



葵涌醫院、葵青安全社區及健康城市協會及浸信會愛羣社會服務處(樂心匯)合辦

葵青區居民身心健康調查

2016年8月

目錄

1) 背景-----	P. 02
2) 取樣方法及模式-----	P. 02
3) 調查結果-----	P. 02
1) 對象分佈-----	P.02
2) 受訪者背景資料-----	P.03
3) 身心健康指數(WHO5) 分析-----	P.05
4) 受精神緊張影響生活範圍 分析-----	P.10
5) 令精神緊張原因分析-----	P.11
6) 可以舒緩壓力的方法分析-----	P.13
7) 有困難時可支持自己的人分析-----	P.15
8) 正向心理特質分析-----	P.17
9) 身心健康指數與其他變項(variable)分析-----	P.18
10) 受精神緊張影響生活範圍數目 與 其他變項分析--	P.24
11) 令精神緊張原因的數目 與 其他變項分析-----	P.26
12) 舒緩壓力方法的數目 與 其他變項分析-----	P.28
13) 支持系統數目 與 其他變項分析-----	P.30
14) 正向心理特質數目 與 其他變項分析-----	P.32
15) 總結-----	P.33
16) 服務建議-----	P.34
附件一 (問卷)-----	P.35

I) 背景

葵涌醫院、葵青安全社區及健康城市協會及浸信會愛羣社會服務處，「醫、社、福」攜手合作，一向關注葵青區身心健康服務的發展。為了進一步推動區內居民關注身心健康，我們已於 2016 年 6 月至 7 月期間進行葵青區居民身心健康調查，以了解居民的身心狀況，有助我們提供更多配合居民需要的服務。同時於 2016 年 8 月舉行發佈會，公布調查結果，讓居民對身心健康有更多的關注。

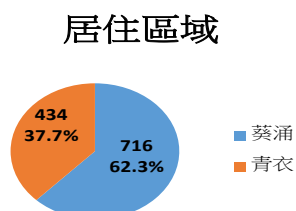
II) 取樣方法及模式

浸信會愛羣社會服務處及葵青安全社區及健康城市協會的訪問員，在 2016 年 6 月至 7 月期間，分別在青衣區及葵涌區居民主要聚集地點，用問卷以街頭訪問的形式，收集區內居民對自己身心健康狀況的主觀感覺。是次調查並沒有採用嚴謹的隨機抽樣，主要由訪問員邀請，居民自願作答，並且問卷只訪問居於葵涌及青衣區居民，不包括其中的流動人口，所以也一定程度上反映區內居民的身心健康狀況。

III) 調查結果

1) 對象分佈

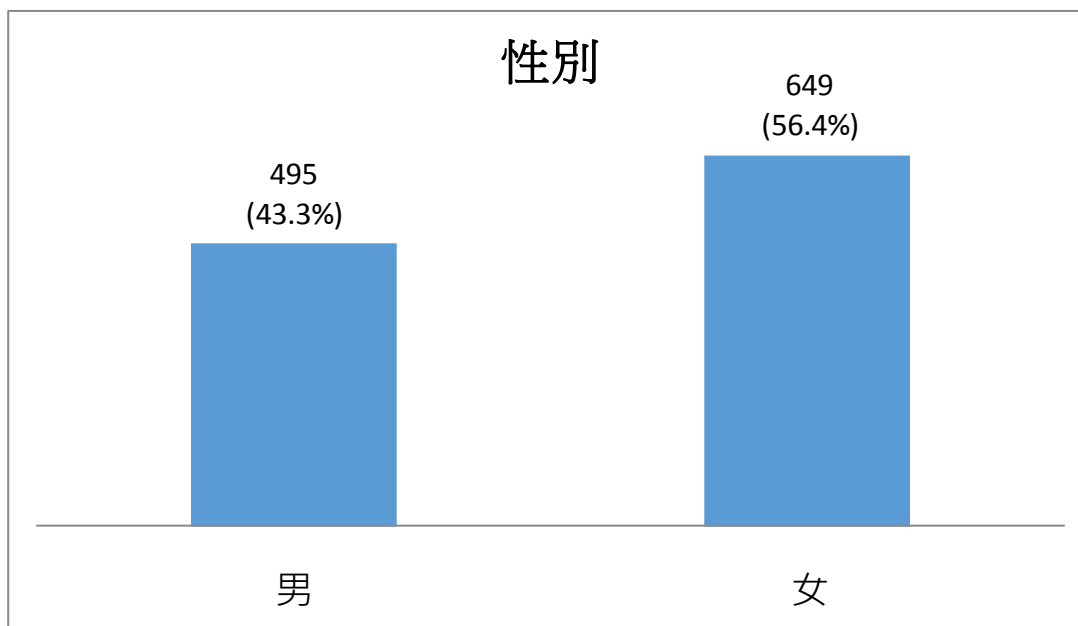
居住區域		
	人數	百分比
葵涌	716	62.3
青衣	434	37.7
總計	1150	100.0



2) 受訪者背景資料

i) 性別

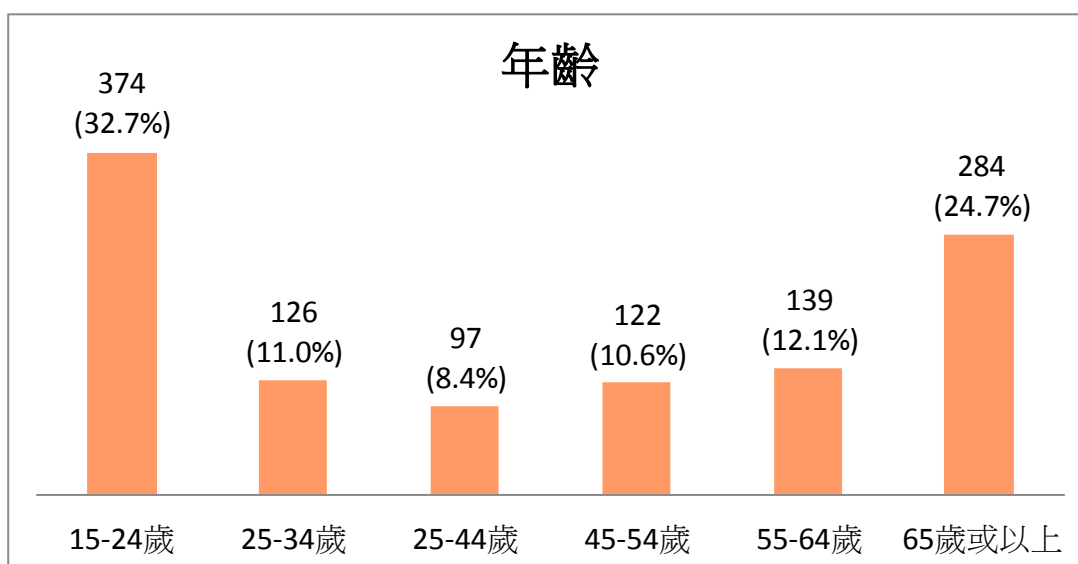
受訪對象性別相約，女性受訪者稍多(佔 56.4%)



n = 1144

ii) 年齡

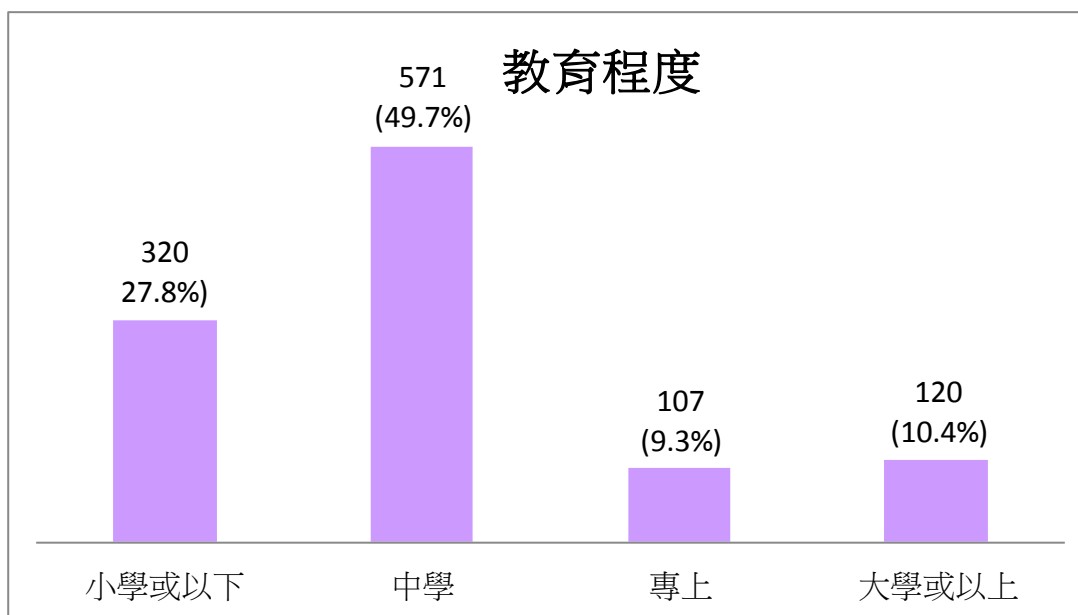
受訪對象年齡組群以 15-24 及 65 歲或以上居多。



n=1142

iii) 教育程度

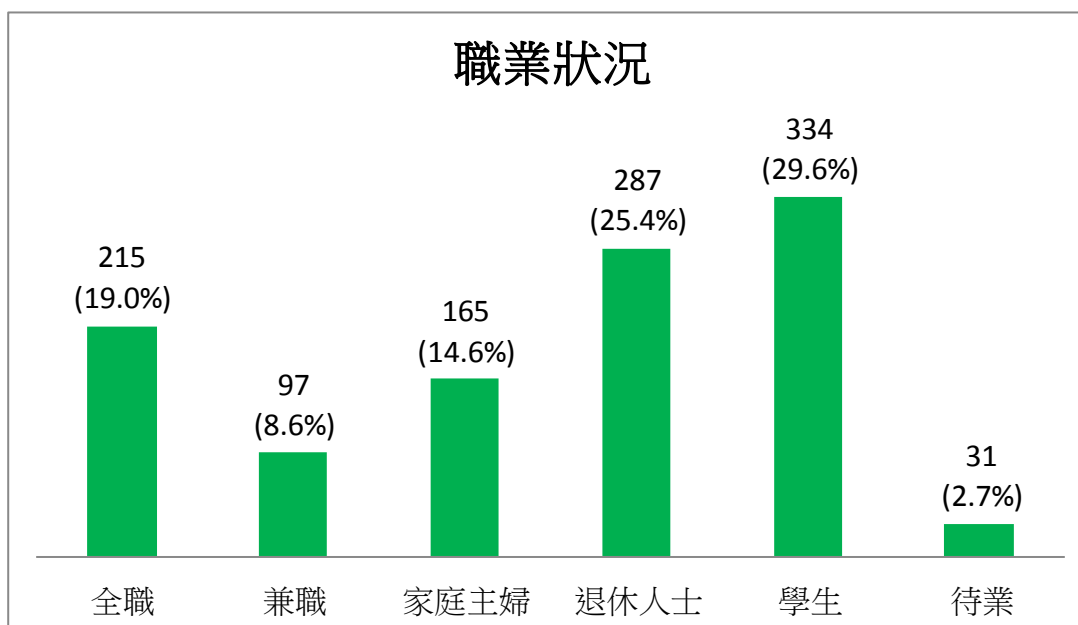
受訪者以中學程度居多



n = 1118

iv) 職業狀況

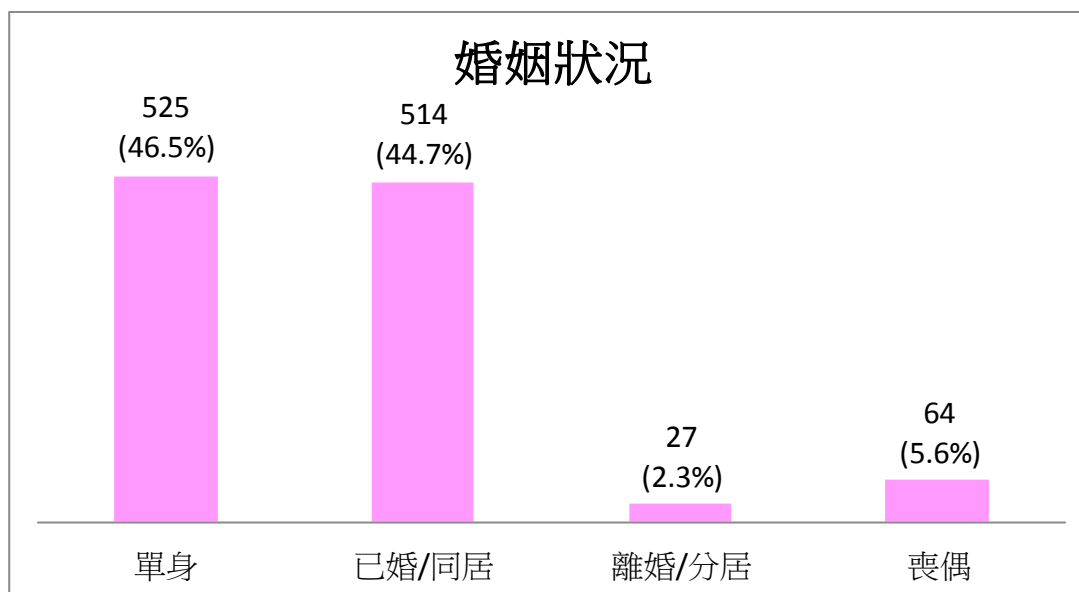
受訪者以學生居多



n=1129

v) 婚姻狀況

受訪者以單身及已婚/同居人士為主



n=1130

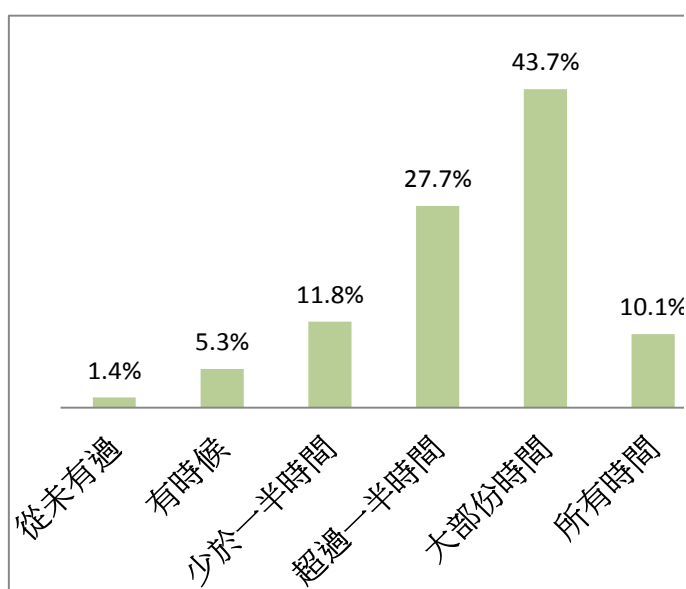
3) 身心健康指數(WHO5) 分析

是次調查中，其中一個用來測度身心健康狀況的是世界衛生組織的五項身心健康指標(WHO-FIVE)，這是一個生活質量的調查問卷，評估受訪者對自己生活情況的主觀看法，比較著重於精神上的感受。當中主要詢問受訪者在過去兩星期裡對五項身心狀況的主觀感受，以最接近的感覺狀態為準，數字越大表明受訪者的身心越健康。問題詳見如下：

