



傳媒 MEDIA : 信報
標題 TITTLE : 調查指本港三成人精神健康欠佳
日期 DATE : 2018 年 5 月 06 日 (星期日)

2018 年 5 月 6 日 時事脈搏

調查指本港三成人精神健康欠佳



一項調查發現，超過三成受訪者精神健康欠佳，推算全港約有 200 萬人受到精神健康困擾。

浸信會愛羣社會服務處去年以街頭訪問及網上問卷形式，訪問 2100 名本港市民，整體受訪者的平均分數為 11.9，屬健康水平，雖然未超過 15 分的警戒線，但評分較內地及德國為低。

調查發現，接近兩成受訪者自覺經常感到精神壓力，只有約一成二受訪者表示，能享受日常生活的活動；調查亦顯示，受訪者年紀愈大，精神健康愈理想；另外超過一成人會因擔心事情而失眠。

負責調查的團體表示，吸煙、飲酒等日常生活習慣都是引致精神疾病的風險因素，建議市民與親友保持良好溝通、有充足睡眠及每天進食蔬果，有助提升精神健康。

網頁連結：

<https://www.2hkei.com/instantnews/current/article/1836183/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87%E6%9C%AC%E6%B8%AF%E4%B8%89%E6%88%90%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3https://www.2hkei.com/instantnews/current/article/1836183/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87%E6%9C%AC%E6%B8%AF%E4%B8%89%E6%88%90%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3https://www.2hkei.com/instantnews/current/article/1836183/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87%E6%9C%AC%E6%B8%AF%E4%B8%89%E6%88%90%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3https://www.2hkei.com/instantnews/current/article/1836183/%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%8C%87%E6%9C%AC%E6%B8%AF%E4%B8%89%E6%88%90%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3>