭議對受訪者精神健康有多大負面影響
  - 受訪者遇到困難時所採取的處理方法
  - 受訪者是否獲得足夠的情緒支援
  - 受訪者(1)與家人相處及處理家庭事務、(2)工作、(3)睡眠，以及(4)個人空閒的時數
  - 在職受訪者在工作與家庭互動上的情況

## 研究結果

### 2018 年香港市民的精神健康狀況

8. 根據「世界衛生組織五項身心健康指標 (WHO-5) (1998 年版)」，研究工作小組將身心健康指標的分數調整為由最低的 0 分至 100 分滿分 (下稱「精神健康指數」) (表 1)。結果顯示，2018 年香港市民精神健康指數的平均分為 50.20 分 (標準差為 18.77) (表 2)。學術研究指出，若精神健康指數低於 52 分，即個人的精神健康狀況處於不合格水平；精神健康指數介乎 52 至 68 分之間為可接受水平；精神健康指數達 72 分或以上即表示精神健康狀況良好。在 2018 年，接近半數受訪者的精神健康指數不合格(47.9%)，38.0% 的精神健康狀況處於可接受水平，而 14.1% 受訪者的精神健康為良好。

9. 此外，是次分析按受訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟活動身分、住戶人數、住戶收入及子女數目的組別，比較其精神健康指數平均分的差異。表 2 結果顯示，相對其他組別，年長、已婚、家務料理者或有子女受訪者的精神健康較好。值得指出的是，只有年齡、婚姻狀況、經濟活動身分及子女數目與個人的精神健康狀況在統計學上呈顯著的關係 ( $p < 0.05$ )。年齡介乎 15 至 34 歲、從未結婚、待業或沒有子女的受訪者的精神健康顯著較差。性別、教育程度、住戶人數及住戶收入與個人精神健康指數則沒有顯著的關係 ( $p \geq 0.05$ )。
10. 2018 年的調查亦關注工作與家庭平衡的課題。是次調查共訪問了 560 名在職受訪者，佔總體樣本的 54.5%。正如表 2 顯示，相對於非在職的受訪者，在職受訪者的精神健康較差。進一步分析的結果發現，僱員的精神健康最差 (WHO-5 的平均分為 48.80)，僱主和自僱人士的精神健康指數分別為 49.44 和 51.19。此外，職業與精神健康存在一個顯著及清晰的關係：經理、行政級人員及專業人員的精神健康(指數為 52.81) 明顯較從事體力勞動工作(指數為 43.33)的受訪者佳 ( $p < 0.05$ )。
11. 是次調查也問及受訪者各個生活範疇對其精神健康有多大的負面影響。一方面，超過四成學生受訪者指出「學業」(42.4%)對其精神健康有非常負面／頗負面的影響；三成在職受訪者認為「工作」(31.0%)對其精神健康有非常負面／頗負面的影響；近四分之一受訪者表示「身體狀況」(23.1%)或「個人前途」(22.3%)對其精神健康有非常負面／頗負面的影響。另一方面，較少受訪者表示「人際關係」(13.4%)或「居住環境」(13.6%)對他們的精神健康有非常負面／頗負面的影響。認為「財政狀況」、「社會爭議」、「家庭」和「子女」對其精神健康有非常負面／頗負面影響的受訪者比例分別為 20.5%、18.1%、17.7%和 16.6%。
12. 遇到困難時，很少受訪者選擇「不處理／逃避」(2.8%)。近四成受訪者表示會積極應對困難(38.5%)，選擇向身邊人(包括朋友、配偶、其他家人等)求助的亦有近四成(39.8%)，而 25.8%則以做運動來應對困難。
13. 大部分受訪者認為自己可以從家人(79.1%)、朋友(80.0%)和同事(65.9%)得到足夠／相當足夠／完全足夠的情緒支援。

