



THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
SOCIAL SCIENCES RESEARCH CENTRE

Director: Professor J. Bacon-Shone (*PhD Birmingham*)

香港大學  
社會科學研究中心

主任: 白景崇教授



# 行爲風險因素調查 (二零零七年十月)

## 主要報告

委托人



衛生署  
衛生防護中心監測及流行病學處

二零零八年七月

衛生署擁有本調查報告之版權

## 目錄

調查摘要 .....	3
第一章 引言.....	6
第二章 調查方法.....	7
2.1 抽樣方式 .....	7
2.2 目標對象 .....	7
2.3 問卷設計 .....	7
2.4 測試訪問 .....	8
2.5 正式訪問 .....	8
2.6 回應率 .....	8
2.7 樣本數目及樣本誤差 .....	9
2.8 品質控制 .....	9
2.9 統計分析及比重 .....	9
第三章 調查結果.....	11
3.1 人口特徵資料 .....	11
3.1.1 性別及年齡 .....	11
3.1.2 婚姻狀況 .....	11
3.1.3 教育程度 .....	11
3.1.4 職業 .....	11
3.1.5 收入 .....	11
3.1.6 宗教信仰 .....	11
3.1.7 家庭成員 .....	12
3.1.8 受撫養者 .....	12
3.1.9 房屋類型 .....	12
3.2 身體健康狀況 .....	15
3.2.1 自我評估健康狀況 .....	15
3.2.2 經醫生診斷患有的慢性疾病 .....	16
3.3 與健康相關的行為和社交支援 .....	17
3.3.1 吸煙習慣 .....	17
3.3.2 飲酒模式 .....	18
3.3.3 用工餘時間做運動的頻密程度 .....	21
3.3.4 睡眠時間 .....	22
3.3.5 社交支援 .....	23
3.4 精神健康 .....	24
3.4.1 精神困擾的程度及影響 .....	24
3.4.2 精神困擾或壓力的來源 .....	31
3.4.3 應付方法 .....	32

第四章	以精神困擾作分組分析.....	45
4.1	變數重組 .....	45
4.2	人口特徵資料 .....	50
4.3	身體健康狀況 .....	51
4.4	與健康相關的行為及社交支援 .....	52
第五章	嚴重精神困擾的因素的模型分析.....	53
5.1	變數重組 .....	53
5.2	嚴重精神困擾的邏輯迴歸模型分析 .....	58
第六章	總結及建議.....	60
6.1	總結 .....	60
6.2	建議 .....	61
6.3	調查局限 .....	62
附件甲	調查問卷.....	63

## 調查摘要

### 引言

香港大學社會科學研究中心受衛生署委託於二零零七年十月份進行一項關於香港人的精神困擾程度或壓力的調查。

本調查的目的如下：

- 評估目標人口的精神困擾的程度；
- 評估目標人口的精神困擾的負擔及影響；
- 識別目標人口的精神困擾或壓力的主要來源；
- 了解目標人口當感到苦惱或有壓力時的應付方法及與健康相關的行動；
- 識別與精神困擾有關的因素。

### 調查方法

本調查以電腦輔助電話訪問系統 (CATI) 進行，調查樣本是從一個電話號碼的清單中隨機抽樣出來，當中包括未在電話目錄中刊登的電話號碼及新登記的電話號碼。目標被訪對象為年齡介乎 18 至 64 歲，操廣東話、普通話或英語的香港居民 (不包括家庭傭工)。本調查採用一份有 90 條問題的雙語問卷 (中英對照) 以收集數據，當中包括採用了 Kessler 六項精神困擾級別量表 (K6)。訪問在二零零七年十月二十九日至十二月十二日進行，成功訪問人數共 2 125，接觸率為 40.6%，回應率為 61.0%，95% 置信空間為 +/- 2.1%。我們從政府統計處取得二零零七年年中的人口調查作為本調查的參考，而所有數據已根據年齡及性別作出比重調節，以確保調查結果更具代表性。

此報告採用統計檢定測試方法去檢視精神困擾程度與選取的題目之間的關係，只有顯著水平為 5% (兩面) 的分析結果才會包括在本報告內。

## 主要調查結果

### 人口特徵資料

根據 K6 量表，在這個調查中有 5.8% 的被訪者有嚴重精神困擾。年齡介乎 18 至 24 歲、失業或待業人士及居住在公營租住單位的被訪者有嚴重精神困擾的風險較高。

### 身體健康狀況

逾半數的被訪者 (51.2%) 表示他們的身體健康狀況「極好」、「很好」或「好」，而 4.7% 的被訪者表示他們的身體健康狀況「差」。自我評估健康狀況「差」的被訪者較多有嚴重精神困擾。

就患有經醫生診斷慢性疾病而言，被訪者經診斷的首三位疾病是關節炎或關節痛 (9.4%)、高血壓 (8.8%) 和糖尿病 (3.5%)。而精神病方面，2.2% 的被訪者表示有焦慮症，其次是抑鬱症 (2.1%)。調查發現，患有兩種或以上經醫生診斷的慢性疾病的被訪者，他們較多有嚴重精神困擾。

### 與健康相關的習慣

這個調查中，15.1% 的被訪者是現在仍吸煙人士。逾五分之二的被訪者 (44.7%) 報稱他們每星期少於一天會用工餘時間做運動。約十分之一 (12.0%) 的被訪者稱他們每天睡眠少於 6 小時。現在仍每日最少吸 11 支煙及每天平均睡眠少於 6 小時的人士較多有嚴重精神困擾。

### 社交支援

同時，14.3% 的被訪者報稱他們沒有要好的親戚或朋友能夠在個人事情、情緒和金錢上提供援助。缺乏社交支援與嚴重精神困擾亦有顯著的關係。

### 精神困擾或壓力帶來的影響及生理反應

在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀<sup>1</sup>之任何一種的被訪者中，有 3.1% 的被訪者報稱在被訪前三十日因為情緒問題而導致完全不能工作或從事日常活動多過五日；2.3% 的被訪者因為情緒問題而需要看醫生或其他醫療專業人員；3.4% 表示身體健康問題是「常常」或「大部份時間」導致精神困擾症狀的主要原因。

當感到苦惱或有壓力時，16.3% 的被訪者表示他們經常有「頸、肩或背痛」，其次是「睡眠困擾」(15.1%)。

---

<sup>1</sup> 根據 K6, 這六種精神困擾症狀是「感到緊張」、「感到不安或煩躁」、「感到做每件事都很吃力」、「感到情緒低落至沒有任何事物可令到開心」、「感到毫無用處」及「感到絕望」。

## 精神困擾或壓力的來源

於在職的被訪者中，23.5% 認為他們的精神困擾或壓力「常常」或「大部份時間」是與工作有關。20.4% 的學生或其他正在進修的被訪者亦表示，他們的精神困擾或壓力「常常」或「大部份時間」是源自學習或功課。再者，分別有 11.4%、8.8%、4.7% 及 3.6% 的被訪者指出家庭或相關事宜、經濟困難、身體狀況及人際關係是「常常」或「大部份時間」導致精神困擾或壓力的來源。

## 應付方法

當被訪者感到苦惱或有壓力時，接近三分之二 (65.4%) 的被訪者「經常會」或「有時會」以閱讀或聽音樂為壓力應付的方法。其他「經常會」或「有時會」使用的方法包括「與其他人傾訴」(64.1%)，「睡眠或休息」(60.5%) 和「做運動」(39.7%)。然而，分別有 10.3%、6.4%、6.2%及 4.3%的被訪者表示當感到苦惱或有壓力時他們「經常會」或「有時會」依靠吸煙、飲酒、賭博及使用藥物。

## 建議

根據調查的結果作出以下建議：

1. 鑑於有 5.8%年齡介乎 18 至 64 歲的人士被歸類為有嚴重精神困擾，因此有需要對人口的精神健康狀況進行定期監察，留意任何變化和在情況惡化時作出相應的行動。
2. 教育公眾怎樣以較好的方法去紓解困擾或壓力，並應糾正以為吸煙、飲酒、賭博或使用藥物可紓緩壓力的錯誤觀念。
3. 醫護人員應留意慢性疾病患者的精神困擾情況，並提供適當的治療。

## 第一章 引言

香港大學社會科學研究中心受衛生署委託於二零零七年十月份進行一項關於香港人精神困擾程度或壓力的調查。

本調查的目的如下：

- 評估目標人口的精神困擾的程度；
- 評估目標人口的精神困擾的負擔及影響；
- 識別目標人口的精神困擾或壓力的主要來源；
- 了解目標人口當感到苦惱或有壓力時的應付方法及與健康相關的行動；
- 識別與精神困擾有關的因素。

## 第二章 調查方法

### 2.1 抽樣方式

電話訪問採用了電腦輔助電話訪問系統 (CATI)。樣本是從 40 000 個住宅電話號碼中隨機抽出。這些電話號碼是從二零零三年香港住宅電話號碼目錄英文版<sup>2</sup>找出，當中刪除了目錄中的電話號碼中最後一個數位，再刪除重複號碼，然後在這批保留的號碼末端加上 0 至 9 的單位數字組成，並把號碼的次序隨機化，然後抽出需要的號碼數目。此方法包括了未刊登的電話號碼及新號碼，但剔除商業機構最少 10 位的組合號碼<sup>3</sup>，因此令樣本有均等的機會率。

當被選出的住戶有多於一位合資格的人士居住及在電話訪問進行期間有多於一位合資格的人士在家，「即將生日」的方式會被採用在這些能成功接觸的住戶，例如：挑選住戶中即將生日的合資格人士進行訪問。這個挑選被訪者的方式是可避免訪問對象側重於家庭主婦。

### 2.2 目標對象

合資格的被訪者為居住於香港不同的區域，年齡介乎 18 至 64 歲，能操廣東話、普通話或英語。至於家庭傭工則不包括在內。

### 2.3 問卷設計

問卷以雙語 (中文及英文) 設計，包括 79 條已編碼的問題及 11 條開放式的問題 (其中十三條為個人資料)。問題包括以下 12 個範圍：

- 自我評估健康狀況
- 經醫生診斷患有的慢性疾病
- 吸煙習慣
- 飲酒模式
- 用工餘時間做運動的頻密程度
- 睡眠時間
- 社交支援
- 精神健康狀況
- 精神困擾或壓力所帶來的影響及生理反應
- 精神困擾或壓力的來源
- 壓力應付方法
- 特徵資料：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、撫養人士的數目、職業、每月個人收入、每月家庭收入、宗教信仰、家庭人數及房屋類型

問卷副本見附件甲。

---

<sup>2</sup> 中文版住宅電話目錄不被採用是因為該冊的電話號碼的總數比英文版住宅電話目錄少。這個方法會比直接在電話目錄抽樣的方法，產生較低的回應率。後者不包括未刊登的電話號碼及新號碼。

<sup>3</sup> 這個抽樣的方法包括一些商業的電話號碼及傳真號碼，因此接觸率會比直接在電話目錄抽樣的方法為低。

## 2.4 測試訪問

測試訪問於二零零七年十月十七日及十八日進行，成功訪問了 50 人。訪問目的是為了測試問卷的長度、邏輯性、用詞及形式，測試訪問的所收集的數據並不會計算在正式的調查之內。