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

i) 過去兩星期裡，我感到快樂、心情舒暢

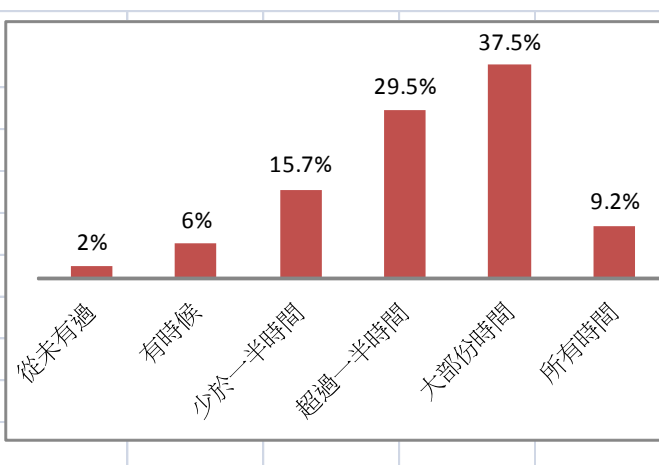
	人數	百分比
從未有過	16	1.4
有時候	61	5.3
少於一半時間	136	11.8
超過一半時間	319	27.7
大部份時間	502	43.7
所有時間	116	10.1
Total	1150	100



最多受訪者回應「大部份時間」感到快樂、心情舒暢(43.7%)，而感到少於一半時間及更少的，合共佔 18.5%，對比其他四條題目，由從未有過到少於一半時間合共的百分比屬較少的一條。

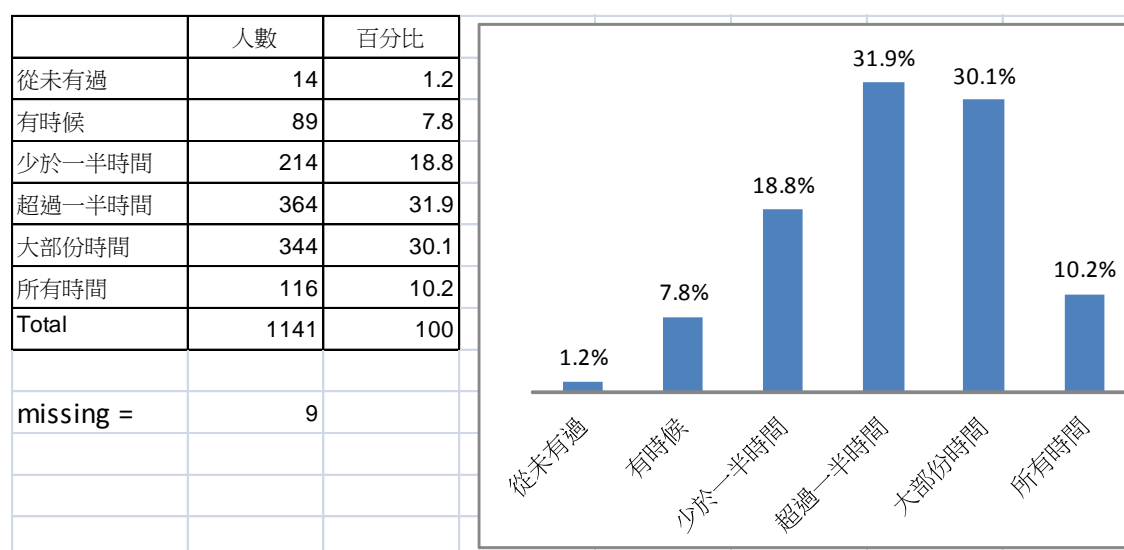
ii) 過去兩星期裡，我感覺寧靜和放鬆

	人數	百分比
從未有過	23	2
有時候	69	6
少於一半時間	180	15.7
超過一半時間	339	29.5
大部份時間	431	37.5
所有時間	106	9.2
Total	1148	100
missing =	2	



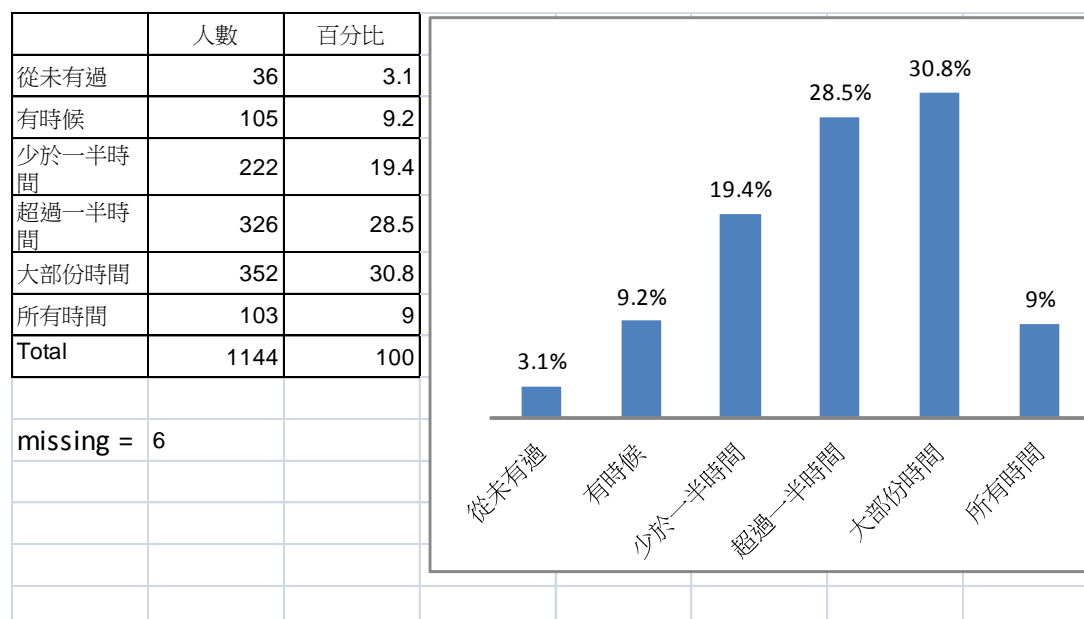
佔大多數的受訪者選擇「大部份時間」感到寧靜和放鬆(37.5%)，而低位的百分比(即少於一半及以下)，合共有 23.7%，五條題目中屬第二低。

III) 過去兩星期裡，我感覺充滿活力、精力充沛



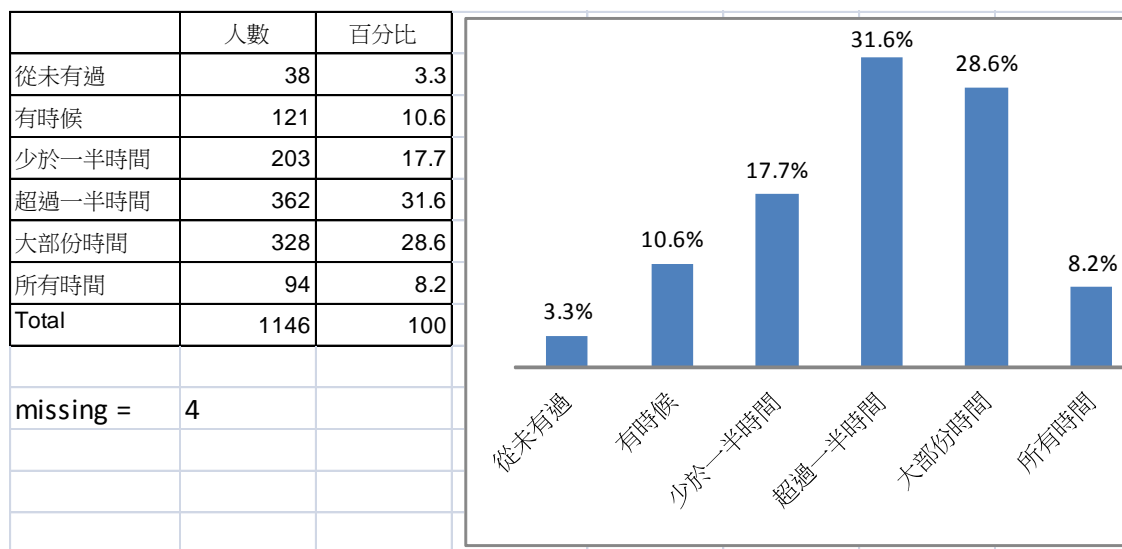
大部份選擇「超過一半時間」感到充滿活力及精力充沛，並且屬於低位的百分比（即少於一半及以下），共 27.8%，五條題目中屬第二高！

iv) 過去兩星期裡，我睡醒時感到清新、得到了足夠休息



雖大多數受訪者感到「大部份時間」得到充足休息，可是共有 31.7% 受訪者感到自己「少於一半時間」或更少的時間得到足夠休息，是五條中低位之冠。

v) 我每天生活充滿了有趣的事情



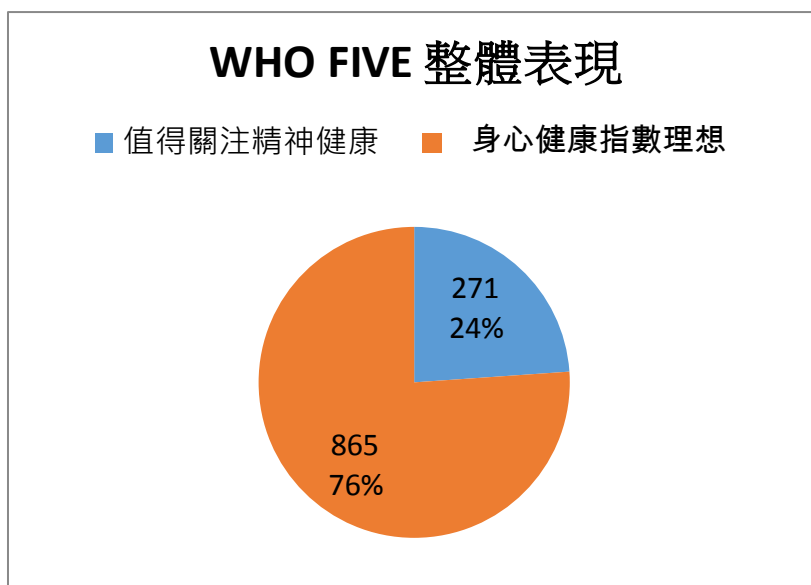
對於自己是否感到 " 我每天生活充滿了有趣的事情 " 這一題，受訪者多數選擇「超過一半時間」，可是也不少受訪者感到「少於一半時間」及更少時間感到生活有趣(31.6%)，五條題目中屬第二高。

小結

縱觀五條題目，均是對身心健康狀況的正面描述，若少於一半時間感到，便需留意，而當中以「沒有足夠休息」及「少感到生活有趣」情況最值得注意。而感到心情舒暢及快樂則是較理想的狀況。

vi) 身心健康指數(WHO FIVE) 整體表現

	人數	百分比
WHO 5(13 以下) 值得關注精神健康	271	23.9
WHO 5(13 分或以上) 生活質素相對理想	865	76.1
總計	1136	100.0
Missing = 14		



n=1136

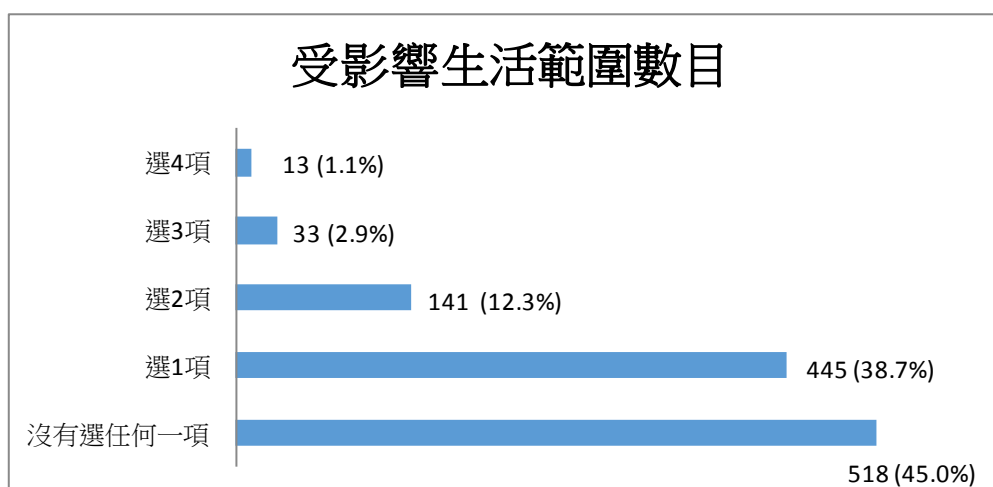
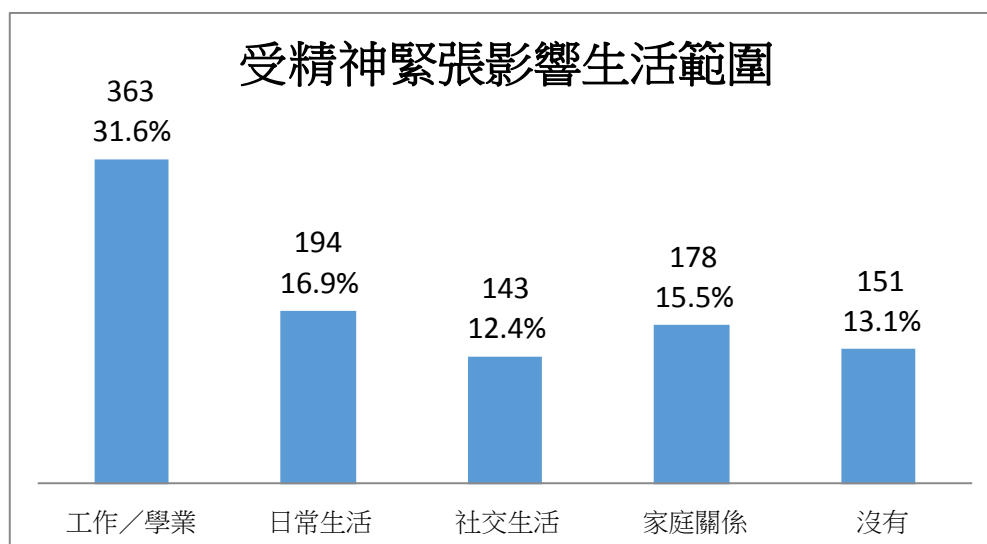
WHO FIVE 是一個世界衛生組織的五項身心健康指標，反映受訪者對自己生活狀況的主觀看法。問卷包含五條題目，初始分數為五條題目數值之總和，因此範圍由 0 至 25。0 代表可能最差的生活質量，25 代表可能最好的生活質量，而分數若總和少於 13 分，則受訪者的身心健康值得關注。是次調查中，發現葵青區居民有 24% 精神健康值得關注。