## 比較 2017 年與 2018 年香港市民的精神健康狀況

14. 正如前述，是次調查為第七次「全港精神健康指數調查」。

15. 需要指出的是，為優化過去的調查方法，2018 年的「全港精神健康指數調查」由往年於日間進行電話訪問，改為於晚上進行。此外，今年調查採用了「即將生日」的抽樣方式，從住戶中選取其中一位合資格受訪者接受訪問。由於今年所採用的收集調查數據和選取受訪者的方法有所不同，故不宜直接比較或詮釋今年與以往的調查結果。
16. 圖 1 顯示，2018 年香港市民的精神健康平均分處於不合格水平，精神健康指數平均分為 50.20 分，2017 年為 59.75 分。一方面，精神健康狀況處於良好水平（精神健康指數達 72 分或以上）的比例為 14.1%，2017 年為 32.6%。另一方面，精神健康狀況處於不合格的水平（低於 52 分）的受訪者比例為 47.9%，2017 年為 26.5%。

## 香港市民日常生活的時間安排和在工作與家庭互動上的情況

17. 「2018 精神健康月」的主題和宣傳口號分別為「家●力量」和「十分滿 FUN」，寓意鼓勵香港市民於忙碌的生活中，每天花多一點時間與家人相聚，共同進行一些活動，增進彼此溝通，為家庭製造歡樂氣氛。本調查詢問了受訪者每天花在(1)與家人相處及處理家庭事務、(2)工作、(3)睡眠，以及(4)個人空閒的時間，以探討個人日常生活的時間安排與其精神健康的關係(見表 4 至 7)。是次調查更進一步分析在職受訪者在工作與家庭互動上的情況，藉以了解他們是否能夠達致工作與家庭之間的平衡。
18. 表 4 顯示了受訪者每天與家人相處及處理家庭事務所花的時數：近四成受訪者(38.9%)每天用至少 5 小時於家人及家庭上。值得注意的是，在職與非在職的受訪者在這方面的時間運用在統計學上存在顯著的差異( $p < 0.05$ )。前者每天平均用上 3.79 小時與家人相處及處理家庭事務，後者的相應數字為 7.00 小時。此外，結果亦發現，與家人相處及處理家庭事務所花的時數與精神健康指數存在正向相關(相關係數  $r$  為 0.095)，即每天投放於家人相處及處理家庭事務的時間愈多，個人的精神健康愈佳，反之亦然。具體而言，每天投放 5 小時或以上的時間與家人相處及處理家庭事務的受訪者精神健康最佳，精神健康指數的平均分為 53.87。相反，每天投放少於 2 小時的受訪者，其精神健康最差，精神健康指數的平均分為 43.03。不過，這個正向關係只發生於在職受訪者身上( $r$  為 0.185 ( $p < 0.05$ ))。
19. 從表 5 可見，香港市民每天工時的平均數為 8.85 小時，即較國際勞工組織建議水平(每周工時最高為 40 小時，即每天工作 8 小時)為多。進一步的分析顯示，不足四成在職受訪者的工時能夠達至國際勞工組織所建議的水平，只有

17.3%每天平均工作少於8小時，而工作8小時的有21.0%。相反，逾六成受訪者工時超出國際勞工組織每天最多8小時的建議(61.7%)，他們當中有一人每天平均工時多於9小時(35.7%)，而17.1%受訪者每天平均工作更多達10小時以上。工時與精神健康存在顯著的負向關係，即工時愈長，精神健康愈差。