## 2.5 正式訪問

正式電話訪問於二零零七年十月二十九日至十二月十二日期間進行。由於要向訪問員簡介調查問卷，十月二十九日的電話訪問於晚上八時三十分至十時三十分進行。由十月三十日至十一月十六日、十一月十九日至三十日及十二月三日至十二日，電話訪問於下午四時三十分至十時三十分進行。十一月十七日及十二月一日的電話訪問於下午二時至六時進行。

## 2.6 回應率

撥出的電話數目共為 31 528，成功完成訪問的數目為 2 125。1 359 名被訪者拒絕接受訪問或於被訪期間終止訪問。所有「被訪者不在家」(6 325) 和「無人接聽」(6 126) 的情況，會致電跟進三次，仍未能成功的話才會列作「未能聯絡」處理。是次訪問的接觸率為 40.6%<sup>4</sup>，而整體回應率為 61.0%<sup>5</sup>。表 2.6 詳列撥出電話的情況。

表 2.6: 撥出電話號碼的最終情況

種類	最終接觸情況 <sup>6</sup>	個案數目
1	成功完成訪問	2 125
2	終止訪問	186
3	拒絕訪問	1 173
4	語言障礙	20
5	被訪者不合資格	567
6	商業電話	2 397
7	被訪者不在家	6 325
8	線路繁忙	509
9	無人接聽	6 126
10	傳真/數據號碼	1 649
11	電話號碼無效	10 451
<b>總數</b>		<b>31 528</b>

<sup>4</sup> 接觸率 = 獲接聽的電話號碼數目除以撥出的電話總數，即是從表 2.6，(種類 1 至 7 的總和) / 總數 = (2 125+186+1 173+20+567+2 397+6 325) / 31 528 = 40.6%。

<sup>5</sup> 回應率 = 成功完成的訪問總數除以成功的、中途終止的及被拒絕的三類訪問的總和，即是由表 2.6，(種類 1) / (種類 1 + 種類 2 + 種類 3) = 2 125 / (2 125+186+1 173) = 61.0%。

<sup>6</sup> 「終止訪問」：合適的被訪者初時接受訪問，但基於某些原因而未能完成訪問。「拒絕訪問」：合適的被訪者拒絕接受訪問。「語言障礙」：合適的被訪者未能流暢地使用本調查採用的三種語言。「被訪者不在」：合適的被訪者致電時不在或在繁忙當中。「電話號碼無效」：並非有效的電話號碼(由於本調查使用的隨機抽樣方法導致，詳情請見 2.1 節)。

## 2.7 樣本數目及樣本誤差

完成訪問的樣本數目為 2 125 (目標樣本數目為 2 000)。95% 的置信空間最大為  $\pm 2.1\%$ <sup>7</sup>，這表示我們有 95% 信心相信，抽樣的結果能以加或減 2.1% 的誤差代表整個香港人口的意見。例如，10% 的被訪者表示有高血壓，以保守的 95% 置信空間計算，即香港人口的高血壓比率介於  $10\% \pm 2.1\%$ ，即 7.9% 與 12.1% 之間。

## 2.8 品質控制

所有社會科學研究中心的訪問員在進行訪問前，均接受過統一的訓練。所有訪問皆由有經驗的、能操流利廣東話、普通話及英語的訪問員進行。

社會科學研究中心在調查進行期間，均作階段性的品質檢查，以確保工作達致滿意的水平。每名訪問員所完成的問卷，社會科學研究中心會抽出最少 15% 的問卷作獨立檢查。

## 2.9 統計分析及比重

本調查發現性別和年齡的比率數據與政府統計處編製的二零零七年年中香港人口數據有差異。本調查中年齡組別為 18 至 24、50 至 54 及 60 至 64 的被訪者的比率遠高於人口調查中的比率，而年齡組別為 25 至 29 及 30 至 34 被訪者的比率則遠低於人口調查中的比率。另外，本調查中女性佔的百分比高於人口調查。表 2.9a 顯示了年齡與性別在本調查和人口調查的比率差異分佈。

---

<sup>7</sup> 由於不知道真正的人口比率，我們把 0.5 加進計算抽樣誤差的公式中，以得出最保守估計的抽樣誤差，該置信空間為：

$$\pm 1.96 \times \sqrt{\frac{0.5 \times 0.5}{2125}} \times 100\% = 2.1\%$$

**表 2.9a：本調查與政府統計處編製的二零零七年年中香港人口數據內年齡與性別比率差異分佈**

年齡組別	本調查			政府統計處編製的二零零七年年中香港人口數據**		
	男性	女性	總數	男性	女性	總數
	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比	佔總數的百分比
18-24	<b>6.77</b>	<b>8.19</b>	14.96	<b>6.31</b>	<b>6.75</b>	13.06
25-29	<b>2.86</b>	<b>3.24</b>	6.10	<b>4.64</b>	<b>5.89</b>	10.53
30-34	<b>3.19</b>	<b>5.91</b>	9.10	<b>4.88</b>	<b>6.44</b>	11.33
35-39	<b>3.95</b>	<b>7.10</b>	11.05	<b>5.02</b>	<b>6.82</b>	11.84
40-44	<b>5.24</b>	<b>8.53</b>	13.77	<b>6.07</b>	<b>7.40</b>	13.47
45-49	<b>4.34</b>	<b>9.77</b>	14.10	<b>6.62</b>	<b>6.96</b>	13.58
50-54	<b>4.76</b>	<b>9.00</b>	13.77	<b>5.72</b>	<b>5.79</b>	11.51
55-59	<b>3.24</b>	<b>5.38</b>	8.62	<b>4.58</b>	<b>4.50</b>	9.09
60-64	<b>3.86</b>	<b>4.67</b>	8.53	<b>2.89</b>	<b>2.69</b>	5.59
Total	<b>38.21</b>	<b>61.79</b>	100.00	<b>46.74</b>	<b>53.26</b>	100.00

\*此為政府統計處提供的臨時數據

由於本報告的被訪者人口特徵資料和香港人口數據不同，我們因此根據此年齡與性別的比率差異對數據作了比重的調節，使結果更能代表香港人口的情況。比重的計算方法是將香港人口數據中的年齡和性別的比率除以本調查中的比率（表 2.9b）。

**表 2.9b：數據分析按年齡及性別所採用的比重**

年齡	男性	女性
18-24	0.932881069	0.824018487
25-29	1.624092850	1.818837015
30-34	1.530282664	1.090881224
35-39	1.270063342	0.960467920
40-44	1.157660589	0.867604393
45-49	1.527661301	0.712806230
50-54	1.199760898	0.643227657
55-59	1.414651011	0.836807541
60-64	0.749900422	0.576736269
沒有提供年齡數據	1.000000000	1.000000000

統計檢定測試的方法是用作測試組別之間的顯著差別，同時亦測試精神困擾程度或壓力與選取的題目之間的關係。統計檢定測試採用的顯著水平為 5%（兩面）。所有統計分析均採用視窗版 SPSS12.0 及 STATA 9.0 統計軟件進行。

## 第三章 調查結果

本章闡述的調查結果已按性別及年齡作出比重調節。由於四捨五入的緣故，數據百分比的總和未必等於 100%。

### 3.1 人口特徵資料

本節簡單介紹被訪者的特徵 (表 3.1)。

#### 3.1.1 性別及年齡

作出比重調節之後，53.5% 的被訪者為女性，以及有 50.2% 是年齡介乎 30 至 49 歲。

#### 3.1.2 婚姻狀況

約五分之三的被訪者 (60.7%) 為已婚； 52.0% 是育有子女及 8.7% 是沒有子女。另一方面，逾三分之一的被訪者 (34.9%) 為未婚及 3.2% 為離婚或分居。其餘 1.3% 的被訪者為喪偶。

#### 3.1.3 教育程度

大部份 (71.5%) 的被訪者擁有中學或以上的教育程度 (27.9% 已完成中學教育 (中五)、9.2% 擁有預科教育程度、34.4% 擁有大專或以上的教育程度)。而其餘 28.5% 的被訪者只有初中或以下的教育程度。

#### 3.1.4 職業

逾三分之一 (34.0%) 的被訪者為非在職人士，這包括 7.4% 學生、15.8% 家庭主婦、4.7% 失業或待業人士及 6.0% 的退休人士。

於在職的被訪者中，輔助專業人員佔最大比例 (12.1%)，其次是文員 (11.7%) 及專業人員 (8.5%)。

#### 3.1.5 收入

大部份 (67.2%) 被訪者的每月個人收入低於 \$20,000 (39.0% 的每月個人收入為 \$10,000 至 \$19,999 及 28.2% 的每月個人收入在 \$10,000 以下)。

就每月家庭收入而言，大部份的被訪者的每月家庭收入介乎 \$10,000 至 \$49,999 (70.2%)。25.1% 的被訪者的每月家庭收入為 \$10,000 至 \$19,999，其次是 \$30,000-\$49,999 (23.5%) 及 \$20,000-\$29,999 (21.6%)。

#### 3.1.6 宗教信仰

整體上，68.0% 的被訪者表示他們沒有任何宗教信仰。至於有宗教信仰的被訪者，有較高比例的被訪者信仰基督教，其次是佛教及天主教。

### **3.1.7 家庭成員**

少於百分之五的被訪者是獨居 (4.1%)。另一方面，45.1% 的被訪者表示他們家庭成員的人數為 2 至 3 人及 50.8% 的家庭成員的人數達 4 人或以上。

### **3.1.8 受撫養者**

逾三分之一 (35.9%) 的被訪者沒有撫養任何人士。另一方面，接近五分之一 (19.4%) 的被訪者需要撫養 1 人、27.1% 需要撫養 2 人及 17.6% 需要撫養 3 人或以上。

### **3.1.9 房屋類型**

約半數 (50.7%) 的被訪者居住在私人住宅單位，其次是公營租住單位 (27.8%) 及房屋委員會資助出售單位(13.9%)。

表3.1：被訪者特徵資料 (問題1, 17 至28)<sup>8</sup>

性別	基數=2 125	職業	基數=2 094
男性	46.5%	僱主/經理/行政人員	8.2%
女性	53.5%	專業人員	8.5%
年齡	基數=2 099	輔助專業人員	12.1%
18-24	13.1%	文員	11.7%
25-29	10.5%	服務工作人員	6.9%
30-34	11.3%	商店銷售人員	3.5%
35-39	11.8%	漁農業熟練工人	0.0%
40-44	13.5%	工藝及有關人員	5.4%
45-49	13.6%	機台及機器操作員及裝配員	3.9%
50-54	11.5%	非技術工人	5.9%
55-59	9.1%	學生	7.4%
60-64	5.6%	家庭主婦	15.8%
婚姻狀況	基數=2 114	失業/待業人士	4.7%
未婚	34.9%	退休人士或其他非在職人士	6.0%
已婚並育有子女	52.0%		
已婚但沒有子女	8.7%		
離婚/分居	3.2%		
喪偶	1.3%		
教育程度	基數=2 120	每月個人收入	基數=1 289
小學或以下	10.7%	\$ 10,000 以下	28.2%
未完成中學教育	17.9%	\$10,000-\$19,999	39.0%
完成中學教育(中五)	27.9%	\$20,000-\$29,999	16.2%
預科	9.2%	\$30,000-\$49,999	11.5%
大專或以上	34.4%	\$50,000 或以上	5.0%
家庭成員數目 (不包括家庭傭工)	基數=2 111	每月家庭收入	基數=1 603
1 人	4.1%	\$ 10,000 以下	11.5%
2 人	17.5%	\$10,000-\$19,999	25.1%
3 人	27.6%	\$20,000-\$29,999	21.6%
4 人	34.0%	\$30,000-\$49,999	23.5%
5 人或以上	16.8%	\$50,000 或以上	18.3%

