目錄

題辭

灣仔民政事務專員 陸綺華太平紳士 | 02 |

灣仔區議會主席 孫啟昌議員 | 03 |

序言

灣仔區議會屬下衞生健康活力城推廣委員會主席 龐朝輝醫生 | 04 |

灣仔區議會屬下衞生健康活力城推廣委員會副主席 李均頤議員 | 05 |

香港浸會大學社會科學研究中心主管 羅家儀博士 | 06 |

浸信會愛羣社會服務處總幹事 曾永強先生 | 07 |

灣仔區議會 成員名單 | 08 |

調查報告內容

報告摘要 | 09 |

第一部分 研究背景 | 10 |

第二部分 調查設計

2.1 面訪調查 | 10 |

2.2 有關WHO-FIVE身心健康指標 | 11 |

第三部分 面訪調查結果

3.1 受訪者資料 | 12-15 |

3.2 主要結果 | 15-23 |

3.3 WHO-FIVE身心健康指標結果 | 23-30 |

3.4 心理健康狀況 （按個人資料分析結果） | 30-33 |

3.5 身體健康狀況 （按個人資料分析結果） | 34-38 |

3.6 對灣仔區的意見 （按個人資料分析結果） | 39-50 |

分析及建議 | 51-53 |

灣仔區資料 | 54-56 |

附錄

附錄一：問卷 | 57-60 |

附錄二：抽樣點 | 61 |

衞生健康活力城推廣委員會成員名單 | 62 |

健康城市灣仔區市民身心健康調查顧問及工作小組成員名單 | 63 |

鳴謝 | 64 |

題辭

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會
「灣仔區市民身心健康調查報告」

心強體健
樂享人生

灣仔民政事務專員陸綺華

灣仔區議會屬下衛生活力城推廣委員會
「灣仔區市民身心健康調查報告」

瞭解民心
促進健康

灣仔區議會主席
孫啟昌 SBS BBS MH 太平紳士

序言

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會主席
｜龐朝輝醫生｜

灣仔區作為香港的經貿和商業中心，雖然居住人口只有16萬，但流動人口超過60萬。灣仔區給人的印象往往是每日節奏急速、激烈競爭、緊張的生活。在這個獨特的社區中，居住人口與流動人口的身心健康，是必須關注的議題。

為了了解灣仔區市民的生理健康狀況，心理健康狀況及對灣仔社區環境的意見，藉以提升區內社會各界對身心健康的關注，灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會及浸信會愛羣社會服務處得到灣仔區議會贊助，委託香港浸會大學社會科學研究中心進行”灣仔區市民身心健康調查”。

是次調查以街頭訪問形式進行，共訪問了800位在灣仔區居住、上學或上班的市民，了解其身心健康狀況，以及對區內環境、設施及其他配套的評分和意見。而這份”灣仔區市民身心健康調查報告”彙編了是次調查的結果。

本人衷心希望是次調查可以作為一個示範模式，以社會科學研究的方式，了解區內市民的實際健康狀況及需要，從而配合有關的社區服務、設施和規劃，以營造一個身心健康的社區。

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會副主席
｜李均頤議員｜

要斷定一個城市的成就，或其宜居程度，依我來說，不單只看其經濟表現、司法和行政制度是否完善，還要視乎居於這城市的人們，身心健康是否達至一個理想水平，以及城市的各方建設，是否能滿足市民生活的需要。事實上，城市的持續發展和進步，和市民的身體和心理的質素，絕對是息息相關。人若能活得健康快樂，在工作方面自然會表現更起勁、更投入，在各種人際關係方面，無論在家庭上和職場上，也會更懂得別人的需要，並會願意透過與別人有效的溝通和了解，促進人與人之間的信任度和和諧，從而將正能量更自然地由個人向家庭、社區、職場以至整個社會進行發放，最終形成一個更和諧、愉快和進步的社會氛圍。作為香港和灣仔區議會的一份子，本人期望未來的香港和灣仔，會變得更繁榮康泰，市民安居樂業，身心康泰。因此，深入了解灣仔人的身心健康情況和對周遭環境和建設的意見，實屬必要，遂促成了這份灣仔區身心健康問卷調查。議員們可以透過是次問卷調查的結果，更深入了解居於灣仔和工作於灣仔市民的身心健康水平，以及受訪者對灣仔各項設施和周遭環境的期望和看法，繼而讓我們可以更有系統地和有效地向政府提出具實質理據支持的相關政策的建議和意見，與政府、市民和社區各持份者共同攜手，塑造一個更優質、更宜居和更進步的灣仔。期望得到您們對這份調查報告的支持。

序言

香港浸會大學社會科學研究中心主管
｜羅家儀博士｜

浸會大學社會科學研究中心自成立以來與不同機構合作進行多項研究。今次是首次針對灣仔區的居民進行調查，對了解區內的特質有所幫助。

中心榮幸可以參與是次「灣仔區市民身心健康調查」實屬難得，與灣仔區議會及浸信會愛羣社會服務處各位仝人合作，是對中心一個重要的經驗。

首先，區議會成員對區內環境熟悉，為研究報告提供了不少寶貴的意見。其次，浸信會愛羣社會服務處的成員對精神健康的問題上有很專業的分析，因而能夠一起合作完成這項研究。

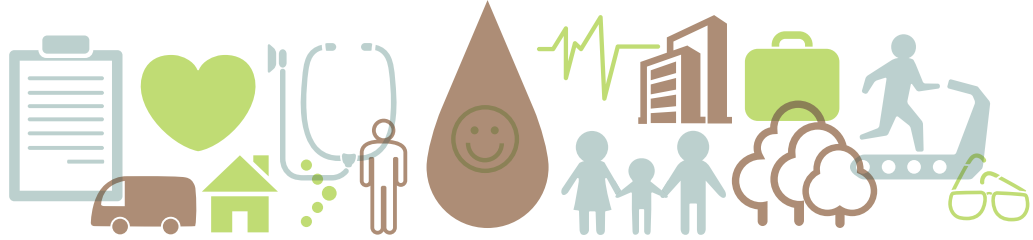
最後，浸會大學社會科學研究中心在研究項目中發揮了研究機構的專業精神和獨立自主，經過整個團隊的努力和多番會議，以製作出一份有質素的研究報告。

是次研究針對灣仔居民的身心健康，是非常有意義的，如果能夠推展到其他地區，對香港的資源規劃會更有效用。

我在此再一次向灣仔區議會及浸信會愛羣社會服務處表示非常的謝意。期望將來，中心能再有機會參加有關的研究。

浸信會愛羣社會服務處
｜曾永強總幹事｜

有位講師在壓力管理的課堂上拿起一杯水，然後問學生說：「你認為這杯水有多重？」學生有的說 50公克，有的說 200公克不等。講師則說：「這杯水的重量並不重要，重要的是你能拿多久？拿一分鐘，一定覺得沒問題；拿一個小時，則可能會覺得手酸；拿一整天，那還可能嗎?」雖然這杯水的重量不變，但當你拿的時間愈長，就會覺得愈沉重。同樣，在忙碌、多變的社會環境，壓力無可避免會成為生活的一部份。不過，假如我們只會將過重的生活、工作、家庭又或是讀書壓力無止境地積壓，不懂得平衡，可能會引起情緒病或其他身體慢性疾病，影響深遠。有見及此，灣仔區議會屬下衞生健康活力城推廣委員會與本處合辦「健康城市」灣仔區市民身心健康調查，希望藉此瞭解區內市民民的身心健康狀況，並推動健康的生活模式。此計劃能順利進行，有賴灣仔區議會的全力贊助、顧問團隊的寶貴意見，及香港浸會大學社會科學研究中心作出專業的訪問並分析。浸信會愛羣社會服務處植根於灣仔區，一直致力服務區內不同年齡層的市民，我們能夠參與此次計劃實屬榮幸。根據是次調查的結果中，值得關注的是在身心健康指標不合格的群組中，以中年及在職人士佔最多。故此，如何於職場提升僱主及員工對身心健康的關注，並為面對情緒困擾的中年和在職人士提供及早的識別和支援，將會是日後社會服務其中一個重要的介入範疇。總括而言，我確信是次調查不但可以為灣仔區進行一次資料更新，更是引起區內團體對中年及在職人士健康的關注，使社會各界更有效跟進和探討當中的政策建議。期望將來在羣策羣力下，可以將灣仔變成一個更健康、舒適和有活力的社區。



灣仔區議會成員名單

| 主　　席 | 孫啟昌議員, SBS, MH, JP

| 副　主　席 | 吳錦津先生, MH, JP

| 議　　員 | 鄭其建先生
鍾嘉敏女士
黎大偉先生
李均頤女士
李碧儀女士
伍婉婷女士, MH
白韻琴 女士
龐朝輝醫生
鄭琴淵博士, BBS, MH
黃楚峰先生
黃宏泰先生, MH

報告摘要

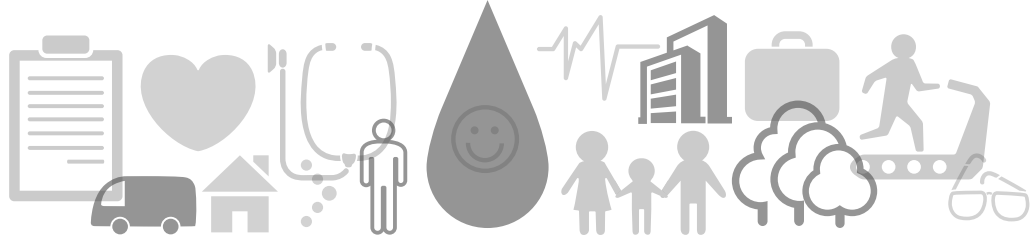
灣仔區議會及浸信會愛羣社會服務處於2014年6月25日至8月14日委託香港浸會大學社會科學研究中心（CASR）進行是次「健康城市」灣仔區市民身心健康調查，目標訪問對象為15歲或以上於灣仔居住、工作或上學的人士。目的是探討灣仔區市民的生理及心理健康狀況，以及對灣仔區環境及設施配套的意見。調查主要透過街頭面訪形式進行。是次調查共有800位受訪者，其中有400位灣仔區居民，300位受訪者跨區在灣仔區工作，及有100位跨區在灣仔區上學人士。受訪者當中大部份為華裔人士，少部份屬非華裔人士。

本調查採用了世界衛生組織五項身心健康指標的問卷（WHO-FIVE）作為工具，以五條題目訪問受訪者「過去兩星期的感覺狀態」，目的是量度其身體和精神健康狀況。指標以0分為最低分，即身心健康最差；100分為滿分，即身心健康最佳。52分或以下為不合格。整體上，約七成受訪者身心健康指標合格，但約三成受訪者不合格。男女的平均身心健康指標沒有顯著差異，女性的平均分（59.2）比男性的平均分（57.5）稍高。在各年齡組別中，65歲以上的受訪者有最高的身心健康指標，平均分數達到62.4；然而45-54歲的受訪者平均分數只有54.2分，是最平均分最低的年齡組別。在受訪者的種族上，身心健康指標出現較明顯的分別，其中非華裔受訪者（66.8）明顯較華裔（58.0）於五項身心健康指標有較高的評分。另外結果顯示退休、家庭主婦、待業和學生的受訪者有較高的分數，普遍平均分數達到60分或以上，相反全職（55.0）及兼職（52.6）受訪者有相對較低的分數。

有46.9%受訪者在過去兩星期因為精神緊張或情緒問題而影響生活。因精神緊張或情緒問題而影響生活的受訪者中，最多表示工作或學業方面曾受影響，其次為日常生活及家庭關係。問及受訪者有什麼原因導致精神緊張或有情緒問題，最多受訪者選擇了工作壓力為原因，約三分之一。其次為學業問題及健康問題，分別佔整體約兩成及一成。最多受訪者會以做運動／ 散步／ 瑜伽來舒緩自己的情緒。聽歌／ 唱歌／ 繪畫／ 閱讀以及看電視／ 電影／ 聽收音機亦有較多受訪者選擇。在過去兩星期近三成受訪者曾經出現肌肉疼痛／ 關節痛徵狀；同時亦有約兩成受訪者有頭痛的徵狀。大多數受訪者現時沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥。就有關灣仔區各方面的滿意程度上，有五成或以上的受訪者在醫療服務、教育、交通及治安方面有滿意或非常滿意的評分。然而在社會服務方面，則有近半受訪者以一般來形容灣仔區的情況。同時在文娛康樂設施亦有41.7%受訪者以一般來形容，更有14%受訪者表示不滿意，為各個方面中最多受訪者以不滿意來形容。

最後在環境質素方面只有共3成受訪者有滿意或非常滿意的評分，為各個方面中最少受訪者有滿意或以上的評分。有超過一半受訪者認為公園或休憩地方有助提升自己的身心健康。同時亦有近一半受訪者認為康樂設施對身心健康有所幫助。空氣質素、噪音及行人路狹窄為較多受訪者認為灣仔區最需要改善的地方。

分析結果反映主要題目跟很多個人特徵有顯著關係的結果。例如較多灣仔區居民表示過去兩星期所有時間都感到快樂、心情舒暢。然而有近半數於灣仔區工作人士只有少於一半或更少的時間感到寧靜和放鬆，時間明顯比灣仔區居民及上學人士為少。三個組別中，最多灣仔區居民有多於一半時間睡醒時感到清新、得到了足夠休息。在身心健康不合格的群組中，45-54歲的受訪者明顯比其他年齡組別較多不合格人士，共有近半（45.5%）人士身心健康指標不合格。從受訪者的職業分析，兼職工作及全職工作人士明顯比其他組別較多人身心健康指標不合格。另外，於灣仔區工作人士普遍於各方面給予較低的評分，其中環境質素方面只有3.0分。



第一部分｜研究背景

灣仔區議會及浸信會愛羣社會服務處於2014年6月25日至8月14日委託香港浸會大學社會科學研究中心（CASR）進行是次「健康城市灣仔區市民身心健康」調查，目標訪問對象為年齡介乎15歲或以上於灣仔居住、工作或返學的人士。目的在於探討灣仔區市民的生理及心理健康狀況及對灣仔社區環境的意見。調查主要透過面訪形式進行。

第二部分｜調查設計

2.1 面訪調查

面訪調查的目標對象為年齡介乎15歲或以上，並於灣仔居住、工作或返學的人士（包括華裔及非華裔人士）。調查以面訪形式進行，並以紙筆記錄問卷的答案。抽樣地點由灣仔區議會代表及研究組共同決定。就揀選抽樣地點方面，社會科學研究中心按照不同地點的人流、代表性及安全程度選取。最後選出29個抽樣點。

社會科學研究中心的訪問員在主管的監察下按不同時間及日子（包括平日及假期）進行訪問。訪問員必須參與由是次街訪監督員講解有關研究的簡介及培訓，其後才可在監督員的監督及協助下開始於29個抽樣點進行訪問，訪問員會每隔三個合適受訪者才邀請進行訪問。而在訪問過程中訪問員亦會在徵求受訪者的同意下錄音，以保障問卷的質素。

在訪問完成後，本中心會逐一覆核所完成之問卷是否有效，並會再由監督員抽樣聽回部份問卷錄音，以確保問卷之進行及內容合乎要求。

面訪調查實際上於2014年6月25日至8月14日進行，一共收回809份問卷（經核實後有800份確定有效樣本），有效回應率為29.0%，標準誤差則少於2%，亦即在95%置信水平下，各個百份比的抽樣誤差為少於正負1個百份比。其中400位受訪者是居住在灣仔區，300位受訪者是跨區在灣仔區工作及100位受訪者是跨區在灣仔區上學的。

面訪調查的有效回應率：

有效樣本 （A）	無效樣本 （B）	拒絕受訪/ 篩選題前/ 中斷訪問 （C）	回應率*	抽樣誤差
800	9	1,950	29.0%	1%

* 回應率計算方法 = A / （A+B+C）

2.2 有關WHO-FIVE身心健康指標

世界衛生組織的五項身心健康指標（WHO-FIVE）由一份衡量生活質量或生活質素的問卷。調查所評估的生活質量是基於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。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。

問卷的初始分數為五項答案數值之總和，範圍為0至25分（如下圖）。0分代表可能最差的生活質量，25分代表可能最好的生活質量。是次調查採用百分制，範圍為0-100，即初始分數乘以4。0分代表可能最差的生活質量，100分代表可能最好的生活質量。分數低於52分代表身心健康狀況差，建議受訪者做國際疾病分類第十版（ICD-10）抑鬱症問卷作深入評估。

表2.2.1　WHO-FIVE身心健康指標問卷初始分數

過去兩星期裡：	**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**
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

第三部分｜面訪調查結果

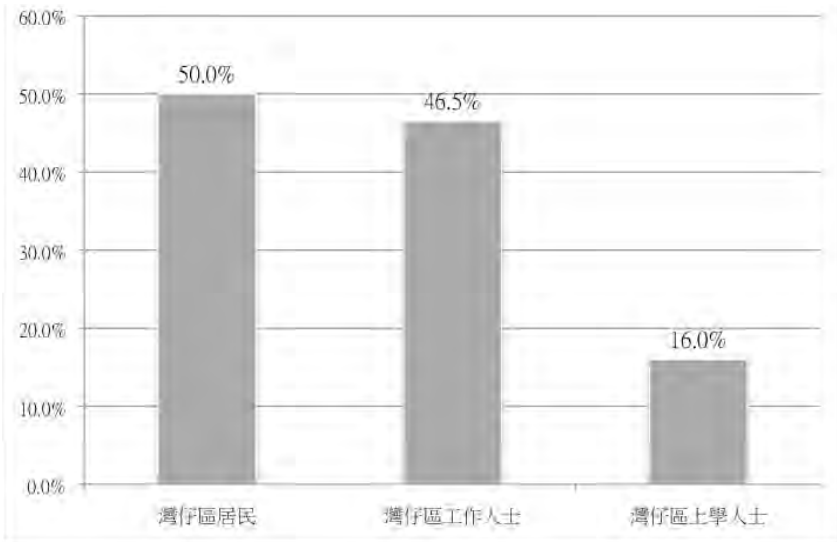
是次調查問卷共分四個部分，分別是「過去兩星期的感覺狀態」、「心理健康狀況」、「身體健康」及「對灣仔區的意見」。面訪結果簡述如下。

3.1 受訪者資料

◎受訪者於灣仔的狀況分佈

是次調查共有800位受訪者，其中有400位灣仔區居民，佔50%；372位受訪者於灣仔區工作，佔46.5%；128位受訪者於灣仔區上學，佔16%。部份受訪者於灣仔區居住，並於同區工作或上學。