20. 睡眠的時數反映香港人工時過長的影響。是次調查發現，受訪者每天平均睡眠時數為6.72小時(表6)，較世界各大醫學組織的相關指引為少。例如，美國睡眠醫藥學院(American Academy of Sleep Medicine)建議成年人每天睡覺7至8小時、青少年(介乎13至17歲)睡8至10小時等。表6亦顯示，只有四分之一受訪者每天平均有至少8小時的睡眠(25.3%)。儘管如此，逾半受訪者每天平均睡眠時數達7小時或以上(53.6%)。近半在職受訪者睡眠不足(即只有少於7小時的睡眠)(48.7%)。然而，受訪者的精神健康狀況顯示，睡眠時數與個人精神健康存在正向相關(相關係數 $r$ 為0.202 ( $p < 0.05$ ))。
21. 正如前述，超過半數受訪者每天平均工作時數多於國際勞工組織所建議的最多8小時。是次調查亦發現，四分之一在職受訪者需要經常加班工作(25.3%)，表示要間中和很少加班工作的分別佔28.2%和18.5%；近三成則不需要加班工作(28.1%)。
22. 進一步的分析顯示，相對其他組別，男性、大專學歷、從事管理、行政級及專業職位，或從事體力勞動工作的在職受訪者，其平均工時明顯較長( $p < 0.05$ )。年齡與每天平均工作時數則在統計學上不呈顯著的關係。
23. 2018年的調查亦探討在職受訪者在工作與家庭之間的互動情況。結果發現，一方面，多於半數的受訪者感到工作對家庭造成干擾(68.7%同意/非常同意「下班回家後已經很累，很多本來想做的事情都無法做」；58.0%同意/非常同意「我的工作用了我本來想跟家人或朋友一起度過的時間」)。另一方面，不足四成的受訪者表示家庭對工作造成干擾(38.7%同意/非常同意「我在這裏要做很多事，令我經常在工作時感到很累」；29.8%同意/非常同意「我的家庭生活用了我本來想工作的時間」)。明顯地，不少在職人士在兼顧工作與家庭時面對時間和心力衝突，或因工作負擔而造成工作與家庭衝突。
24. 儘管工作對家庭的干擾程度，較家庭對工作的干擾為高，但因子分析(factor analysis)的結果顯示，這四道問題只有一個而非兩個面向，於是研究工作小組把它們的結果合併為「工作與家庭干擾指數」(由1至4分，分數愈高代表干擾程度愈高，或衝突愈嚴重；信度(Cronbach's alpha)為0.749)(見表8)。結果顯示，是次調查在職受訪者的「工作與家庭干擾指數」平均分為2.52分。

25. 整體而言，受訪者的工時愈長，其「工作與家庭干擾指數」愈高(見表 9)。每天平均工作 8 小時的在職受訪者的「工作與家庭干擾指數」較低(2.28)；相反，每天平均工作 10 小時以上的受訪者的「工作與家庭干擾指數」為 2.82。工作時數和「工作與家庭干擾指數」之間在統計學上呈顯著的關係( $p < 0.05$ )。
26. 再按個人特徵比較不同組別受訪者的「工作與家庭干擾指數」，表 9 的結果顯示，相對其他組別，女性、年齡介乎 35 至 54 歲、初中或以下學歷、已婚，或從事服務及銷售工作的在職受訪者，其「工作與家庭干擾指數」較高。不過，只有年齡及職業與「工作與家庭干擾指數」在統計學上呈顯著的關係( $p < 0.05$ )。
27. 「工作與家庭干擾指數」和個人精神健康指數有顯著的負向關係( $r$  為 -0.364 ( $p < 0.05$ ))，即「工作與家庭干擾程度」愈低者，其精神健康愈佳，反之亦然。

## **政策建議**

28. 在 2018 年，近半香港市民的精神健康處於不合格水平，數字令人憂慮。政府及有關當局應盡快制定相關策略，並多管齊下推行各項措施和服務，以改善市民的精神健康。
29. 儘管學生受訪者的精神健康不是最差，但逾四成學生受訪者指出「學業」(42.4%)對其精神健康有非常負面／頗負面的影響。教育局和學校不但應為老師和學校社工提供培訓，以盡早識別需要情緒支援的學生，還要訂定合適和有效策略以協助學生減輕壓力，並幫助他們增強抗逆能力和適應技巧。
30. 是次調查發現，在職受訪者在與家人相處及處理家庭事務所花的時間與其精神健康存在顯著的正向關係。隨着社會各界對平衡工作與家庭的意識不斷提高，政府應更積極鼓勵僱主推動家庭友善僱傭措施(例如：居家辦公、職位共享、壓力或情緒輔導服務、家長假期等)，以達至勞資雙方的雙贏局面。
31. 逾六成受訪者的工時超出國際勞工組織每天最多 8 小時的建議，可見工時長的問題頗為普遍。此外，無論是經理、行政級或專業人員，抑或是從事體力勞動工作的人士，每天平均工作近 9 小時。可見工時長是跨階層的問題。盡快訂立標準或最高工時法例不但可以避免僱員工作過勞的情況出現，而且有助提升整體社會的職業安全健康，減少意外的發生。