<sup>8</sup> 參考問卷內的題號，見附件甲

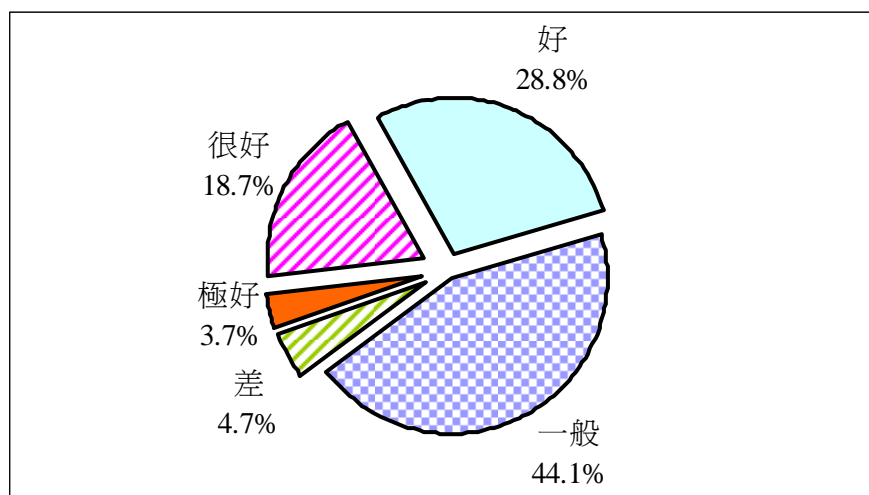
宗教信仰	基數=2 121	房屋類型	基數=2 101
天主教	4.2%	公營租住單位	27.8%
基督教	15.2%	房屋委員會資助出售單位	13.9%
佛教	11.3%	房屋協會資助出售單位	2.1%
其他	1.3%	私人住宅單位	50.7%
沒有宗教信仰	68.0%	別墅 / 平房 / 新型村屋	3.0%
<b>撫養人士的數目</b>	<b>基數=2 112</b>	簡單磚石蓋搭建築物 /	0.8%
0 人	35.9%	傳統村屋	
1 人	19.4%	員工宿舍	1.6%
2 人	27.1%		
3 人或以上	17.6%		

## 3.2 身體健康狀況

### 3.2.1 自我評估健康狀況

當被訪者自我評估健康狀況時，逾半數 (51.2%) 的被訪者評價自己的健康狀況為「好」、「很好」或「極好」，然而 4.7% 認為他們的健康狀況為「差」(圖 3.2.1)。

圖 3.2.1: 對健康狀況的看法 (問題 8)

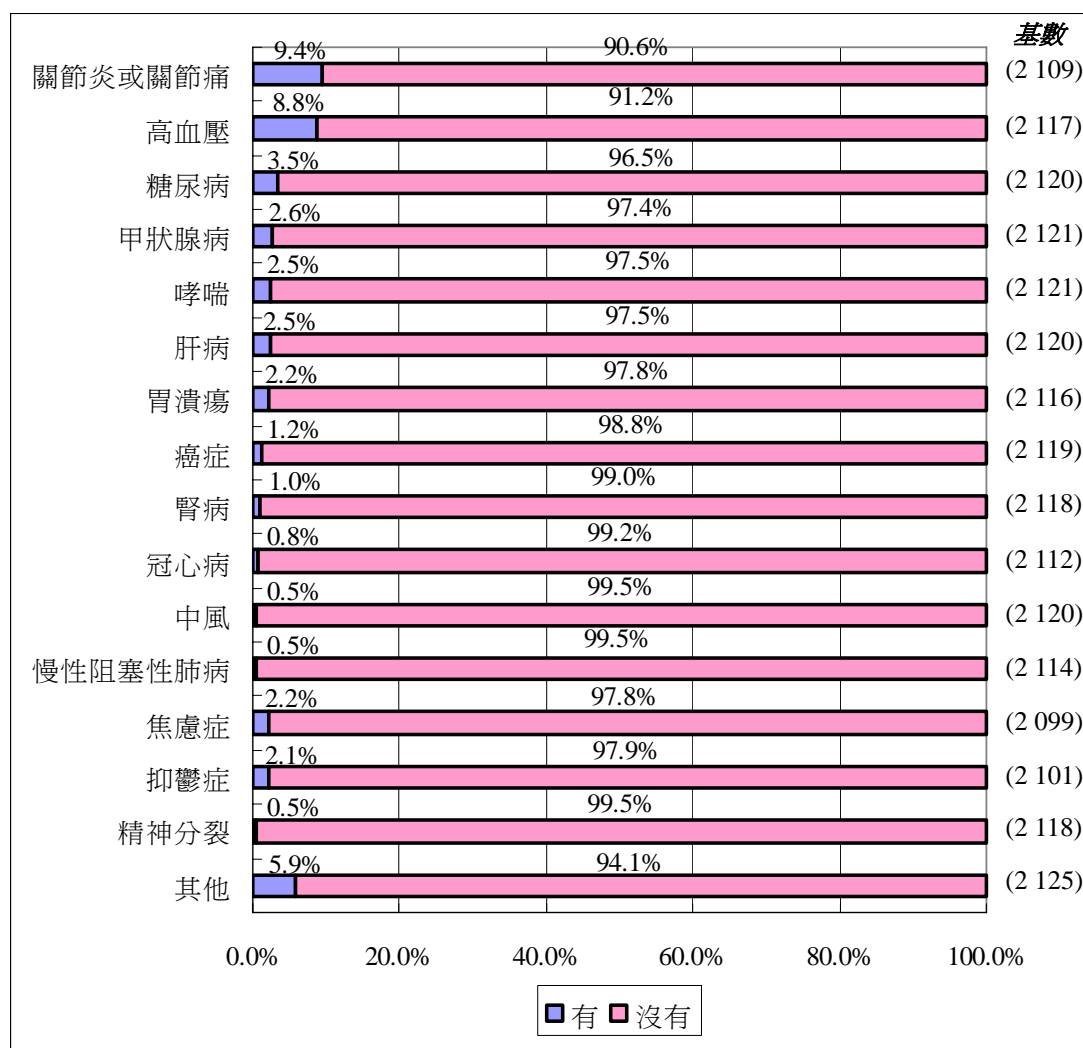


基數：所有被訪者=2 125

### 3.2.2 經醫生診斷患有的慢性疾病

當被訪者被問及他們是否患有經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病時，接近十分之一 (9.4%) 的被訪者表示有關節炎或關節痛，其次是高血壓 (8.8%) 和糖尿病 (3.5%)。再者，分別有 2.2%、2.1% 及 0.5% 的被訪者表示他們經醫生診斷患有焦慮症、抑鬱症及精神分裂 (圖 3.2.2)。

圖 3.2.2：是否患有經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病 (問題2)



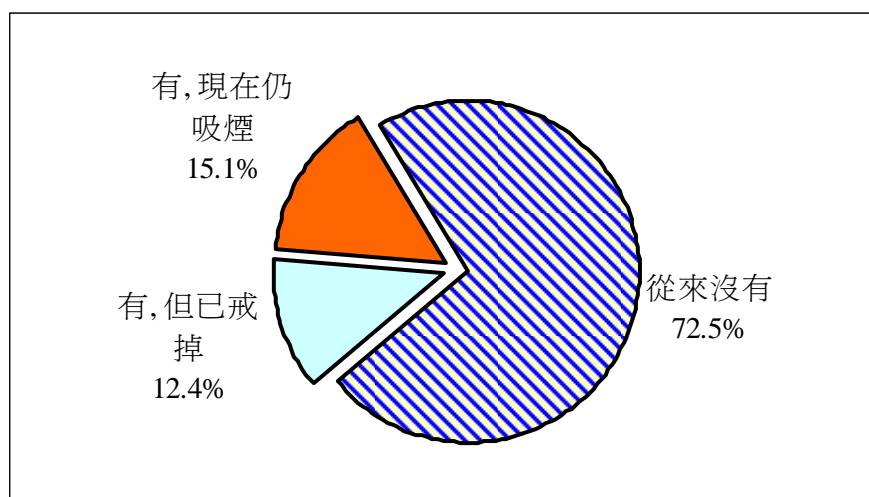
基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.3 與健康相關的行為和社交支援

#### 3.3.1 吸煙習慣

是次調查中，接近四分之三的被訪者 (72.5%) 表示從來沒有吸煙，12.4% 是過去曾吸煙但已經戒煙及 15.1% 現在仍吸煙 (圖 3.3.1)。

圖3.3.1：被訪者的吸煙習慣 (問題3a)

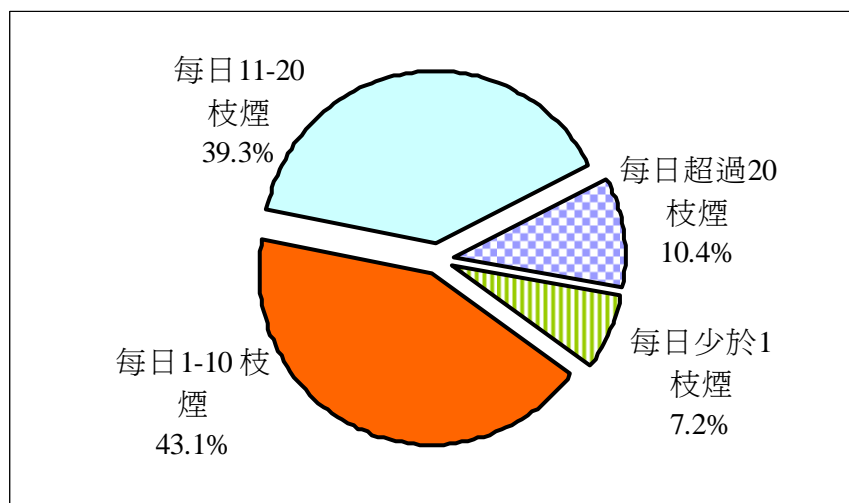


基數：所有被訪者=2 125

#### 3.3.1.1 吸煙數量

於現在仍吸煙的被訪者中，92.8% 是每日吸煙者 - 43.1% 是每日吸 1 至 10 支煙及 49.7% 是每日最少吸 11 支煙 (圖 3.3.1.1)。

圖3.3.1.1：現在仍吸煙者每日平均吸煙的數量 (問題3b)