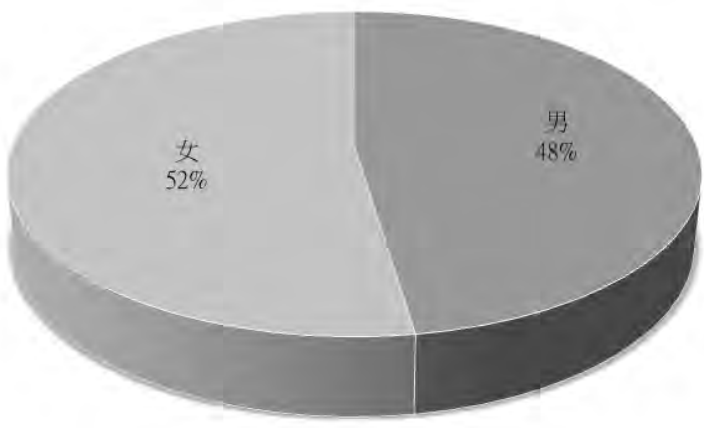
圖3.1.1　請問你是否於灣仔區居住、上班或上學？（N=800）



◎受訪者性別

是次調查共有800位受訪者，其中女性佔52%，而男性佔48%。

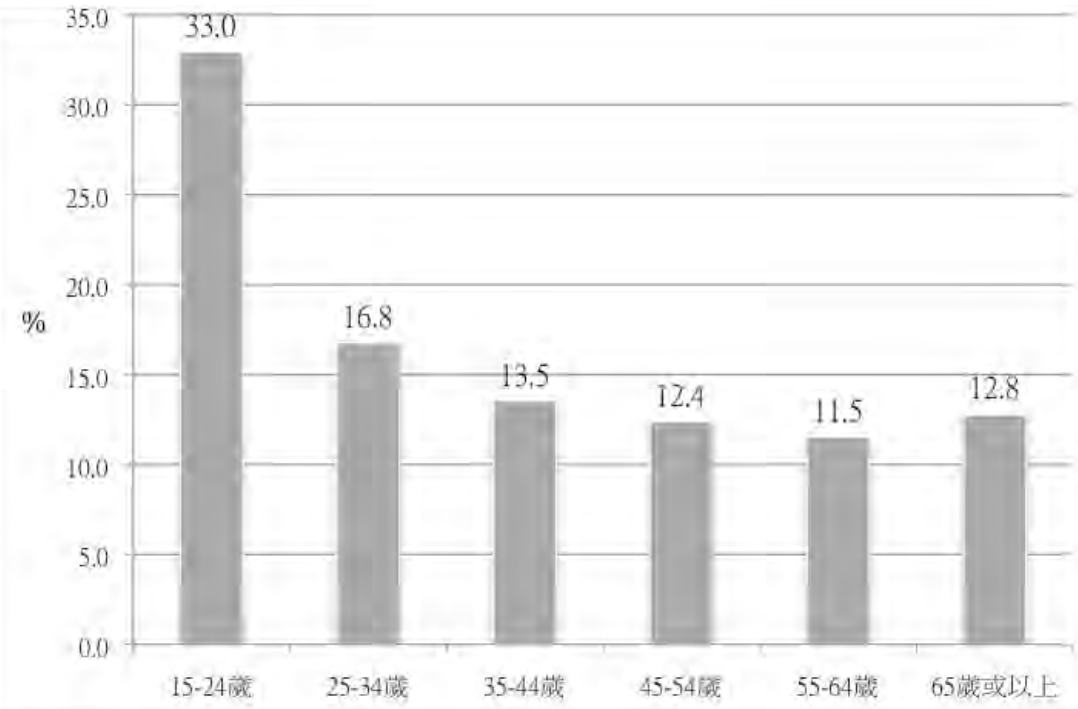
圖3.1.2　受訪者性別（N=800）



◎受訪者年齡

受訪者當中以15-24歲的受訪者為最多（33%），其次是25-34歲（16.8%）；55-64歲的受訪者則最少（11.5%）。

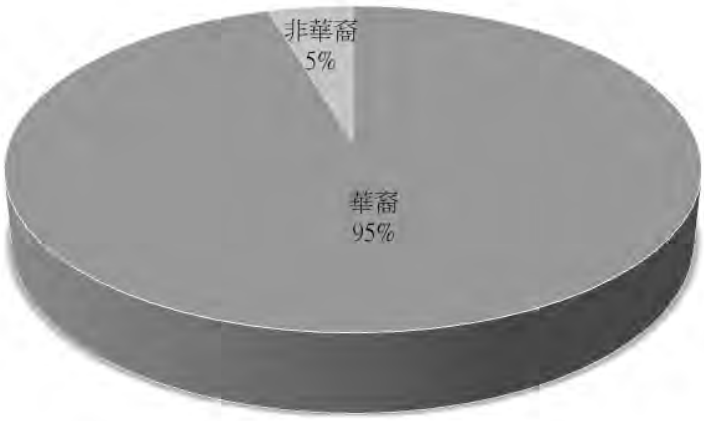
圖3.1.3　受訪者年齡（N=798）



◎受訪者種族

受訪者當中大多數為華裔人士，佔整體95%；而非華裔人士則佔整體5%。

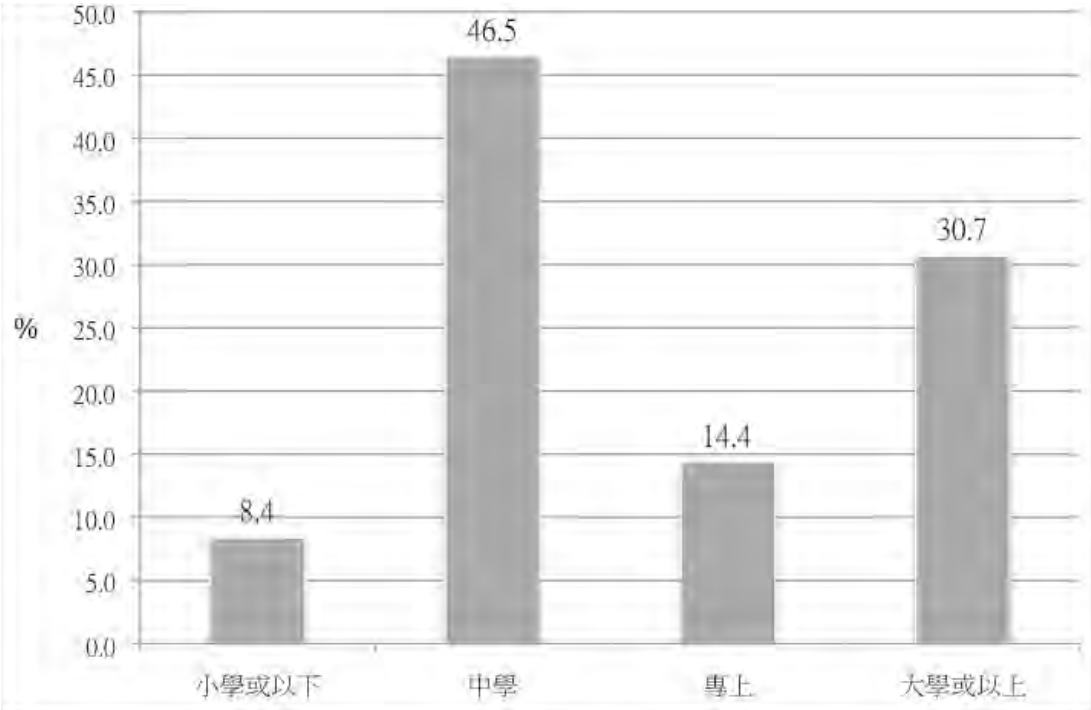
圖3.1.4　種族（N=800）



◎受訪者教育程度

圖3.1.5顯示受訪者的教育程度，當中最多擁有中學程度，佔整體46.5%；而擁有大學或以上程度的受訪者亦有30.7%。

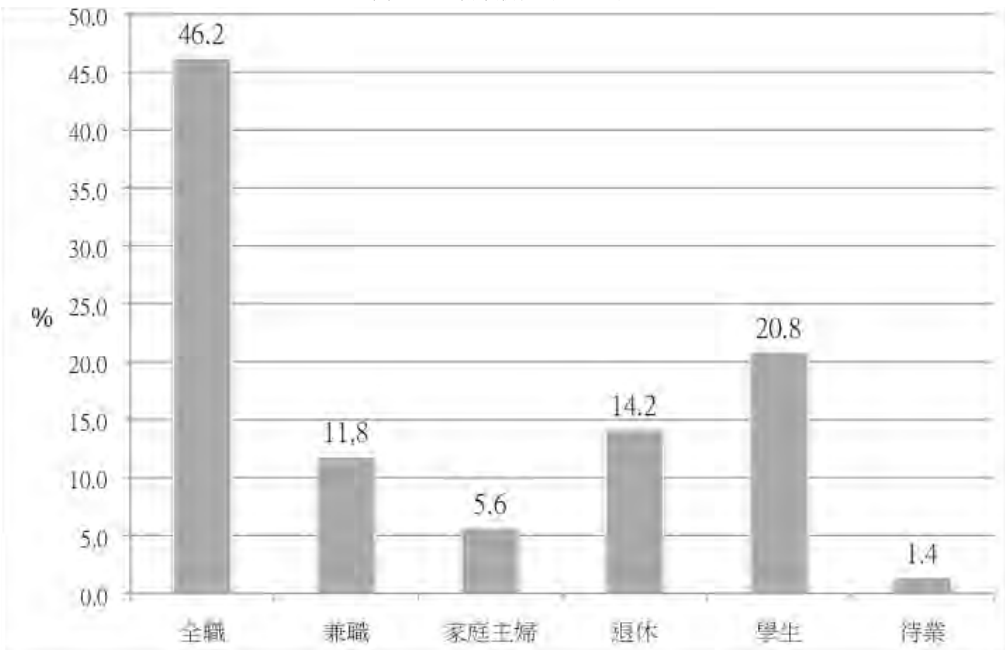
圖3.1.5　教育程度（N=798）



◎受訪者職業狀況

圖3.1.6顯示受訪者的職業狀況，當中全職的受訪者最多，佔整體46.2%；其次為學生及退休人士，分別佔整體20.8%和14.2%。

圖3.1.6　職業狀況（N=797）



◎受訪者住屋類型

是次調查中，大部份受訪者的住屋類型為自置物業，佔60.9%。其次為租住私人單位及租住公屋，分別佔整體20.4%和14.3%。

圖3.1.7　受訪者住屋類型（N=791）

3.2 主要結果

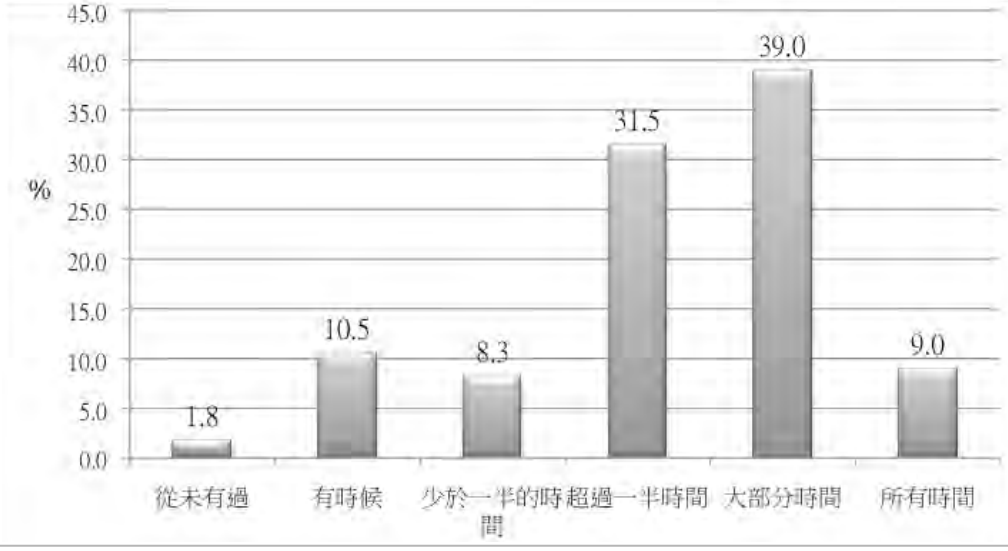
3.2.1 過去兩星期的感覺狀態 （WHO-FIVE）

① 過去兩星期裡：我感到快樂、心情舒暢

大部份受訪者表示過去兩星期裡有一半或以上的時間感到快樂、心情舒暢。其中最多受訪者（39%）大部份時間都感到快樂、心情舒暢。其次31.5%受訪者亦表示超過一半時間。

同時有10.5%和1.8%受訪者分別表示只是有時候和從未感到快樂、心情舒暢。

圖3.2.1　Q1.過去兩星期裡：我感到快樂、心情舒暢（N=800）

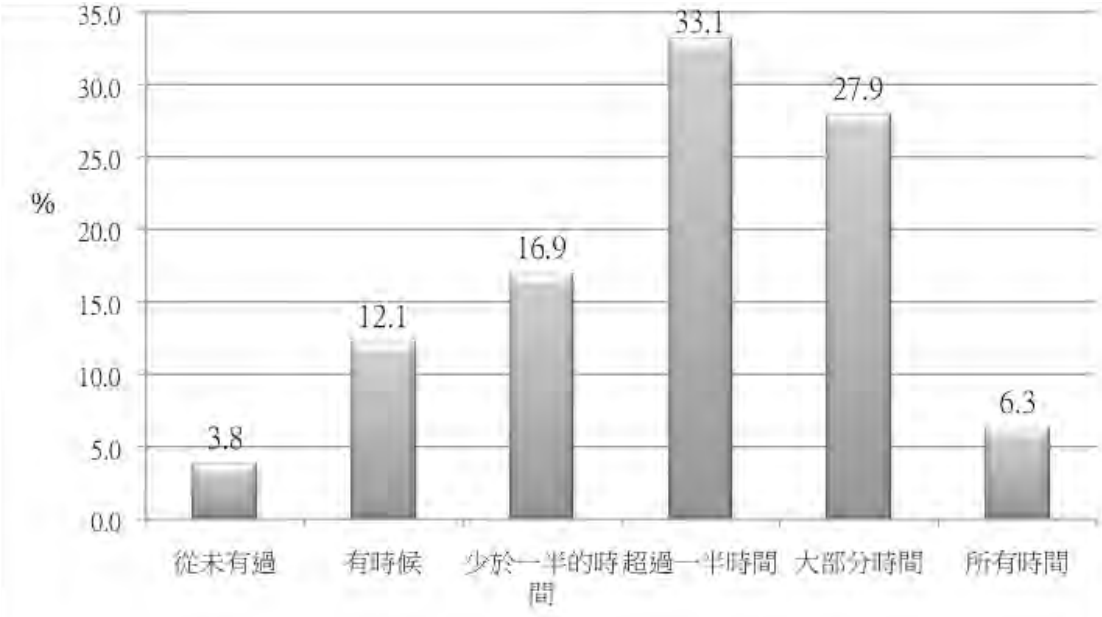


② 過去兩星期裡：我感覺寧靜和放鬆

大多數受訪者表示過去兩星期裡有一半或以上的時間感到寧靜和放鬆。其中分別有33.1%及27.9%受訪者超過一半時間及大部份時間都寧靜和放鬆。

同時有12.1%和3.8%受訪者分別表示只是有時候和從未感到寧靜和放鬆。

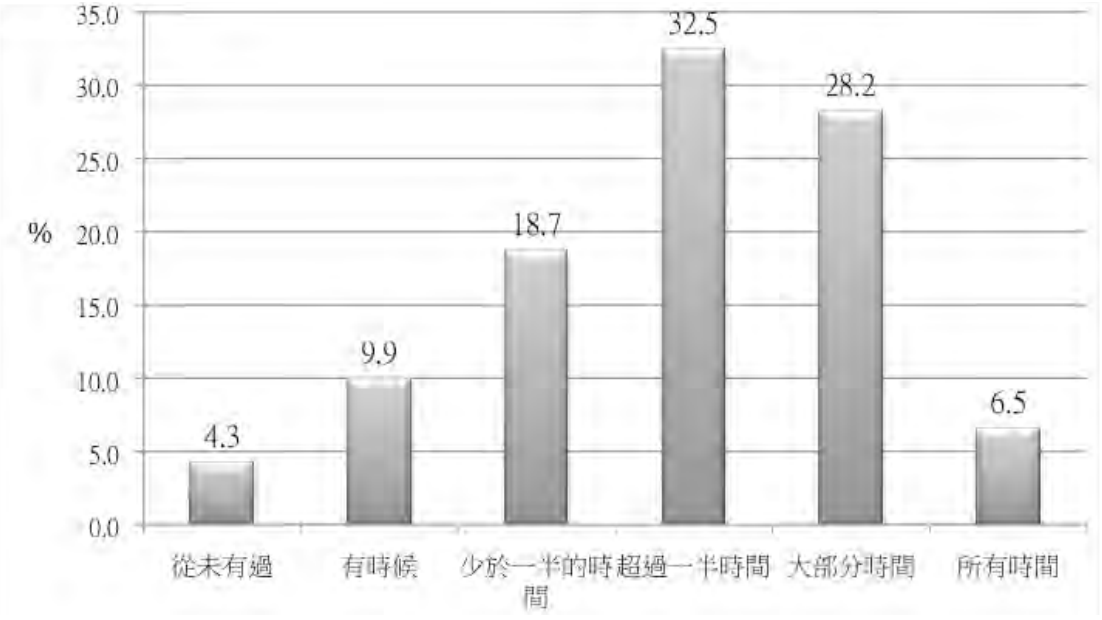
圖3.2.2　Q2.過去兩星期裡：我感覺寧靜和放鬆（N=800）



③ 過去兩星期裡：我感覺充滿活力、精力充沛

最多受訪者（32.5%）表示過去兩星期裡超過一半時間的時間感覺充滿活力、精力充沛。同時亦有18.7%和9.9%受訪者分別表示只有少於一半的時間和有時候感覺充滿活力、精力充沛。

圖3.2.3　Q3. 過去兩星期裡：我感覺充滿活力、精力充沛（N=800）

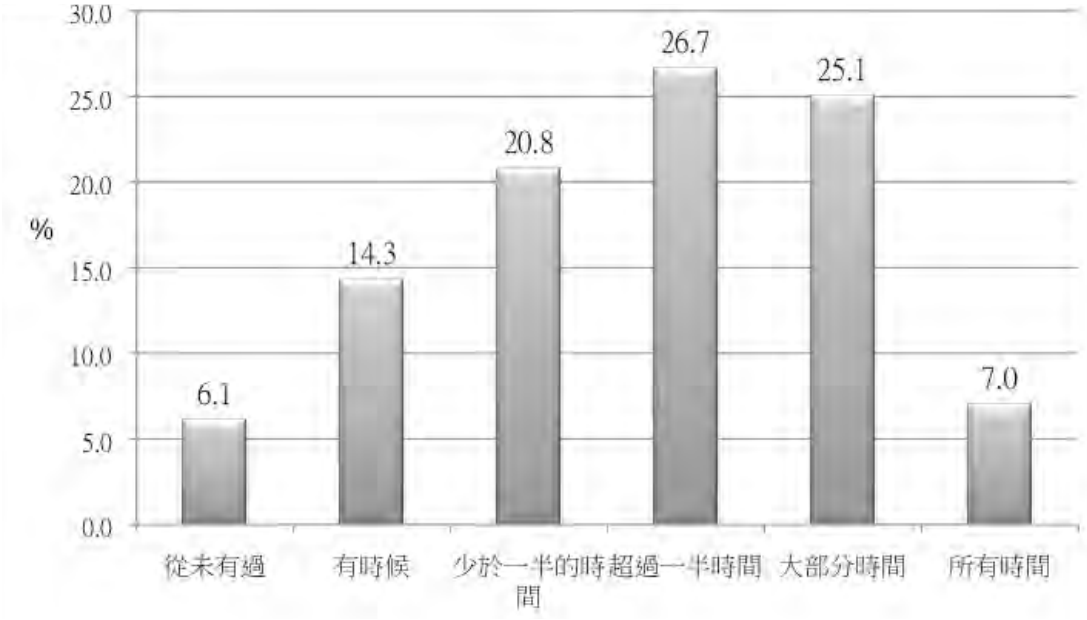


④ 過去兩星期裡：我睡醒時感到清新、得到了足夠休息

問及受訪者過去兩星期裡有幾經常睡醒時感到清新、得到了足夠休息。分別有26.7%及25.1%表示超過一半時間及大部分時間。

同時有近四成受訪者少於一半或更少時間睡醒時感到清新、得到了足夠休息。有20.8%和14.3%受訪者分別表示只有少於一半的時間和有時候才睡醒時感到清新、得到了足夠休息。

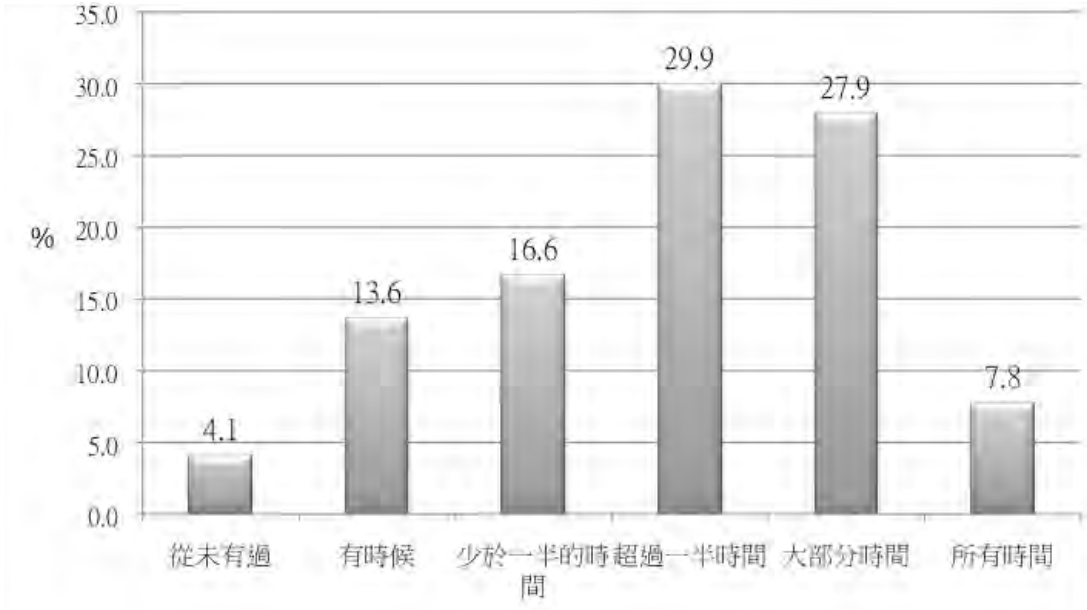
圖3.2.4　Q4.過去兩星期裡：我睡醒時感到清新、得到了足夠休息（N=800）



⑤ 過去兩星期裡：我每天生活充滿了有趣的事情

最多受訪者分別以超過一半時間（29.9%）及大部分時間（27.9%）來形容過去兩星期裡每天生活充滿了有趣的事情。

圖3.2.5　Q5.過去兩星期裡：我每天生活充滿了有趣的事情（N=800）



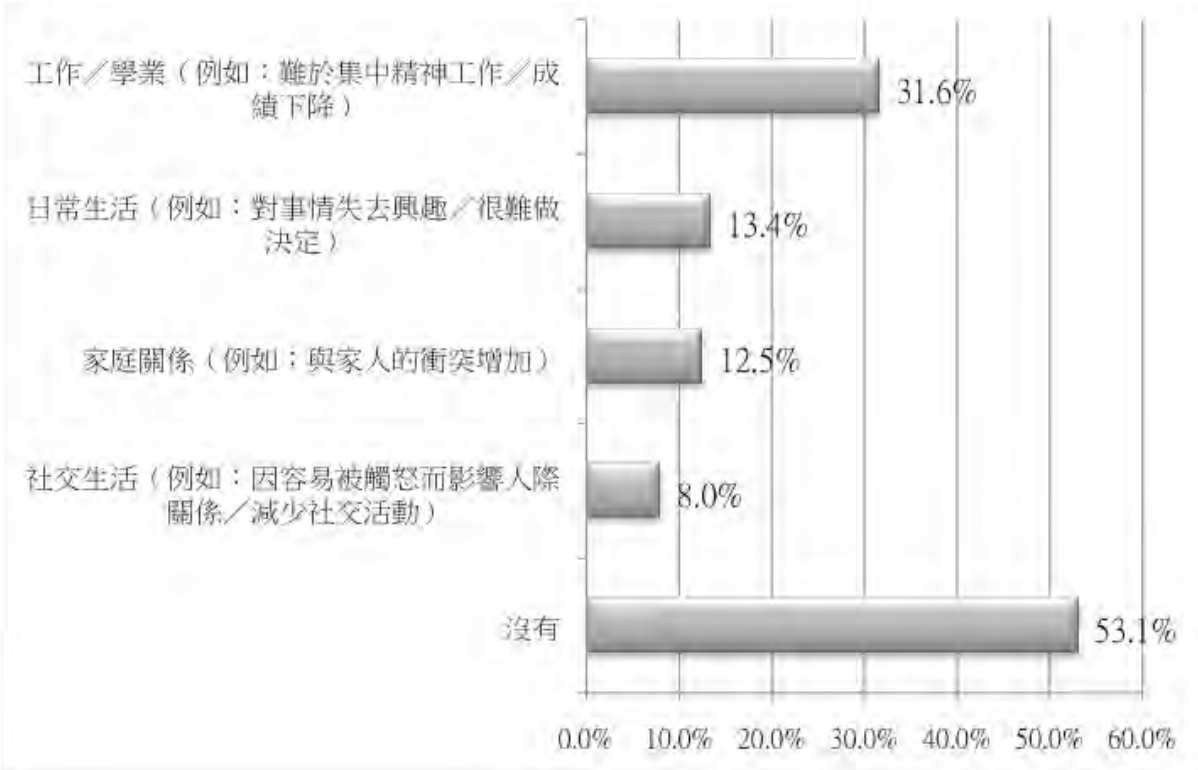
3.2.2 心理健康狀況

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？

有53.1%受訪者在過去兩星期沒有因為精神緊張或情緒問題而影響生活。

因精神緊張或情緒問題而影響生活的受訪者中，最多表示工作/ 學業方面曾受影響（31.6%），其次為日常生活（13.4%）及家庭關係（12.5%）。

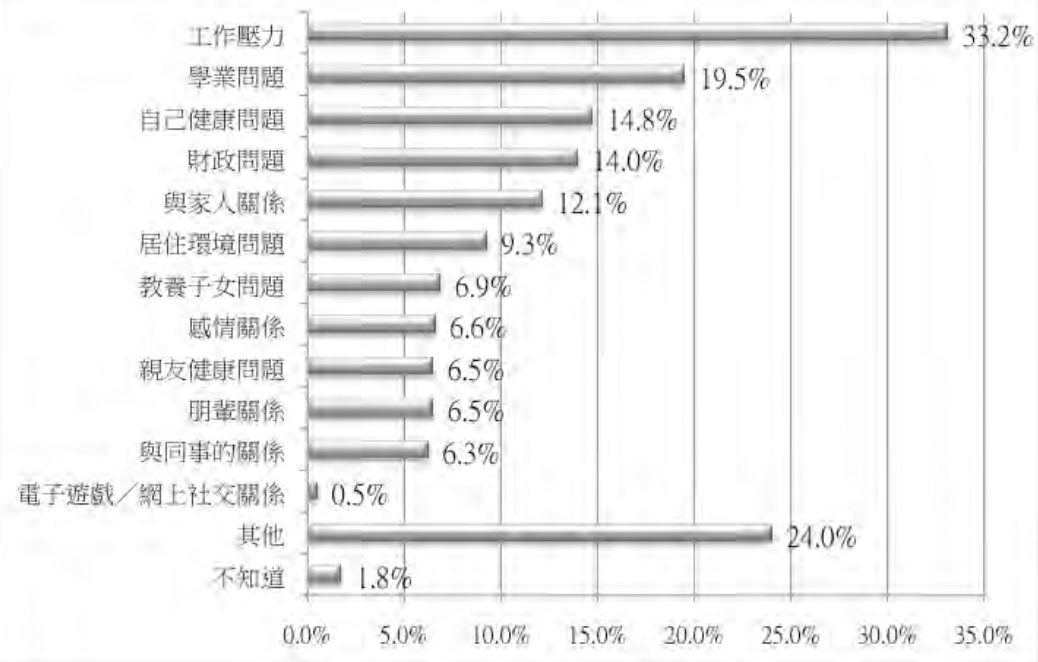
圖3.2.6　Q6.請問過去兩星期，你有否試過因為精神緊張或情緒問題而影響生活？如有，以下哪方面曾受影響？（N=800）



