

「社區人士身心健康狀況調查」
三成半港人精神健康欠佳 高逾八成人難享受生活
與親友良好溝通 比只戒煙酒更能抗精神困擾

(香港)衛生署的最新資料顯示，現時本港近八成市民進食蔬果不足，而年滿 15 歲習慣每天吸煙的人口佔一成¹；此外，俗稱「劈酒」的暴飲人口高達兩成²，可見市民的生活習慣普遍不健康。世界衛生組織(世衛)指出，除生活壓力，不健康的生活方式亦是精神病的風險因素。為探討港人的精神健康與生活習慣的現況及兩者的關係，浸信會愛羣社會服務處去年進行「社區人士身心健康狀況調查」，共 2,100 名本地居民參與。

結果顯示，超過三成(34.5%)受訪者超越精神健康警戒線，即全港 700 多萬人口中，逾 200 萬人顯著受精神困擾；近兩成(18.8%)自覺經常感到精神壓力，卻僅有 12.4%表示能夠享受生活，換言之，全港高逾八成人難以享受生活，反映社會氣氛低迷。至於精神健康與生活習慣的關係，分析顯示受訪者實行越多有益身心健康的習慣包括：每天進食蔬果、與親友保持良好溝通、有充足的睡眠及最少飲 6 杯水，其精神健康越是理想。研究團隊預測，上述項目當中，尤以「與親友保持良好溝通」的影響力最大，相比只戒除有損身心的習慣包括吸煙和飲酒，能更有效地改善精神健康。

1. 研究背景

2017 年 7 至 11 月期間透過街頭訪問及網上問卷形式，調查了 2100 名 15 歲或以上本地居民，其中 1533 人接受街頭訪問，另外 567 人完成自填式網上問卷。樣本中，男性和女性分別佔 29.3%及 70.7%，年齡分佈如下：

年齡	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	>65	沒有填寫
人數	292	292	306	342	330	495	43
百分比	14.2%	14.2%	14.9%	16.6%	16%	24.1%	/

2. 結果及分析

2.1 逾三成人受精神困擾

本調查以具國際權威的「一般健康問卷」(General Health Questionnaire, GHQ-12 (中文版))³量度受訪者的精神健康狀況，全卷共有 12 題，一半形容正面的狀況(例：做事能夠集中精神)，另一半則是負面的描述(例：覺得很不開心及悶

¹ 香港健康數字一覽 - 2017 (香港衛生署). URL:

http://www.dh.gov.hk/tc_chi/statistics/statistics_hs/files/Health_Statistics_pamphlet_TC.pdf

² 行為風險因素監測數字 - 2016 (香港衛生署). URL:

<https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/280/6631.html>

³ Pan PC & Goldberg DP (1990). A comparison of the validity of GJQ-12 and CHQ-12 in Chinese primary care patients in Manchester. *Psychological Medicine* 20, 931-940.

悶不樂)。受訪者以 0 (完全沒有) 至 3 (經常) 表達每題所述情況於過去一個月內出現的頻率。總分最高可得 36 分，得 15 分⁴或以上可界定為受精神困擾，得分越高表示困擾情況越嚴重。

結果顯示，整體受訪者的 GHQ 平均分為 11.99，屬健康水平，但相比內地之 7.83⁵ 分及德國之 9.7 分⁶顯著較差。得分等於或超過 15 分者高達 34.5% (女性為 35.3%，男性為 32%)，即全港 700 多萬人口中，逾 200 萬人顯著受精神困擾，情況令人憂慮。

2.2 越年輕 精神健康越差

按年齡組別分析，GHQ 平均分隨著年齡增加而下降，由 15-24 歲人士的 14.32 分，跌至 65 歲或以上人士的 10.2 分，反映年紀越大，精神健康狀況越理想。而超越警界線 (即 15 分或以上) 的普遍率差距頗大，最高的 15-24 歲組別 (46.9%) 和最低的 65 歲或以上組別 (26.1%)，相差接近一倍。

2.3 高逾八成人難享受生活

受訪者經常出現的身心狀態 (表一)，首五位均為負面的項目，最普遍的是「覺得自己總是感到有精神壓力」(18.8%)。相反地，正面的項目卻較少出現，即使將「間中及經常」兩種頻率合併計算，各項正面狀況也分別僅得一成；值得注意的是，只有 12.4% 受訪者認為自己「能夠享受日常生活的活動」，換言之，全港高逾八成人難以享受生活，反映社會氣氛低迷。