基數：現在仍吸煙者，不包括回答「不知道」的被訪者=319

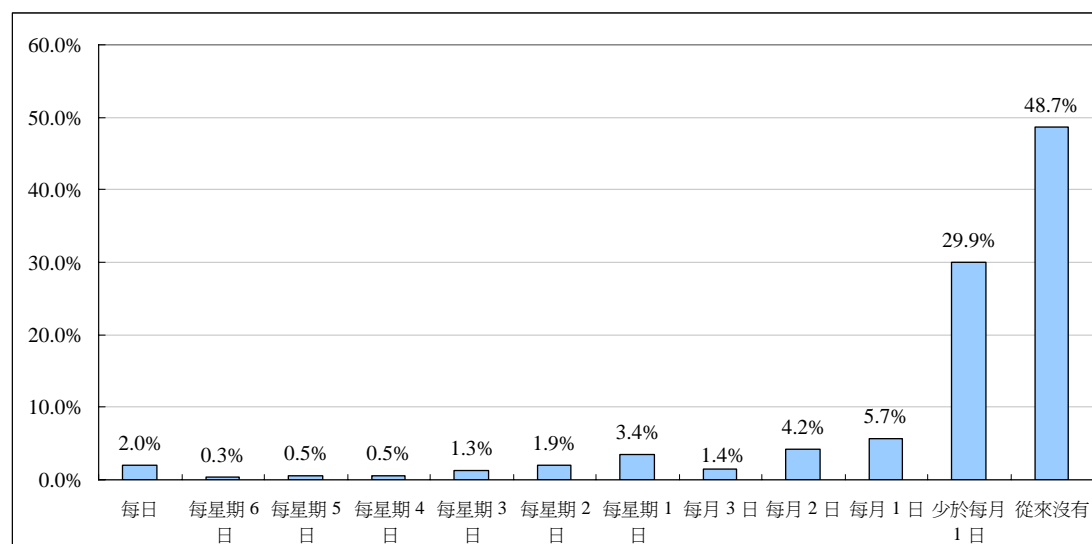
### 3.3.2 飲酒模式

兩位被訪者回應在每一個有飲酒的日子其標準飲酒單位的數量超出本調查所建議的 0 至 24 標準單位範圍，所以他們的答案會被列為奇異值及不會於 3.3.2.1 節至 3.3.2.3 節作分析之用。

#### 3.3.2.1 飲酒的頻密程度

整體上，接近一半 (48.7%) 的被訪者沒有飲酒和約五分之二 (41.2%) 的被訪者每星期飲酒少於一日。另一方面，有 8.1% 的被訪者每星期飲酒 1 至 6 日和 2.0% 每日飲酒 (圖 3.3.2.1)。

圖3.3.2.1：飲酒的頻密程度 (問題 4a)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」、「拒絕回答」及奇異值的被訪者=2 119

### 3.3.2.2 飲酒精飲品的數量

在每月最少有一日飲酒的被訪者中，他們平均在每個飲酒日飲 3.4 個標準單位的酒精飲品<sup>9</sup>。另外，接近五分之二 (39.9%) 的飲酒人士會在飲酒的日子飲 3 個或以上標準單位的酒精飲品 (表 3.3.2.2)。

**表 3.3.2.2：被訪者在飲酒的日子中飲酒的平均標準單位數目 (百分比、平均數和中位數) (問題 4b)**

標準單位數目	飲酒人士數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 3	269	60.1%
3 – <5	81	18.2%
5 或以上	97	21.7%
<b>總數</b>	<b>448*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	3.4 個標準單位	
中位數	2.0 個標準單位	

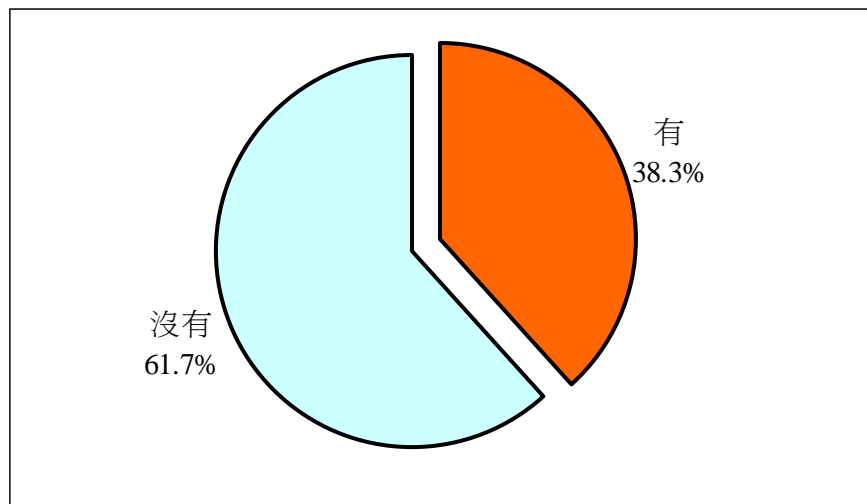
\*所有每月最少有飲酒一日的被訪者，不包括回答「不知道」、「拒絕回答」及奇異值的被訪者

<sup>9</sup> 飲酒份量以下列的標準單位計算：1 罐或 1 小瓶啤酒大概等於 1.5 個標準單位飲品；或 1 個標準單位飲品大概等於 1 杯餐酒，或小量白蘭地/威士忌，或 1 小杯中國酒如米酒。

### 3.3.2.3 一次過飲最少五杯/罐酒精飲品 (暴飲)

在每月最少有飲酒一日的被訪者中，接近五分之二 (38.3%) 的被訪者在被訪前一個月內曾一次過飲最少五杯/罐的酒精飲品<sup>10</sup> (圖 3.3.2.3)。

圖3.3.2.3：在被訪前一個月，曾一次過飲最少五杯 (或罐)的酒精飲品 (問題 4c)



基數：所有每月最少有一日飲酒的被訪者，不包括奇異值=453

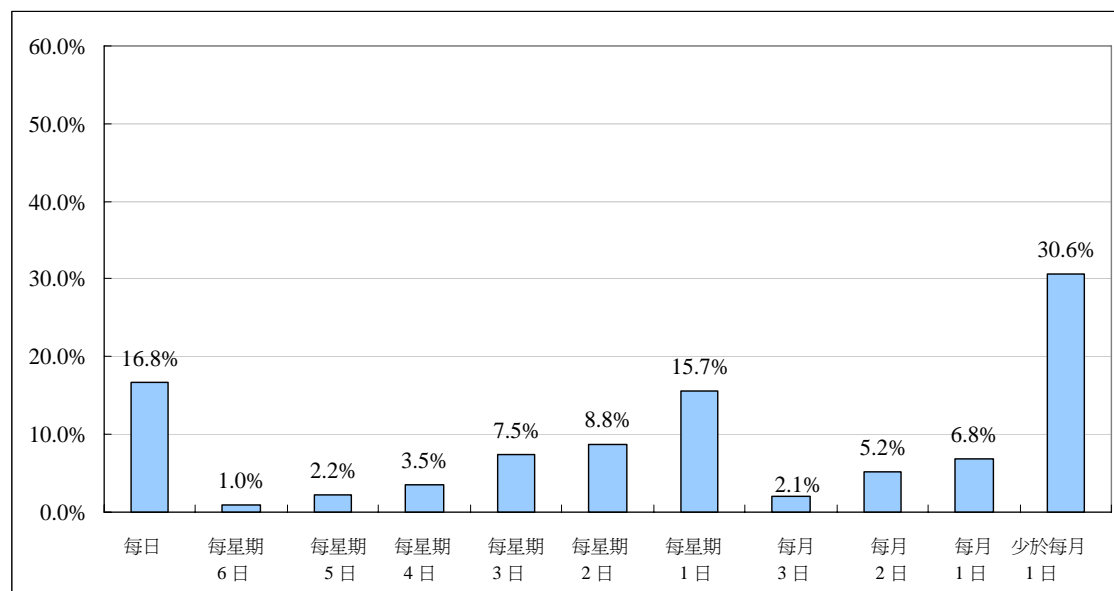
---

<sup>10</sup> 等於任何杯裝/罐裝酒精飲品的總數。每次是指幾個小時。

### 3.3.3 用工餘時間做運動的頻密程度

整體上，23.4% 的被訪者報稱他們每星期最少有 4 日會用工餘時間做運動。另一方面，44.7% 的被訪者表示他們不會用太多工餘時間做運動（每星期少於一日）（圖 3.3.3）。

圖 3.3.3：用工餘時做運動的頻密程度（問題 5）



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及「拒絕回答」的被訪者=2 114

### 3.3.4 睡眠時間

被訪者被問及平均每日睡眠多少小時。88.0% 的被訪者報稱他們每日平均睡眠最少 6 小時。整體睡眠時間的平均數及中位數分別是 6.9 小時和 7.0 小時 (表 3.3.4)。

**表 3.3.4：被訪者平均每日睡眠的時間 (百分比，平均數和中位數) (問題 6)**

睡眠時間	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
少於 6 小時	253	12.0%
6 – 8 小時	1 708	80.6%
多過 8 小時	158	7.4%
<b>總數</b>	<b>2 119*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	6.9 小時	
中位數	7.0 小時	

\*基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.3.5 社交支援

被訪者被問及有多少個要好的親戚或朋友可以傾訴心事、提供情緒支援或金錢上的幫助。

14.3% 的被訪者聲稱他們沒有要好的親戚或朋友可以在個人事情、情緒和金錢上提供援助。另一方面，逾半數 (58.4%) 的被訪者有 3 個或以上要好的親戚或朋友能在這些層面上提供支援 (表 3.3.5)。

**表 3.3.5：被訪者能夠傾訴心事、提供情緒支援或金錢上幫助的要好親戚或朋友的數目 (百分比，平均數和中位數) (問題7)**

要好親戚或朋友的數目	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
<b>0</b>	299	14.3%
<b>1 – 2 位</b>	570	27.3%
<b>3 位或以上</b>	1 222	58.4%
<b>總數</b>	<b>2 092*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	3.8	
中位數	3.0	

\*基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」及「拒絕回答」的被訪者

### 3.4 精神健康

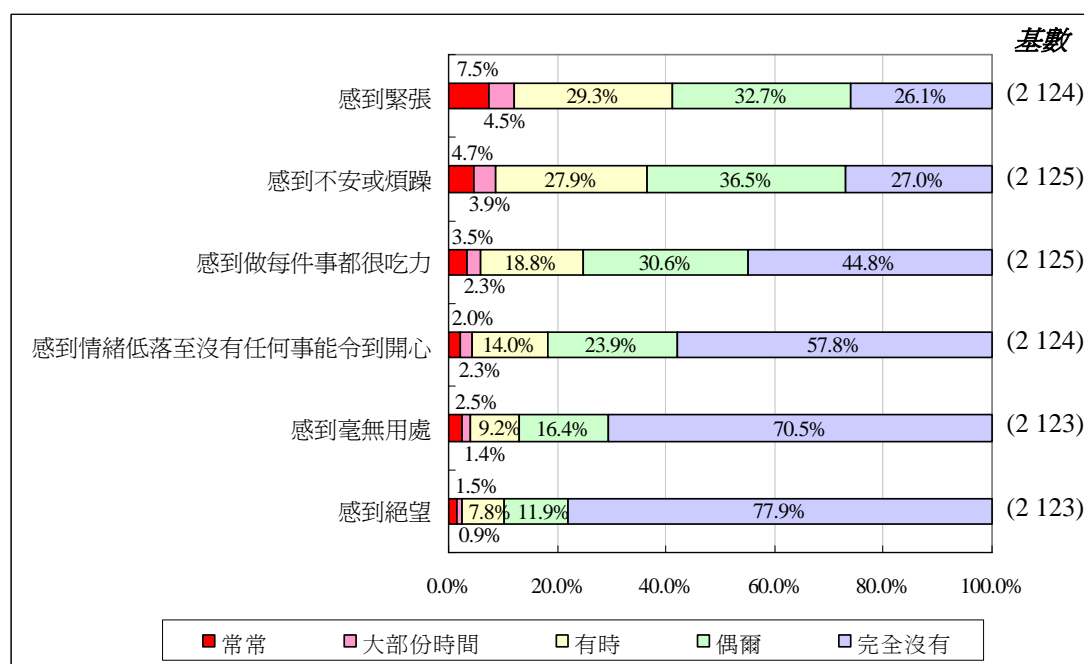
#### 3.4.1 精神困擾的程度及影響

這調查所涵蓋有關精神困擾的問題是採用 Kessler 六項精神困擾級別量表 (K6)。該量表問及與焦慮、不安、情緒低落及絕望有關的症狀，並根據被訪者在過去三十日出現這些情況的頻密程度作出評分 (其中「完全沒有」的分數為 0，而「常常」的分數為 4；而總分數的可能範圍為 0 分至 24 分)。有關該量表的詳情，請參閱網址 [http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6\\_scales.php](http://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/k6_scales.php)。