4) 受精神緊張影響生活範圍 分析

第 6 題問題： " 請問過去兩星期，你有否試過因為精神緊張或情緒問題而影響生活？如有，以下哪方面曾受影響？（可選多項） "，共有 4 個生活範圍選擇及表示沒有任何範圍受影響，合共 5 個選項。分佈如下：

選項	人數	百分比
工作 / 學業	363	31.6
日常生活	194	16.9
社交生活	143	12.4
家庭關係	178	15.5
沒有	151	13.1

n=1150



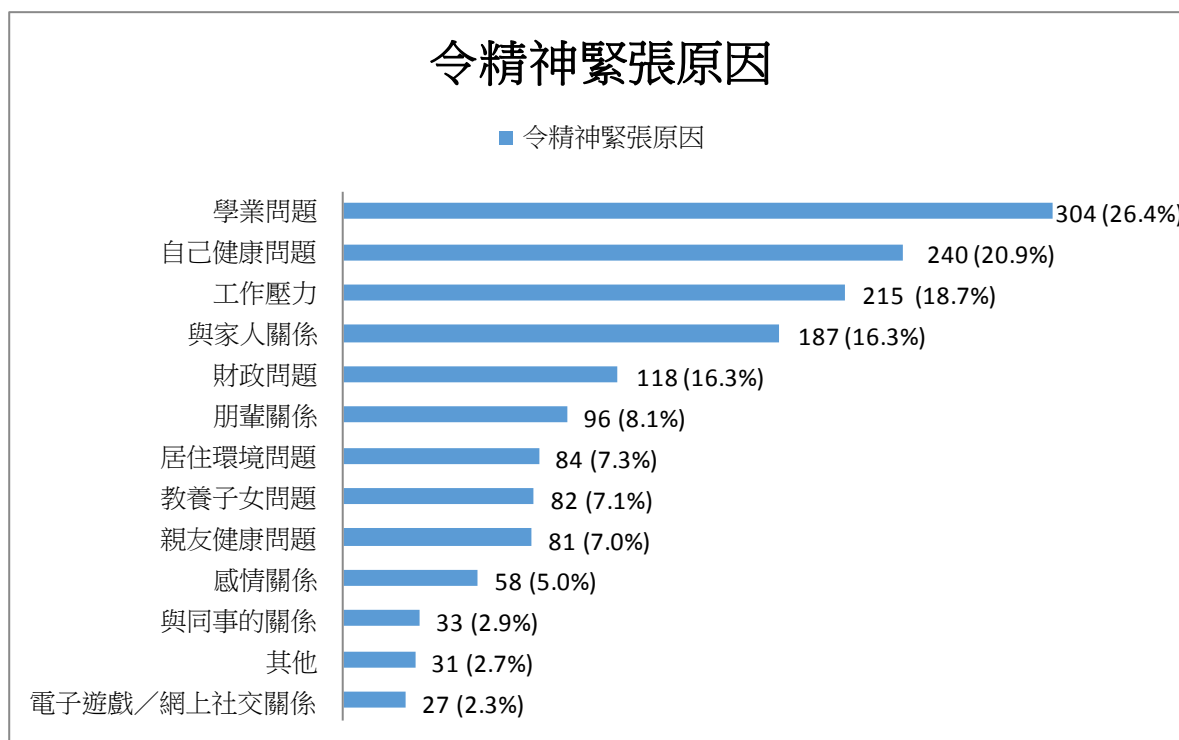
受訪者中，最多表示在工作/學業方面受影響，而多數人表示 1 項或沒有任何一項生活範圍受影響，情況不算太嚴重。

5) 令精神緊張原因分析

第 7 題問題: " 現時有什麼原因令你精神緊張或有情緒問題? " 共有 13 個選項:

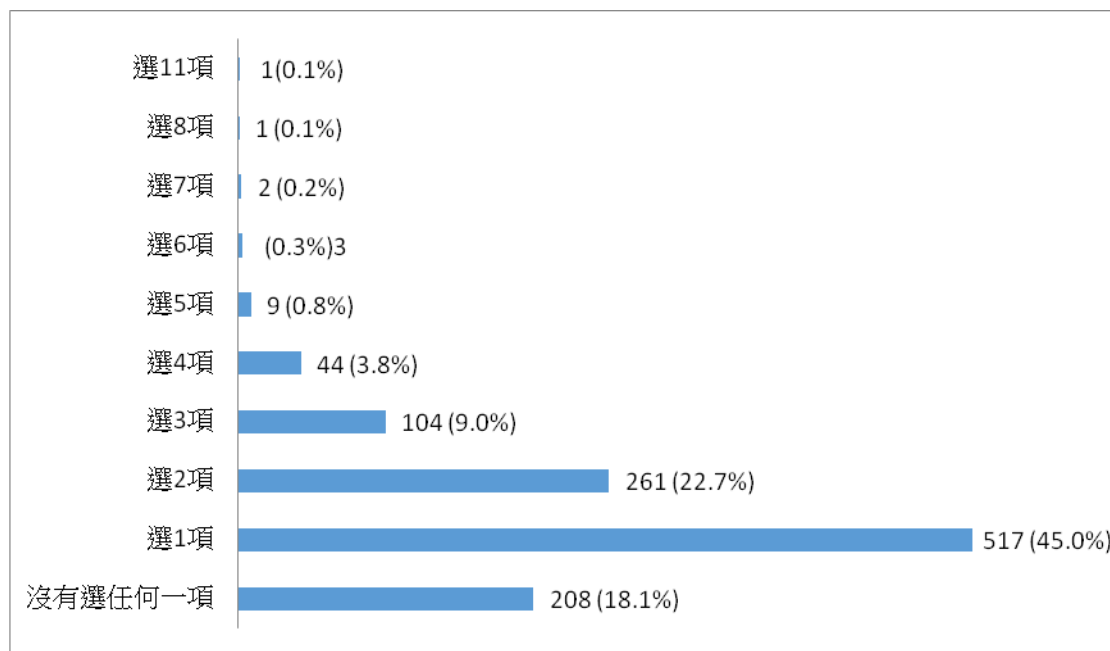
選項	人數	百分比
學業問題	304	26.4
自己健康問題	240	20.9
工作壓力	215	18.7
與家人關係	187	16.3
財政問題	118	16.3
朋輩關係	96	8.1
居住環境問題	84	7.3
教養子女問題	82	7.1
親友健康問題	81	7.0
感情關係	58	5.0
與同事的關係	33	2.9
其他	31	2.7
電子遊戲 / 網上社交關係	27	2.3

n=1150



n=1150

選擇令精神緊張原因數目



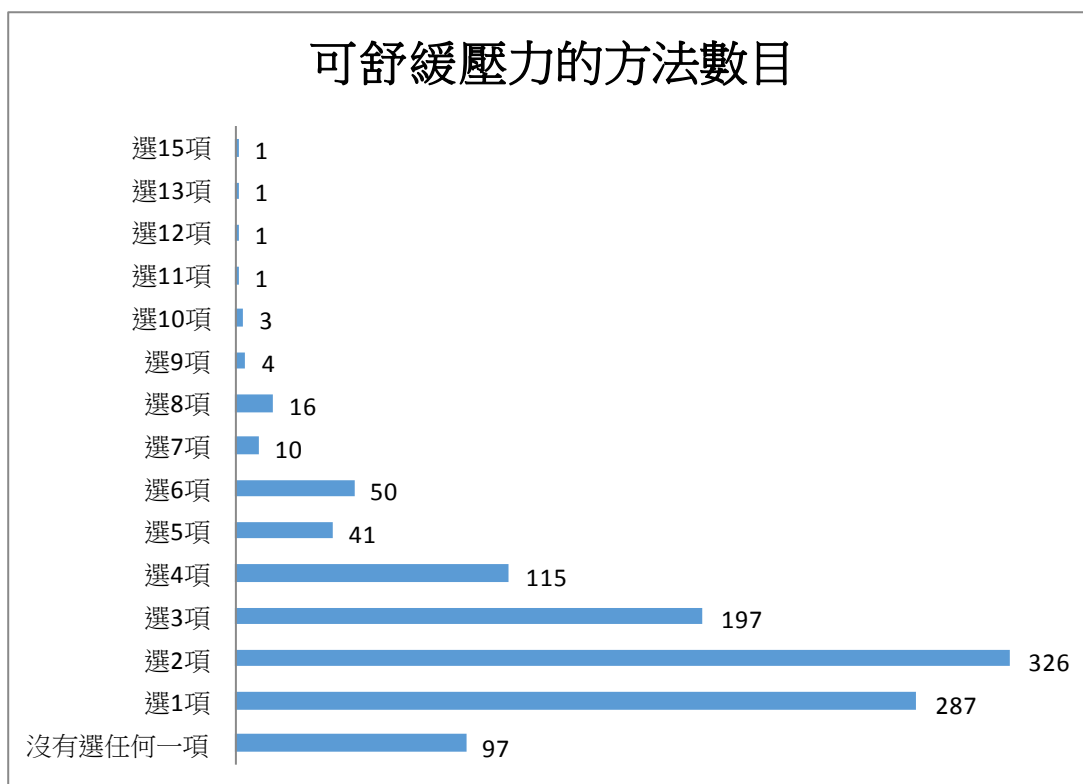
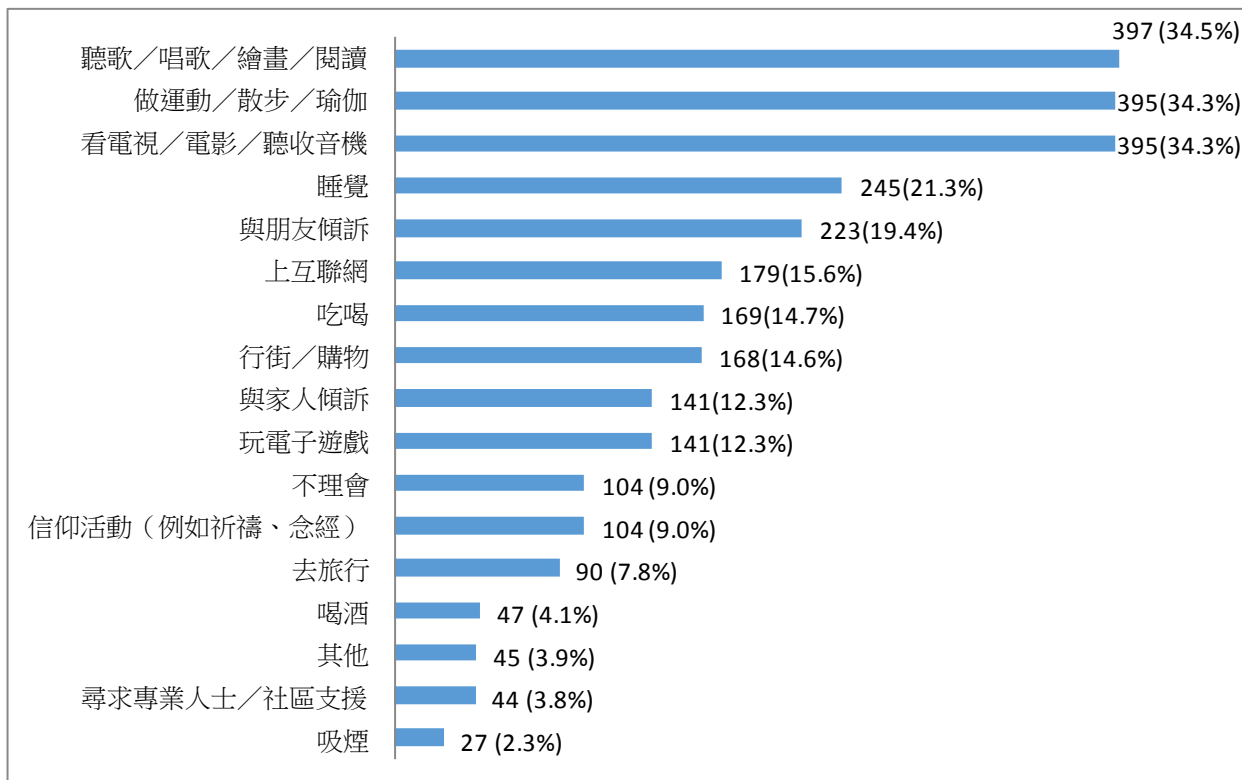
令受訪者感到精神緊張的原因中，頭三項最多受訪者選擇的是：1) 學業問題；2) 自己健康問題；3) 工作壓力，結果與受影響生活範圍一致。而受訪者平均選出 1.41 項緊張的原因，最多受訪者只選 1 項緊張原因。這可理解為少於半數人同時受到 2 項或以上的原因困擾。

6) 可以舒緩壓力的方法分析

第 8 題問題：” 如果感到有壓力，你會如何舒緩自己的情緒？ ” 共有 17 個

選項，分析如下：

選項	人數	百分比
聽歌 / 唱歌 / 繪畫 / 閱讀	397	34.5
看電視 / 電影 / 聽收音機	395	34.3
做運動 / 散步 / 瑜伽	395	34.3
睡覺	245	21.3
與朋友傾訴	223	19.4
上互聯網	179	15.6
吃喝	169	14.7
行街 / 購物	168	14.6
玩電子遊戲	141	12.3
與家人傾訴	141	12.3
信仰活動 (例如祈禱、念經)	104	9.0
不理會	104	9.0
去旅行	90	7.8
喝酒	47	4.1
其他	45	3.9
尋求專業人士 / 社區支援	44	3.8
吸煙	27	2.3