⑦ 現時有什麼原因令你精神緊張或有情緒問題？

問及受訪者有什麼原因導致精神緊張或有情緒問題，最多受訪者選擇了工作壓力為原因，佔33.2。其次為學業問題及健康問題，分別佔整體19.5%及14.8%。

圖3.2.7　Q7.現時有什麼原因令你精神緊張或有情緒問題？（N=800）



⑧ 如果感到有壓力，你會如何舒緩自己的情緒？

最多受訪者會以做運動／ 散步／ 瑜伽（41.4%）來舒緩自己的情緒。聽歌／ 唱歌／ 繪畫／ 閱讀以及看電視／ 電影／ 聽收音機亦有較多受訪者選擇，分別有40.8%及33.9%。

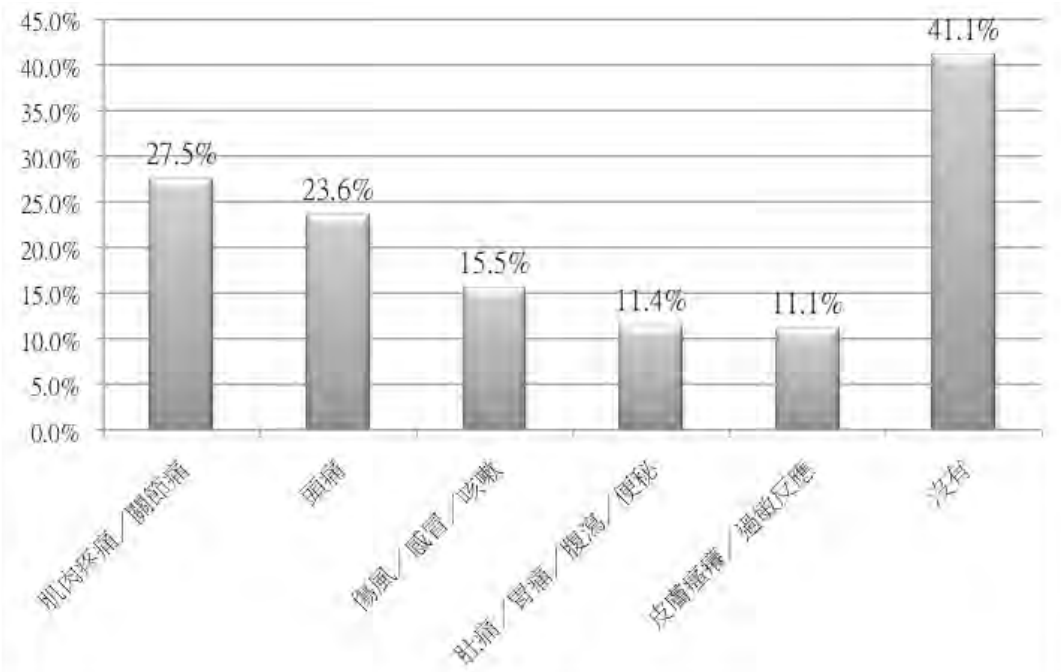
圖3.2.8　Q8.如果感到有壓力，你會如何舒緩自己的情緒？（N=800）

3.2.3 身體健康狀況

⑨ 過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？

在過去兩星期有27.5%受訪者曾經出現肌肉疼痛/ 關節痛徵狀；同時亦有23.6%受訪者有頭痛的徵狀。

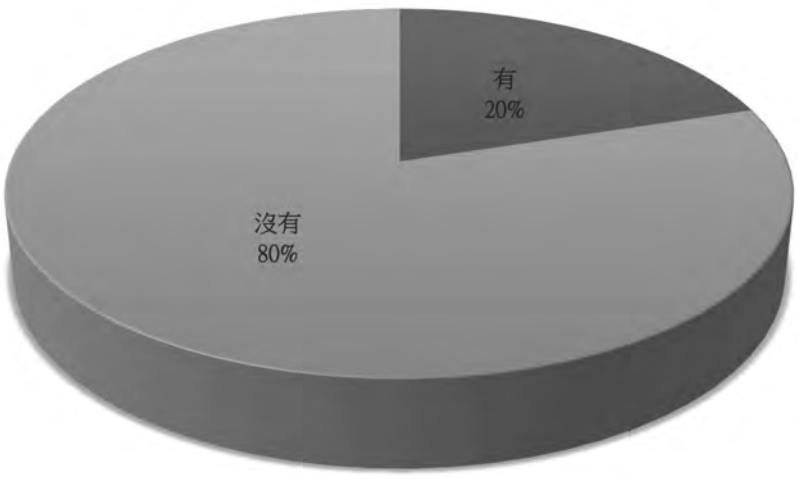
圖3.2.9　Q9.過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？（N=800）



⑩ 你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？

大多數（80%）受訪者現時沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥。

圖3.2.10　Q10.你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？（N=800）



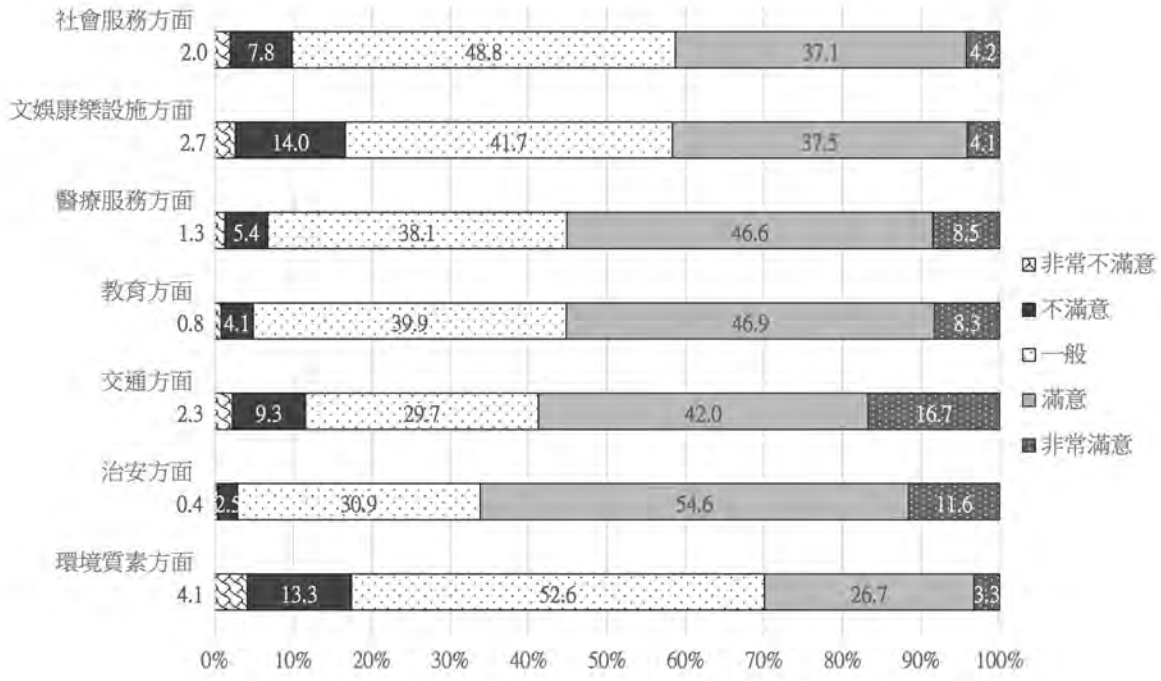
3.2.4 對灣仔區的意見

⑪ 你對灣仔區以下各方面有多滿意？

就有關灣仔區各方面的滿意程度上，有五成或以上的受訪者在醫療服務、教育、交通及治安方面有滿意或非常滿意的評分。然而在社會服務方面，則有近半（48.8%）受訪者以一般來形容灣仔區的情況。同時在文娛康樂設施亦有41.7%受訪者以一般來形容，更有14%受訪者表示不滿意，為各個方面中最多受訪者以不滿意來形容。

最後在環境質素方面只有共3成受訪者有滿意或非常滿意的評分，為各個方面中最少受訪者有滿意或以上的評分。

圖3.2.11　Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？（N=800）



⑫ 你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？

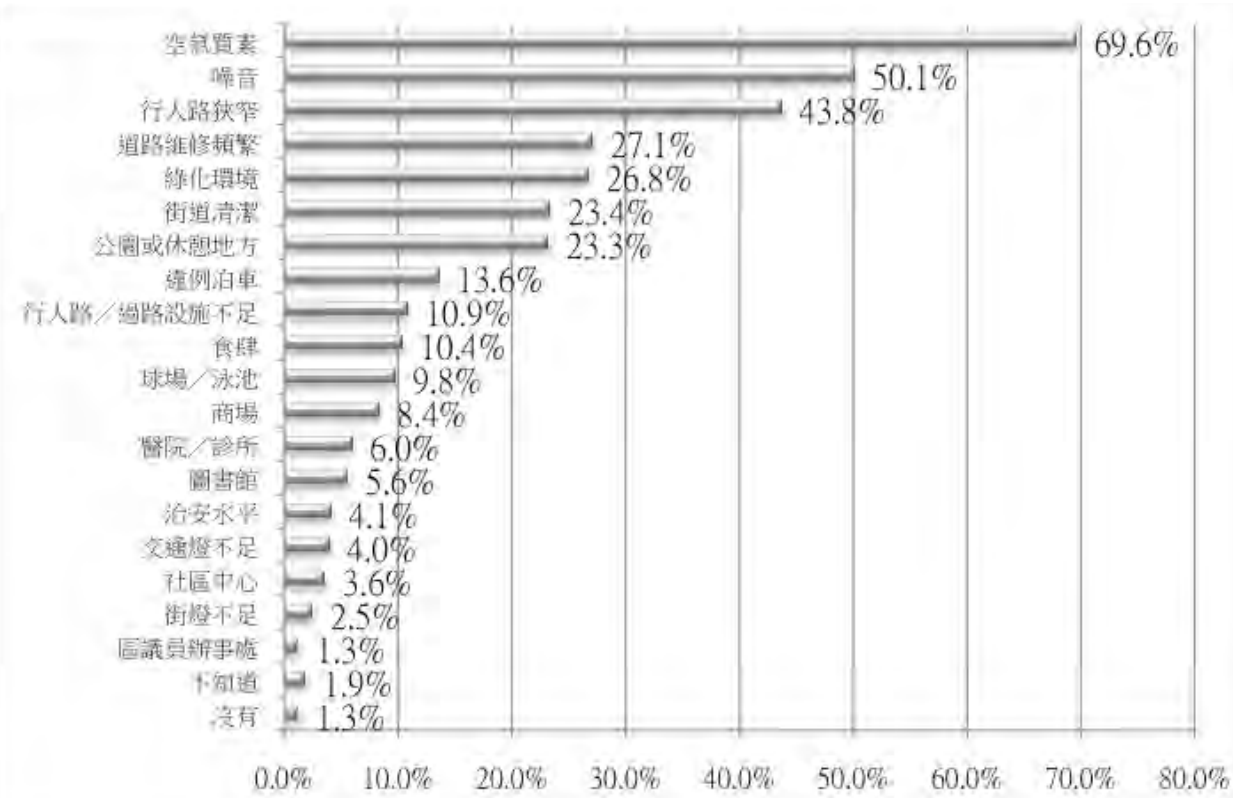
有超過一半受訪者（50.1%）認為公園或休憩地方有助提升自己的身心健康。同時亦有46.8%受訪者認為康樂設施對身心健康有所幫助。受訪者註明的「其他」答案，詳見附錄二之列表。

圖3.2.12　Q12.你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？（N=800）

⑬你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？

空氣質素（69.6%）、噪音（50.1%）及行人路狹窄（43.8%）為較多受訪者認為灣仔區最需要改善的地方。

圖3.2.13　Q13.你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？（N=800）



3.3 WHO-FIVE身心健康指標結果

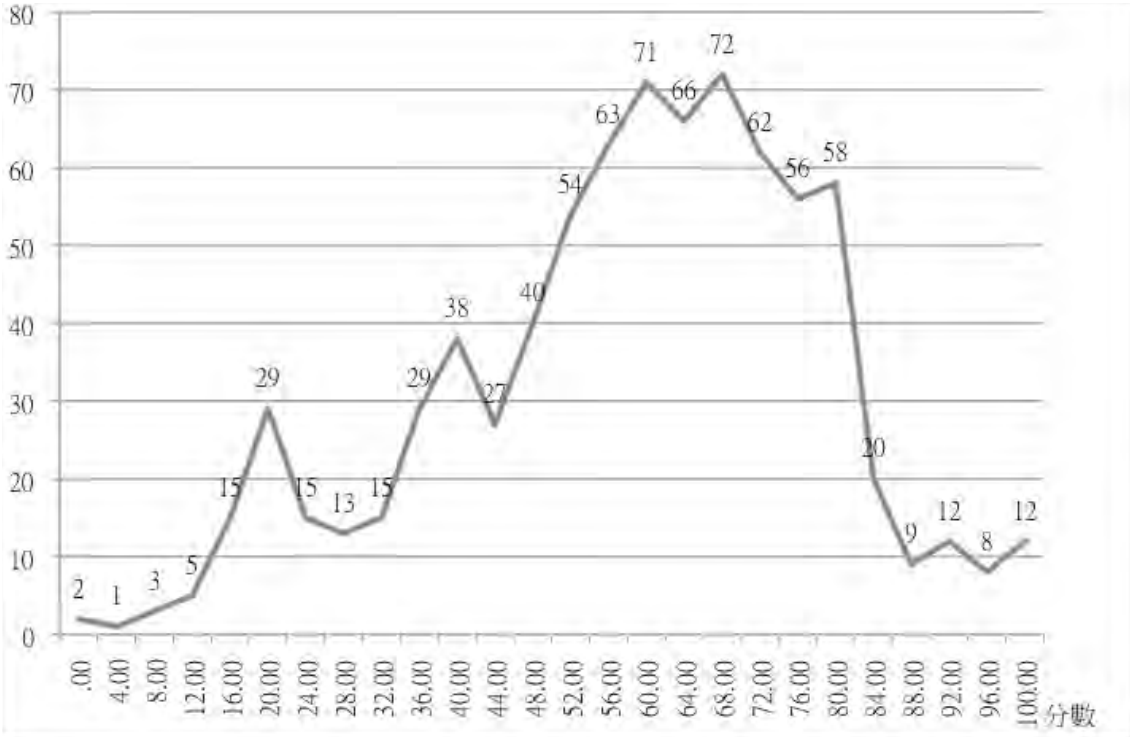
3.3.1 五項身心健康指標概況

根據受訪者回答過去兩星期的感覺狀態而得出的WHO-FIVE指標顯示，795名受訪者中，有563名受訪者身心健康指標有52分或以上，佔整體70.8%。同時有232名受訪者指標只有52分或以下，佔整體29.2%。