	身心健康狀況	經常	間中 + 經常
負面 狀況	覺得自己總是感到有精神壓力	18.8%	58.7%
	覺得自己不能夠克服困難	11.7%	50.1%
	因擔心一些事情而失眠	12.7%	49.1%
	覺得很不開心及悶悶不樂	9%	44.9%
	對自己失去信心	9.6%	40.2%
	覺得自己是一個無用的人	6.3%	27.8%
正面 狀況	大致來說樣樣事情都頗開心	2.8%	13.9%
	覺得自己能對事情下定主意	2.5%	13.8%
	覺得大致上做事情都做得不錯	2.1%	13.2%
	能夠面對現時的問題	3.3%	12.7%
	能夠享受日常生活的活動	1.8%	12.4%
	做事都能夠集中精神	2.2%	9.7%

表一、受訪者出現的身心健康狀況

⁴ 參考自明愛向晴軒及東華三院「友心情網上電台」

⁵ 杜鳳蓮、李爽、任帥、張慧敏 (2017)，《已婚勞動者心理健康的性別差異研究 - 兼論工作和家庭是衝突還是促進？》，《勞動經濟研究》第 5 卷第 5 期，第 41-62 頁。

⁶ Romppel, M., Hinz, A., Finck, C., Young, J., Brähler, E., & Glaesmer, H. (2017). Cross-cultural measurement invariance of the General Health Questionnaire-12 in a German and a Colombian population sample. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 26(4). doi:10.1002/mpr.1532

2.4 生活習慣對精神健康具顯著影響

不少外國研究⁷都找出了生活模式與精神健康之間有十分密切的關係。為了解香港的情況，研究團隊設計了 12 題問題評估受訪者的生活習慣，包括吸煙、飲食、運動、睡眠、靜觀和社交，然後把這些項目分為「有益身心健康」及「有損身心健康」兩大領域，並與 GHQ 分數進行迴歸分析。

有益身心健康的習慣，包括：每天進食蔬菜水果、與親友保持良好的溝通、睡眠不少於 6 小時、練習靜觀（靜心呼吸或觀察身心、回想當天發生的好事及實踐日行一善）、最少飲 6 杯水與及每週做至少 3 次運動。有損身心健康的項目，包括：每天吸煙、食宵夜和甜食及每週最少飲酒一次。

結果顯示，生活習慣對受訪者的精神健康具顯著的影響。有益身心的習慣與 GHQ 分數呈反向關係，即受訪者實行越多有益身心的習慣，其精神健康越是理想。相比沒有實行有益身心習慣的受訪人士(表二)，有實行者的 GHQ 平均分顯著較低，精神健康狀態較好；當中差異最大的項目是「每天與家人或親友保持良好溝通、互相分享和支持」，沒有實行者的 GHQ 分數比有實行者高近 4 分，精神狀態明顯較差。

相反地，有損身心的習慣與 GHQ 分數呈正向關係，反映有損身心的習慣會增加精神困擾的風險。對比有及沒有實行有損身心習慣的受訪者的 GHQ 平均值(表二)，具有顯著差異的項目，首位是「每天吃甜食」，其次是「每晚吃宵夜」。

		P 值 ⁸	GHQ 平均值	
			有實行	沒有實行
有益身心健康的習慣	每天飲 6 杯水或以上 (一杯 200 毫升)	p < .001**	11.13	13.18
	每天進食蔬果	p < .001**	10.15	13.14
	每週運動 3 日或以上 (每次不少於 30 分鐘)	p < .001**	10.56	12.14
	每天最少睡眠 6 小時	p < .001**	10.91	14.34
	每天練習靜觀	p = .038*	8.91	11.60
	每天與家人或親友保持 良好溝通、互相分享和 支持	p < .001**	9.08	12.99
有損身心健康的習慣	每天最少吸一根煙	p = .357	12.54	11.96
	每週最少飲酒一次	p = .405	12.67	11.97
	每晚吃宵夜	p = .012*	13.84	11.53
	每天吃甜食	p = .001*	13.05	11.39

表二、具不同生活習慣的受訪者 GHQ 水平比較

⁷ Kawada, T., Otsuka, T., Inagaki, H., Wakayama, Y., Katsumata, M., Li, Q., & Li, Y. (2010). Relationship among lifestyles, aging and psychological wellbeing using the General Health Questionnaire 12-items in Japanese working men. *The Aging Male*, 14(2), 115-118. doi:10.3109/13685538.2010.493588