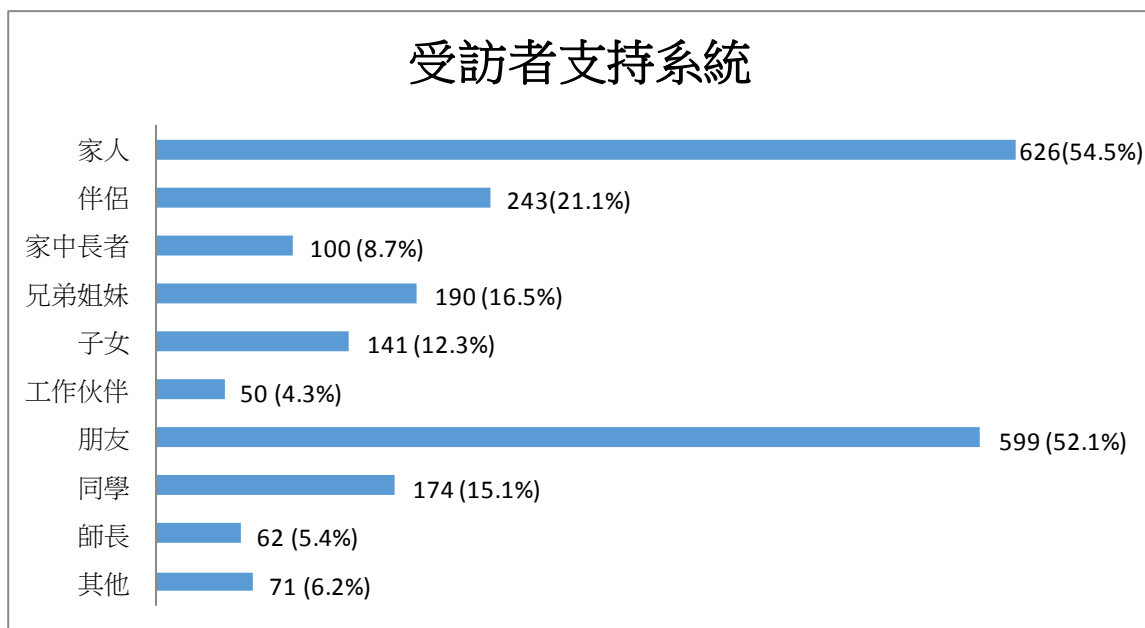


舒緩壓力，頭三項最多受訪者選擇的舒緩方法為：1) 聽歌/唱歌/閱讀/繪畫；2) 運動/散步/瑜伽；3) 看電視/電影/聽收音機。而多數受訪者都可指出兩個舒壓方法，而平均數為 2.44 個。

7) 有困難時可支持自己的人分析

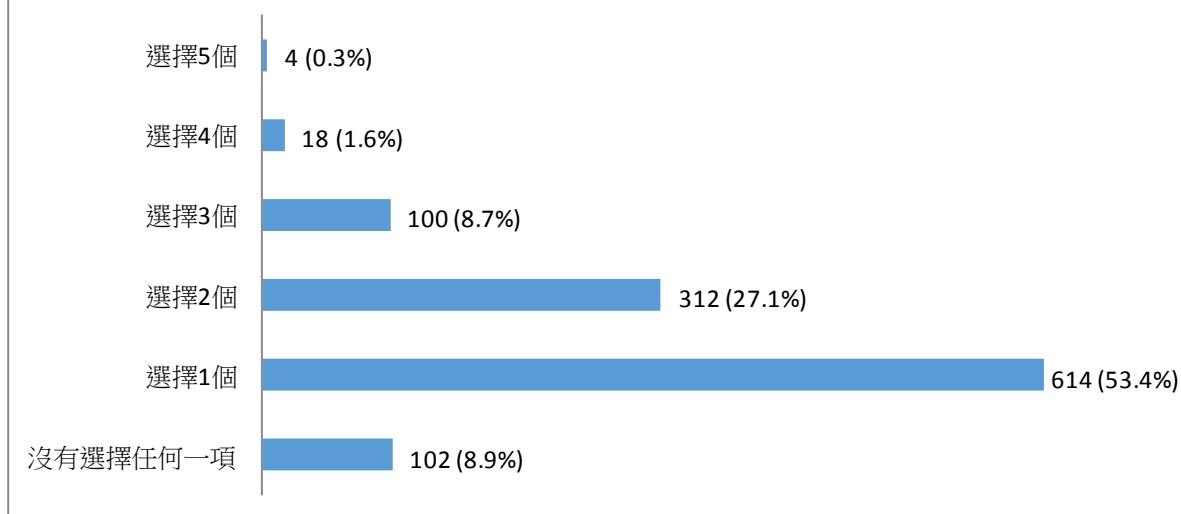
第 9 題問題： " 在過去兩星期裡，如遇到困難時，你會找哪些人支持(撐)你？ " 主要有 5 個選項，而在家人方面，我們會再深入了解是哪一類家人，其分佈如下：

選項	人數	百分比
1)家人	626	54.5
伴侶	243	21.1
家中長者	100	8.7
兄弟姐妹	190	16.5
子女	141	12.3
2)工作伙伴	50	4.3
3)朋友	599	52.1
4)同學	174	15.1
5)師長	62	5.4
6)其他	71	6.2



受訪者中以家人為主要支持系統(54.5%)，當中最多人選擇從伴侶中得到支持多，其次是朋友(52.1%)。

受訪者感到支持自己的人

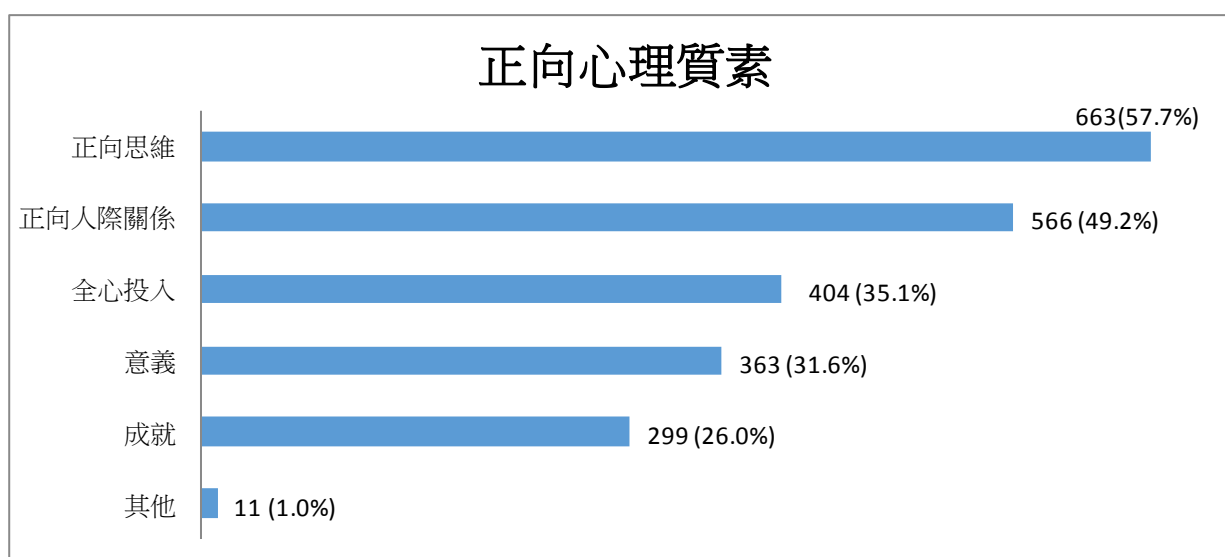


多數人只選一項(53.4%)，但值得留意是有 **102 人(8.9%)**未有表示沒有感到任何人支持自己。

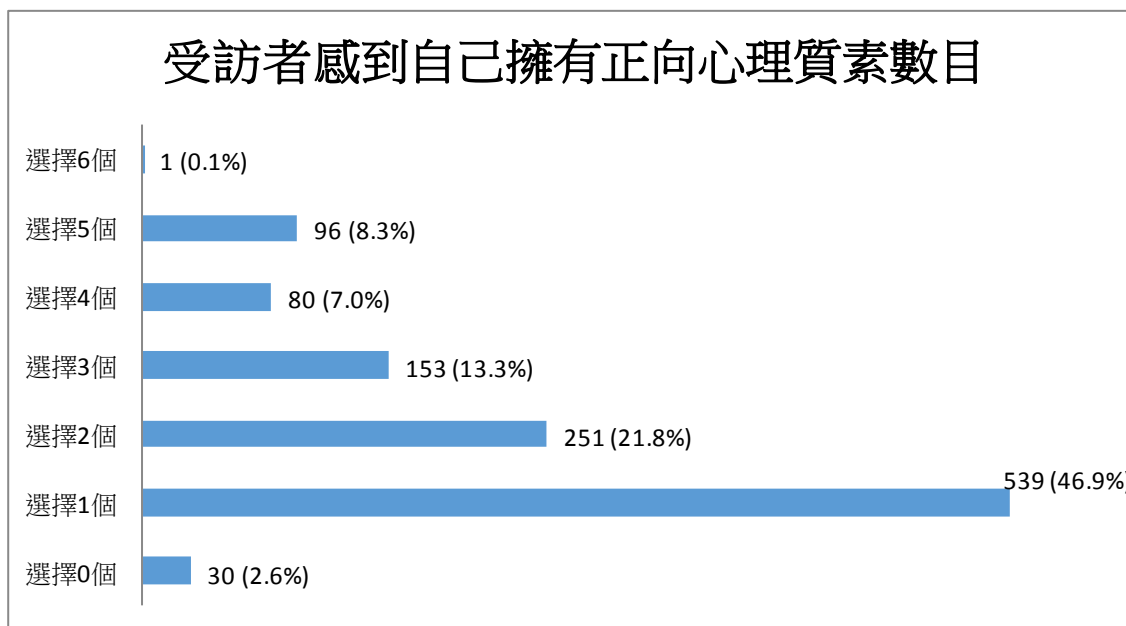
8) 正向心理特質分析

你認為自己在日常生活中是否擁有以下的特質?共有六個選項，分佈如下：

選項	人數	百分比
正向思維	663	42.3
全心投入	404	35.1
正向人際關係	566	49.2
意義	363	31.6
成就	299	26.0
其他	11	1.0



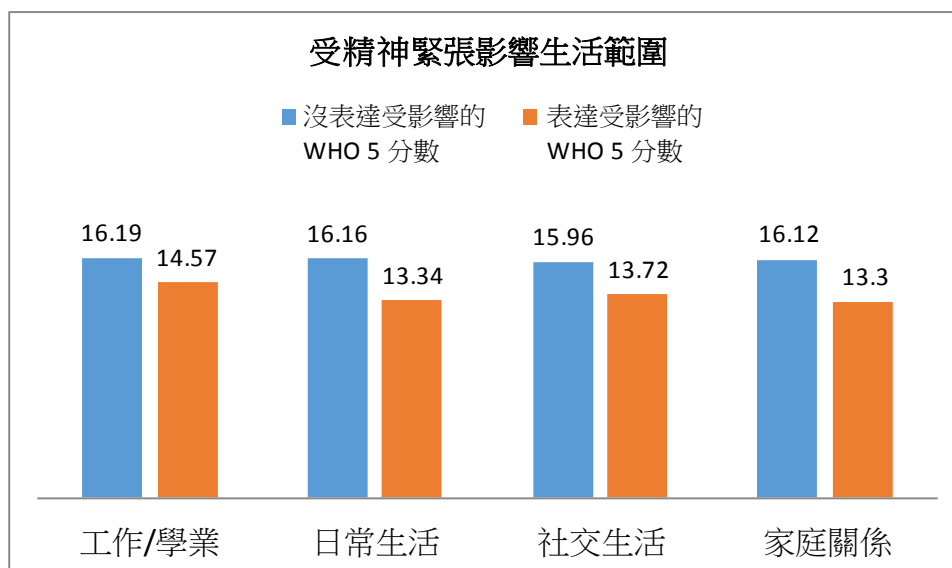
最多受訪者認同自己擁有正向思維的心理質素，我們在問卷中對正向思維的闡述是：樂觀和正面思想。