32. 有關當局應定期進行大型全港市民精神健康調查，藉以了解不同群組人士的精神健康狀況，以及監察有關變化。這些長期調查數據將有助政府制定以實證資料為基礎的精神健康政策，減少資源錯配及未到位的情況。

表 1：世界衛生組織五項身心健康指標 (WHO-5) (精神健康指數 = 分數總和 × 4；由 0 至 100 分)

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

註：此項內容摘自 WHO 世界衛生組織五項身心指標(1998 年版)

表 2：按個人及住戶特徵劃分的精神健康指數 WHO-5 (平均分)

	WHO-5 (平均分)		WHO-5 (平均分)
<b>整體</b>	<b>50.20</b>		
<b>性別</b>		<b>住戶人數</b>	
男	49.29	1	48.33
女	51.03	2	50.89
<b>*年齡</b>		3	48.99
15-34 歲	47.87	4	51.56
35-54 歲	49.53	5 或以上	49.04
55 歲或以上	52.00	<b>每月住戶收入(HK\$)</b>	
<b>教育程度</b>		沒有收入	51.27
初中或以下	49.18	1 至少於 5,000	46.87
高中	49.87	5,000 至少於 10,000	46.67
大專	50.75	10,000 至少於 15,000	48.78
<b>*婚姻狀況</b>		15,000 至少於 20,000	50.38
從未結婚	46.65	20,000 至少於 25,000	49.15
已婚	51.98	25,000 至少於 30,000	46.55
離婚/分居	47.95	30,000 至少於 40,000	48.12
喪偶	51.50	40,000 至少於 50,000	50.45
<b>*經濟活動身分</b>		50,000 至少於 60,000	52.83
全職工作	49.67	60,000 至少於 70,000	53.80
兼職工作	45.39	70,000 至少於 80,000	55.93
待業	37.40	80,000 或以上	48.94
家務料理者	52.55	<b>*子女數目</b>	
退休	52.44	沒有子女	46.81
學生	49.94	1	48.91
		2	53.31
		3 或以上	54.89

\*經統計學顯著性檢定，組別之間的平均分呈顯著差異 ( $p < 0.05$ )。



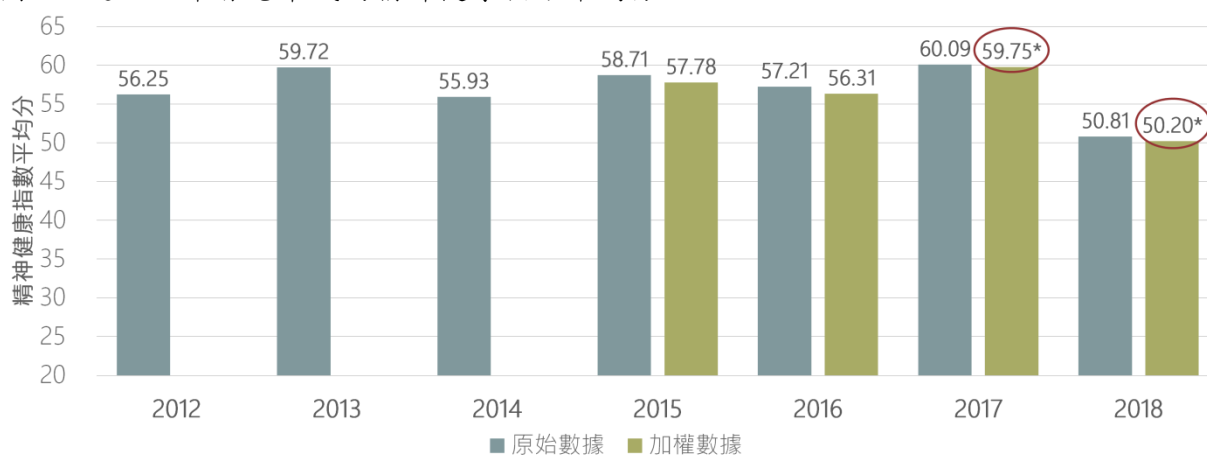
表 3：按就業身分及職業劃分的精神健康指數 WHO-5（平均分）（只限在職受訪者）