##### 3.4.1.1 六種精神困擾症狀出現之頻密程度

於被訪前三十日，11.9% 的被訪者「常常」或「大部份時間」感到緊張；8.6% 「常常」或「大部份時間」感到不安或煩躁；5.8% 「常常」或「大部份時間」感到做每件事都是好吃力；4.3% 「常常」或「大部份時間」感到情緒低落至沒有任何事物可令到自己開心；3.9% 「常常」或「大部份時間」自覺毫無用處及 2.4% 「常常」或「大部份時間」感到絕望 (圖 3.4.1.1a)。

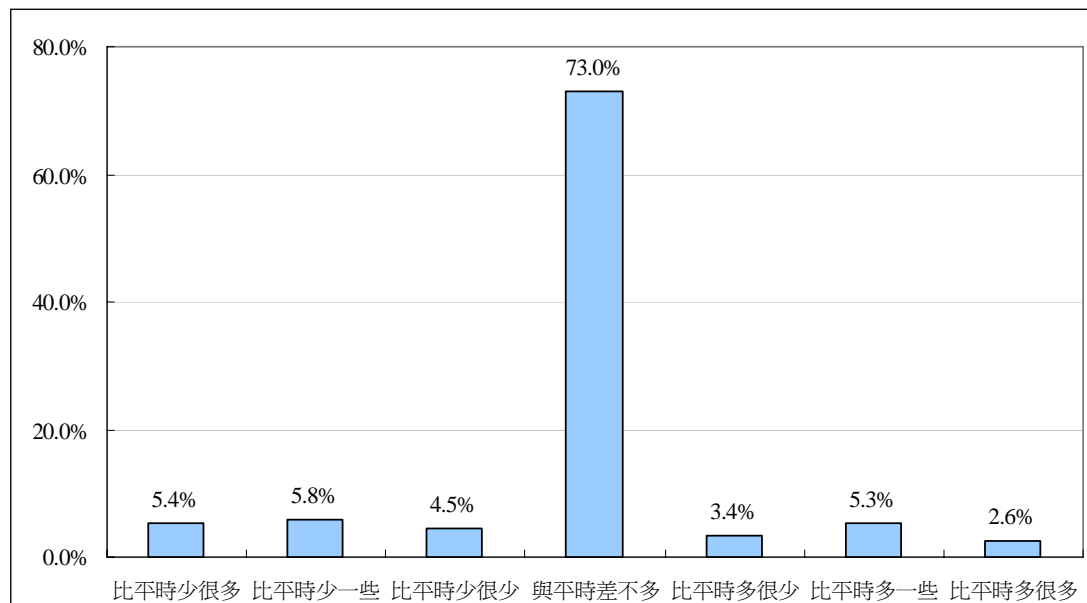
圖3.4.1.1a：於被訪前三十日，六種精神困擾症狀出現之頻密程度 (問題 9a-9f)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

當被訪者被問及在被訪前三十日這些感覺整體上有幾經常出現（例如感到緊張、感到絕望、感到毫無用處等），11.3%認為這些感覺出現的頻密程度比平時多；但另有 15.7%認為比平時少（圖 3.4.1.1b）。

**圖3.4.1.1b：於被訪前三十日，這些感覺出現的頻密程度（問題10）**



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者=2 120

### 3.4.1.2 嚴重精神困擾之量度

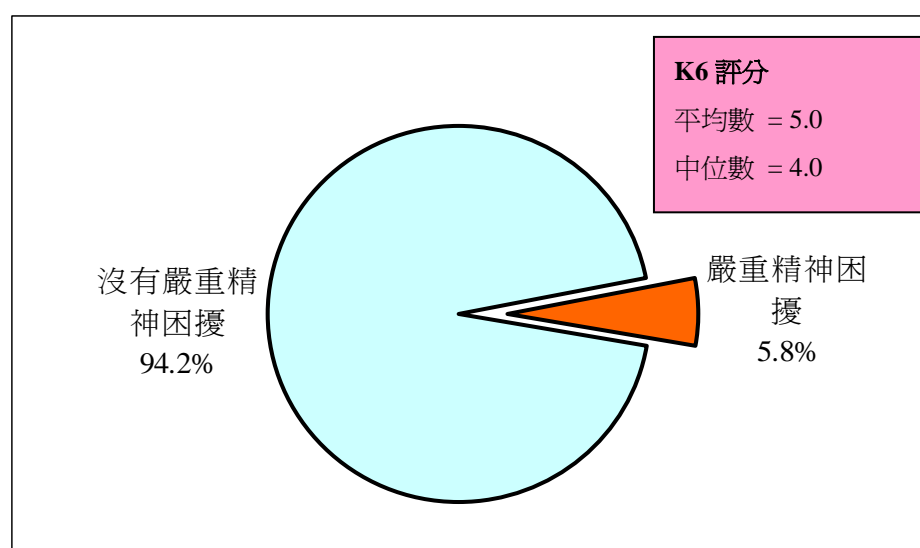
就 Kessler 與他同僚所建議，評分達 13 分或以上顯示有「嚴重精神困擾」(表 3.4.1.2)。

整體上，5.8% 的被訪者被歸類為有「嚴重精神困擾」；而 K6 評分的平均數和中位數分別是 5.0 和 4.0 (圖 3.4.1.2)。

表 3.4.1.2：嚴重精神困擾的分類

程度	嚴重精神困擾的分類
沒有嚴重精神困擾	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ K6 的評分分數在 12 分或以下</li> </ul>
嚴重精神困擾	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ K6 的評分分數在 13 分或以上</li> </ul>

圖 3.4.1.2：有嚴重精神困擾的普及率 (問題 9a-9f)



基數：所有被訪者，不包括在問題 9a-9f 回答「不知道」的被訪者=2 120

### 3.4.1.3 精神困擾或壓力所帶來的影響及生理反應

在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，他們進一步被問及這些感覺有否影響他們的工作、日常活動和健康。

表 3.4.1.3a 顯示在被訪前三十日，8.1% 的被訪者因為情緒問題導致有半日至五日完全不能工作或從事日常活動及 3.1% 表示多於 5 日。被訪者因為情緒問題而完全不能工作或從事日常活動的平均日數為 0.7 日(表 3.4.1.3a)。

**表 3.4.1.3a：於被訪前三十日，被訪者因為情緒問題而完全不能工作或從事日常活動的日數 (百分比，平均數和中位數) (問題 11a)**

日數	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
0 日	1 650	88.8%
0.5 – 5 日	151	8.1%
5 日以上	57	3.1%
<b>總數</b>	<b>1 857*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	0.7	
中位數	0.0	

基數：\*所有表示在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」及「拒絕回答」的被訪者

除了因為情緒問題令被訪者完全不能工作或從事日常活動的日子外，於訪問前三十日，17.8%的被訪者表示因為情緒問題導致有半日至五日只能完成平時的一半或更少活動，另有 6.2% 表示多於 5 日。被訪者因為情緒問題而導致只能完成平時的一半或更少活動的平均日數為是 1.1 日（表 3.4.1.3b）。

**表 3.4.1.3b：於被訪前三十日，被訪者因為情緒問題而導致只能完成平時的一半或更少活動的日數（百分比，平均數和中位數）（問題 11b）**

日數	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
0 日	1 399	76.0%
0.5 – 5 日	328	17.8%
5 日以上	114	6.2%
<b>總數</b>	<b>1 840*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	1.1	
中位數	0.0	

基數：\*所有表示在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」及「拒絕回答」的被訪者

於被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，2.3%報稱於被訪前三十日因為情緒問題而去看醫生或其他醫療專業人員最少一次（表 3.4.1.3c）。

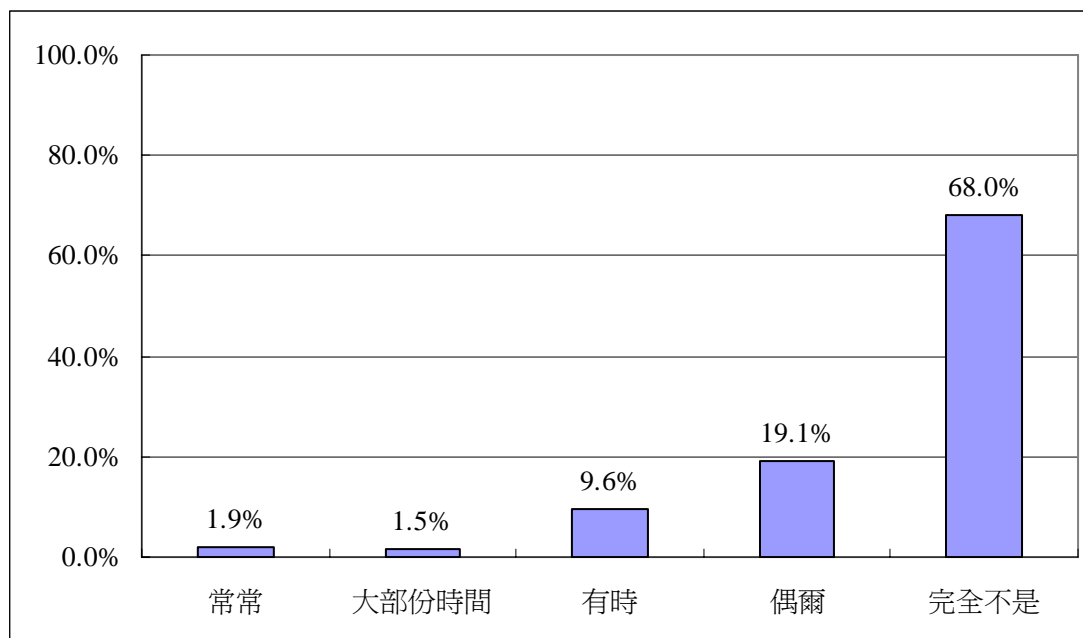
**表 3.4.1.3c：於被訪前三十日，被訪者因為情緒問題而去看醫生或其他醫療專業人員的次數（百分比，平均數和中位數）（問題 12）**

次數	被訪者數目	
	數目	佔總數的百分比
沒有	1 817	97.7%
最少一次	43	2.3%
<b>總數</b>	<b>1 859*</b>	<b>100.0%</b>
平均數	0.04	
中位數	0.00	

基數：\*所有表示在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」及「拒絕回答」的被訪者

在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，他們被問及這些感覺的出現有幾經常是主要源自身體健康問題。結果顯示，3.4% 認為是「常常」或「大部份時間」是此原因 (圖 3.4.1.3a)。