最多受訪者選擇自己擁有一個正向心理質素，平均值是 2.01，值得注意的是有 30 個受訪者(2.6%)沒有表示自己擁有任何正向心理質素。

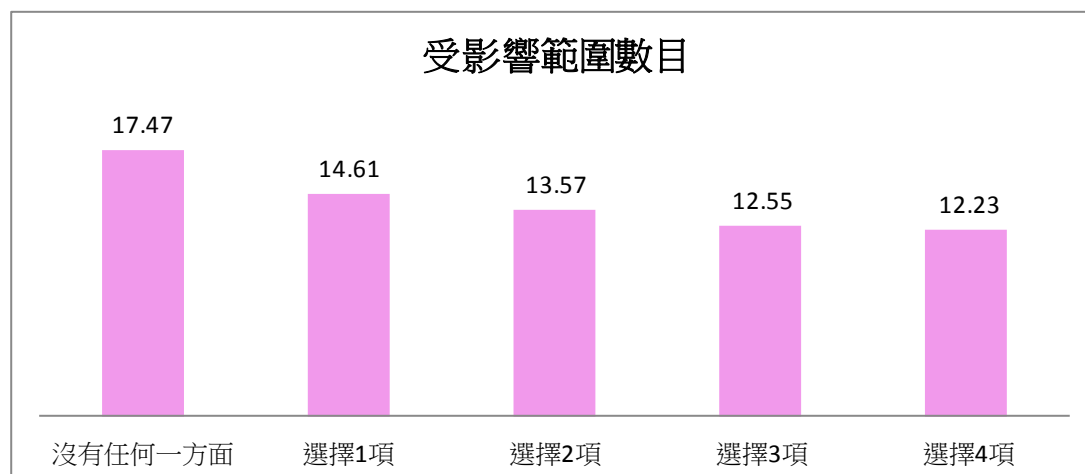
9) 身心健康指數與其他變項(variable)分析

i) WHO 5 與 受精神緊張影響生活範圍



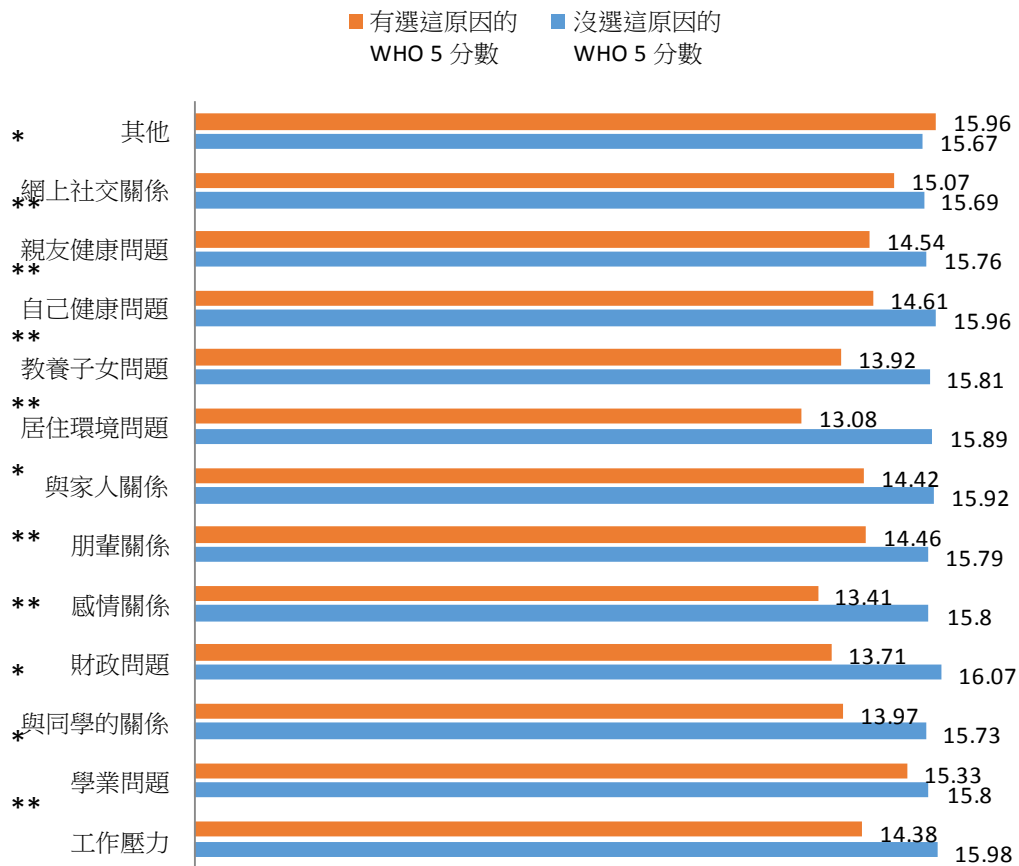
在四個生活範疇上表達有受精神緊張影響的受訪者，他們的身心健康指數均低於沒表達受影響的受訪者，**這個差異達到顯著水平(sig. < .01)**。而**清晰表達沒有任何一個生活範圍受影響的受訪者，他們的身心健康指數更平均達(WHO 5 =**

17.06)，遠高於沒有選此項的人(WHO 5 = 15.47)，差異達顯著水平($F = 15.527$, $\text{sig.} < .01$)



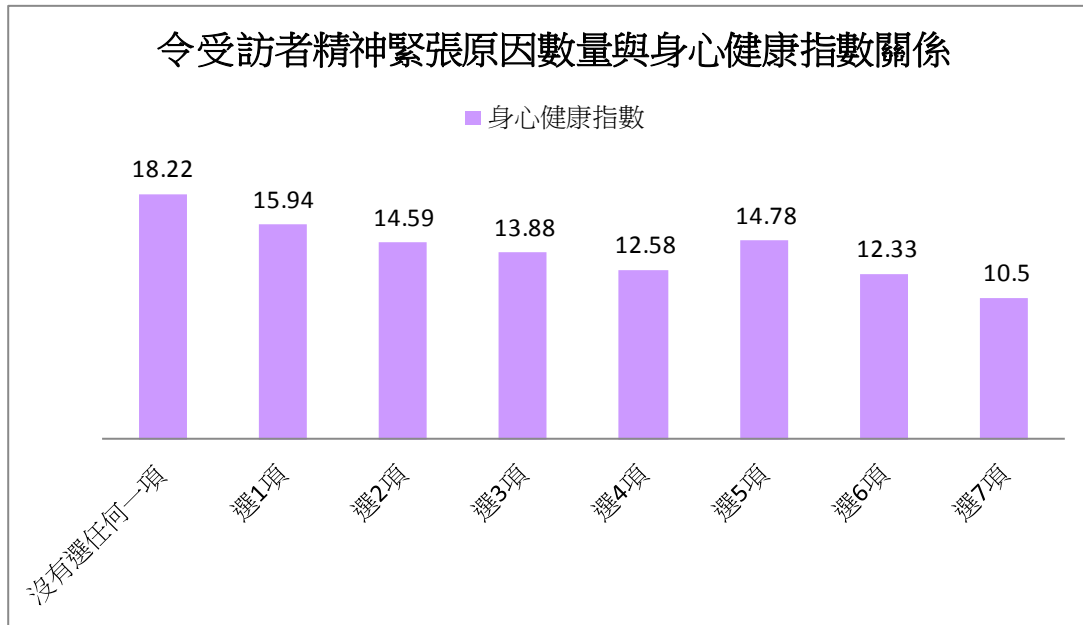
明顯地，選擇越多受影響範圍的受訪者，他們的身心健康指數越低，差異亦達顯著水平 ($F = 43.285$, $\text{sig.} < .01$)

ii) WHO 5 與 令精神緊張原因



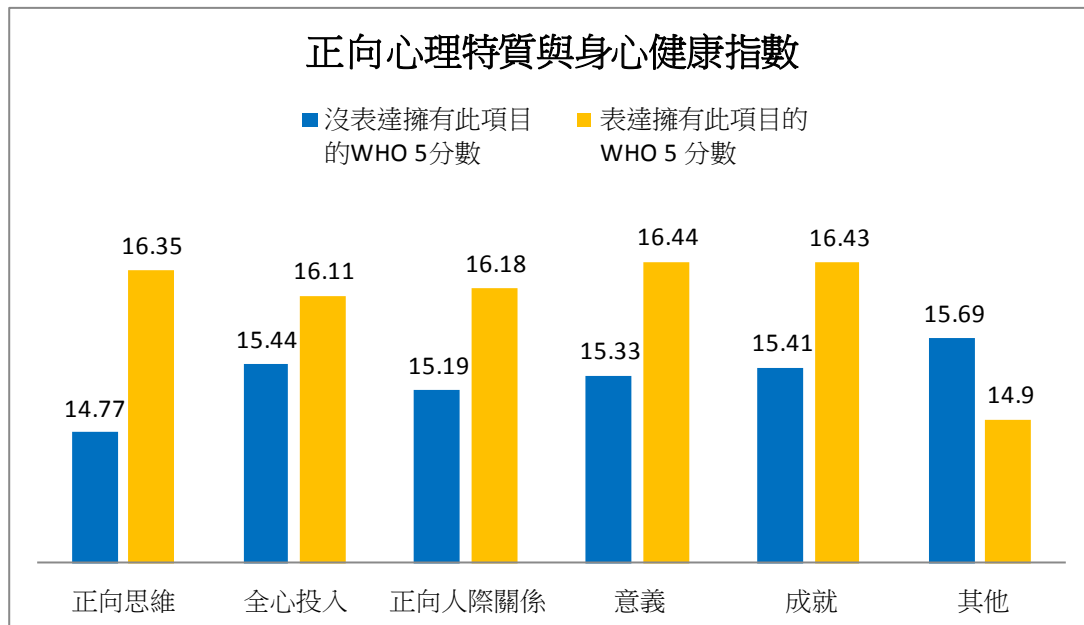
* sig. < .05 **sig. <.01

比較選擇不同導致精神緊張原因與沒選擇那原因的受訪者的身心健康指數，絕大部份都顯示有選擇那原因的 WHO 5 分數較低，而當中有顯著差異的(sig.<.01)包括 1)工作壓力；2)財政問題；3)感情關係；4)與家人關係；5) 居住環境問題；6) 教養子女問題；及 7)自己健康問題 (sig. <.01)，而當中差異最明顯的是「財政問題」(13.71 vs 16.07)，但若有「居住環境問題」的受訪者，其 WHO 5 分數則平均最低。

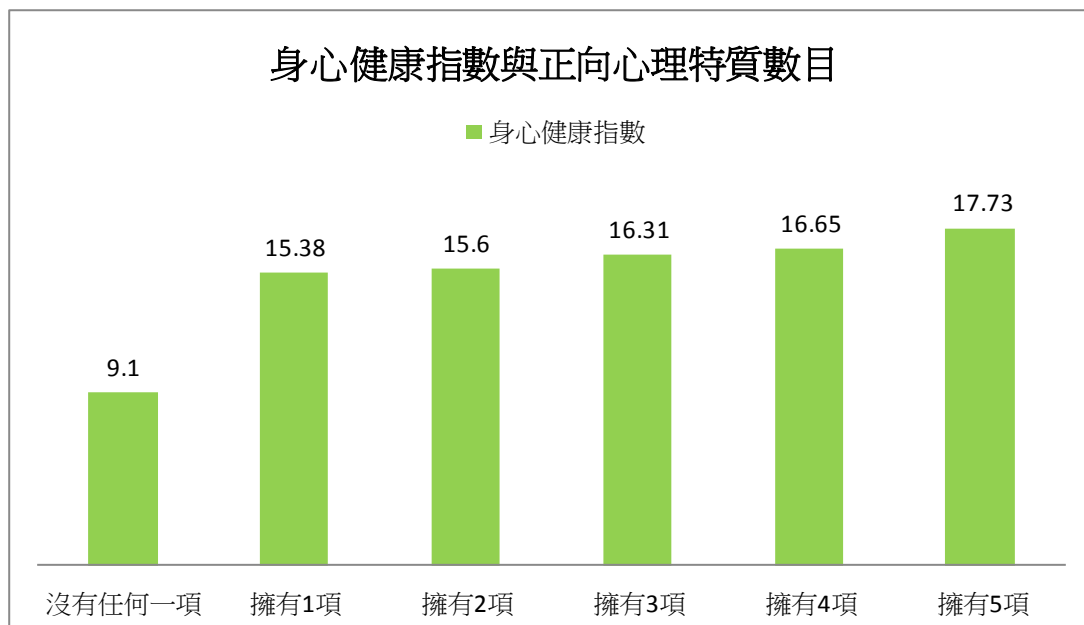


大致趨勢也是選擇越多精神緊張原因的，其身心健康指數越低，並且這差異達顯著水平 ($F=17.567, sig. < .01$)，值得注意的是當受訪者表達有 4 個或以上的緊張原因時，其身心健康指數則會低於 13 分以下(除選 5 項外)，達到需要關注程度。

iii) WHO 5 與 正向心理特質

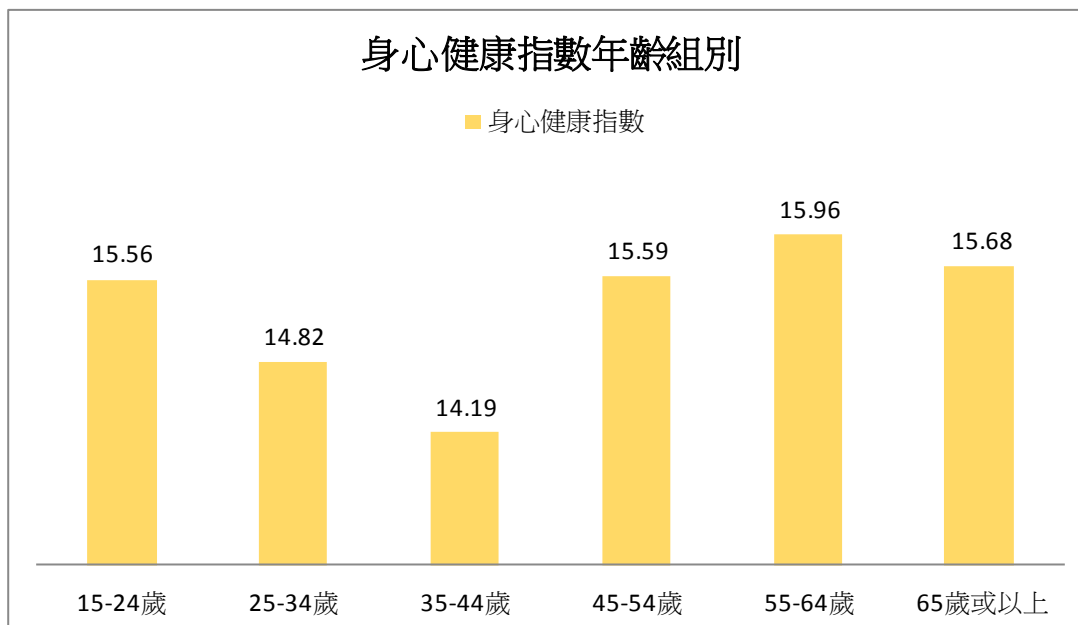


除「其他」外，受訪者如表達擁有該項正向心理特質，他的身心健康指數均高於沒有表達擁有者，並且其差異均達顯著水平 (sig. < .01)，當中以擁有「正向思維」帶來的身心健康指數升幅最明顯。



