



傳媒 MEDIA : on.cc 東網
標題 TITTLE : 8 成港人感難享受生活 愈年輕精神健康愈差
日期 DATE : 2018 年 5 月 06 日 (星期日)



都市人精神健康備受關注。浸信會愛羣社會服務處一項調查發現，2100 名 15 歲以上的受訪者中，34.5% 精神健康亮紅燈，18.8% 自覺經常感到精神壓力，有逾 80% 人表示難以享受生活。調查更發現愈年輕精神健康愈差，而有損身心的習慣亦會增加精神困擾的風險，例如吸煙、飲酒等。

調查於去年 7 月至 11 月以街頭問卷及網上問卷形式進行，採用國際權威的「一般健康問卷」(GHQ)量度受訪者的精神健康狀況，36 分為滿分，15 分或以上即可界定有精神困擾。調查顯示，2100 名受訪者的 GHQ 平均值為 11.99 分，屬健康水平，惟仍遠高於內地的 7.83 分及德國的 9.7 分，其中 15 分或以上者更高達 34.5%，顯示 700 多萬港人中，或有逾 200 萬人受精神困擾，情況令人憂慮。

調查又指出，受訪者經常出現的身心狀態首 5 位均為負面項目，例如感到有精神壓力、覺得自己不能克服困難、因擔心而失眠等。而生活習慣對精神健康具影響力，吸煙、飲酒、吃宵夜及甜食的人 GHQ 值較高，約 12 至 13 分，而生活習慣較好，例如每天飲 6 杯水以上及食蔬果、和家人或親友有良好溝通、每天最少睡 6 小時等 GHQ 值則較低，僅有 8 至 11 分。GHQ 分數會隨年齡增加而下降，如 15 至 24 歲人士 GHQ 平均分數達 14.32 分，65 歲或以上人士則只有 10.2 分。



傳媒 MEDIA : on.cc 東網
標題 TITTLE : 8 成港人感難享受生活 愈年輕精神健康愈差
日期 DATE : 2018 年 5 月 06 日 (星期日)

50 多歲的 Ann 因人為意外令眼睛受傷，但得不到法律賠償，精神飽受困擾，繼而患上抑鬱症，更曾自殺。她求醫服藥，惟副作用極大，其後接受輔導，參加畫畫及泰拳班等，加上獲家人漸漸理解，才重拾笑容，不過談及復康過程，她亦不禁落淚。

精神健康綜合服務協調主任盤鳳愛表示，年輕人精神健康較差的原因主要是生活習慣差，加上有求學壓力。服務中心約有逾 10%求助個案是 15 至 20 多歲正處於求學階段的青少年，曾有一名中五生考試前常肚痛、肚瀉，看過醫生仍無法踏入校門，後經輔導及家人鼓勵後才康復。

家庭醫生林思睿表示，活躍及健康的生活模式有助維持身心健康，如優質的睡眠能令身體蛋白質合成增加，全身肌肉放鬆，生長激素繼續分泌，繼而開始作夢，並重建肌肉力量，消除白天的疲勞。他建議市民每天累積至少 30 分鐘中或劇烈強度的體能活動、維持均衡飲食及向煙酒毒品說不。



Ann 談及復康過程時，不禁落淚。(何瑞芬攝)

網頁連結：http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20180506/bkn-20180506143221116-0506_00822_001.html