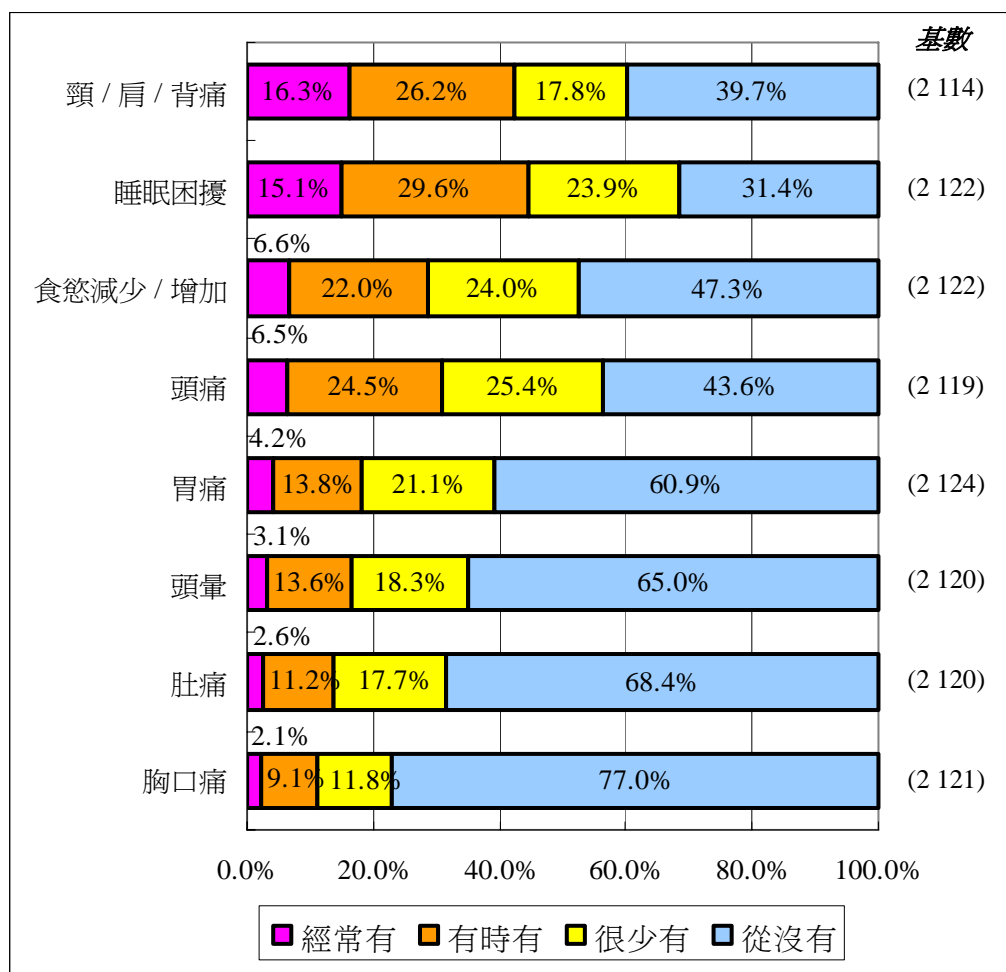
**圖 3.4.1.3a**：於被訪前三十日，這些感覺的出現主要源自身體健康問題的頻密程度 (問題 13)



基數：\*所有表示在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者=1 852

當感到苦惱或有壓力時，16.3% 的被訪者表示他們經常有「頸、肩或背痛」，其次是「睡眠困擾」(15.1%) (表 3.4.1.3b)。

圖3.4.1.3b：當感到苦惱或有壓力時，出現以下症狀的頻密程度 (問題 14)

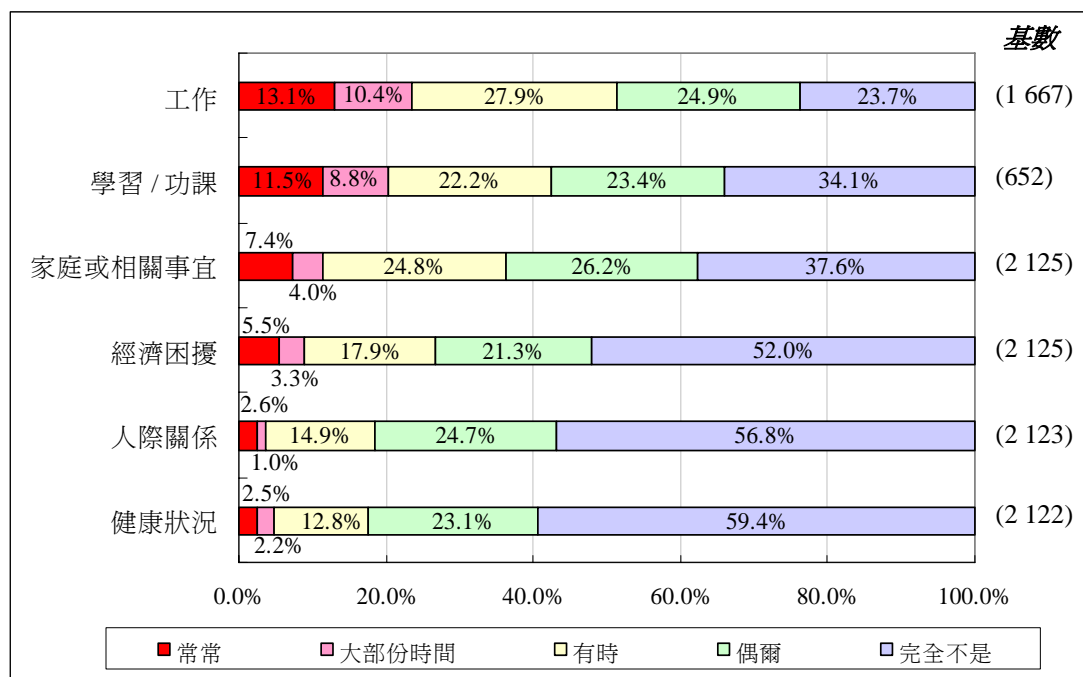


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.2 精神困擾或壓力的來源

23.5% 的在職被訪者認為他們的困擾或壓力「常常」或「大部份時間」是與工作有關。20.4% 的學生或其他正在進修的被訪者亦表示學習或功課「常常」或「大部份時間」是精神困擾或壓力的來源。再者，分別有 11.4%、8.8%、4.7% 及 3.6% 的被訪者指出家庭或相關事宜、經濟困難、健康狀況及人際關係是「常常」或「大部份時間」是精神困擾或壓力的來源。(圖 3.4.2)

圖3.4.2：被訪者的困擾或壓力有幾經常是源自以下情況 (問題 15a-15f)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」、「拒絕回答」及「不適用」的被訪者

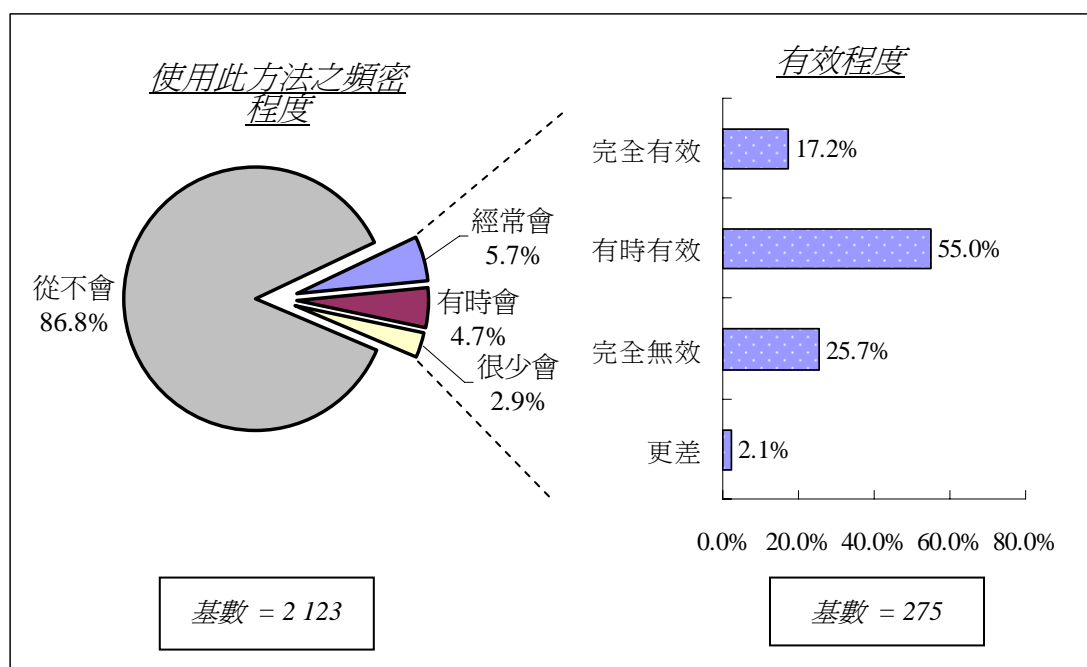
### 3.4.3 應付方法

被訪者被問及他們會幾經常採用各種不同壓力應付方法來紓緩壓力及其有效程度。

#### 3.4.3.1 吸煙

當感到苦惱或有壓力時，約十分之一（10.3%）的被訪者表示他們「經常會」或「有時會」吸煙。在曾經以吸煙為壓力應付方法的被訪者中，接近四分之三（72.2%）的被訪者認為吸煙對紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」。然而，約四分之一（25.7%）的被訪者認為吸煙對紓緩壓力「完全無效」，另有 2.1% 的被訪者則認為吸煙會令情況「更差」（圖 3.4.3.1）。

圖3.4.3.1：應付方法 - 吸煙 (問題16ai-16aii)

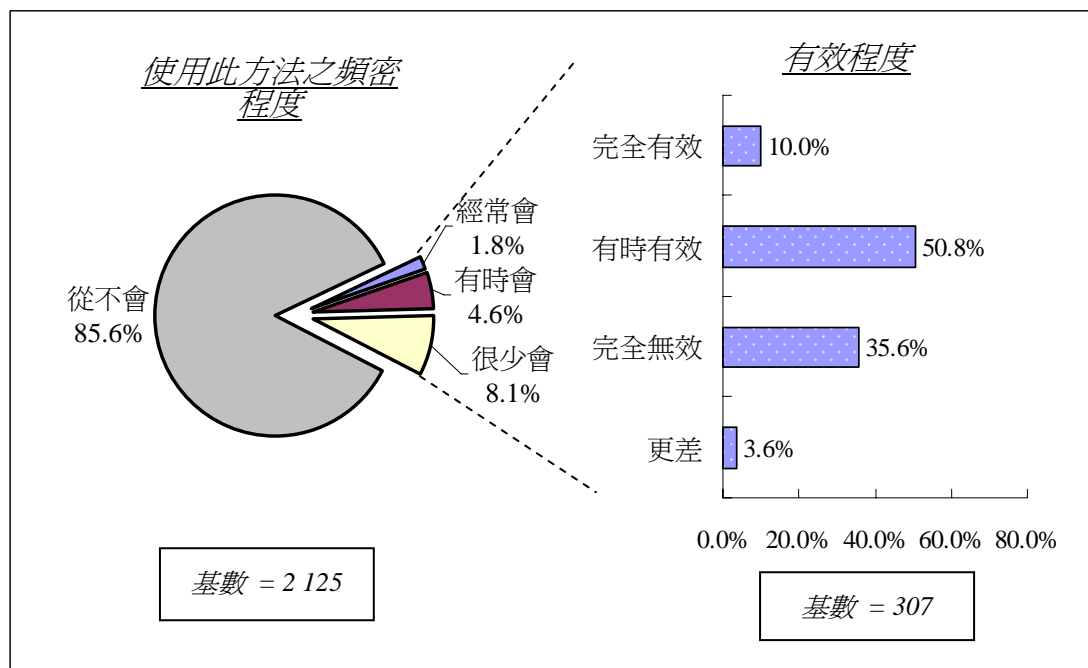


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.2 飲酒

如圖 3.4.3.2 顯示，6.4% 的被訪者表示他們「經常會」或「有時會」飲酒來紓緩壓力。在曾經以飲酒為壓力應付方法的被訪者中，60.8% 認為飲酒對紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」，而 35.6% 認為飲酒對紓緩壓力沒有效用，以及有 3.6% 認為飲酒令他們的情況更差。