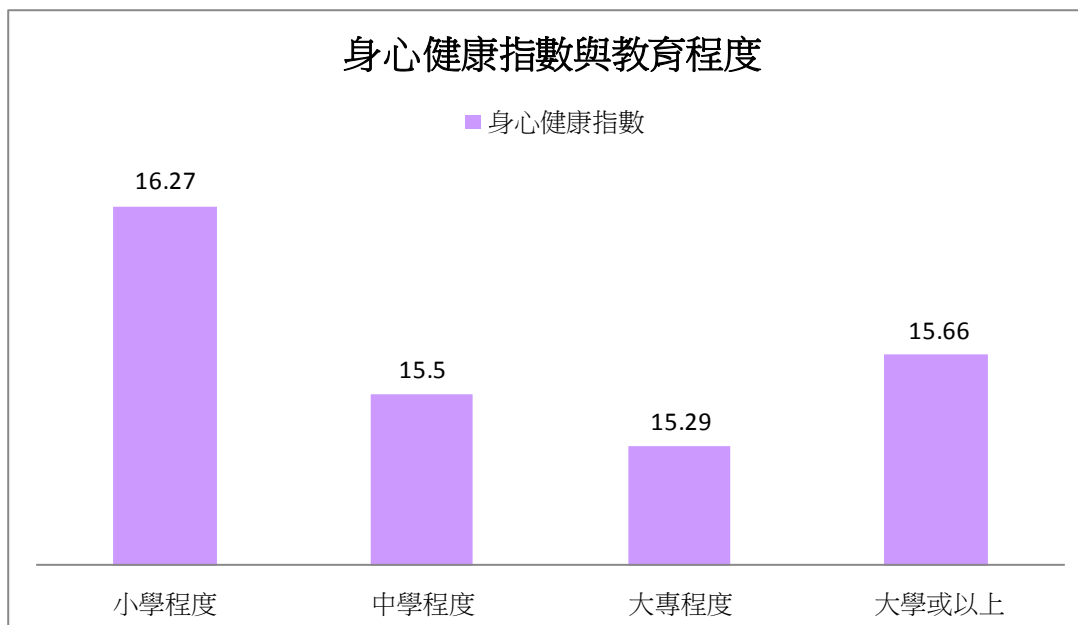
受訪者表達擁有越多項正向心理特質，其身心健康指數越高，並且其差異達顯著水平 (F=18.461, sig. < .01)。還有一點值得注意，受訪者如表達沒有擁有任何一項正向心理特質，其身心健康指數是明顯偏低，而平均值低至值得關注程度 (WHO 5 \leq 12)。

iv) 年齡組別



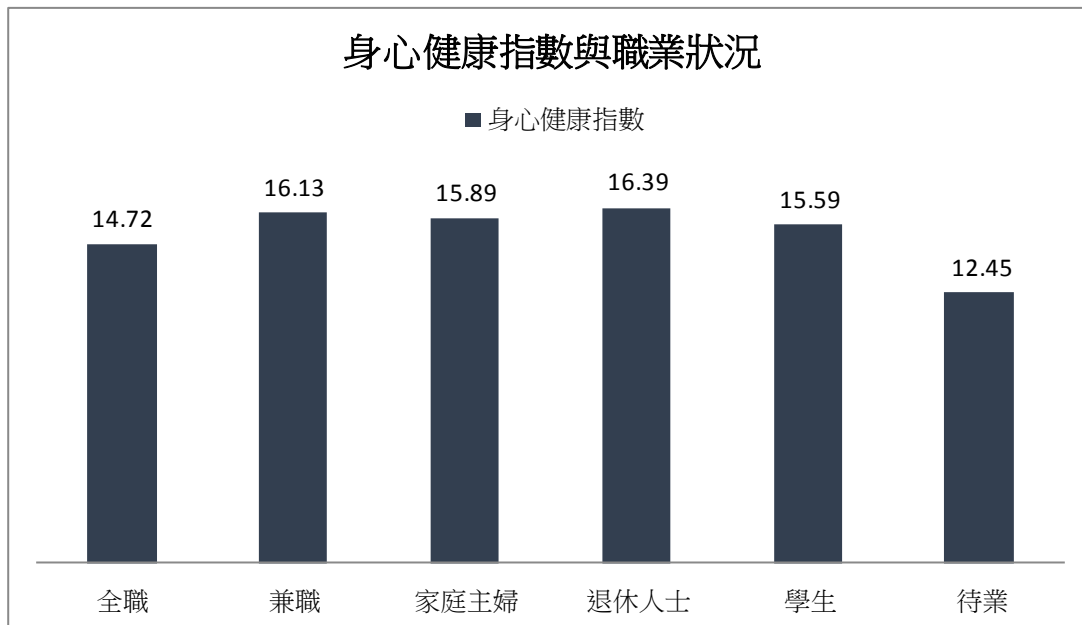
不同年齡組別的身心健康指數有顯著差異，其中以 25-34 歲及 35-44 歲組別相對較低。

v) 教育程度



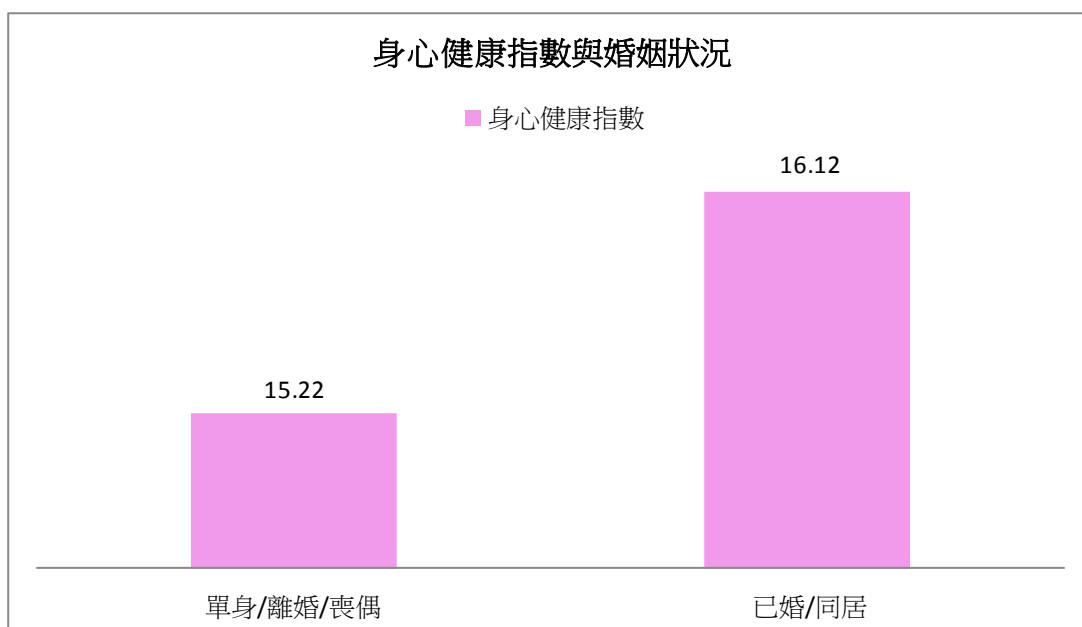
比較不同教育程度的受訪者，其身心健康指數雖有差異，但只達一般顯著水平(sig. < .05)，其中以大專程度組別最低。

vi) 職業狀況



比較不同職業狀況的受訪者，他們的身心健康指數有顯著差異 ($F=6.555$, $\text{sig.} < .01$)，並且當中以全職人士及待業者偏低，而待業者的身心健康指數更低至值得關注程度。

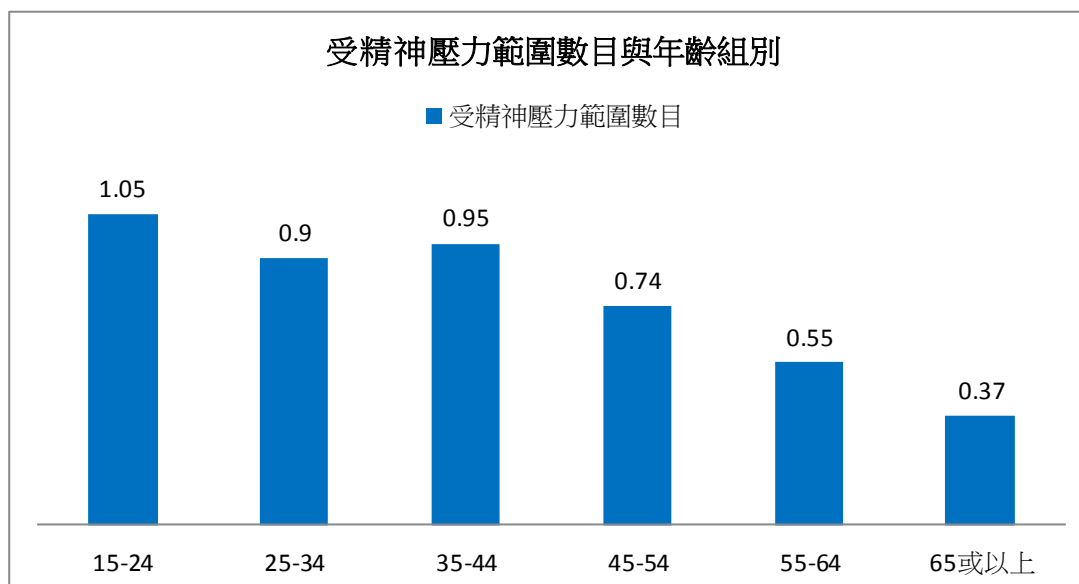
vii) 婚姻狀況



不同婚姻狀況組別的受訪者，他們的身心健康指數有顯著差異 ($F=10.649$, $\text{sig.} < .01$)。當中以已婚/同居者的身心健康指數較單身/離異及喪偶者為高。

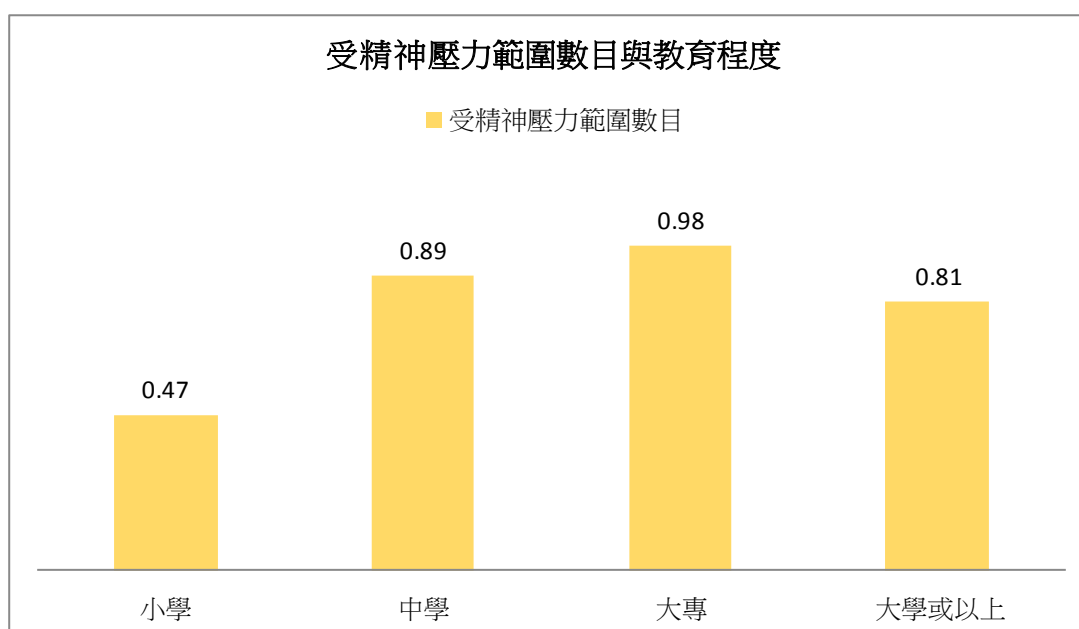
10) 受精神緊張影響生活範圍數目 與 其他變項分析

i) 受精神緊張影響生活範圍數目 與 年齡組別



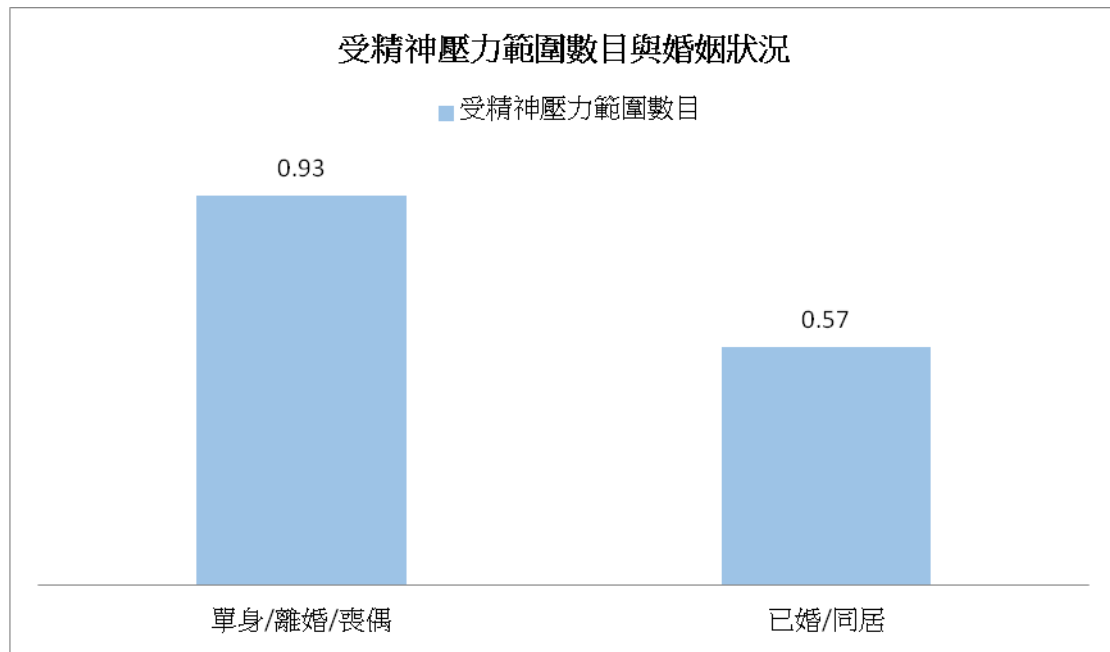
不同年齡組別受訪者對感到受精神緊張影響生活範圍數目有差異並達顯著水平 ($F=26.261, sig. < .01$)，當中以 15-24 歲感受到較多方面受壓。

ii) 受精神緊張影響生活範圍數目 與 教育程度



不同教育程度組別受訪者對感到受精神緊張影響生活範圍數目有差異並達顯著水平 ($F=19.170, sig. < 0.01$)，當中以大專組別感受到較多方面受壓。

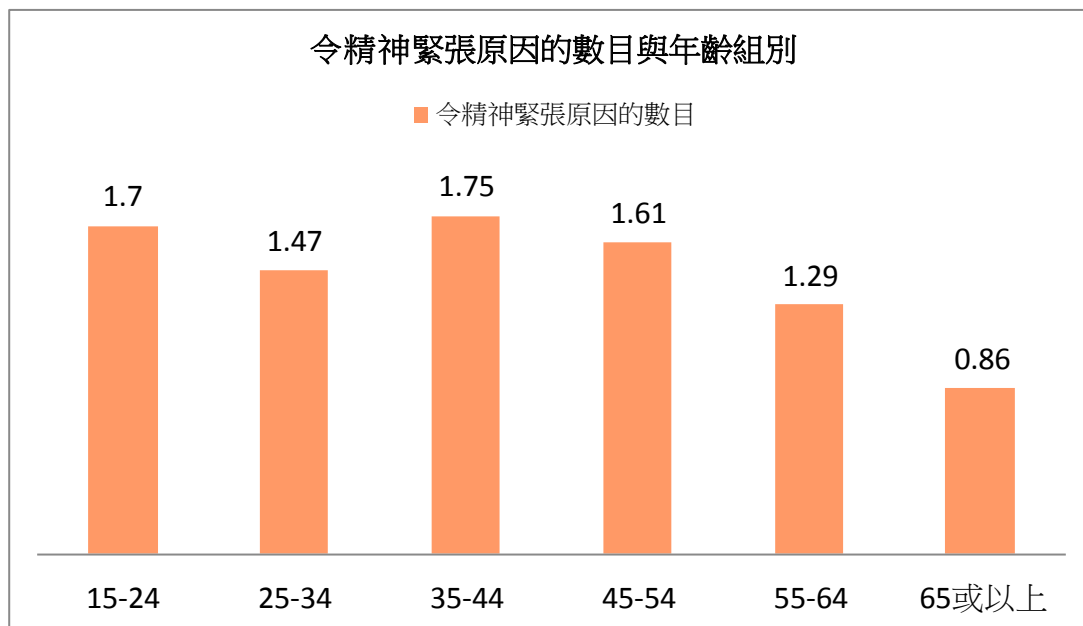
iii) 受精神緊張影響生活範圍數目 與 婚姻狀況



不同婚姻狀況受訪者對感到受精神緊張影響生活範圍數目有差異並達顯著水平 ($F=51.015$, $\text{sig.} < 0.01$)，當中以單身/離婚/喪偶人士感受到較多方面受壓。