表3.3.1　WHO-FIVE結果簡表 （N=795）

身心健康指標	數量	百分比
52分或以上	563	70.8%
52分以下	232	29.2%
總計	795	100%

圖3.3.1　WHO-FIVE指標結果

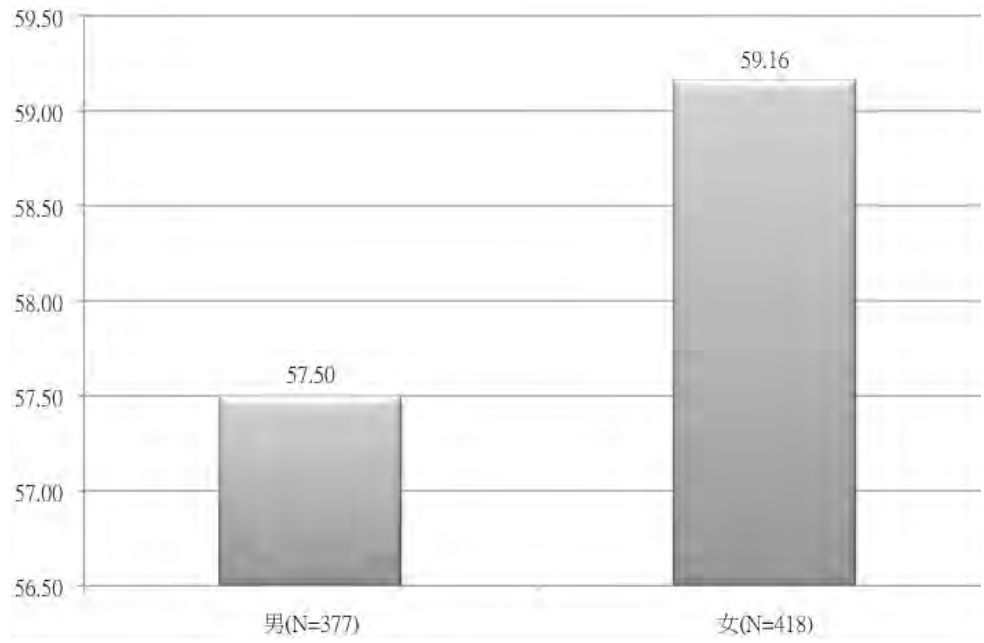


3.3.2指標按個人資料分析結果

性別與五項身心健康指標

結果顯示不同性別人士的平均WHO-FIVE指標沒有顯著差異。女性的平均分（59.2）比男性的平均分（57.5）稍高。

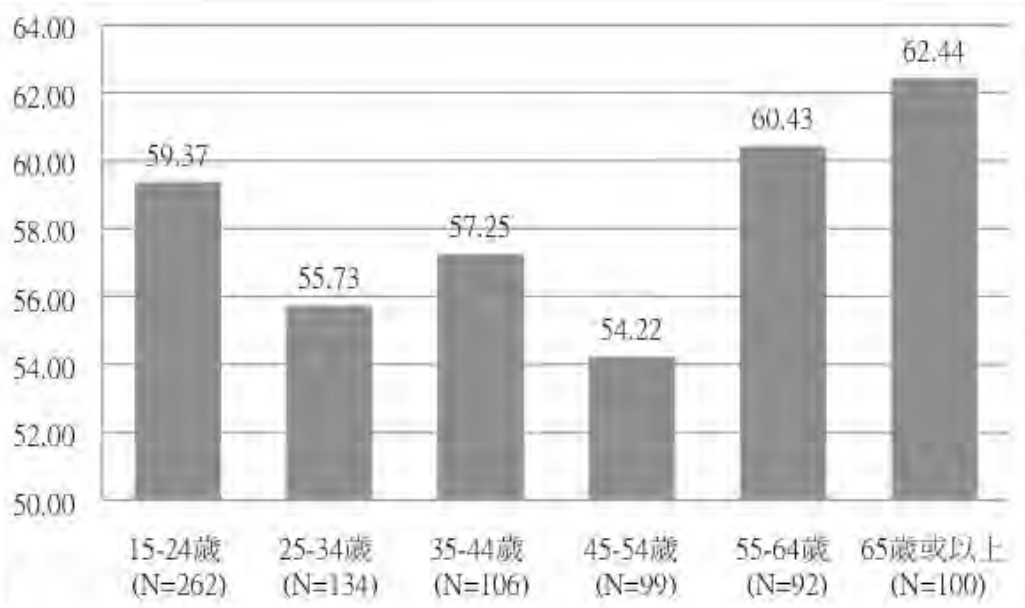
圖3.3.2　性別與五項身心健康指標



年齡與五項身心健康指標

結果顯示65歲以上的受訪者有最高的WHO-FIVE指標，平均分數達到62.4。至於45-54歲的受訪者平均分數只有54.2分。

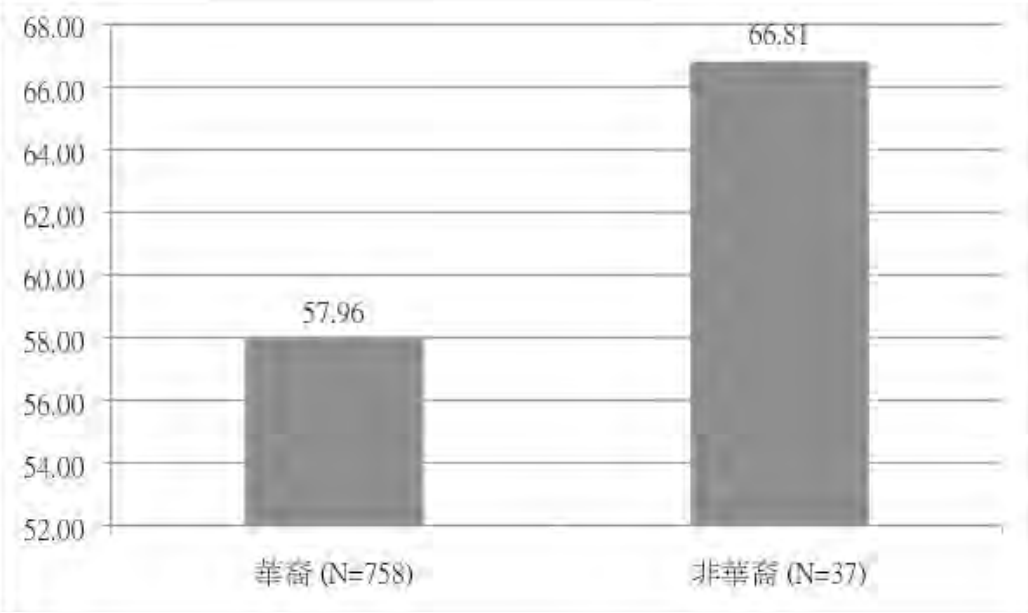
圖3.3.3　年齡與五項身心健康指標



種族與五項身心健康指標

結果顯示非華裔受訪者（66.8）明顯較華裔（58.0）於五項身心健康指標有較高的評分。

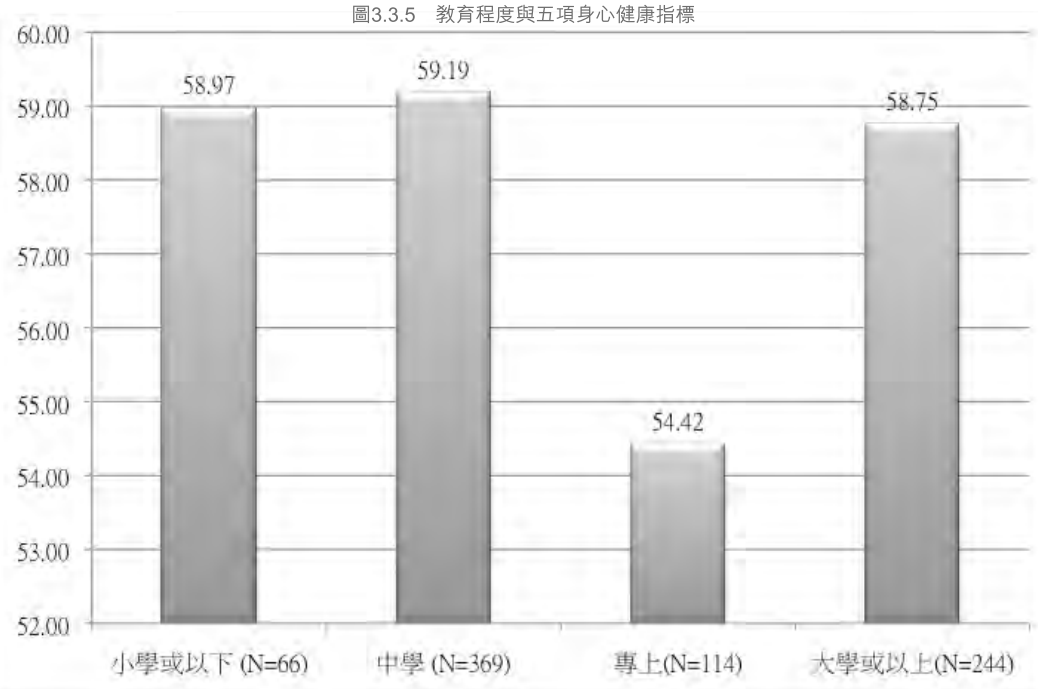
圖3.3.4　種族與五項身心健康指標



教育程度與五項身心健康指標

結果顯示不同教育程度人士的平均WHO-FIVE指標沒有顯著差異。整體而言，中學生的指標最高分（59.2），最低分是專上教育程度的人士（54.4）。

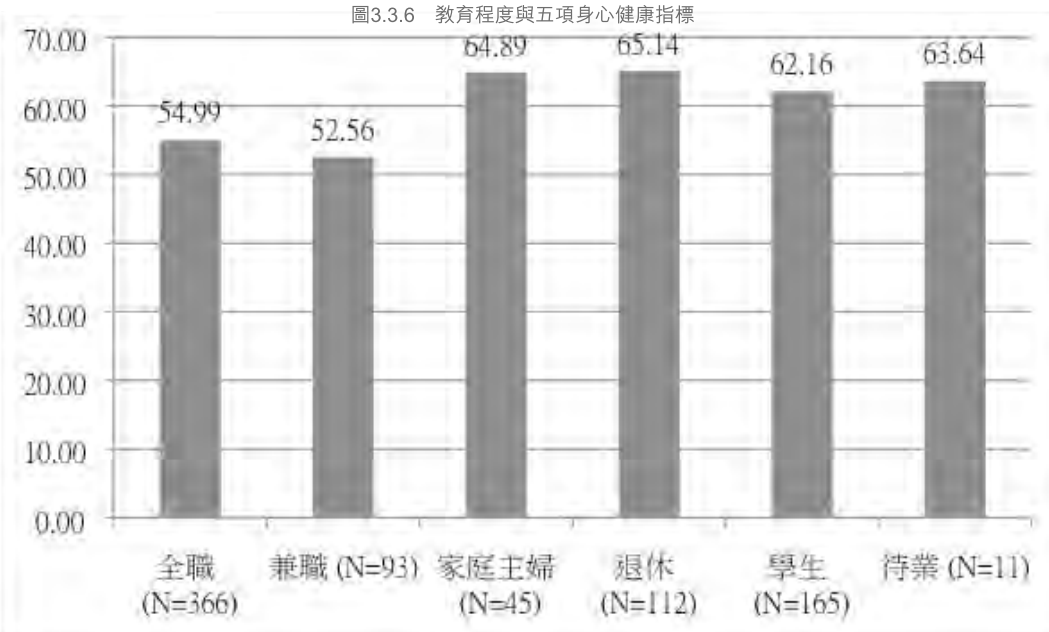
圖3.3.5　教育程度與五項身心健康指標



職業狀況與五項身心健康指標

結果顯示退休、家庭主婦、待業和學生有較高的評分，普遍平均分數達到60分或以上。相反全職及兼職受訪者有較低的評分。

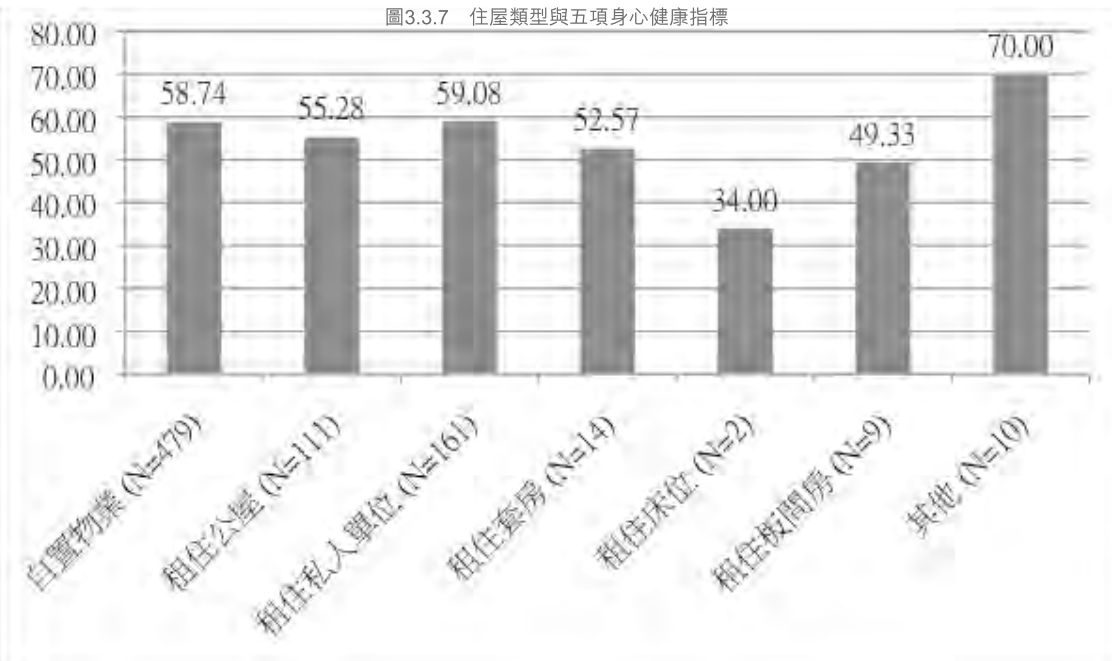
圖3.3.6　教育程度與五項身心健康指標



住屋類型與五項身心健康指標

結果顯示各住屋類型受訪者的身心健康指標出現一定的差異，大部分住屋類型受訪者身心健康指標均有達52分或以上，然而租住床位及板間房只有較低分數，分別只有34及49.3分。

圖3.3.7　住屋類型與五項身心健康指標

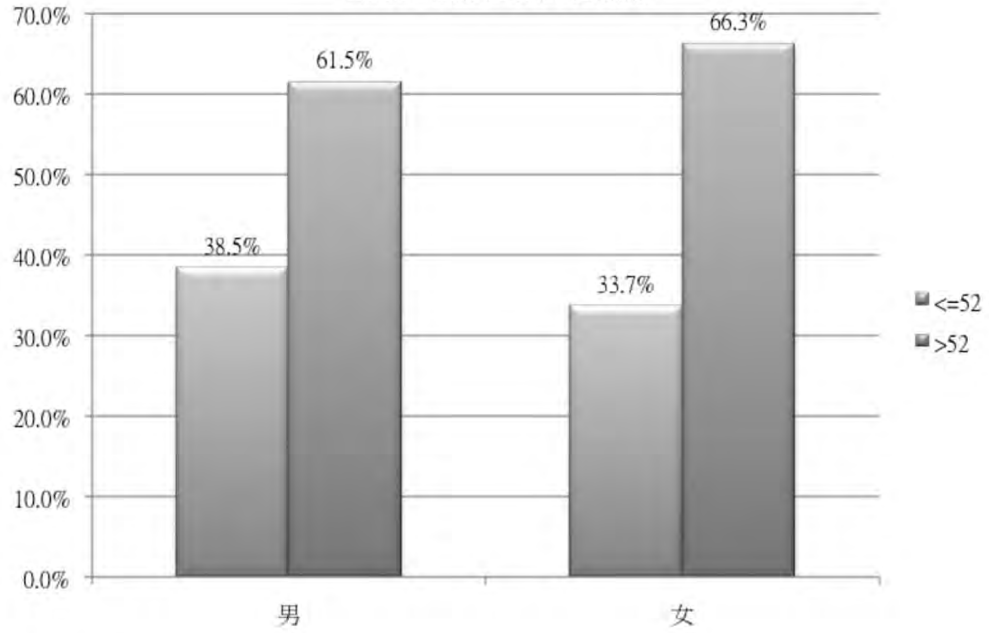


3.3.3身心健康指標合格與不合格人士之分析

性別與五項身心健康指標

結果顯示性別與身心健康指標是否合格出現部分差異，其中女性（66.3%高於52分）較男性（61.5%高於52分）於五項身心健康指標有稍高的分數。

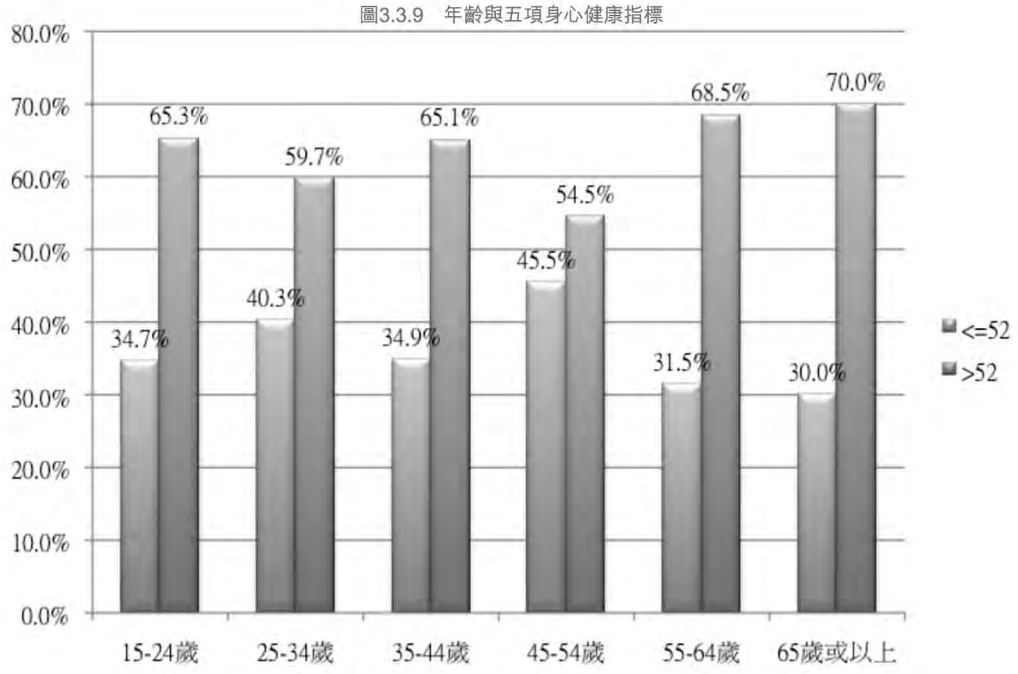
圖3.3.8　性別與五項身心健康指標



年齡與五項身心健康指標

結果顯示不同年齡組別受訪者與身心健康指標是否合格出現差異，其中65歲以上受訪者於五項身心健康指標（70%高於52分）有最高的分數。相反，45-54歲受訪者只有54.5%高於52分。

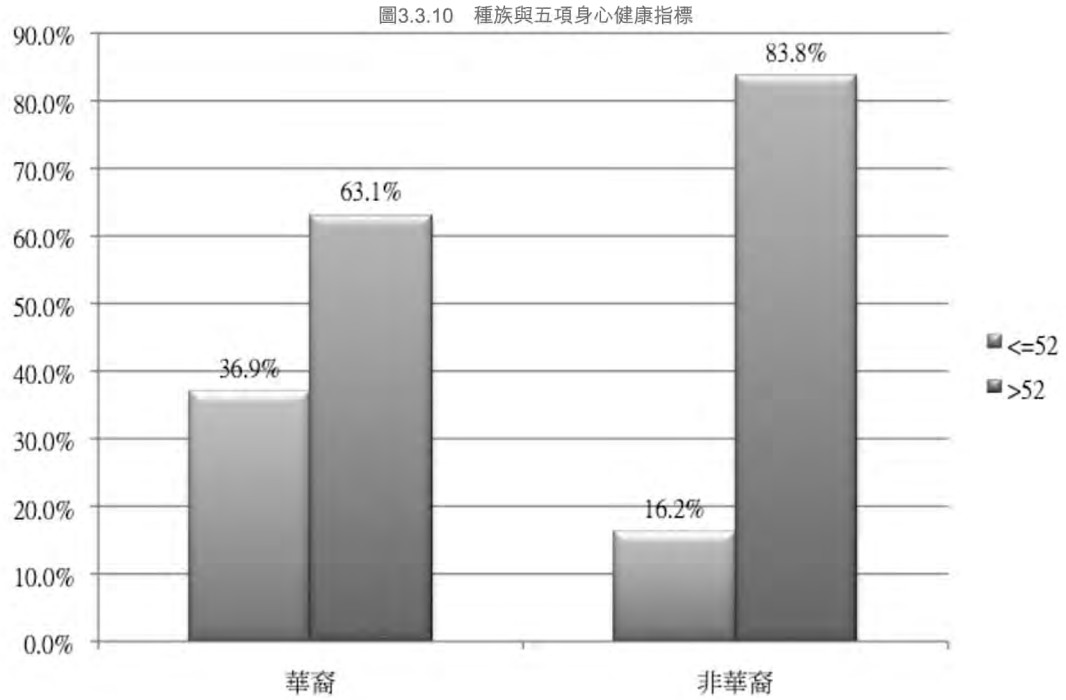
圖3.3.9　年齡與五項身心健康指標



種族與五項身心健康指標

結果顯示華裔與非華裔受訪者於「身心健康指標是否合格」出現明顯差異，其中非華裔受訪者有近8成（83.8%）高於52分。相反華裔受訪者只有63.1%受訪者有高於52分的分數。

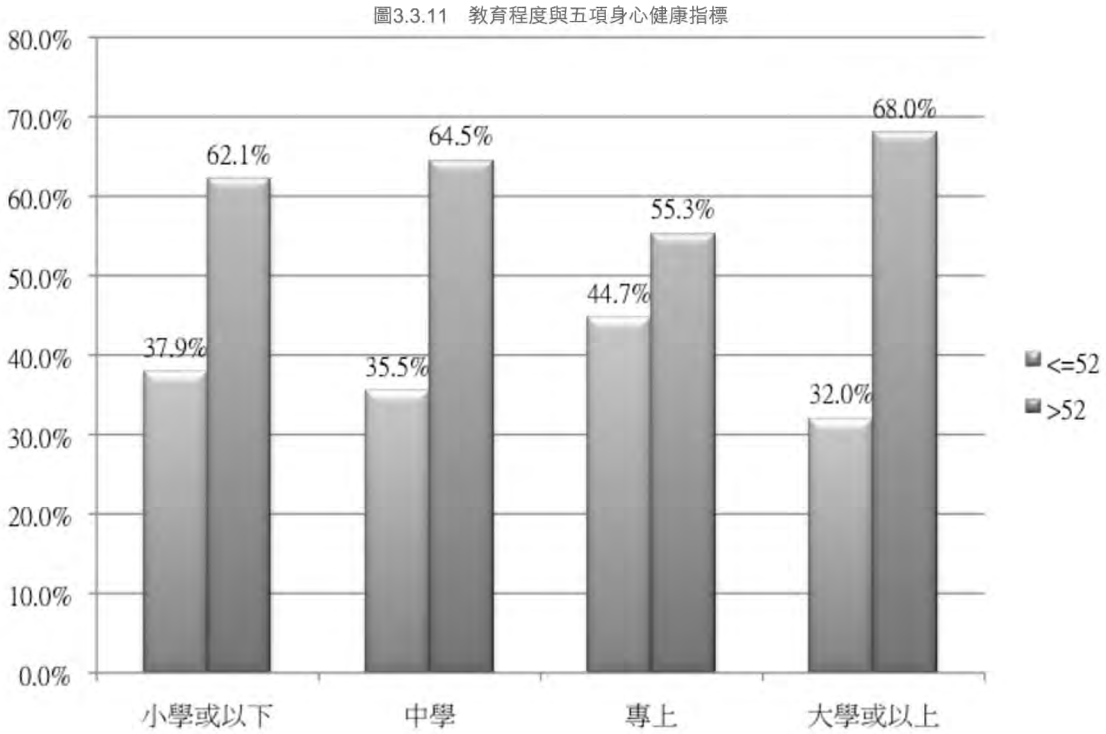
圖3.3.10　種族與五項身心健康指標



教育程度與五項身心健康指標

結果顯示最多擁有大學或以上學歷的受訪者（68%）有高於52分的評分，至於專上學歷的只有55.3%。

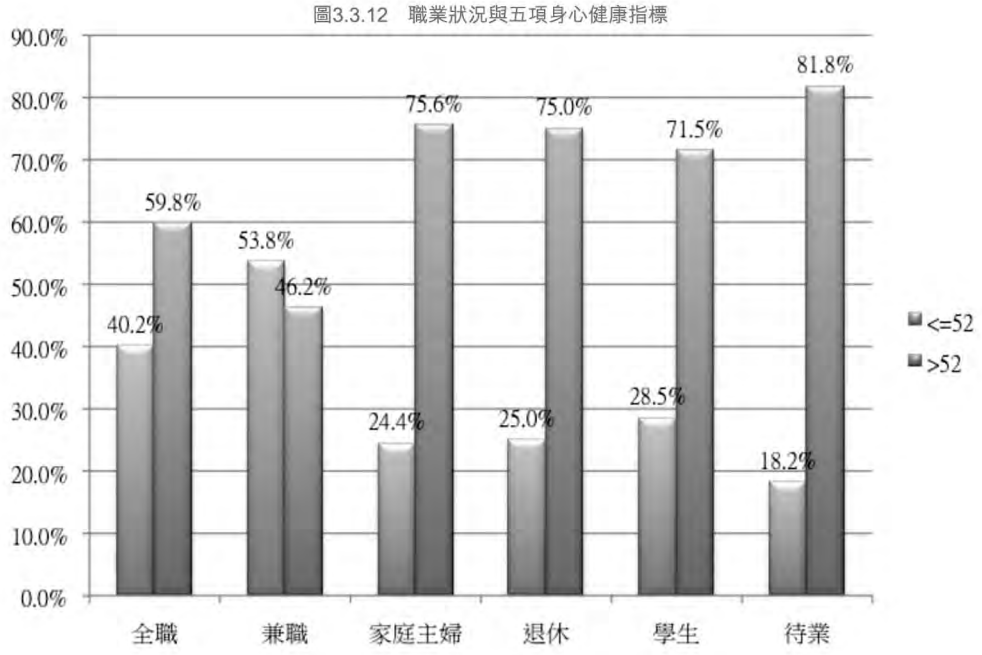
圖3.3.11　教育程度與五項身心健康指標



職業狀況與五項身心健康指標

結果顯示不同職業狀況受訪者於「身心健康指標是否合格」出現一定差異，其中待業、家庭主婦、退休及學生均有七成或以上受訪者有高於52分的評分。同時，兼職受訪者卻只有46.2%受訪者有高於52分的分數。