圖3.4.3.2：應付方法 - 飲酒 (問題16bi-16bi)

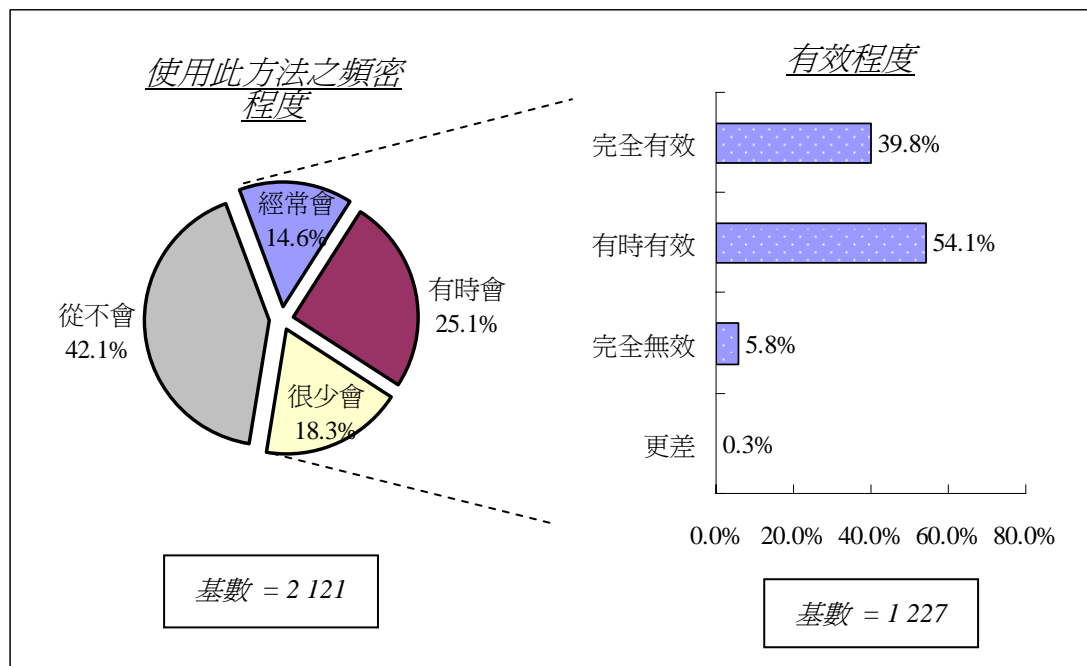


基數：所有被訪者

### 3.4.3.3 做運動

接近五分之二 (39.7%) 的被訪者表示他們「經常會」或「有時會」以做運動為壓力應付方法。在曾經以做運動為壓力應付方法的被訪者中，93.9% 認為做運動對於紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.3)。

圖3.4.3.3：應付方法 - 做運動 (問題16ci-16cii)

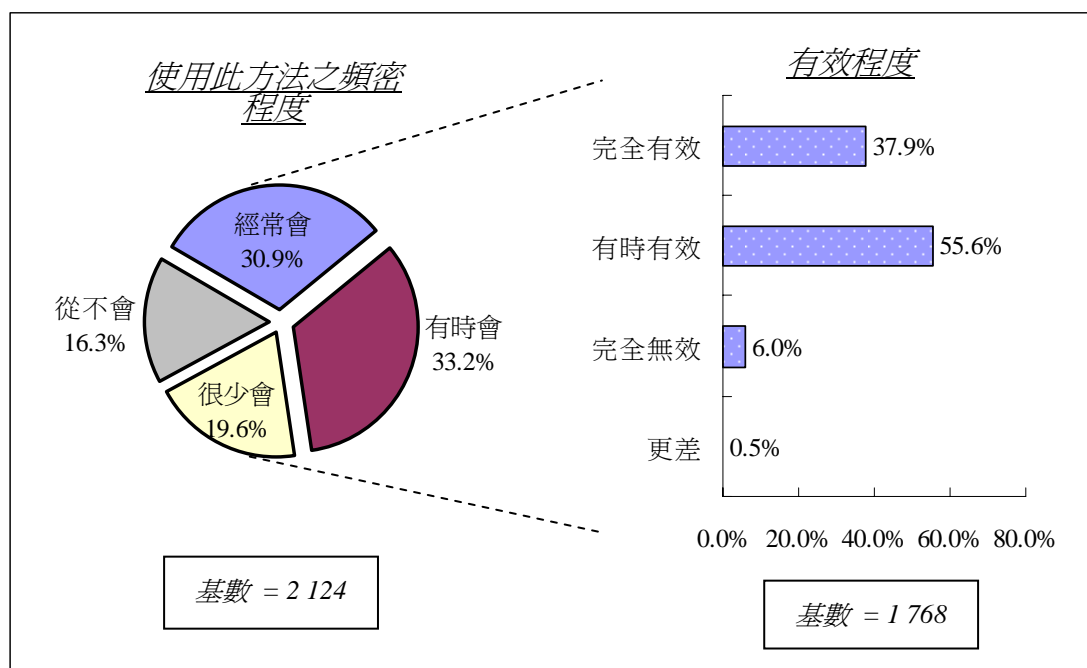


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.4 與其他人傾訴

當被訪者感到苦惱或有壓力時，逾五分之三 (64.1%) 的被訪者表示為令自己感覺好一點，他們「經常會」或「有時會」與其他人傾訴。在曾經在感到苦惱或有壓力時會與其他人傾訴的被訪者中，93.5% 認為此方法「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.4)。

圖3.4.3.4：應付方法 - 與其他人傾訴 (問題16di-16dii)

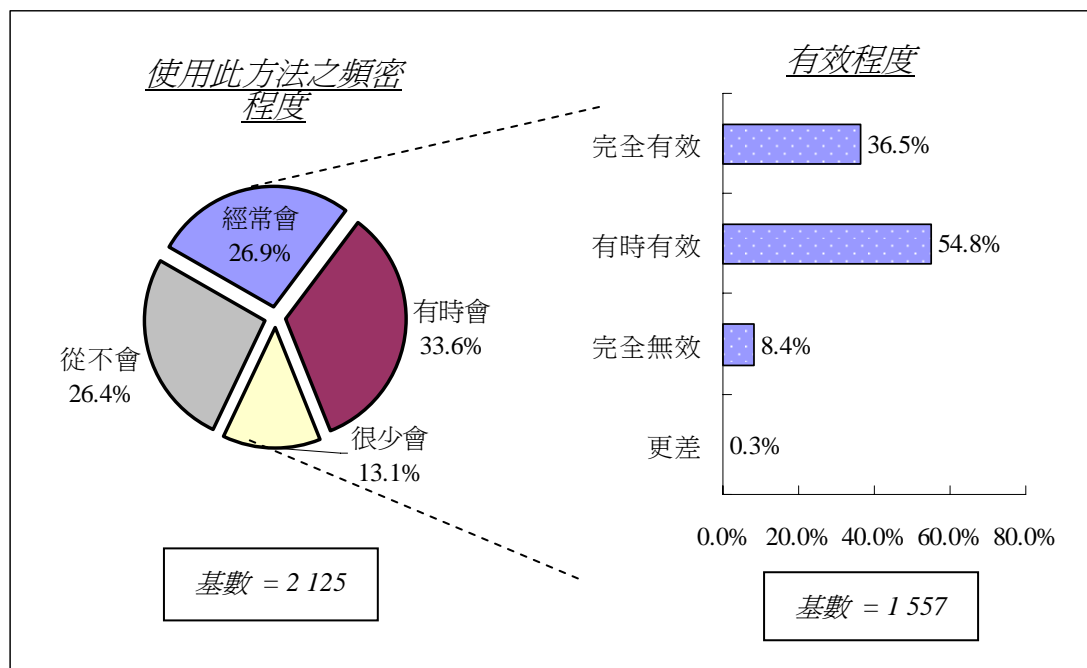


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.5 休息或睡眠

當感到苦惱或有壓力時，約五分之三 (60.5%) 的被訪者表示他們「經常會」或「有時會」以休息或睡眠為壓力應付方法。在曾經以休息或睡眠為壓力應付方法的被訪者中，91.3% 認為此方法「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.5)。

圖3.4.3.5：應付方法 - 休息或睡眠 (問題16ei-16eii)

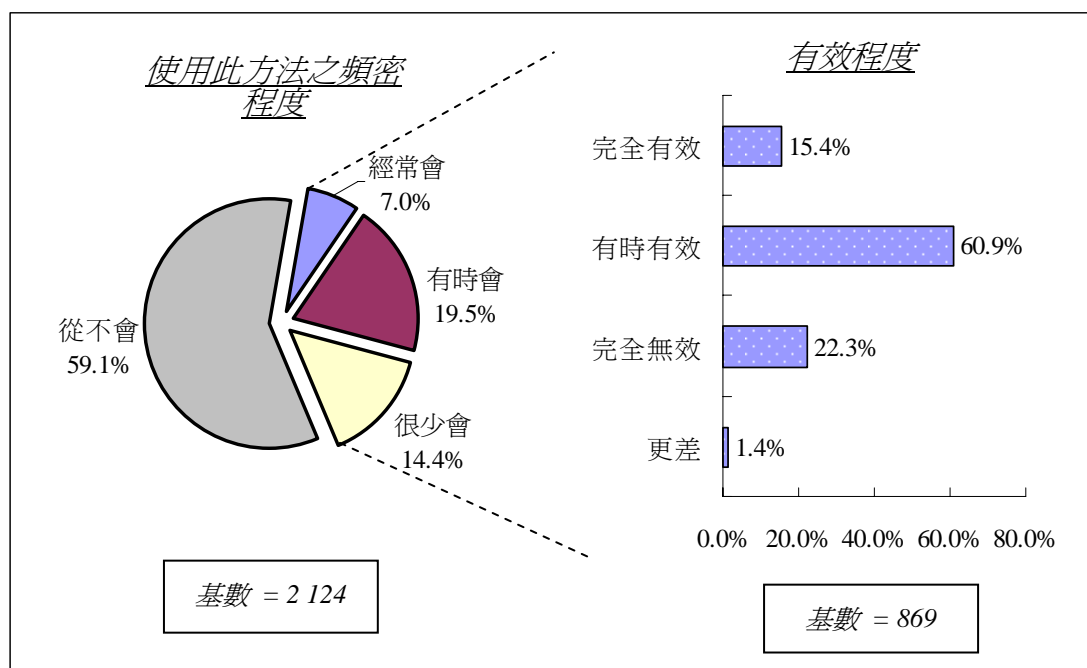


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.6 吃東西

當感到苦惱或有壓力時，逾四分之一 (26.5%) 的被訪者表示他們「經常會」或「有時會」以吃東西令自己感覺好一點。另一方面，接近五分之三 (59.1%) 的被訪者從不會用這方法來紓緩壓力。在曾經以吃東西為壓力應付方法的被訪者中，76.3% 認為此方法「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.6)。