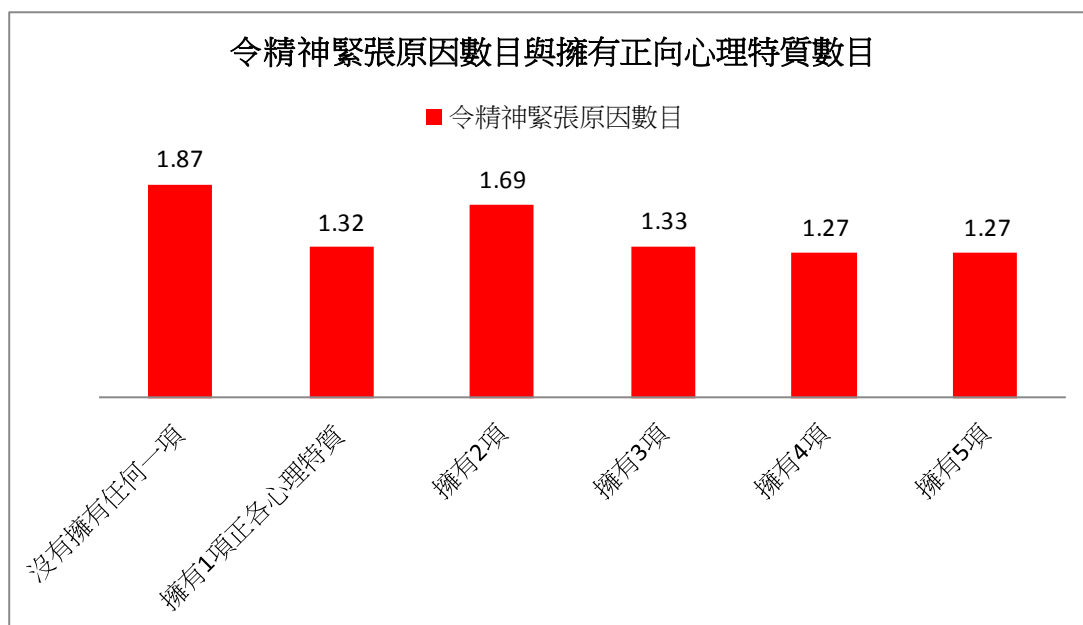
11) 令精神緊張原因的數目 與 其他變項分析

i) 令精神緊張原因的數目與年齡組別



不同年齡組別受訪者感到令精神緊張的原因數目有差異並達顯著水平 ($F=22.455$, $\text{sig.} < .01$)，當中以 35-44 歲有較多種原因。

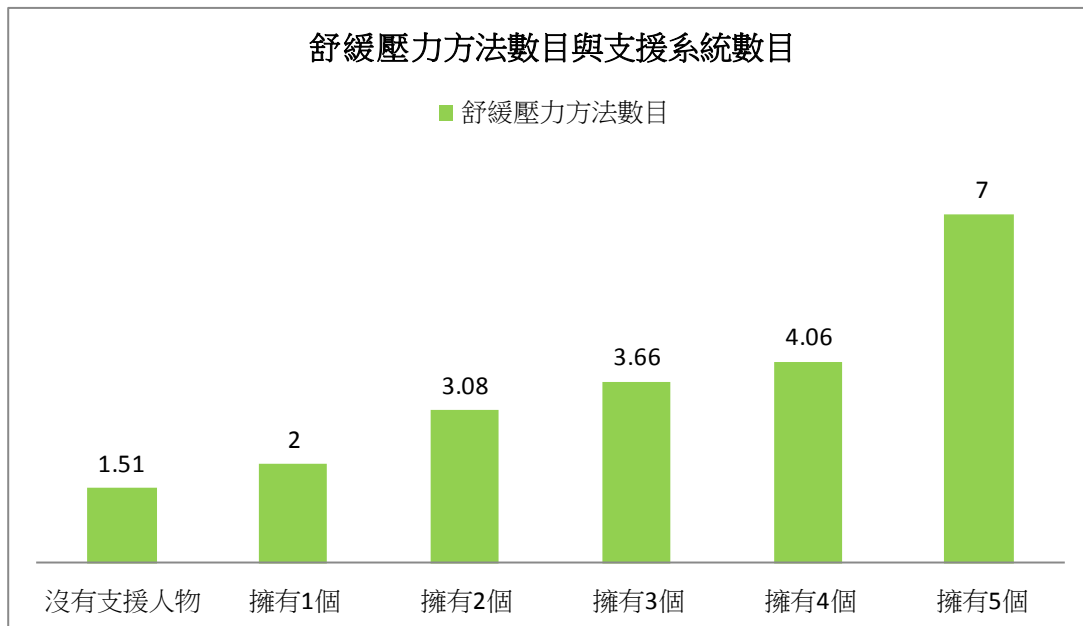
ii) 令精神緊張原因的數目與擁有正向心理特質數目



擁有不同數目正向心理特質數目組別與感到多少緊張原因有差異並達顯著水平 ($F=4.309$, $\text{sig.} < 0.01$)，其中表達沒有擁有任何一項正向心理特質的受訪者有較多壓力原因(1.87 個)。

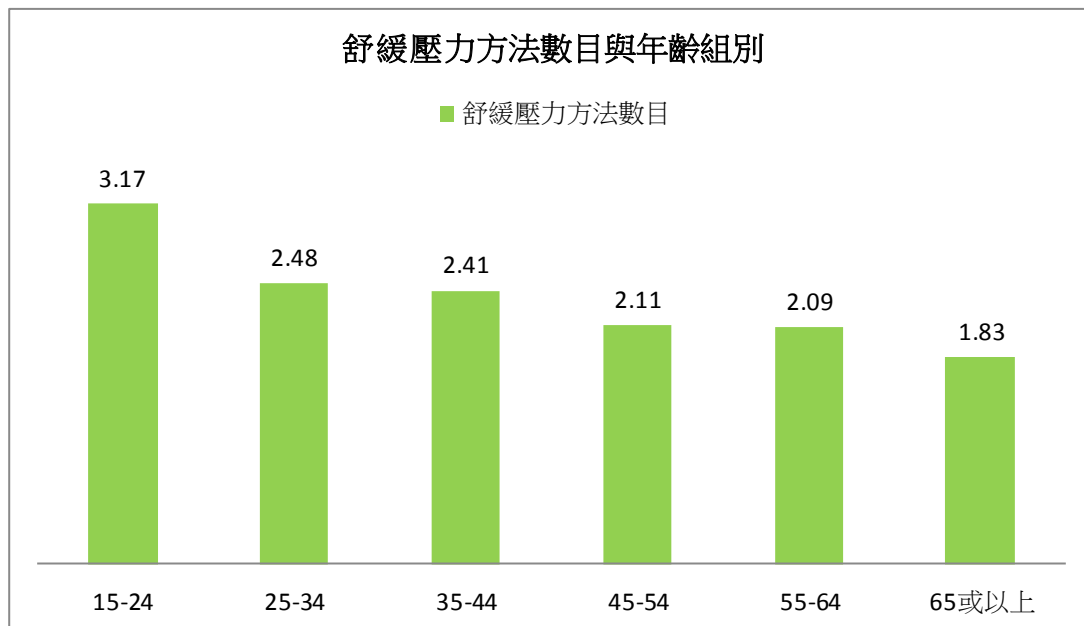
12) 舒緩壓力方法的數目 與 其他變項分析

i) 舒緩壓力方法的數目 與 支持系統數目



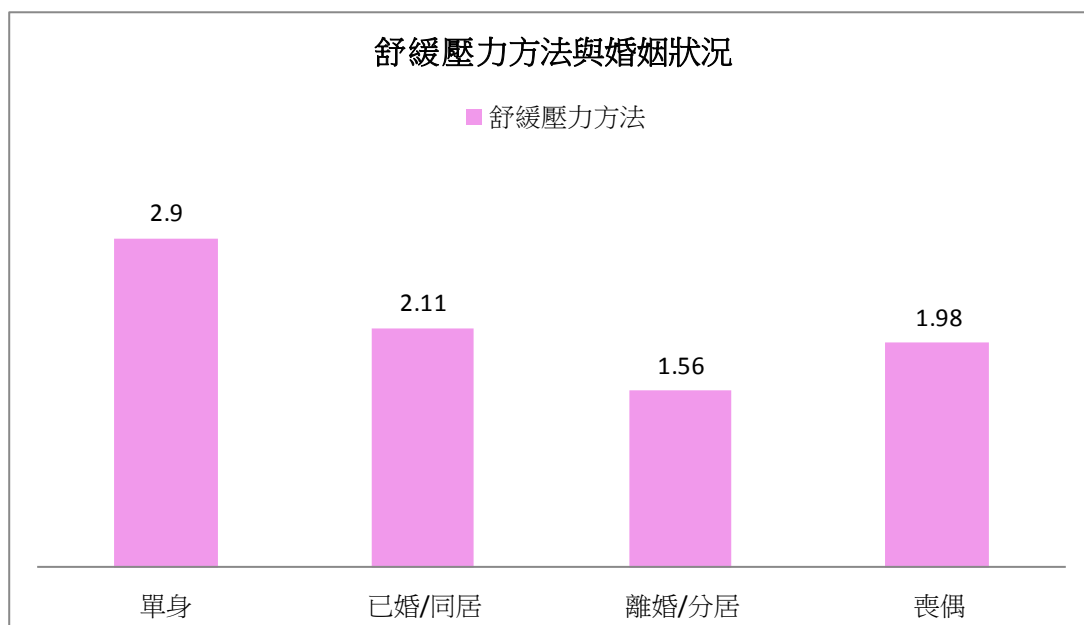
明顯地，感到自己擁有更多支援系統的受訪者越能表達更多舒緩壓力方法 ($F=41.984$, $sig. < .01$)，而未能表達任何支援人物的受訪者，可低至只能表達 1.51 個舒壓方法。

ii) 舒緩壓力方法的數目 與年齡組別



不同年齡組別對表達多少舒緩壓力方法有差異並達顯著水平 ($F=20.928$, $\text{sig.} < .01$)，當中以 15-24 歲組別最多，而 65 歲以上人士組別最少舒緩壓力方法。

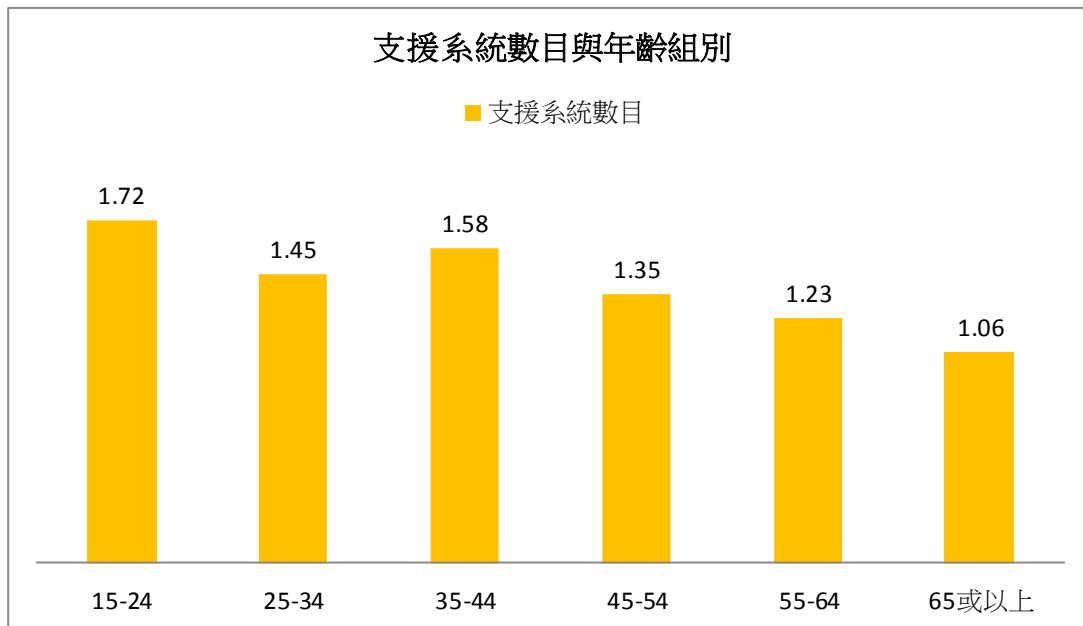
iii) 舒緩壓力方法的數目 與 婚姻狀況



不同婚姻狀況對表達多少舒緩壓力方法有差異並達顯著水平 ($F=20.298$, $\text{sig.} < .01$)，當中以單身人士最多，離婚/分居者最少舒緩壓力方法。