⁸ 統計學上，p < .050*表示有顯著的差異；p < .001**表示有非常顯著的差異

2.5 每天與親友溝通 助守護精神健康

精神治療對精神健康有一定影響，惟並未納入是次研究。然而，數據分析已足夠反映，受訪者的生活習慣明顯影響著其情緒及精神的健康程度。研究團隊預測，若僅僅實行所有上述有益身心的習慣，將有 15% 機會減低 GHQ 平均分 2.38 分，而這些習慣當中，尤以「每天與親友保持良好溝通、互相分享和支持」的成效最大，其次是「每日睡眠不少於 6 小時」及「每天進食蔬果」。若只戒除所有上述有損身心的習慣，則有低於半成（0.2%）機會降低 GHQ 平均分 0.35 分。由此可見，提升精神健康較有效的方法是實踐健康的生活模式，而並非單單擺脫有損身心的習慣。

本處「精神健康綜合服務」服務協調主任盤鳳愛女士指出，普遍香港人工作忙碌，壓力繁重，要一下子改變生活方式並不容易，而本調查結果正好鼓勵公眾在戒掉壞習慣前，也可考慮在日常生活中加添有益身心的習慣，應有助改善精神健康。

3. 建議及總結

3.1 提升精神健康小貼士⁹

3.1.1 先關心自己：ABC

- Acceptance 接納

首要接納自己是有限制的，留意自己是否愛自己、認同自己，並嘗試辨識究竟煩惱／壓力是由自我要求或對他人的過高期望而來。不少人因抱持「應該這樣才行！」的心態而給自己壓力，他們一心追求某個結果，不接納現有的限制，甚至是原本的自己。此外，我們也要接納負面情緒，刻意逃避是無助於真正處理並放下它的。

- Build 建立能力感

應做自己喜歡做及能享受過程的事情，又或著眼於已經做到的事情，都有助累積正向感受及記憶。

- Cope 預早處理即將發生的負面情緒

擔憂的念頭出現時，可預先想像事情會比預期更差時，自己會出現哪些負面情緒，然後接納它，做好準備，並計劃下一步，以免負面情緒來臨時使自己不知所措，

例子：若你容易在意別人的面色或批評，可以在你即將面對這樣的一個人之前，預先練習想像面對他（她）向你表達不滿時，選擇不急於回應，先接納自己有不安的感覺，並觀察對方會有甚麼反應，然後才慢慢冷靜回應。

3.1.2 與家人及朋友保持良好溝通：GIVE

Gentle 態度溫和

親友間彼此尊重，不互相攻擊或恐嚇，並應以合適的聲線去對話。

Interested 讓對方覺得你有心、有興趣

⁹ DBT skills list by Lisa Dietz. URL: www.dbtselfhelp.com

當對方在說話時，要細心聆聽並不應打斷，還要保持眼神接觸。

Validate 表示認同或明白

不批評親友的想法，並嘗試明白及描述對方的感受。

Easy manner 令人感覺平易近人

與親友作互動時應保持笑容，嘗試開放自己以接納不同的意見，切忌出言威嚇。

3.2 倡議強化地區身心健康支援

3.2.1 背景

從本調查所得，香港市民的身心健康支援需要被關注。政府早前提出在葵青區試行設立地區康健中心，預計最快明年第三季落成，並於將來推展到其他區域。

3.2.2 建議

- 地區康健中心，除提供基本長期病患及人口老化病類支援，亦需建立以地區醫療需要為本的交流平台，連接不同的持份者，強化醫社合作，建立分享資訊及個案轉介的平台，相信有助私家醫生盡早察覺區內人士的需要並提供支援。
- 香港的長遠發展藍圖應加入「健康」元素；強調公、私、民間團體的合作及協調，落實以地區為本跨界別的社區醫療系統，讓香港更健康。

3.3 總結

會上，家庭醫生林思睿醫生引用世衛所下的定義，「健康」不僅是免於疾病和衰弱，而是保持在身體上、精神上和社會適應方面的良好狀態，他遂強調生活模式對身心健康有重要的關係。而關注情緒健康的第一步，就是關心身體狀況，因為當情緒健康亮起紅燈時可引發身體不適。本會建議市民可實踐「PLEASE¹⁰」生活態度：

P: Physical body 身體

L: Let you know 話你知

E: Balancing Eating 均衡飲食

A: Avoid drugs / alcohol 避免使用酒及藥物麻醉自己，避開負面情緒

S: Balance Sleep 優質睡眠

E: Exercise 做運動

傳媒查詢：

吳家琪女士

電話：9683 8361

電郵：nicolang@bokss.org.hk

何珮珊女士

電話：9425 5982

電郵：graceho@bokss.org.hk

¹⁰ DBT skills list by Lisa Dietz. URL: www.dbtselfhelp.com