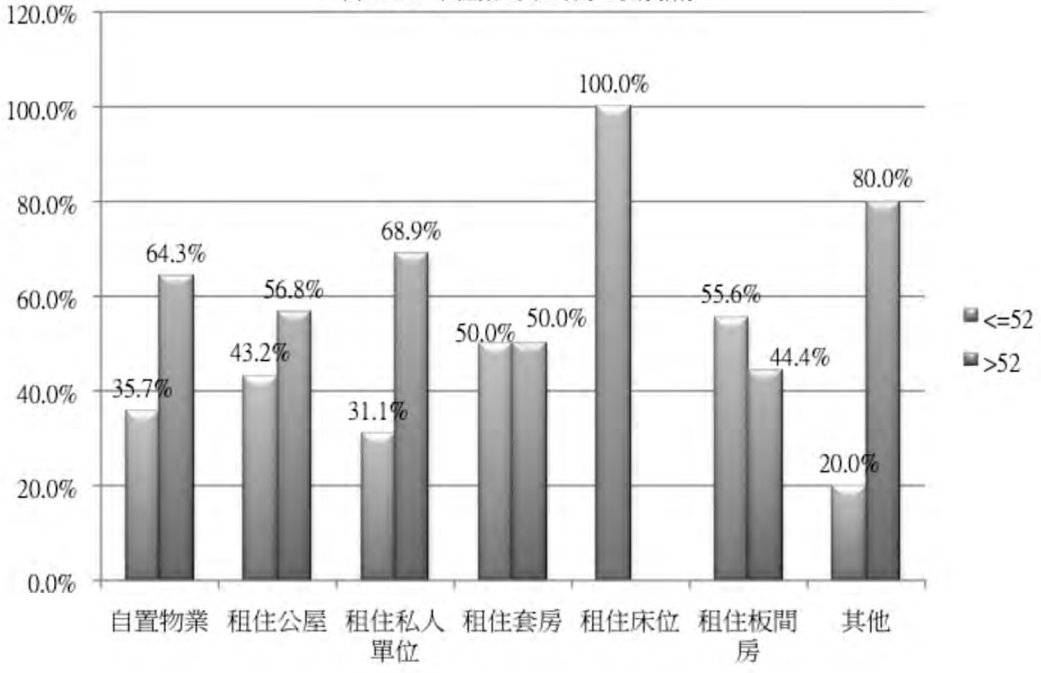
圖3.3.12　職業狀況與五項身心健康指標



住屋類型與五項身心健康指標

結果顯示各住屋類型受訪者於「身心健康指標是否合格」出現明顯差異，其中結果顯示較多租住私人單位（68.9%）及自置物業（64.3%）的受訪者有高於52分的評分。同時租住板間房（55.6%）及租住套房（50.0%）的受訪者有一半或以上只有低於52分的分數。

圖3.3.13　住屋類型與五項身心健康指標



3.4 心理健康狀況（按個人資料分析結果）

這部份總結了受訪者的心理健康與個人資料有顯著關係及值得關注的結果。分析方法包括卡方檢定（Chi Square test, χ 2）、變異數分析（ANOVA）及t檢驗（t test）。p值少於0.05代表顯著的分別。

◎年齡與生活影響 [Q.6]

15-24歲、25-34歲、35-44歲及45-54歲受訪者最多因為精神緊張或情緒問題而影響了工作/ 學業。另外55-64歲及65歲或以上的受訪者則主要影響了日常生活。

表3.4.1 「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？」 vs 年齡

	年齡					
	15-24歲（N=263）	25-34歲（N=134）	35-44歲（N=108）	45-54歲（N=99）	55-64歲（N=92）	65歲或以上（N=102）
工作／學業	46.0%	40.3%	31.5%	30.3%	14.1%	0%
日常生活	12.5%	13.4%	13.0%	18.2%	14.1%	10.8%
社交生活	10.6%	11.2%	5.6%	7.1%	3.3%	3.9%
家庭關係	12.9%	14.9%	13.0%	12.1%	12.0%	8.8%
沒有	41.1%	44.0%	55.6%	51.5%	71.7%	78.4%

◎年齡與壓力來源 [Q.7]

15-24歲受訪者的壓力來源最多來自學業問題；25-34、35-44及45-54歲之三個組別則主要來自工作；至於自己健康問題是55-64歲及65歲或以上組別最大的壓力來源。

表3.4.2 「Q7. 現時有什麼原因令你精神緊張或有情緒問題？」 vs 年齡

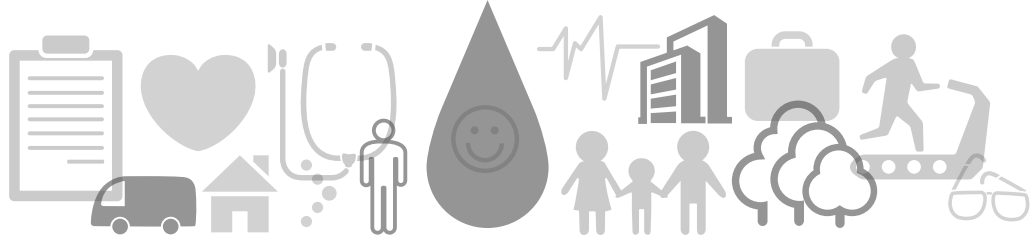
	年齡					
	15-24歲（N=263）	25-34歲（N=134）	35-44歲（N=108）	45-54歲（N=99）	55-64歲（N=91）	65歲或以上（N=102）
工作壓力	28.1%	61.2%	44.4%	42.4%	18.7%	2.0%
學業問題	55.1%	6.7%	0.9%	0%	0%	0%
與同事關係	3.8%	11.9%	6.5%	13.1%	4.4%	0%
財政問題	14.4%	23.1%	15.7%	15.2%	7.7%	3.9%
感情關係	10.3%	9.0%	5.6%	5.1%	2.2%	1.0%
朋輩關係	15.2%	3.7%	0%	3%	2.2%	1.0%
與家人關係	16.0%	10.4%	15.7%	13.1%	5.5%	5.9%
居住環境問題	5.7%	16.4%	13.9%	11.1%	8.8%	2.9%
教養子女問題	0.4%	9.7%	14.8%	15.2%	6.6%	3.9%
自己健康問題	8.7%	12.7%	15.7%	19.2%	20.9%	22.5%
親友健康問題	4.2%	9.7%	6.5%	9.1%	7.7%	3.9%
電子遊戲/網上社交關係	0.8%	0%	0%	1.0%	1.1%	0%
其他	9.1%	11.9%	24.1%	27.3%	41.8%	59.8%
不知道	1.9%	1.5%	0.9%	0%	3.3%	2.9%

◎年齡與舒緩情緒方法 [Q.8]

各年齡層主要均以看電視/ 電影/ 聽收音機、聽歌/ 唱歌/ 繪畫/ 閱讀及做運動/ 散步/ 瑜伽作為舒緩情緒的方法。

表3.4.3 「Q8. 感到有壓力，會如何舒緩自己的情緒？」 vs 年齡

	年齡					
	15-24歲（N=263）	25-34歲（N=134）	35-44歲（N=108）	45-54歲（N=99）	55-64歲（N=92）	65歲或以上（N=798）
看電視/ 電影/ 聽收音機	33.8%	40.3%	29.6%	39.4%	32.6%	25.5%
吃喝	26.6%	29.1%	24.1%	21.2%	8.7%	8.8%
行街/ 購物	17.9%	33.6%	26.9%	24.2%	12.0%	19.6%
聽歌/ 唱歌/ 繪畫/ 閱讀	56.7%	45.5%	33.3%	26.3%	32.6%	22.5%
上互聯網	28.5%	29.1%	14.8%	17.2%	2.2%	1.0%
玩電子遊戲	20.5%	11.2%	3.7%	5.1%	2.2%	1.0%
做運動/ 散步/ 瑜伽	41.4%	48.5%	43.5%	37.4%	35.9%	37.3%
喝酒	6.1%	10.4%	11.1%	5.1%	6.5%	3.9%
吸煙	4.9%	6.0%	12.0%	1.0%	4.3%	2.0%
信仰活動（例如祈禱、念經）	6.8%	8.2%	10.2%	13.1%	14.1%	8.8%
睡覺	38.4%	33.6%	22.2%	21.2%	17.4%	14.7%
去旅行	13.3%	17.9%	15.7%	16.2%	12.0%	9.8%
尋求專業人士/ 社區支援	0.8%	0.7%	2.8%	3.0%	1.1%	1.0%
與家人傾訴	5.7%	14.9%	16.7%	18.2%	10.9%	9.8%
與朋友傾訴	29.7%	31.3%	32.4%	25.3%	14.1%	14.7%
不理會	5.3%	4.5%	2.8%	7.1%	7.6%	12.7%
其他	0.8%	2.2%	5.6%	6.1%	10.9%	14.7%



◎職業狀況與生活影響 [Q.6]

就有關受訪者的職業狀況與生活影響，不同職業受訪者有不同的生活受到影響。全職、兼職及學生最多影響了工作/學業，分別高達37.8%、29.8%及48.2%。家庭主婦及退休人士則最多影響了家庭關係。

表3.4.4 「Q6. 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？」 vs 職業狀況

	職業狀況					
	全職（N=368）	兼職（N=94）	家庭主婦（N=45）	退休（N=113）	學生（N=166）	待業（N=11）
工作/學業	37.8%	29.8%	2.2%	1.8%	48.2%	18.2%
日常生活	13.3%	13.8%	22.2%	9.7%	12.0%	27.3%
社交生活	7.6%	9.6%	8.9%	3.5%	10.2%	9.1%
家庭關係	10.9%	19.1%	26.7%	7.1%	13.3%	0%
沒有	50.3%	52.1%	60%	81.4%	39.8%	45.5%

◎職業狀況與壓力來源 [Q.7]

全職及兼職人士的壓力來源主要來自工作；學生的壓力來源主要來自學業問題；家庭主婦則主要來自教養子女問題；自己的健康問題為退休人士最大的壓力來源。

表3.4.5 「Q7. 現時有什麼原因令你精神緊張或有情緒問題？」 vs 職業狀況

	職業狀況					
	全職（N=368）	兼職（N=94）	家庭主婦（N=45）	退休（N=113）	學生（N=166）	待業（N=11）
工作壓力	57.2%	34.0%	2.2%	0%	12.7%	9.1%
學業問題	3.5%	22.3%	0%	1.8%	70.55	9.1%
與同事關係	11.7%	3.2%	0%	0%	1.8%	9.1%
財政問題	18.8%	21.3%	8.9%	2.7%	7.8%	18.2%
感情關係	7.6%	5.3%	4.4%	1.8%	9.0%	9.1%
朋輩關係	3.0%	3.2%	0%	1.8%	20.5%	9.1%
與家人關係	9.8%	20.2%	22.2%	5.3%	15.7%	0%
居住環境問題	10.6%	9.6%	20%	5.3%	4.8%	27.3%
教養子女問題	7.6%	7.4%	28.9%	4.4%	0.6%	0%
自己健康問題	14.7%	11.7%	20%	23.9%	10.2%	0%
親友健康問題	8.4%	6.4%	4.4%	6.2%	3.0%	9.1%
電子遊戲/網上社交關係	0.3%	1.1%	0%	0%	1.2%	0%
其他	19.6%	22.3%	37.8%	55.8%	8.4%	45.5%
不知道	1.1%	1.1%	0%	5.3%	1.8%	0%

◎職業狀況與舒緩情緒方法 [Q.8]

大部分職業人士最多會以聽歌/ 唱歌/ 繪畫/ 閱讀及做運動/ 散步/ 瑜伽作為舒緩情緒的方法。同時，有較多家庭主婦會以行街/ 購物作為舒緩情緒的方法。

表3.4.6 「Q8. 感到有壓力，你會如何舒緩自己的情緒？」 vs 職業狀況

	職業狀況					
	全職（N=368）	兼職（N=94）	家庭主婦（N=45）	退休（N=113）	學生（N=166）	待業（N=11）
看電視/ 電影/ 聽收音機	33.7%	35.1%	40%	28.3%	36.1%	27.3%
吃喝	23.4%	20.2%	15.6%	9.7%	28.9%	18.2%
行街/ 購物	25.0%	18.1%	42.2%	16.8%	15.7%	27.3%
聽歌/ 唱歌/ 繪畫/ 閱讀	35.3%	47.9%	33.3%	29.2%	59.6%	27.3%
上互聯網	19.0%	14.9%	8.9%	3.5%	33.7%	9.1%
玩電子遊戲	9.2%	6.4%	0%	1.8%	22.9%	0%
做運動/ 散步/ 瑜伽	42.9%	38.3%	42.2%	43.4%	37.3%	36.4%
喝酒	10.6%	5.3%	2.2%	2.7%	4.8%	9.1%
吸煙	7.9%	9.6%	0%	0.9%	1.2%	0%
信仰活動（例如祈禱、念經）	7.9%	11.7%	17.8%	10.6%	7.8%	9.1%
睡覺	31.0%	24.5%	8.9%	12.4%	39.8%	9.1%
去旅行	17.4%	17.0%	13.3%	7.1%	10.8%	0%
尋求專業人士/ 社區支援	1.4%	1.1%	4.4%	0.9%	1.2%	0%
與家人傾訴	12.2%	8.5%	22.2%	15.0%	6.6%	0%
與朋友傾訴	28.3%	22.3%	31.1%	14.2%	31.3%	9.1%
不理會	5.7%	9.6%	11.1%	8.8%	2.4%	9.1%
其他	4.6%	3.2%	0%	15.0%	1.8%	18.2%

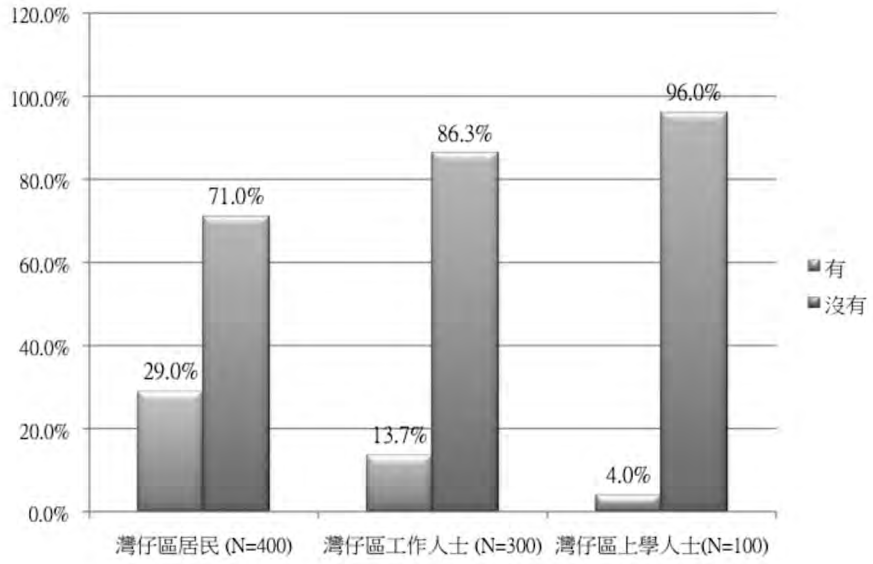
3.5 身體健康狀況（按個人資料分析結果）

這部份總結了受訪者的身體健康狀況與個人資料有顯著關係及值得關注的結果。分析方法包括卡方檢定（Chi Square test, χ 2）、變異數分析（ANOVA）及t檢驗（t test）。p值少於0.05代表顯著的分別。

◎受訪者於灣仔狀況與長期病患或徵狀 [Q.10]

卡方檢定結果顯示受訪者於灣仔區的狀況與現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥有顯著的關係[χ2 (2) = 43.56; p < 0.000]。結果顯示三個組別中，有最多灣仔區居民需要長期覆診服藥（29%）。

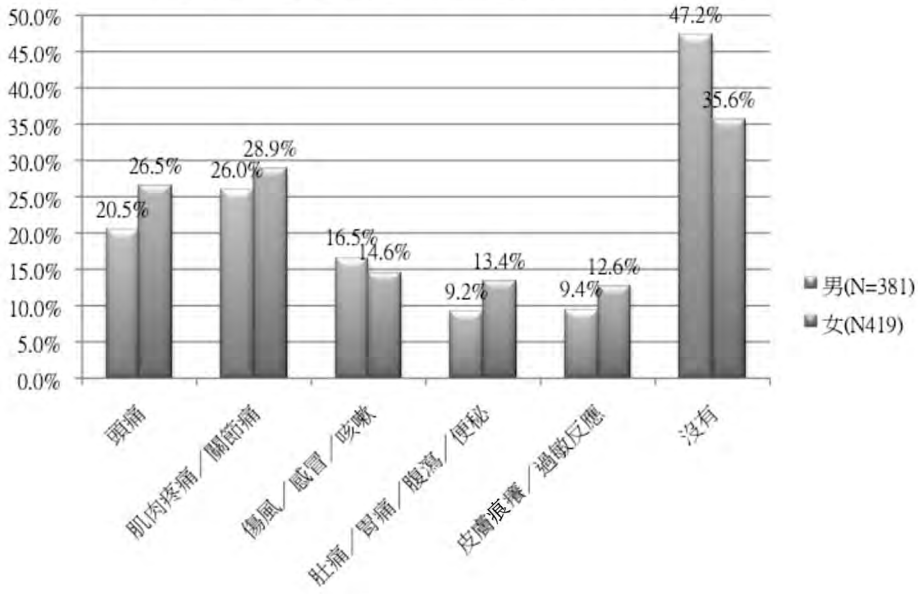
圖3.5.1 「Q10.你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？」 vs 受訪者於灣仔狀況



◎性別與身體徵狀[Q.9]

有較多女性在過去兩星期出現過一些身體不適的徵狀。

圖3.5.2 「Q9. 過去兩星期，有沒有出現過以下徵狀？」 vs 性別



◎年齡與身體健康狀況 [Q.9]

最多65歲以上及15-24歲均表示過去兩星期沒有出現過一些身體不適的徵狀。有最多15-24歲及25-34歲受訪者出現過頭痛的徵狀。45-54歲、55-64歲及65歲以上則隨著年齡增加，有愈多百分比受訪者最多出現了肌肉疼痛/ 關節痛的徵狀。

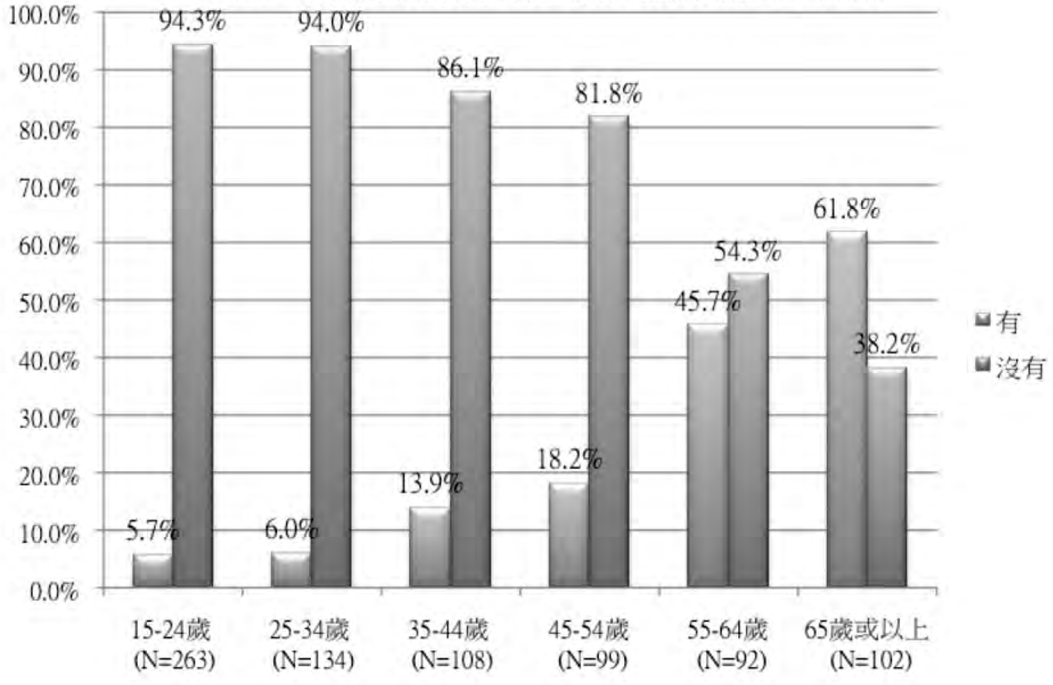
表3.5.1 「Q9. 過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？」 vs 年齡

	年齡					
	15-24歲（N=263）	25-34歲（N=134）	35-44歲（N=108）	45-54歲（N=99）	55-64歲（N=91）	65歲或以上（N=102）
頭痛	25.1%	29.1%	27.8%	28.3%	18.5%	8.8%
肌肉疼痛/ 關節痛	19.8%	26.9%	27.8%	30.3%	38.0%	36.3%
傷風/ 感冒/ 咳嗽	18.6%	18.7%	14.8%	13.1%	12.0%	9.8%
肚痛/ 胃痛/ 腹瀉/ 便秘	12.9%	14.9%	7.4%	16.2%	8.7%	4.9%
皮膚痕癢/ 過敏反應	7.2%	13.4%	13.0%	11.1%	13.0%	14.7%
沒有	46.0%	37.3%	37.0%	33.3%	35.9%	49.0%

◎年齡與長期病患或徵狀 [Q.10]

卡方檢定結果顯示年齡組別與受訪者現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥有顯著關係[$\chi 2$（5） = 200.51; $p < 0.000$]。結果顯示隨著受訪者年齡增加，需要長期覆診服藥的比率明顯跟隨上升。由15-24歲只有5.7%上升至55-64歲的45.7%，65歲以上受訪者更有超過一半（61.8%）。

圖3.5.3 「Q10.你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？」 vs 年齡



◎教育程度與身體健康狀況 [Q.9]