	WHO-5 (平均分)
<b>就業身分</b>	
僱主	49.44
僱員	48.80
自僱人士	51.19
<b>*職業</b>	
經理、行政級人員及專業人員	52.81
輔助專業人員	51.68
文書支援人員	46.86
服務工作及銷售人員	46.82
其他職業#	43.33

\*經統計學顯著性檢定，組別之間的平均分呈顯著差異 ( $p < 0.05$ )；

#包括工藝及有關人員、機台及機器操作員及裝配員，以及非技術工人等。

圖 1：過去 7 年香港市民的精神健康指數平均分



註：2018 年香港市民的精神健康指數較 2017 年低，並在統計學上呈顯著差異 ( $p < 0.05$ )。

表 4：與家人相處及處理家庭事務時數(%)與其精神健康狀況(WHO-5)

與家人相處及處理家庭事務時數(百分比)				按與家人相處及處理家庭事務時數劃分受訪者的精神健康狀況(WHO-5 平均分)		
在職	非在職	所有受訪者		在職	非在職	所有受訪者
12.5%	11.4%	12.1%	少於 2 小時	40.18	47.12	43.03
18.4%	10.0%	14.7%	2 至少於 3 小時	48.08	48.63	48.25
24.7%	11.6%	18.9%	3 至少於 4 小時	49.79	46.05	48.80
19.1%	10.9%	15.4%	4 至少於 5 小時	49.64	53.51	50.78
25.3%	56.2%	38.9%	至少 5 小時	53.86	53.87	53.87
3.79	7.00	5.21	平均時數(小時)			

表 5：在職受訪者的每天平均工作時數及其精神健康狀況(WHO-5)

	百分比 (%)			WHO-5 (平均分)		
少於 8 小時	17.3			50.33		
8 小時	21.0			50.12		
多於 8 至 9 小時	26.0			51.78		
多於 9 至 10 小時	18.6	}	多於 9 小時 35.7%	}	多於 8 小時	46.30
多於 10 小時	17.1				61.7%	45.39
平均時數(小時)	8.85					

表 6：睡眠時數 (%)與其精神健康狀況(WHO-5)

睡眠時數(百分比)				按睡眠時數劃分 受訪者的精神健康狀況(WHO-5 平均分)		
在職	非在職	所有受訪者		在職	非在職	所有受訪者
14.1%	17.3%	15.6%	少於 6 小時	43.03	45.11	44.05
34.6%	26.3%	30.8%	6 至少於 7 小時	47.92	49.00	48.34
32.7%	23.0%	28.3%	7 至少於 8 小時	50.00	54.11	51.49
18.6%	33.3%	25.3%	至少 8 小時	54.87	54.63	54.73
6.61	6.84	6.72	平均時數(小時)			

表 7：個人空閒時數 (%)與其精神健康狀況(WHO-5)