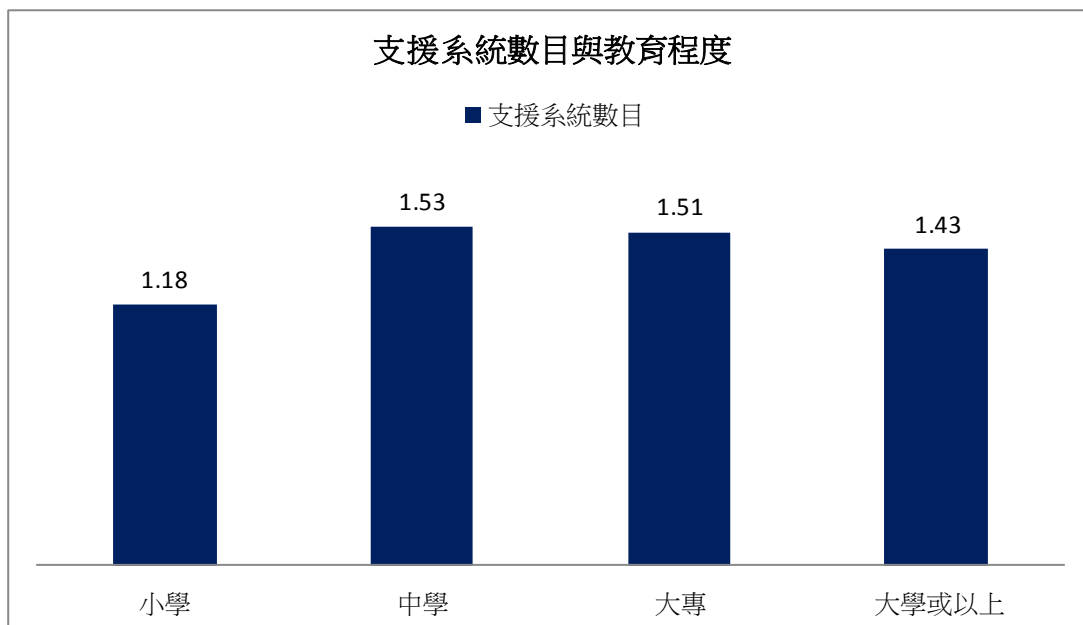
13) 支持系統數目 與 其他變項分析

i) 支持系統數目 與 年齡組別



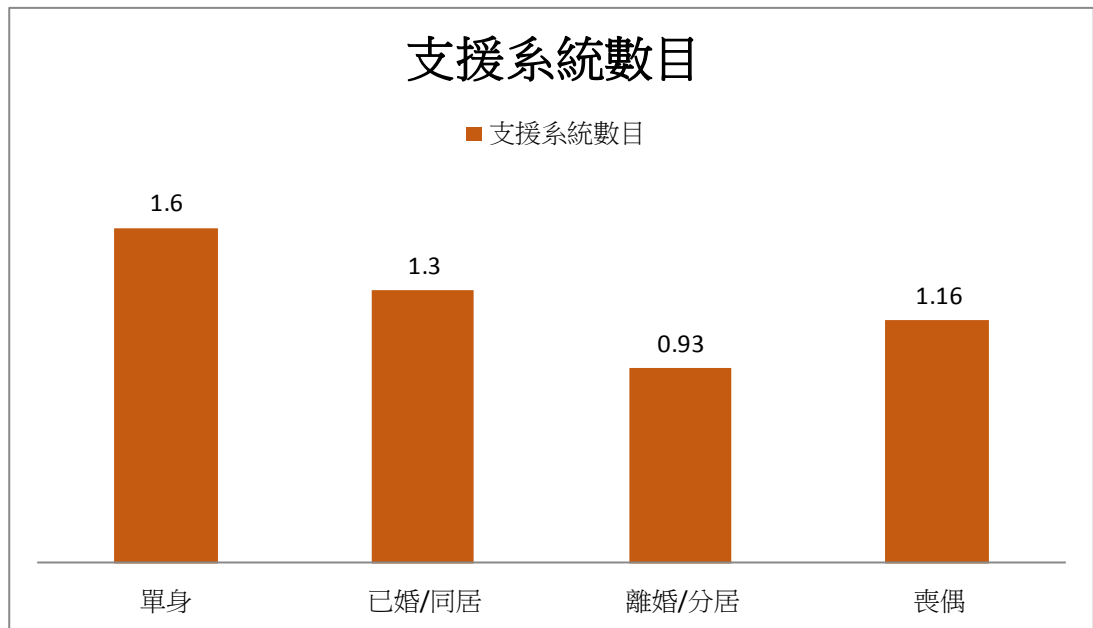
不同年齡組別與表達擁有多少支援系數目有差異並達顯著程度($F=23.355$, $sig. < .01$)，當中以 15-24 歲組別表達最多，65 歲以上人士最少支持自己的人。

ii) 支持系統數目 與 教育程度



不同教育程度與表達擁有多少支援系數目有差異並達顯著程度($F=13.409$, $sig. < .01$)，當中以小學教育程度人士最少支援系統。

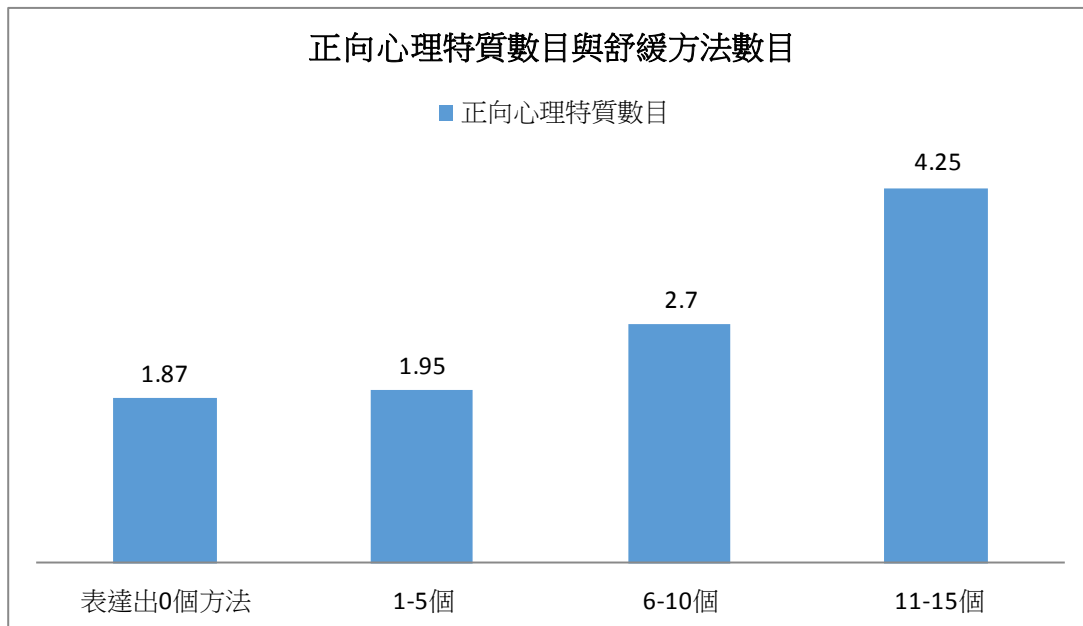
iii) 支持系統數目 與 婚姻狀況



不同婚姻狀況與表達擁有多少支援系數目有差異並達顯著程度($F=17.710$, $sig. < .01$)，當中以離婚/分居人士感到最少支持自己的人。

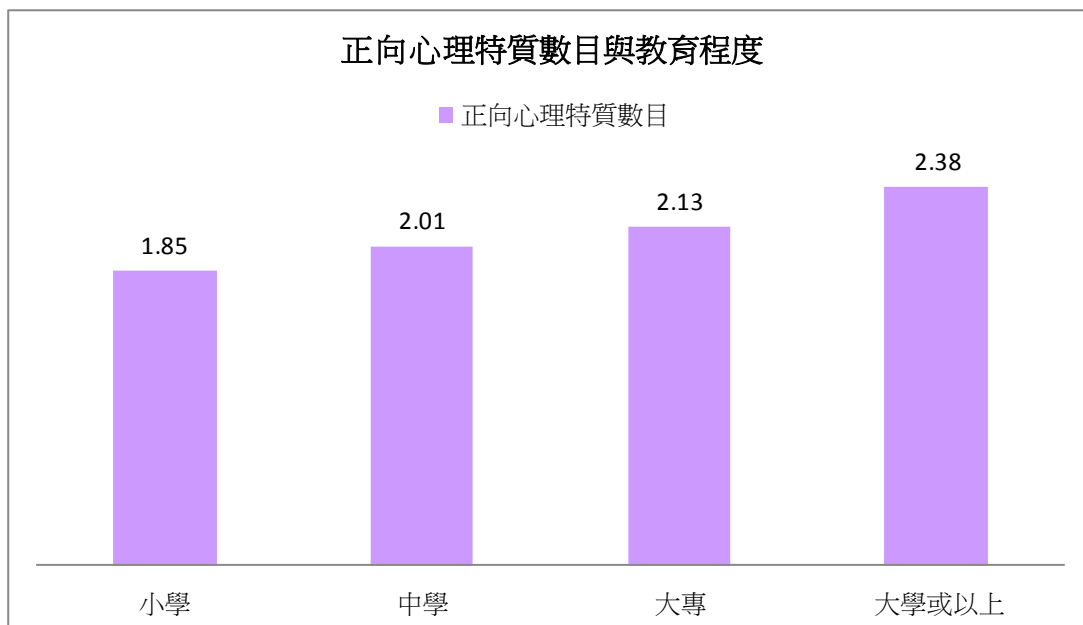
14) 正向心理特質數目 與 其他變項分析

i) 正向心理特質數目 與 舒緩方法數目



越能表達更多舒緩方法的組別，越能感到自己擁有更多的正向心理特質 ($F=7.703$, $sig. < .01$)

ii) 正向心理特質數目 與 教育程度



明顯地，擁有大學或上程度受訪者越能認同自己擁有更多的正向心理特質 ($F=5.012$, $sig. < .05$)

15) 總結

是次對葵青區居民的身心健康調查，令我們發現多個有趣現象，望能拋磚引玉，為服務葵青居民人士，提供一點點線索：

- 1) 依據世衛的五項身心健康指標(WHO FIVE)的介定，有 23.9%受訪者跌入值得關注身心健康狀況的範圍，五條題目中最多表達不足的是「沒有足夠休息」
- 2) 以身心健康指標低於 13 為不合格，我們會發現受訪者若出現以下任何一項：
 - i) 多於 3 項受影響範圍
 - ii) 面臨居住環境問題；
 - iii) 緊張原因多於 4 項；
 - iv) 主觀表達沒有任何一項正向心理特質；
 - v) 待業人士

他的精神健康狀況便跌入值得關注的範圍(WHO 5<13)

- 3) 在過去兩星期內試過精神緊張而影響生活的問題上，多數受訪者表示在學業/工作方面受影響，不謀而合地，15-24 歲的受訪者，亦有最多的精神壓力影響範圍。
- 4) 受訪者表達令他們精神緊張的原因，頭 3 位是：1)學業問題；2)自己健康問題；3)工作壓力。而感到最多緊張原因的年齡組別是 35-44 歲及 15-24 歲。
- 5) 舒緩壓力方面，頭三位的方法是：1)聽歌；2)運動；3)睇電視/電影。可是值得注意的是，表示最少舒壓方法的組別是 65 歲或以上。
- 6) 當遇到困難時，最多受訪者感到可從家人得到支援。而要留意的是，這次調查中有 8.9%受訪者未有表示感到任何人支持自己；當中以 65 歲或以上組別人士及離婚/分居人士表達感到最少支援。
- 7) 正向思維是最多受訪者選擇自己擁有的正向心理特質，亦有 2.6%未有表示擁有任何一項。

16) 服務建議

(一) 加強社區對身心健康的關注，高危人士提供支援

- 與地區團體合作，接觸不同群體，推動身心健康，包括優質睡眠、正向心理等課程；並為有需要人士提供個別支援如家訪、評估等；
- 在區內定期擺設諮詢站，主動接觸生活面對高壓或身心健康出現高危人士，如待業、獨居，缺乏社區支援等。務求達至盡早識別，及早支援，以減低問題惡化的風險

(二) 推動「醫、社、福」跨界別合作

- 透過跨界別的協作，結集區內不同網絡及資源，互相補足；
- 擴闊接觸面，將精神健康推廣至區內不同年齡層的人士；
- 建立社區層面轉介及評估機制，為區內有需要居民提供更便捷及適時的服務，包括評估及診治；
- 攜手推動身心健康，加強面對身心困擾人士或其家人的求助意識

(三) 掌握居民身心健康狀況

- 定期進行居民身心健康調查，掌握居民身心健康狀況和需要，讓資源更有效運用；
- 成立推動地區精神健康關注委員會，邀請區內不同界別人士參與，透過合作平台推動區內居民關注身心健康，制定推廣方法及評估成效。

編號：_____ (由職員填寫)
被訪者居住地區： <input type="checkbox"/> 葵涌區 <input type="checkbox"/> 青衣 (由訪問員填寫)
訪問員姓名：_____ (由訪問員填寫)

**葵涌醫院、葵青安全社區及健康城市協會及浸信會愛羣社會服務處(樂心匯)合辦
葵青區居民身心健康調查**

浸信會愛羣社會服務處一向致力推行身心健康服務的發展。為了推動葵青區居民關注身心健康，我們將會進行葵青區居民身心健康調查，以了解居民的身心狀況，我們更於 2016 年 8 月舉行發佈會，公布調查結果，以提升居民對身心健康的關注，同時有助我們提供更多配合居民需要的服務。

現誠邀閣下填寫簡單問卷，所得的資料或數據，將於用作統計分析之用，而閣下的個人資料則絕對保密。調查報告完成後，所有資料將會銷毀。

*請在下面五個句子(表達)中標出在過去兩星期裡你最接近的感覺狀態，請注意數字越大表明你的身心越健康。例如：如果你在過去兩星期裡有一半以上時間感到快樂、心情舒暢，就請在右上角有 3 的方格裡打圈。

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

6. 請問過去兩星期，你有否試過因為精神緊張或情緒問題而影響生活？如有，以下哪方面曾受影響？(可選多項)

- 1. 工作 / 學業 (例如：難於集中精神工作 / 成績下降)
- 2. 日常生活 (例如：對事情失去興趣 / 很難做決定)
- 3. 社交生活 (例如：因容易被觸怒而影響人際關係 / 減少社交活動)
- 4. 家庭關係 (例如：與家人的衝突增加)
- 5. 沒有

7. 現時有什麼原因令你精神緊張或有情緒問題？(可選多項)

- 1. 工作壓力
- 2. 學業問題
- 3. 與同事的關係
- 4. 財政問題
- 5. 感情關係
- 6. 朋輩關係
- 7. 與家人關係
- 8. 居住環境問題
- 9. 教養子女問題