各個教育程度受訪者均有較多出現頭痛及肌肉疼痛/ 關節痛的徵狀。

表3.5.2 「Q9. 過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？」 vs 教育程度

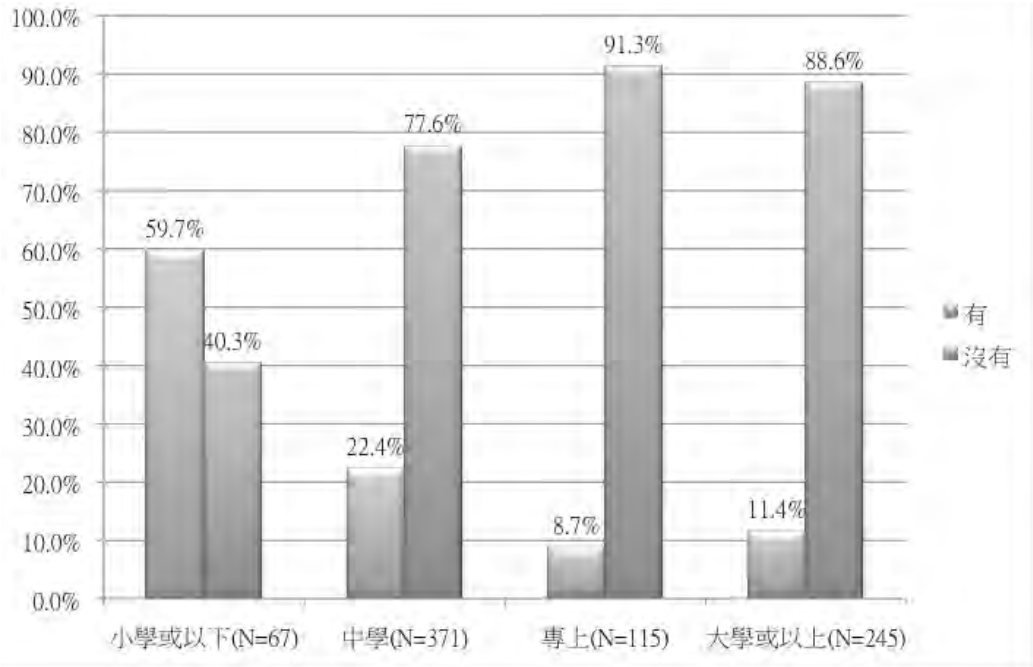
	教育程度			
	小學或以下（N=67）	中學（N=371）	專上（N=115）	大學或以上（N=245）
頭痛	13.4%	24.5%	27.0%	23.7%
肌肉疼痛/ 關節痛	37.3%	27.8%	28.7%	23.7%
傷風/ 感冒/ 咳嗽	13.4%	16.2%	16.5%	14.7%
肚痛/ 胃痛/ 腹瀉/ 便秘	6.0%	11.9%	12.2%	11.4%
皮膚痕癢/ 過敏反應	13.4%	11.3%	11.3%	10.2%
沒有	46.3%	38.5%	38.3%	44.9%

◎教育程度與長期病患或徵狀 [Q.10]

卡方檢定結果顯示教育程度與現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥有顯著的關係[$\chi 2$ (3) =87.16;p< 0.000]。結果顯示有多於一半小學或以下教育程度的受訪者 (59.7%) 需要長期覆診服藥。

然而中學（77.6%）、專上（91.3%）及大學或以上程度（88.6%）受訪者則大部分無需要長期覆診服藥。

圖3.5.4 「Q10.你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？」 vs 教育程度



◎職業狀況與身體健康狀況[Q.9]

較多退休及學生表示過去兩星期沒有出現過一些身體不適的徵狀。

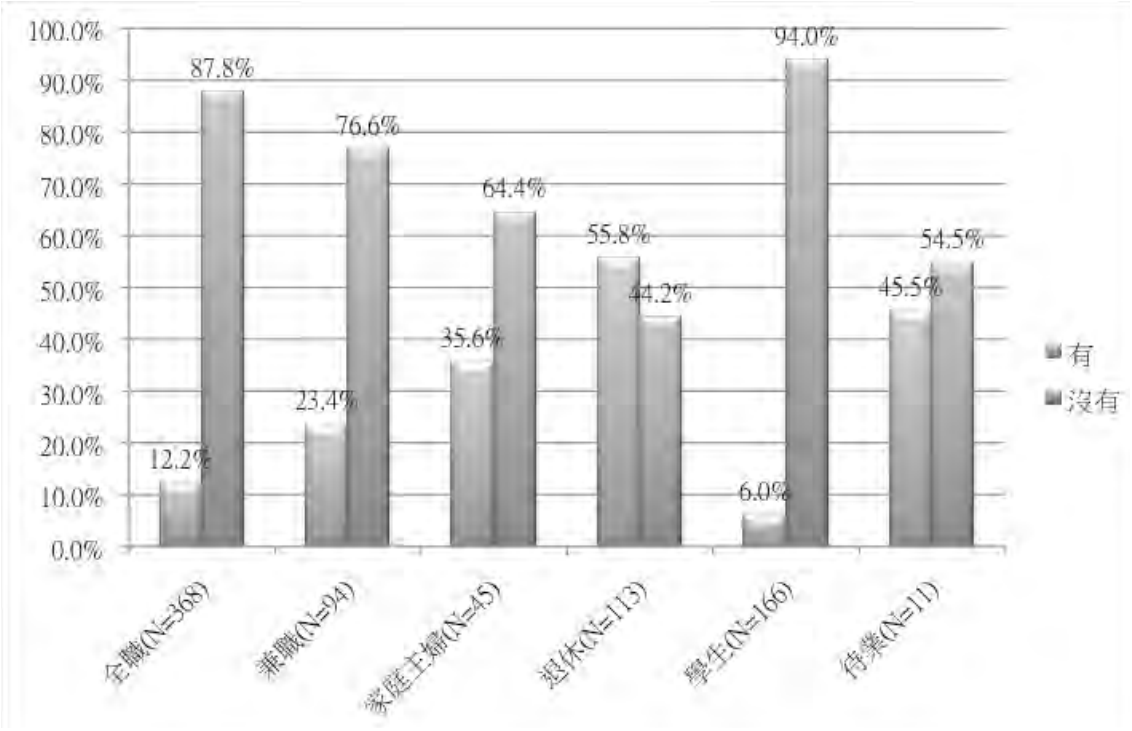
表3.5.3 「Q9. 過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？」 vs 職業狀況

	職業狀況					
	全職（N=368）	兼職（N=94）	家庭主婦（N=45）	退休（N=113）	學生（N=166）	待業（N=11）
頭痛	25.8%	21.3%	31.1%	13.3%	24.7%	36.4%
肌肉疼痛/關節痛	29.6%	22.3%	33.3%	31.9%	21.1%	27.3%
傷風/ 感冒/咳嗽	17.1%	16.0%	11.1%	7.1%	19.3%	9.1%
肚痛/ 胃痛/腹瀉/ 便秘	12.2%	13.8%	4.4%	5.3%	13.9%	9.1%
皮膚瘙癢/過敏反應	12.0%	16.0%	4.4%	13.3%	7.2%	9.1%
沒有	38.3%	36.2%	37.8%	46.9%	47.0%	36.4%

◎職業狀況與長期病患或徵狀 [Q.10]

卡方檢定結果顯示職業狀況與現時有否任何病患或徵狀需要長期覆診服藥有顯著的關係[χ2（5）= 135.34; p < 0.000]。結果顯示有最多退休（55.8%）及待業人士（45.5%）需要長期覆診服藥。

圖3.5.5 「Q10.你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？」 vs 職業狀況



◎住屋類型與身體健康狀況[Q.9]

各住屋類型受訪者均主要有較多出現了頭痛及肌肉疼痛／ 關節痛的徵狀。

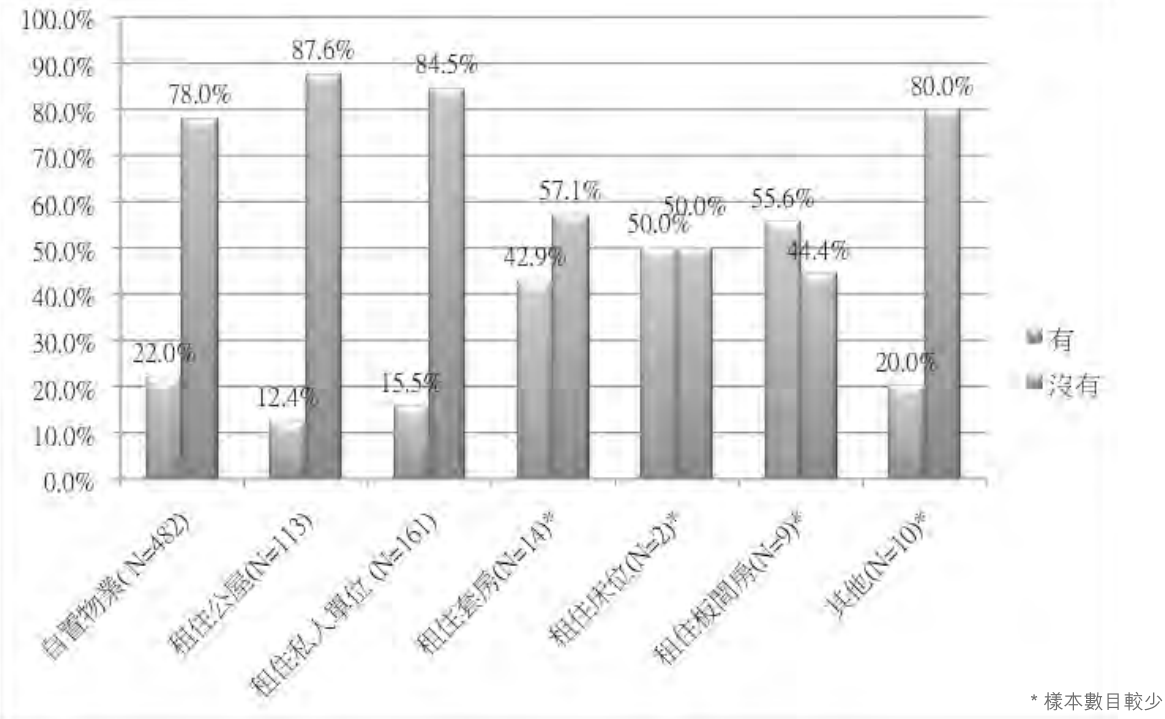
表3.5.4 「Q9. 過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？」 vs 住屋類型

	住屋類型						
	自置物業（N=482）	租住公屋（N=113）	租住私人單位（N=161）	租住套房（N=14）	租住床位（N=2）	租住板間房（N=9）	其他（N=10）
頭痛	19.9%	21.2%	34.8%	35.7%	0%	44.4%	40%
肌肉疼痛/關節痛	28.4%	20.4%	29.2%	42.9%	0%	44.4%	10%
傷風/ 感冒/ 咳嗽	15.6%	16.8%	13.0%	14.3%	0%	44.4%	20%
肚痛/ 胃痛/ 腹瀉/ 便秘	10%	16.8%	12.4%	7.1%	0%	11.1%	10%
皮膚瘙癢/過敏反應	10%	10.6%	12.4%	28.6%	0%	22.2%	20%
沒有	41.9%	41.6%	36.6%	28.6%	100%	33.3%	50%

◎住屋類型與長期病患或徵狀 [Q.10]

卡方檢定結果顯示受訪者住屋類型與現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥有顯著的關係 [χ2（30）= 84.42; p < 0.000]。結果顯示大部分自置物業、租住公屋及租住私人單位的受訪者均沒有需要長期覆診服藥。

圖3.5.6 「Q10.你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？」 vs住屋類型



* 樣本數目較少

3.6 對灣仔區的意見（按個人資料分析結果）

這部份總結了受訪者對灣仔區的意見與個人資料有顯著關係及值得關注的結果。

分析方法包括卡方檢定（Chi Square test, χ2）、變異數分析（ANOVA）及t檢驗（t test）。p值少於0.05代表顯著的分別。

◎受訪者於灣仔狀況與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

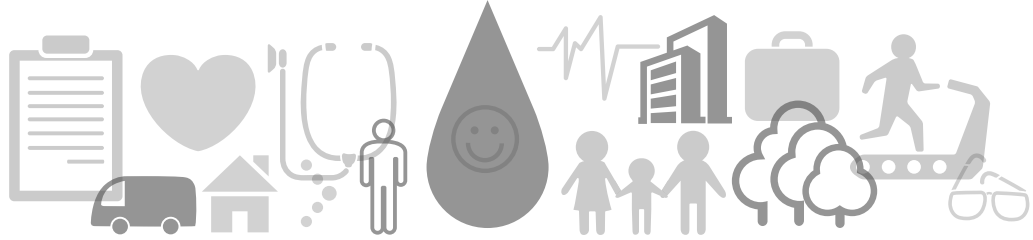
問卷就環境質素、治安、交通、教育、醫療服務、文娛康樂設施及社會服務七方面，訪問灣仔區市民的意見。分數範圍為1至5分，1分代表非常不滿意，5分代表非常滿意。

變異數分析的結果顯示各組別人士對灣仔區各方面情況平均滿意程度評分有顯著差異。整體而言，各組別對區內的交通及教育方面有最高的滿意度評分。

另外，於灣仔區工作人士普遍於各方面給予較低的評分，其中環境質素方面只有3.02分。

表3.6.1 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs 受訪者於灣仔狀況

		頻數	平均數
Q11a. 你對灣仔區環境質素方面有多滿意？	灣仔區居民	39	3.21
	灣仔區工作人士	300	3.02
	灣仔區上學人士	100	3.04
	合計	798	3.12
Q11b. 你對灣仔區治安方面有多滿意？	灣仔區居民	397	3.79
	灣仔區工作人士	298	3.67
	灣仔區上學人士	100	3.79
	合計	795	3.74
Q11c. 你對灣仔區交通方面有多滿意？	灣仔區居民	396	3.76
	灣仔區工作人士	299	3.40
	灣仔區上學人士	100	3.67
	合計	795	3.62
Q11d. 你對灣仔區教育方面有多滿意？	灣仔區居民	353	3.63
	灣仔區工作人士	262	3.41
	灣仔區上學人士	99	3.83
	合計	714	3.58
Q11e. 你對灣仔區醫療服務方面有多滿意？	灣仔區居民	382	3.69
	灣仔區工作人士	277	3.36
	灣仔區上學人士	96	3.57
	合計	755	3.55
Q11f. 你對灣仔區文娛康樂設施方面有多滿意？	灣仔區居民	368	3.31
	灣仔區工作人士	284	3.14
	灣仔區上學人士	99	3.46
	合計	751	3.26
Q11g. 你對灣仔區社會服務方面有多滿意？	灣仔區居民	367	3.40
	灣仔區工作人士	276	3.22
	灣仔區上學人士	96	3.42
	合計	739	3.34



◎受訪者於灣仔區狀況與哪些社區資源有助提升身心健康 [Q.12]

此圖表顯示了受訪者於灣仔區狀況與認為哪些社區資源有助提升身心健康的一些值得關注地方，其中最多灣仔區居民及工作人士認為公園或休憩地方有助提升身心健康，至於學生則主要認為康樂設施有助提升身心健康。

表3.6.2 「Q12. 你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？」vs 受訪者於灣仔區狀況

	灣仔區居民（N=395）	灣仔區工作人士（N=363）	灣仔區上學人士（N=126）
鄰里關係	13.7%	9.1%	5.6%
區議會活動	8.4%	4.4%	3.2%
公園或休憩地方	51.9%	51.2%	47.6%
社區教育講座	6.6%	3.6%	1.6%
文娛藝術活動	25.6%	29.8%	29.4%
社會服務（長者/ 青少年/ 家庭服務中心）	19.5%	16.3%	15.9%
康樂設施（圖書館/ 球場/ 體育館）	43.5%	47.1%	68.3%
其他	11.1%	15.4%	4.0

◎性別與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

進行t 檢定後，結果顯示男性及女性受訪者對灣仔區治安方面的滿意評分均有顯著差異，其中男性受訪者的平均分數達3.92分。t（798, 0.05） = 4.92, p<0.000

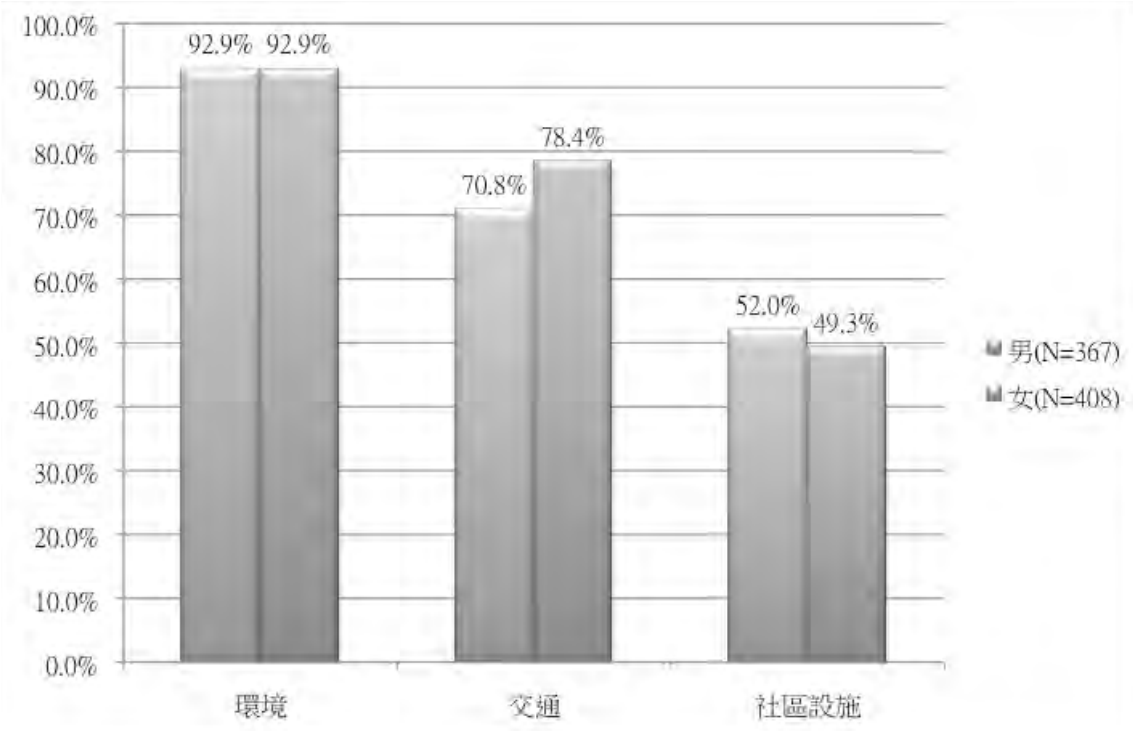
表3.6.3 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs 性別

		頻數	平均數
Q11b. 你對灣仔區治安方面有多滿意？	男	381	3.92
	女	419	3.64

◎性別與灣仔區最需要改善的地方 [Q.13]

男女就環境、交通及社區設施最需要改善的地方有相若的百分比。

圖3.6.1 「Q13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？」 vs 性別



◎年齡與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

變異數分析的結果顯示各年齡層均對灣仔區交通、醫療服務及文娛康樂設施方面的評分有顯著差異。

普遍25-34及35-44歲受訪者在各方面有較低的評分，其中就灣仔區文娛康樂設施方面的評分，35-44歲組別只給了3.1分。另外，較多55-64及65歲以上受訪者在各方面有較高的評分，其中65歲以上人士對灣仔區交通方面的評分高達3.8分。

表3.6.4 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs 年齡

		頻數	平均數
Q11c. 你對灣仔區交通方面有多滿意？	15-24歲	262	3.58
	25-34歲	133	3.45
	35-44歲	108	3.55
	45-54歲	99	3.58
	55-64歲	91	3.82
	65歲或以上	100	3.84
	合計	793	3.61
Q11e. 你對灣仔區醫療服務方面有多滿意？	15-24歲	254	3.57
	25-34歲	123	3.31
	35-44歲	101	3.50
	45-54歲	96	3.48
	55-64歲	88	3.83
	65歲或以上	91	3.68
	合計	753	3.55
Q11f. 你對灣仔區文娛康樂設施方面有多滿意？	15-24歲	258	3.32
	25-34歲	128	3.13
	35-44歲	104	3.11
	45-54歲	93	3.26
	55-64歲	84	3.45
	65歲或以上	82	3.30
	合計	749	3.26

◎年齡與哪些社區資源有助提升身心健康 [Q.12]

此圖表顯示了受訪者的年齡與認為哪些社區資源有助提升身心健康的一些值得關注地方，其中公園或休憩地方及康樂設施為各組別最多受訪者選擇。

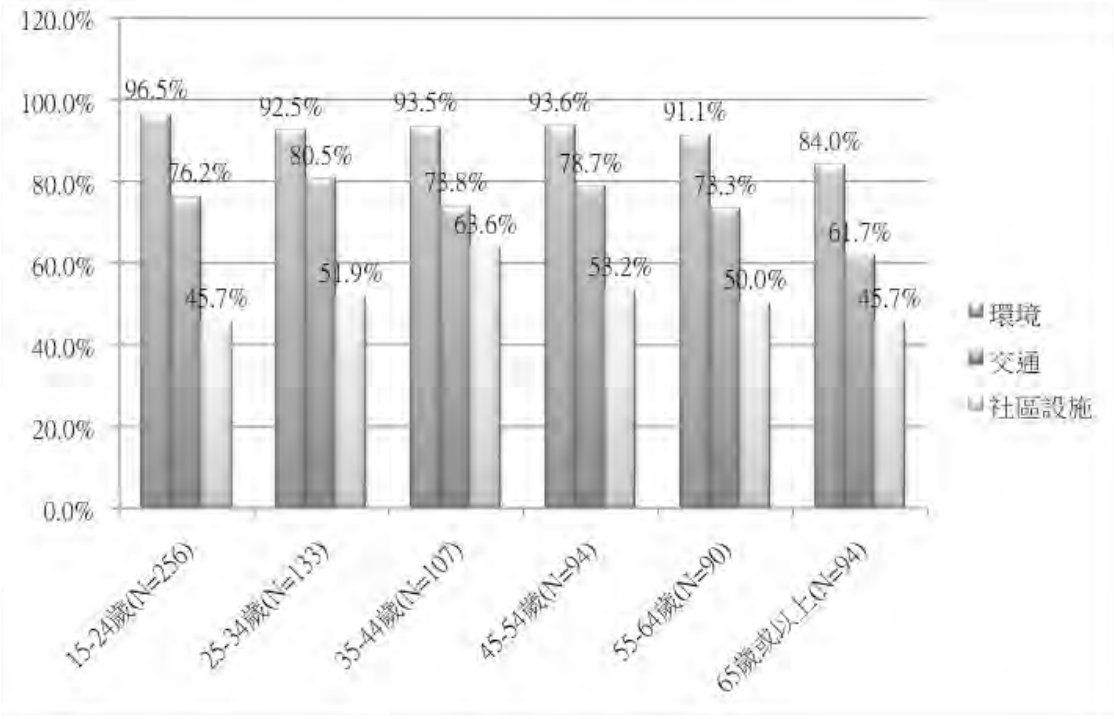
表3.6.5 「Q12. 你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？」vs 年齡