個人空閒時數(百分比)				按個人空閒時數劃分 受訪者的精神健康狀況(WHO-5 平均分)		
在職	非在職	所有受訪者		在職	非在職	所有受訪者
27.7%	7.9%	18.8%	少於 2 小時	46.33	47.12	46.47
24.2%	11.8%	18.6%	2 至少於 3 小時	48.41	53.12	49.72
18.4%	13.4%	16.1%	3 至少於 4 小時	49.44	51.47	50.18
15.6%	15.4%	15.6%	4 至少於 5 小時	53.44	50.97	52.34
14.0%	51.5%	30.9%	至少 5 小時	52.29	51.53	51.72
2.86	6.03	4.29	平均時數(小時)			

表 8：「工作與家庭干擾指數」(= 分數總和 / 4；由 1 至 4 分)

	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 下班回家後已經很累，很多本來想做的事情都無法做	4	3	2	1
2. 我的工作用了我本來想跟家人或朋友一起度過的時間	4	3	2	1
3. 我在家裏要做很多事，令我經常在工作時感到很累	4	3	2	1
4. 我的家庭生活用了我本來想工作的時間	4	3	2	1

表 9：按個人特徵劃分的「工作與家庭干擾指數」(平均分)(只限在職受訪者)

	「工作與家庭干擾指數」 (平均分)	「工作與家庭干擾指數」 (平均分)
<b>整體</b>	<b>2.52</b>	
<b>性別</b>		<b>*每天平均工時</b>
男	2.50	少於 8 小時
女	2.54	8 小時
<b>*年齡</b>		多於 8 小時至 9 小時
15-34 歲	2.46	多於 9 小時至 10 小時
35-54 歲	2.60	多於 10 小時
55 歲或以上	2.39	<b>*職業</b>
<b>教育程度</b>		經理、行政級人員及專業人員
初中或以下	2.59	輔助專業人員
高中	2.55	文書支援人員
大專	2.47	服務工作及銷售人員
<b>婚姻狀況</b>		其他職業#
從未結婚	2.49	
已婚	2.52	
離婚／分居	2.54	
喪偶	2.62	

\*經統計學顯著性檢定，組別之間的平均分呈顯著差異 ( $p < 0.05$ )；

#包括工藝及有關人員、機台及機器操作員及裝配員，以及非技術工人等。



圖 4: 左起「2018 精神健康月」籌備委員會主席馬天容女士、精神科專科醫生及研究工作小組召集人麥永接醫生、分享者廖家宜女士及籌備委員會成員朱崇文博士。



## 個案分享

現年卅一歲的廖小姐 (Kiwi)，早於就讀中四時，患上思覺失調，經歷了人生的重大難關。

當時她正預備中學會考與人生規劃，沉重的壓力加上思覺失調的徵狀，讓她感到窒息。卻在這時，她因修讀藝術科而學習繪畫；透過畫筆，她不但宣洩了病徵帶來的不安，也讓她的生命重新呼吸起來。

直至今年，Kiwi 從事藝術工作，已經踏入第十二個年頭，日漸繁重的工作室業務，卻又為她帶來驚恐症的侵襲。心跳、氣促與眩暈，迫使她再次審視自己的生活狀況及壓力來源，發覺自己作為藝術工作者，藝術雖然一直被她視為放鬆及減壓的良藥，但對藝術工作的熱忱及承擔，卻又令她無法抽離工作，引致她再度陷入壓力旋渦之中。因此，她開始為生活注入運動的元素；跑步、游泳及打羽毛球，成為她的調節良方；也透過參與長跑比賽，加強了與其他人的連繫，不再孤獨面對驚恐。此外，廖小姐亦會每晚與丈夫帶同兩隻小狗外出步行，為家庭生活融入歡樂氣氛，驚恐症的徵狀亦大有改善。

作為過來人，Kiwi 今天出席了「全港精神健康指數調查 2018」新聞發布會，與大家分享她的經歷，及宣揚整全健康生活的重要性。

查詢/聯絡： 香港神託會

吳孟傑先生 (電話：9030 1977 / [matthew.ng@stewards.hk](mailto:matthew.ng@stewards.hk))

岑靜嘉女士 (電話：9277 9723 / [chingkar.shum@stewards.hk](mailto:chingkar.shum@stewards.hk))

～ 完 ～