	年齡					
	15-24歲（N=261）	25-34歲（N=133）	35-44歲（N=107）	45-54歲（N=96）	55-64歲（N=89）	65歲或以上（N=98）
鄰里關係	7.7%	10.5%	13.1%	10.4%	18.0%	9.2%
區議會活動	2.7%	4.5%	5.6%	9.4%	10.1%	9.2%
公園或休憩地方	46.7%	53.4%	57.0%	58.3%	40.4%	53.1%
社區教育講座	2.7%	6.0%	2.8%	7.3%	7.9%	5.1%
文娛藝術活動	28.7%	36.1%	22.4%	39.6%	22.5%	10.2%
社會服務（長者/ 青少年/ 家庭服務中心）	14.6%	11.3%	24.3%	13.5%	24.7%	24.5%
康樂設施（圖書館/ 球場/ 體育館）	59.4%	48.9%	47.7%	43.8%	42.7%	23.5%
其他	7.7%	17.3%	8.4%	12.5%	12.4%	24.5%

◎年齡與灣仔區最需要改善的地方 [Q.13]

各個年齡層均有近八成五或以上認為灣仔區的環境最需要改善。

圖3.6.2 「Q13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？」 vs 年齡



◎種族與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

t檢驗的結果顯示華裔與非華裔人士之數據的平均數有顯著差異，非華裔受訪者對灣仔區治安方面的滿意評分比華裔受訪者為高。華裔受訪者對灣仔區交通方面的滿意評分比非華裔受訪者為高。

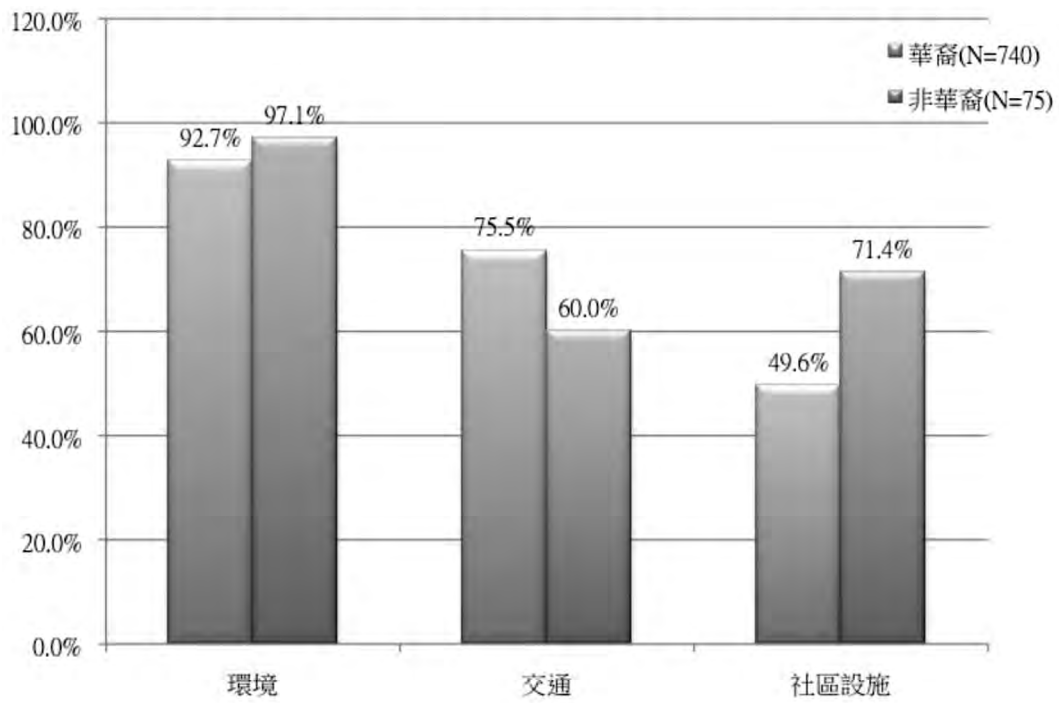
表3.6.6 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs 種族

	種族	頻數	平均數
Q11b. 你對灣仔區治安方面有多滿意？	華裔	759	3.7
	非華裔	36	4.1
Q11c. 你對灣仔區交通方面有多滿意？	華裔	759	3.6
	非華裔	36	3.25

◎種族與灣仔區最需要改善的地方 [Q.13]

明顯較多非華裔人士認為灣仔區的社區設施最需要改善。

圖3.6.3 Q13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？」 vs 種族



◎教育程度與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

變異數分析的結果顯示各年齡層均對灣仔區各方面的評分有顯著差異。

普遍專上教育程度受訪者在各方面有較低的評分，其中就灣仔區環境質素方面的評分，專上教育程度受訪者只給了2.9分。另外，較多小學或以下受訪者就灣仔各方面有較高的評分，其中就灣仔區交通方面的評分高達4.0分。

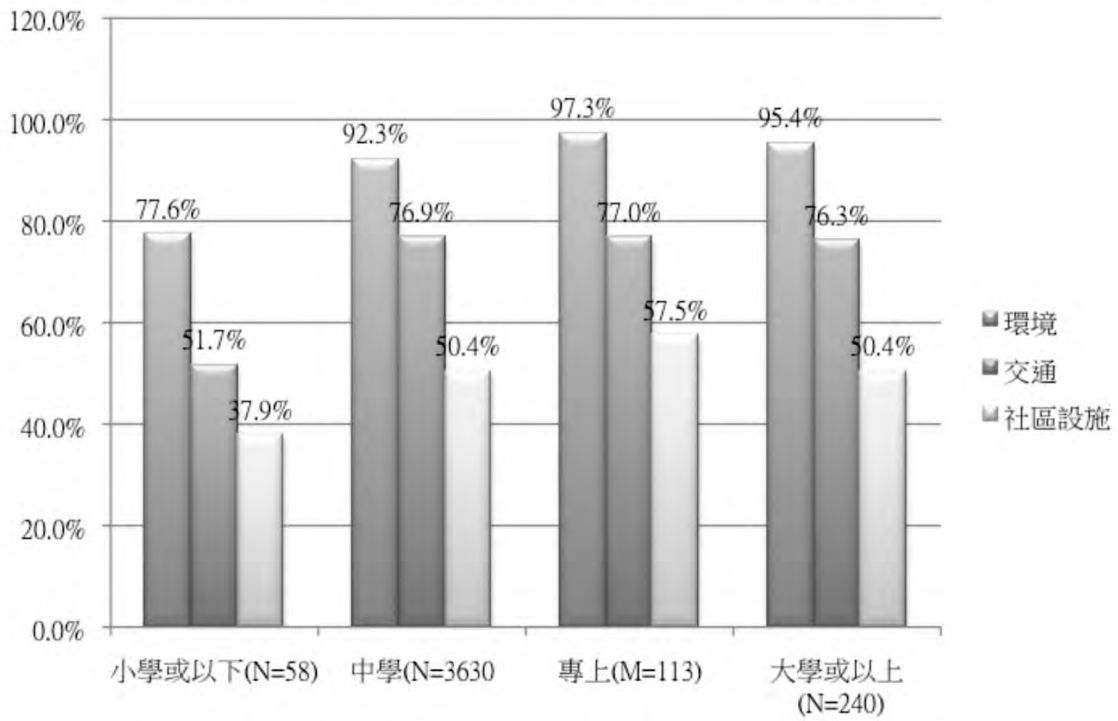
表3.6.7 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs 教育程度

		頻數	平均數
Q11a. 你對灣仔區環境質素方面有多滿意？	小學或以下	65	3.42
	中學	371	3.18
	專上	115	2.90
	大學或以上	245	3.03
	合計	796	3.12
Q11b. 你對灣仔區治安方面有多滿意？	小學或以下	65	3.74
	中學	370	3.71
	專上	115	3.77
	大學或以上	243	3.80
	合計	793	3.75
Q11c. 你對灣仔區交通方面有多滿意？	小學或以下	65	3.97
	中學	371	3.62
	專上	115	3.64
	大學或以上	242	3.50
	合計	793	3.61
Q11d. 你對灣仔區教育方面有多滿意？	小學或以下	50	3.80
	中學	338	3.67
	專上	105	3.42
	大學或以上	219	3.45
	合計	712	3.58
Q11e. 你對灣仔區醫療服務方面有多滿意？	小學或以下	61	3.66
	中學	355	3.60
	專上	108	3.56
	大學或以上	229	3.45
	合計	753	3.55
Q11f. 你對灣仔區文娛康樂設施方面有多滿意？	小學或以下	55	3.24
	中學	350	3.34
	專上	108	3.19
	大學或以上	236	3.19
	合計	749	3.26
Q11g. 你對灣仔區社會服務方面有多滿意？	小學或以下	56	3.45
	中學	345	3.41
	專上	106	3.19
	大學或以上	230	3.27
	合計	737	3.34

◎教育程度與灣仔區最需要改善的地方 [Q.13]

各個教育程度受訪者均認為灣仔區的環境最需要改善。

圖3.6.4 「Q13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？」 vs 教育程度



◎職業狀況與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

變異數分析的結果顯示各職業狀況受訪者對灣仔區各方面的評分有顯著差異。

普遍待業人士在各方面有較低的評分，其中就灣仔區文娛康樂設施方面的評分，更只有2.7分；社會服務方面亦只有2.8分。

表3.6.8 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs 職業狀況

		頻數	平均數
Q11a. 你對灣仔區環境質素方面有多滿意？	全職	368	3.08
	兼職	94	2.90
	家庭主婦	45	3.18
	退休	111	3.34
	學生	166	3.13
	待業	11	3.18
	合計	795	3.11
Q11b. 你對灣仔區治安方面有多滿意？	全職	366	3.75
	兼職	93	3.59
	家庭主婦	45	3.71
	退休	111	3.73
	學生	166	3.86
	待業	11	3.45
	合計	792	3.75
Q11c. 你對灣仔區交通方面有多滿意？	全職	366	3.52
	兼職	93	3.48
	家庭主婦	45	3.91
	退休	111	3.90
	學生	166	3.64
	待業	11	3.27
	合計	792	3.61
Q11d. 你對灣仔區教育方面有多滿意？	全職	327	3.50
	兼職	80	3.46
	家庭主婦	42	3.79
	退休	93	3.63
	學生	164	3.71
	待業	5	3.20
	合計	711	3.58
Q11e. 你對灣仔區醫療服務方面有多滿意？	全職	344	3.50
	兼職	89	3.44
	家庭主婦	44	3.59
	退休	106	3.77
	學生	162	3.59
	待業	7	3.14
	合計	752	3.55
Q11f. 你對灣仔區文娛康樂設施方面有多滿意？	全職	352	3.18
	兼職	85	3.24
	家庭主婦	42	3.21
	退休	95	3.45
	學生	164	3.40
	待業	10	2.70
	合計	748	3.26
Q11g. 你對灣仔區社會服務方面有多滿意？	全職	342	3.27
	兼職	86	3.24
	家庭主婦	43	3.37
	退休	98	3.51
	學生	161	3.43
	待業	6	2.83
	合計	736	3.34

◎職業狀況與哪些社區資源有助提升身心健康 [Q.12]

此圖表顯示了受訪者的職業狀況與認為哪些社區資源有助提升身心健康的一些值得關注地方，其中公園或休憩地方及康樂設施為各職業狀況受訪者最多受訪者選擇。

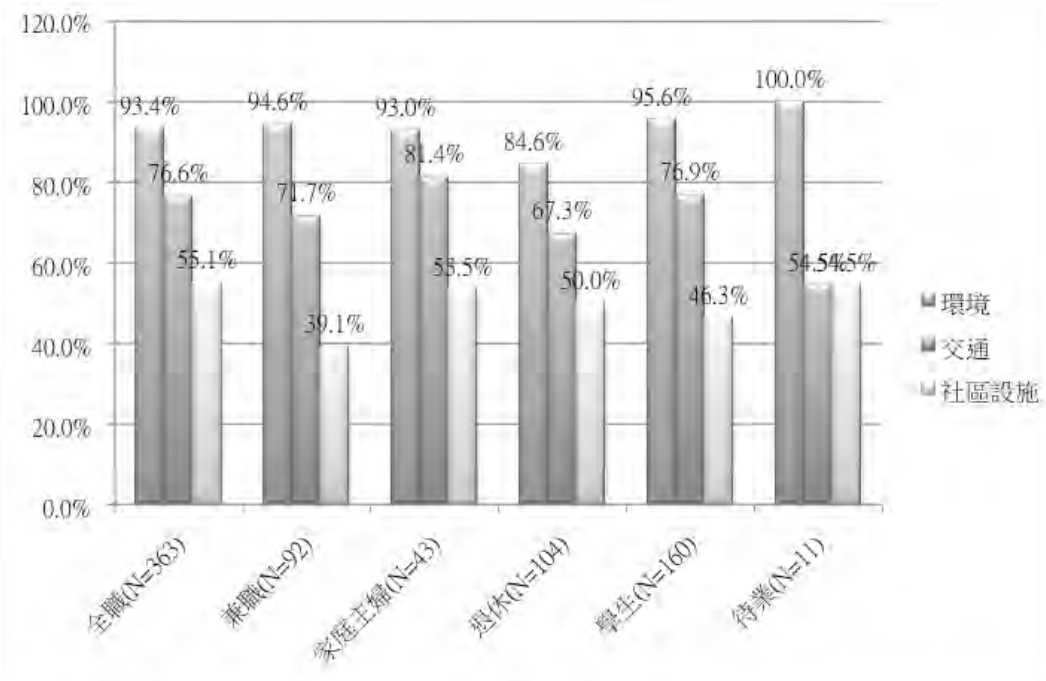
表3.6.9 「Q12. 你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？」 vs 職業狀況

	職業狀況					
	全職（N=361）	兼職（N=91）	家庭主婦（N=45）	退休（N=112）	學生（N=164）	待業（N=10）
鄰里關係	9.7%	11.0%	20.0%	12.5%	8.5%	0%
區議會活動	5.3%	6.6%	11.1%	8.9%	3.0%	10.0%
公園或休憩地方	53.2%	45.1%	51.1%	54.5%	45.7%	60.0%
社區教育講座	3.0%	5.5%	13.3%	8.9%	3.0%	0%
文娛藝術活動	29.9%	29.7%	33.3%	17.9%	26.8%	10.0%
社會服務（長者／青少年／家庭服務中心）	15.8%	16.5%	20.0%	27.7%	15.2%	10.0%
康樂設施（圖書館／球場／體育館）	45.7%	47.3%	46.7%	27.7%	65.2%	60.0%
其他	15.5%	12.1%	6.7%	17.0%	5.5%	10.0%

◎職業狀況與灣仔區最需要改善的地方 [Q.13]

各個職業人士均有達八成半或以上認為灣仔區的環境最需要改善。

圖3.6.5 「Q13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？」 vs 職業狀況



◎住屋類型與對灣仔區各方面的滿意程度 [Q.11]

變異數分析的結果顯示自置物業、租住公屋及租住私人單位的受訪者對灣仔區社會服務方面的滿意評分有顯著差異。F（1,6,0.05）= 2.78, p<0.05。

租住床位的受訪者對灣仔區社會服務方面感到不太滿意，評分只有2.00。

表3.6.10 「Q11.你對灣仔區以下各方面有多滿意？」 vs住屋類型

		頻數	平均數
Q11g. 你對灣仔區社會服務方面有多滿意？	自置物業	451	3.32
	租住公屋	104	3.38
	租住私人單位	144	3.31
	租住套房	13	3.77
	租住床位	2*	2.00
	租住板間房	8*	3.13
	其他	9*	3.89
	合計	731	3.34

* 樣本數目較少

◎住屋類型與哪些社區資源有助提升身心健康 [Q.12]

此圖表顯示了受訪者的住屋類型與認為哪些社區資源有助提升身心健康的一些值得關注地方，其中公園或休憩地方及康樂設施為各住屋類型受訪者最多受訪者選擇。

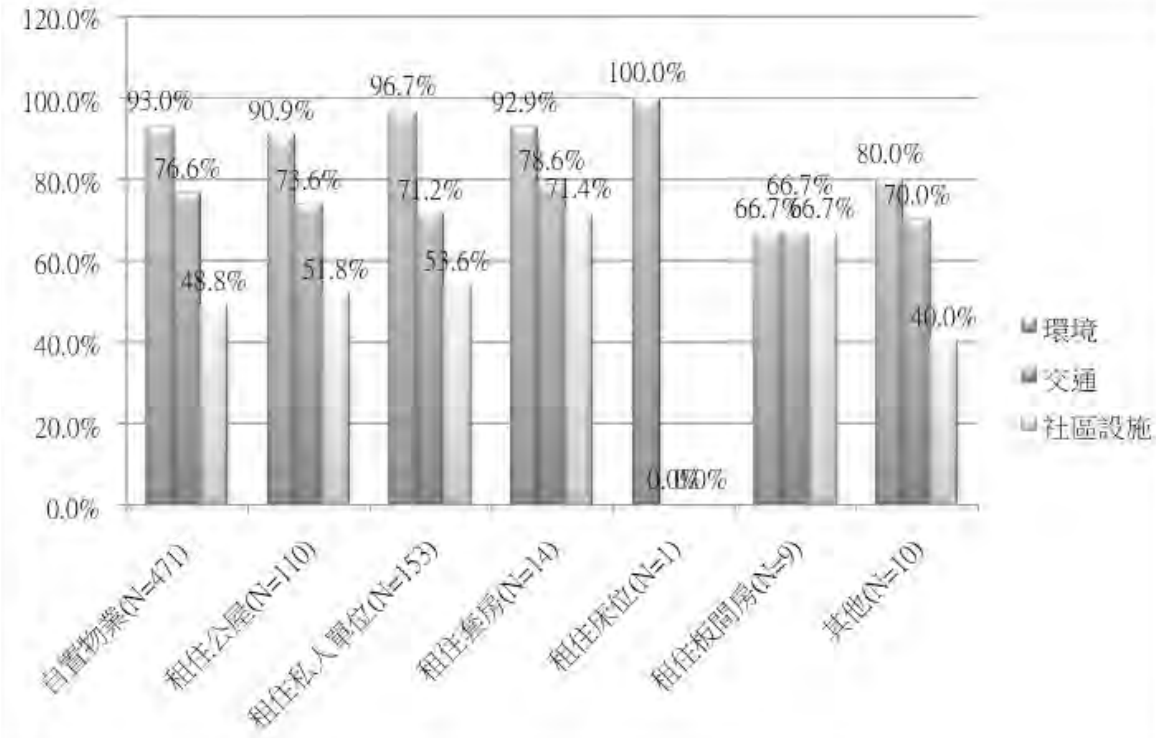
表3.6.11 「Q12. 你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？」 vs 住屋類型

	住屋類型						
	自置物業（N=475）	租住公屋（N=110）	租住私人單位（N=158）	租住套房（N=14）	租住床位（N=2）	租住板間房（N=8）	其他（N=10）
鄰里關係	9.9%	8.2%	13.9%	0%	50.0%	25.0%	0%
區議會活動	6.5%	2.7%	4.4%	21.4%	0%	12.5%	10.0%
公園或休憩地方	49.7%	44.5%	57.6%	57.1%	0%	62.5%	50.0%
社區教育講座	5.1%	0.9%	7.0%	0%	0%	0%	10.0%
文娛藝術活動	25.5%	32.7%	31.0%	7.1%	0%	12.5%	50.0%
社會服務（長者／青少年／家庭服務中心）	18.3%	11.8%	19.6%	35.7%	0%	0%	20.0%
康樂設施（圖書館／球場／體育館）	46.9%	44.5%	53.8%	50.0%	0%	25.0%	30.0%
其他	14.1%	15.5%	6.3%	14.3%	100.0%	12.5%	0%

◎住屋類型與灣仔區最需要改善的地方 [Q.13]

各住屋類型人士均有最多受訪者認為灣仔區的環境最需要改善。

圖3.6.6 「Q13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？」 vs住屋類型



「健康城市」灣仔區市民身心健康調查報告

分析及建議

灣仔區議會屬下衞生健康活力城推廣委員會及浸信會愛羣社會服務處於2014年6月委託香港浸會大學社會科學研究中心進行的「健康城市」灣仔區市民身心健康調查已經完成，調查報告亦已提交工作小組。另外，於本年10月，灣仔區議會主席孫啟昌議員，SB，MH，太平紳士、灣仔區議員龐朝輝醫生、香港浸會大學社會科學研究中心主管羅家儀博士、浸信會愛羣社會服務處總幹事曾永強先生以及精神科專科醫生黎大森醫生於「健康城市」灣仔區市民身心健康的調查結果發佈會擔任講員，以下是他們分別就社區服務、身心健康、社區設施及社區資源方面提出的相應意見和建議。

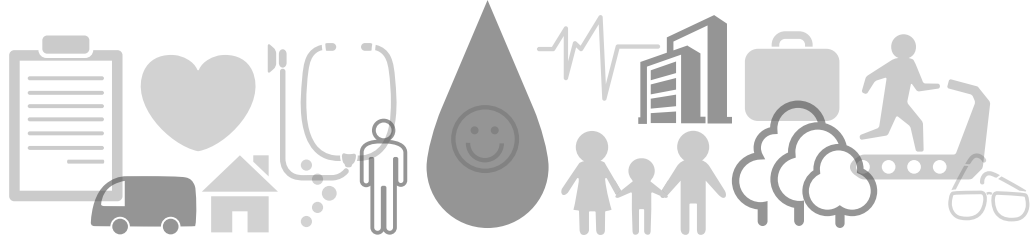
1. 社區服務方面

根據世界衞生組織（下稱世衞）的身心健康指標（WHO-Five），身心健康指標52分（100分為滿分）為合格線，低於52分代表身心健康狀況差。在灣仔區居住、及跨區至灣仔區上班或上學的人口當中，10人中便有3人的身心健康不及格。灣仔區居民的身心健康指標平均分為62分，但上班人士卻只有53分。身心健康指標不合格的群組中，亦以在職人士（全職及兼職）最多。有5成以上（53.8%）兼職人士及近4成（40.2%）全職人士的身心健康狀況差。

浸信會愛羣總幹事曾永強先生指出，根據世衞估計，到2020年抑鬱症將成為全球第二大疾病及「潛在負擔」。世衞亦指出，抑鬱症是引致傷殘的主要原因，約佔13.7%。精神健康出現問題更是引致員工缺勤，提前退休的主要因素。世界經濟論壇於2010年指出，因情緒病問題引致的全球經濟損失約150萬兆元，預計在2030年更會升至600萬兆元。由此可知，精神健康已是社會必須關注的議題。

總結是次調查結果，發現在職人士的精神健康比其他群組人士差。曾先生認為有關現象可能是由於香港職場工作量大、重視工作效率及準確性，故在職人士視壓力大和不愉快是「正常」的狀況，因而對情緒及精神健康缺乏敏感度。曾先生建議僱主提供家庭友善的工作環境，減輕在職人士的家庭崗位負擔。家庭友善的措施可以包括彈性工時、五天工作週、男士侍產假，及照顧家庭假等。針對情緒病潛藏的問題，應提高僱主和員工雙方對情緒及精神健康的認識，以及加強預防工作，達至及早辨識、及早治療。中小企業亦可以在職場推行一些舒緩員工壓力的措施，例如與社福界或其他專業界別，合辦精神健康員工培訓。

在社會政策層面，曾先生建議政府於策劃社區精神健康地方建設方面，應按區域針對性地進行實證為本的調查和研究，掌握地區的人口特徵和社區現況，使到有關政策更貼近該區人士的需要。他亦建議區議會可以投放更多資源在推廣家庭和社區精神健康教育，為整個社會增強「免疫力」，例如針對不同人士的精神健康狀況在社區推行各類評估計劃，並與區內機構或公司建立良好的合作關係，在職場推廣精神健康。



2. 身心健康方面

有關受訪者「心理健康狀況」及「身體健康狀況」方面，是次報告指出接近一半受訪者表示曾因精神緊張或情緒問題而影響生活，壓力來源包括經濟、住屋、工作、家庭、及人際關係等。27.5%受訪者於受訪的過去兩星期曾經出現肌肉疼痛或關節痛徵狀；同時亦有23.6%受訪者有頭痛的徵狀出現。

精神科專科醫生黎大森醫生指出，過大的壓力可能會擾亂人體的正常分泌，危害生理和精神健康。較早前有研究指出，香港有約四成人有與睡眠有關的問題，例如遲入睡或早醒等。不過，普遍市民卻對精神健康缺乏敏感度，甚至當身體出現不適、生活習慣改變時，仍未能察覺。黎醫生建議市民可以依循以下六個減壓（STRESS） 建議，保持身心健康：

第一，多分享（Sharing）：
嘗試學習分享壓力及感受，例如與人傾談，又或是將未能即時解決的憂慮寫下來，待有空間時處理，讓壓力得以舒緩。
第二，時間管理（Time）：
當需要長時間工作或學習的時候，可以在中間安排休息時間，讓精神可以放鬆一下。同事及家人間亦應給予充足的時間互相分享，如午膳時間或放工「歡樂時光」（Happy hour）。
第三，適時放鬆（Relaxation）：
在緊張及面對壓力時，可以做一些令自己放鬆的活動，例如到公園或觀賞電影。在睡覺前，應避免做刺激的活動或有「輸贏」的遊戲，以免產生不必要的壓力。
第四，足夠運動（Exercise）：
做運動對精神及情緒均有正面影響，建議每星期至少進行三至七次三十分鐘的帶氧運動，例如緩步跑或球類運動。如果實在未能抽到時間，可以每天用數分鐘進行式，亦有助舒緩壓力。
第五，注意自己的身體警號（Self-understanding）：
要常注意自己的身體警號，例如感到食物味道轉淡、腹滯、難於集中精神工作，記憶力轉差等。
第六，尋求治療（Symptomatic treatment）：
如以上方法亦未能改善情緒及精神健康的問題，應盡早尋求專業人士協助。

3. 環境及社區設施方面

對於灣仔區各方面的滿意度，調查結果顯示受訪者對於灣仔區的治安、教育、和醫療服務方面的滿意度最高；滿意度最低的項目則是環境質素及文娛康樂設施。此外，大部分受訪者都認為灣仔區內的空氣質素、噪音問題和交通擠塞方面最為需要改善。

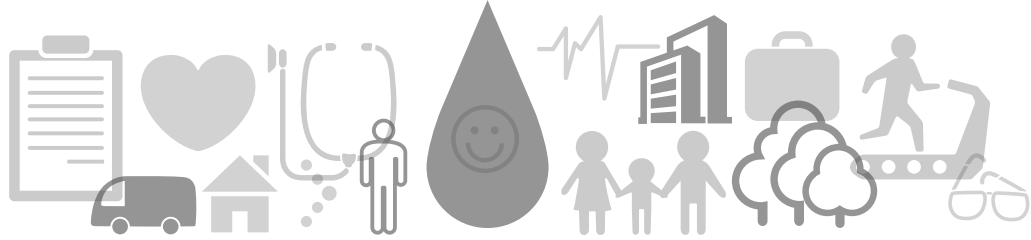
就著「環境」方面，灣仔區議會主席孫啟昌議員,SBS,MH,太平紳士和灣仔區議員龐朝輝醫生建議增加加強對道路維修管理的監察，盡量縮短維修的時間，並於區內進行更多小型綠化工程，例如在路邊圍欄上加設植物，推行屋頂綠化等。而關於「交通擠塞」的問題，孫議員和龐醫生建議巴士公司可考慮道路的交通情況而減少行走繁忙地區的巴士架次及停站次數、調整現有路線、班次與行車時間表、取消或合併班次及縮短路線等。此舉亦有助減少車輛廢氣排放，改善空氣質素。

在「文娛康樂設施」方面，超過一半受訪者認為公園或休憩地方有助提升自己的身心健康，同時亦有46.8%受訪者認為康樂設施對身心健康有所幫助。但是，近兩成受訪者對灣仔區文娛康樂設施方面表示不滿意，亦有23.3%受訪者認為公園或休憩地方是灣仔區最需要改善的地方。孫議員和龐醫生均認同增加康樂設施及休憩地方有助提升居民的身心健康。灣仔區議會會著力繼續爭取盡速增加灣仔區內的活動空間和文娛康樂設施如單車徑和緩跑徑等。

4. 社區資源方面

最後，在策劃地區發展方面，孫議員建議政府在策劃全港各區資源調配時，除了根據地區居住人口外，應加入跨區工作的流動人口作為參考數據，使有關政策的推行更合宜。因為灣仔區的人口特徵比較獨特，本區居民約十六萬，但跨區到灣仔工作的人卻高達六十萬。如果資源只能用在灣仔區的居民，便忽略了六十萬在該區上班人士的需要。日後灣仔區議會可以就有個別群組作出專題式及聚焦式的研究，了解不同人士的具體需要。此外，以往的灣仔區地區發展，較少關注區內人士的精神健康，建議日後調整資源，可加強推廣精神健康工作。

總括而言，有關意見調查報告所收集得的資料和居民意見，將可以為灣仔地區內的發展提供一個具價值的參考，使各界人士可從研究所得的結果跟進和探討當中的政策建議。是次調查亦可以為其他地區作一個示範模式，以社會科學研究的方式，有系統地掌握區內不同的數據，分析地區的實際情況和需要，從而作出相應的規劃發展。



灣仔區資料

灣仔區簡介

灣仔位於香港島北岸中央位置，是一個新舊並存的獨特社區，糅合舊傳統與新發展的精萃，亦是香港歷史最悠久和最富傳統文化特色的地區之一。灣仔全區面積約為九百七十六公頃，現時人口約有十六萬人，每日到灣仔區工作、購物及使用區內設施的人士更多達六十萬。

特性

現時灣仔已成為香港的商業、會議、展覽、文化、體育、娛樂及購物中心，亦是港島的交通樞紐、東西南北交通的交匯點。在一九九七年落成啟用的香港會議展覽中心不單是灣仔地標，亦是香港繁榮進步的象徵。

灣仔區內的名勝眾多，包括洪聖古廟、灣仔舊郵政局（現為環境資源中心）、姻緣石；而廣為人所熟悉的新穎建築物及設施，例如香港會議展覽中心、跑馬地馬場、香港大球場、時代廣場及中環廣場，亦是坐落於灣仔區內。

區內擁有完善的體育、休憩及文康設施，包括多個社區會堂/中心、公共圖書館、室內體育館及運動場。醫療方面，醫院管理局港島東醫院聯網內的律敦治醫院及鄧肇堅醫院，東華東院位於灣仔區內，區內亦設有專科門診診療所、普通科診療所、牙科診所、社康護理服務中心及母嬰健康院等健康服務設施，為區內居民提供了完善的醫療服務。

為配合加強區議會在地區層面推行社區參與計劃，康樂及文化事務署已將每年財政年度籌辦地區免費文娛節目的有關預算撥歸各區議會自行運用並於灣仔區安排的地區免費文娛節目。此外，康樂及文化事務署亦會繼續在灣仔區的戶外和室內場地舉辦其他文化藝術節目/活動，以推動區內的文化藝術發展及豐富居民的文化生活。

資料來源：灣仔區議會網頁、灣仔區議會屬下文化及康體事務委員會會議文件

公園：

廈門街休憩處	藍塘道休憩處	寶雲道花園	寶雲道情人石花園	寶雲道公園
寶雲道臨時遊樂場	寶雲道臨時休憩處	寶雲道網球場	寶雲道健身徑	樂活道休憩花園
普樂里休憩處	鵝頸橋街市天台兒童遊樂場	甘道兒童遊樂場	東院道休憩處	東院道臨時休憩花園
菲林明道花園	告示打道花園	告示打道/景隆街休憩處	箕璉坊配水庫休憩處	跑馬地遊樂場
軒尼詩道遊樂場	軒尼詩道/莊士敦道休憩處	嘉寧徑花園	堅彌地街休憩處	桂芳街遊樂場
光明街兒童遊樂場	蓮花宮花園	蓮花宮東街休憩處	駱克道遊樂場	聯發街休憩處
聯發街休憩花園	萬茂臺休憩處	萬茂臺遊樂場	摩頓臺臨時遊樂場	摩理臣山道
畢拉山休憩處	白建時道休憩處	皇后大道東花園	皇后大道東/軒尼詩道休憩處	皇后大道東/汕頭街休憩處
船街遊樂場	成和道休憩花園	修頓遊樂場	體育道花園	春園街休憩處
石水渠街花園	司徒拔道花園	司徒拔道眺望處	司徒拔道休憩處	大坑徑遊樂場
大坑徑休憩處	大坑道兒童遊樂場	大坑道休憩花園	大坑道/藍塘道兒童遊樂場	大潭水塘休憩處
太和街遊樂場	大王東街休憩處	德仁街兒童遊樂場	銅鑼灣花園	銅鑼灣道休憩處
東華百週年紀念廣場花園	隧道入口處休憩花園	雲地利道花園	灣仔峽公園	灣仔峽道遊樂場
灣仔峽道休憩處	灣仔公園	灣仔臨時海濱公園	永寧街休憩處	黃泥涌峽休憩處
黃泥涌道新月花園	黃泥涌道休憩花園	黃泥涌道休憩處	浣紗街兒童遊樂場	黃泥涌峽道兒童遊樂場

游泳池：

游泳池	地址	聯絡電話
摩理臣山泳池	香港灣仔愛群道7號	2575 3028/ 2879 5622
灣仔游泳池	香港灣仔港灣道27號	2827 5240

圖書館：

圖書館	地址	聯絡電話
香港中央圖書館	香港銅鑼灣高士威道66 號	3150 1234
駱克道公共圖書館	香港灣仔港灣道27號香港軒尼詩道225號駱克道市政大廈三至五樓	2879 5560
黃泥涌公共圖書館	香港跑馬地毓秀街2號黃泥涌市政大廈三樓	2923 5065

體育館：

體育館	地址	聯絡電話
港灣道體育館	香港灣仔港灣道27號港灣道體育館	2827 9684
駱克道體育館	香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈10樓駱克道體育館	2879 5522
黃泥涌體育館	香港跑馬地毓秀街2號黃泥涌市政大廈4字樓黃泥涌體育館	2891 8438
香港網球中心	香港跑馬地黃泥涌峽道133號	2574 9122

運動場：

運動場	地址	聯絡電話
銅鑼灣運動場	香港銅鑼灣高示威道銅鑼灣運動場	2890 5127
灣仔運動場	香港灣仔杜老誌道20號	2827 6987
掃桿埔運動場	香港掃桿埔加路連山道55號	2576 5132

附錄

附錄一：問卷

HONG KONG BAPTIST UNIVERSITY 香港浸會大學
CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF SOCIAL SCIENCES RESEARCH社會科學研究中心
「健康城市」灣仔區市民精神健康調查問卷

問卷編號：_____（只供入卷員使用）

訪問員姓名：_____　　開始時間：_____

訪問日期：_____　　完結時間：_____

訪問地點：_____　　錄音筆編號：_____

拒絕人數：_____　　錄音段落：_____

灣仔區議會贊助
灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會及
浸信會愛羣社會服務處合辦

「健康城市」灣仔區市民身心健康調查問卷

Part I: 自我介紹

先生／小姐／太太您好，我姓 ____，是浸會大學社會科學研究中心的訪問員，我們受灣仔區議會及浸信會愛羣社會服務處委託，正在進行一項有關「『健康城市』灣仔區市民身心健康」的問卷調查，希望阻你少少時間。請你放心，你所提供的資料將會絕對保密。

Part II: 選出被訪者

S1. 請問你是否年滿15歲呢？（單選）【不讀出】

☐ 1. 是
☐ 2. 否　（如受訪者年齡為15歲以下，問卷完）

S2. 請問你是否於灣仔區居住、上班或上學？（複選）【讀出】

☐ 1. 灣仔區居民
☐ 2. 灣仔區工作人士
☐ 3. 灣仔區上學人士
☐ 4. 否　（如受訪者答案為「否」，問卷完）

Part III: 問卷主體部分

第一部分　過去兩星期的感覺狀態 (WHO-FIVE)

請在下面五個句子中（表達中）標出過去兩星期裡你最接近的感覺狀態：（單選）【讀出】

過去兩星期裡：	所有時間	大部分時間	超過一半時間	少於一半的時間	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

第二部分　心理健康狀況

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？（複選）【讀出】
   - ☐ 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？（複選）【讀出】

☐ 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
☐ 10. 自己健康問題	☐ 11. 親友健康問題	☐ 12. 電子遊戲／網上社交關係

☐ 13. 其他：_____

8. 如果感到有壓力，你會如何舒緩自己的情緒？（複選）【讀出】

☐1. 看電視／電影／聽收音機　☐2. 吃喝　☐3. 行街／購物
☐4. 聽歌／唱歌／繪畫／閱讀　☐5. 上互聯網　☐6. 玩電子遊戲
☐7. 做運動／散步／瑜伽　☐8. 喝酒　☐9. 吸煙
☐10. 信仰活動（例如祈禱、念經）　☐11. 睡覺　☐12. 去旅行
☐13. 尋求專業人士／社區支援　☐14. 與家人傾訴　☐15. 與朋友傾訴
☐16. 不理會　☐17. 其他：_____

第三部分　身體健康狀況

9. 過去兩星期，請問你有沒有出現過以下徵狀？（複選）【讀出】

☐1. 頭痛
☐2. 肌肉疼痛／關節痛
☐3. 傷風／感冒／咳嗽
☐4. 肚痛／胃痛／腹瀉／便秘
☐5. 皮膚瘙癢／過敏反應
☐6. 沒有

10. 你現時有沒有任何病患或徵狀需要長期覆診服藥？（單選）【不讀出】

☐1. 有
☐2. 沒有

第四部分　對灣仔區的意見

11. 你對灣仔區以下各方面有多滿意？（單選）【讀出】

	非常滿意	滿意	一般	不滿意	非常不滿意
a. 環境質素	5	4	3	2	1
b. 治安	5	4	3	2	1
c. 交通	5	4	3	2	1
d. 教育	5	4	3	2	1
e. 醫療服務	5	4	3	2	1
f. 文娛康樂設施	5	4	3	2	1
g. 社會服務	5	4	3	2	1

12. 你認為灣仔區現時有哪些社區資源有助提升你的身心健康？（複選）【讀出】

- ☐ 1. 鄰里關係
- ☐ 2. 區議會活動
- ☐ 3. 公園或休憩地方
- ☐ 4. 社區教育講座
- ☐ 5. 文娛藝術活動
- ☐ 6. 社會服務（長者／青少年／家庭服務中心）
- ☐ 7. 康樂設施（圖書館／球場／體育館）
- ☐ 8. 其他：_____

13. 你認為灣仔區有哪些方面最需要改善，而改善後可以提升你的生活質素？（最多可選五項）【讀出】

環境

- ☐ 1. 空氣質素
- ☐ 2. 噪音
- ☐ 3. 街道清潔
- ☐ 4. 綠化環境
- ☐ 5. 治安水平

交通

- ☐ 6. 道路維修頻繁
- ☐ 7. 行人路狹窄
- ☐ 8. 違例泊車
- ☐ 9. 交通燈不足
- ☐ 10. 行人路／過路設施不足
- ☐ 11. 街燈不足

社區設施

- ☐ 12. 公園或休憩地方
- ☐ 13. 球場／泳池
- ☐ 14. 圖書館
- ☐ 15. 區議員辦事處
- ☐ 16. 社區中心
- ☐ 17. 醫院／診所
- ☐ 18. 商場
- ☐ 19. 食肆

第五部分　個人資料

14. 性別：【訪問員自行填寫】

☐ 男　☐ 女

15. 年齡：【讀出】

☐ 15-24歲　☐ 25-34歲　☐ 35-44歲　☐ 45-54歲　☐ 55-64歲　☐ 65歲或以上

16. 種族：【讀出】

☐ 華裔　☐ 非華裔，請註明：_____

17. 教育程度：【讀出】

☐ 小學或以下　☐ 中學　☐ 專上　☐ 大學或以上

18. 職業狀況：【讀出】

☐ 全職　☐ 兼職　☐ 家庭主婦　☐ 退休　☐ 學生　☐ 待業

19. 住屋類型：【讀出】

☐ 自置物業　☐ 租住公屋　☐ 租住私人單位　☐ 租住套房
☐ 租住床位　☐ 租住板間房　☐ 其他：_____

問卷已經完成，為多謝你參與是次調查，我們預備了一份小禮物送贈予你，謝謝你。

附錄二：抽樣點

地點編號	地點
1	軍器廠街油站
2	皇后大道東與永豐街交界（太古廣場第三座）
3	星街
4	莊士敦道循道衞理大廈附近的ok便利店
5	軒尼詩道與盧押道交界巴士站
6	修頓遊樂場（莊士敦道）近大王東街
7	皇后大道東合和中心
8	入境處事務大樓行人天橋
9	灣仔港鐵站A4出口
10	修頓中心對出莊士敦道至莊士敦道與太和街交界
11	灣仔街市至普樂里（灣仔道）
12	華潤大廈、中藝
13	新鴻基中心
14	謝斐道與杜老誌道交界
15	集成中心（軒尼斯道）
16	普樂里至利景酒店（灣仔道）
17	銅鑼灣港鐵站 A 出口（時代廣場大電視）
18	銅鑼灣港鐵站 B 、C 出口
19	軒尼斯道銅鑼灣港鐵站D2出口至軒尼斯道與東角道交界（SOGO前）
20	禮頓道PCCW
21	希慎道利園附近
22	銅鑼灣JP戲院（百德新街）
23	黃泥涌道與藍塘道交界巴士站
24	記利佐治街皇室堡
25	中央圖書館（高士威道）
26	蓮花宮東街及西街
27	利舞臺（波斯富街）
28	禮頓道近黃泥涌道
29	世貿中心

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會及浸信會愛羣社會服務處合辦

「健康城市」灣仔區市民身心健康調查
顧問及工作小組成員名單

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會主席｜龐朝輝議員

灣仔區議會屬下衛生健康活力城推廣委員會副主席｜李均頤議員

灣仔區議會議員｜鄭其建議員

港島東聯網部門主管（家庭醫學及基層醫療服務）顧問醫生｜朱偉星醫生

東區尤德夫人那打素醫院精神科部門主管及顧問醫生｜鄧麗華醫生

港島東醫院聯網社區服務統籌｜黃敏櫻女士

香港專業教育學院 （摩理臣山） 院長｜郭啟興院長

香港宋慶齡金鑰匙培訓基金會｜李芝明會長

灣仔民政事務處｜馮英偉先生

浸信會愛羣社會服務處高級協調主任｜陳秀琴女士

浸信會愛羣社會服務處協調主任｜馮斐燕女士

浸信會愛羣社會服務計劃社工｜鄺嘉欣女士

衛生健康活力城推廣委員會成員名單

| 主　　席 | 龐朝輝議員

| 副　主　席 | 李均頤議員

| 顧　　問 | 李大拔教授

| 委　　員 | 孫啟昌議員, SBS, MH, JP
鄭其建議員
鄭琴淵博士, BBS, MH

| 政府部門代表 | 馬素玲女士 衛生署護士長（社區聯絡）
楊月娥女士 康樂及文化事務署灣仔區康樂事務經理
黃鴻源先 食物環境衛生署環境衛生總督察

| 支　持　機　構 | 香港宋慶齡金鑰匙培訓基金會
灣仔體育總會
灣仔區文娛康樂體育會
灣仔區校長會
小童群益會
香港國際社會服務社
循道衛理中心
聖雅各福群會
鄰舍輔導會
香港防癆心臟及胸病協會
香港港安醫院
香港專業教育學院（摩理臣山）
浸會愛群社會服務處
中國香港醫療衛生學

| 鳴　　謝 | 排名不分先後

灣仔區議會
灣仔民政事務處
浸信會愛羣社會服務處
香港浸會大學社會科學研究中心
陸綺華太平紳士
孫啟昌議員, SBS, MH, JP
李大拔教授
龐朝輝醫生
李均頤議員
鄭其建議員
黎大森醫生
曾永強先生
羅家儀博士
朱偉星醫生
鄧麗華醫生
黃敏櫻女士
郭啟興院長
李芝明會長
香港防癆心臟及胸病協會
香港專業教育學院 （摩理臣山）
港島東醫院聯網社區服務