圖3.4.3.6：應付方法 - 吃東西 (問題16fi-16fi)

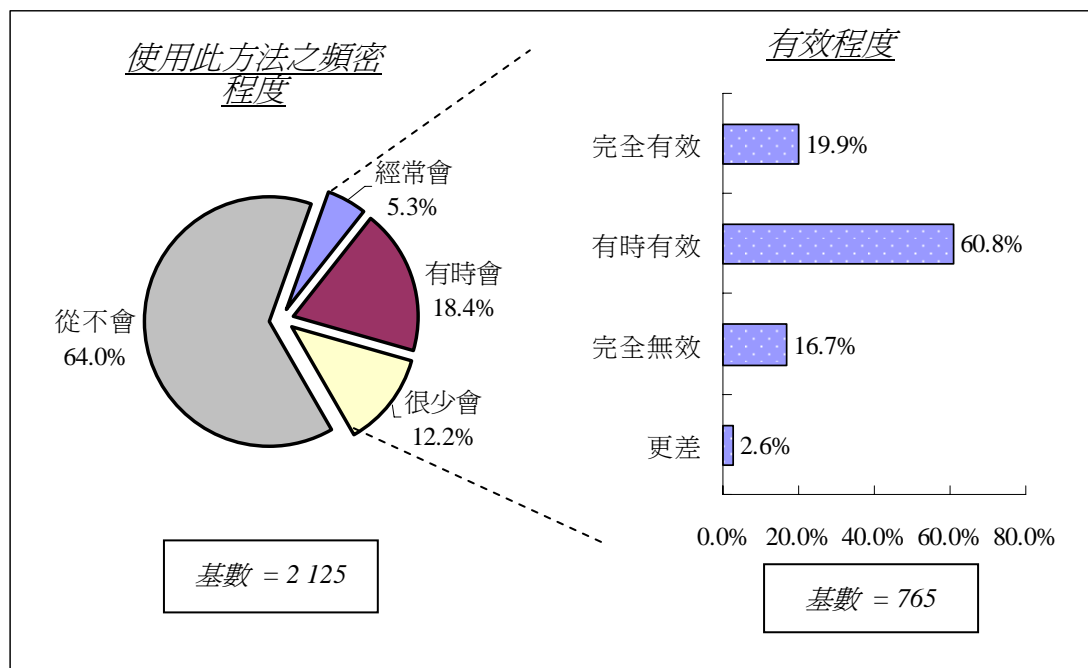


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.7 購物

當感到苦惱或有壓力時，接近四分之一 (23.8%) 的被訪者「經常會」或「有時會」以購物為壓力應付方法。在感到苦惱或有壓力時以購物去紓緩壓力的被訪者中，80.7% 認為此方法「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.7)。

圖3.4.3.7：應付方法 - 購物 (問題16gi-16gii)

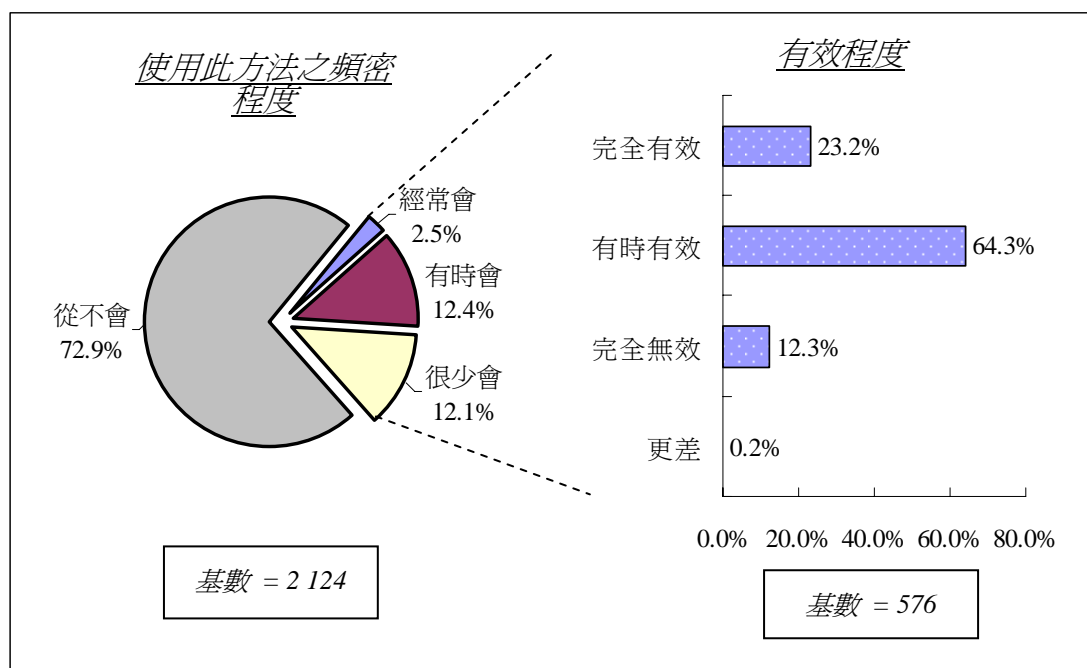


基數：所有被訪者

### 3.4.3.8 唱卡拉 OK

14.9%「經常會」或「有時會」在感到苦惱或有壓力時以唱卡拉 OK 去紓緩壓力。另一方面，72.9% 的被訪者表示從來沒有以唱卡拉 OK 為壓力應付方法。在曾經以唱卡拉 OK 為壓力應付方法的被訪者中，87.5% 認為此方法對於紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」（圖 3.4.3.8）。

圖3.4.3.8：應付方法 - 唱卡拉OK (問題16hi-16hi)

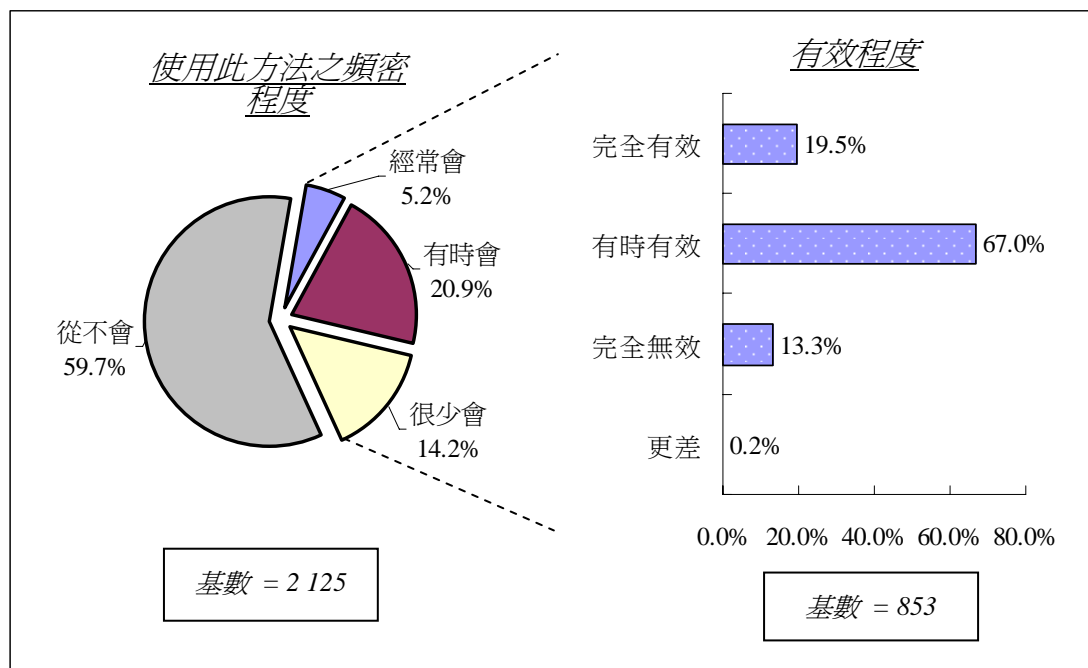


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.9 看電影

逾四分之一 (26.1%) 的被訪者當感到苦惱或有壓力時「經常會」或「有時會」以看電影為壓力應付方法。在曾經以看電影為壓力應付方法的被訪者中，86.5% 認為此方法對紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.9)。

圖3.4.3.9：應付方法 - 看電影 (問題16ii-16iii)

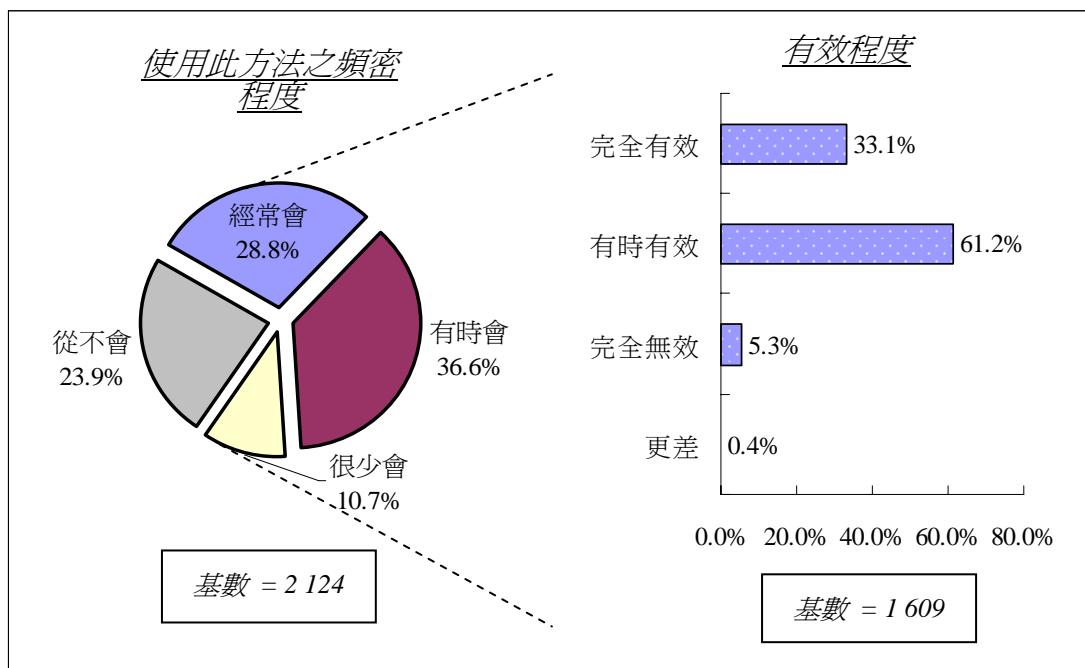


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.10 閱讀或聽音樂

當感到苦惱或有壓力時，接近三分之二 (65.4%) 的被訪者「經常會」或「有時會」以閱讀或聽音樂去紓緩壓力。在曾經以閱讀或聽音樂為壓力應付方法的被訪者中，94.3% 表示此方法「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.10)。

圖3.4.3.10：應付方法 - 閱讀或聽音樂 (問題16ji-16jii)

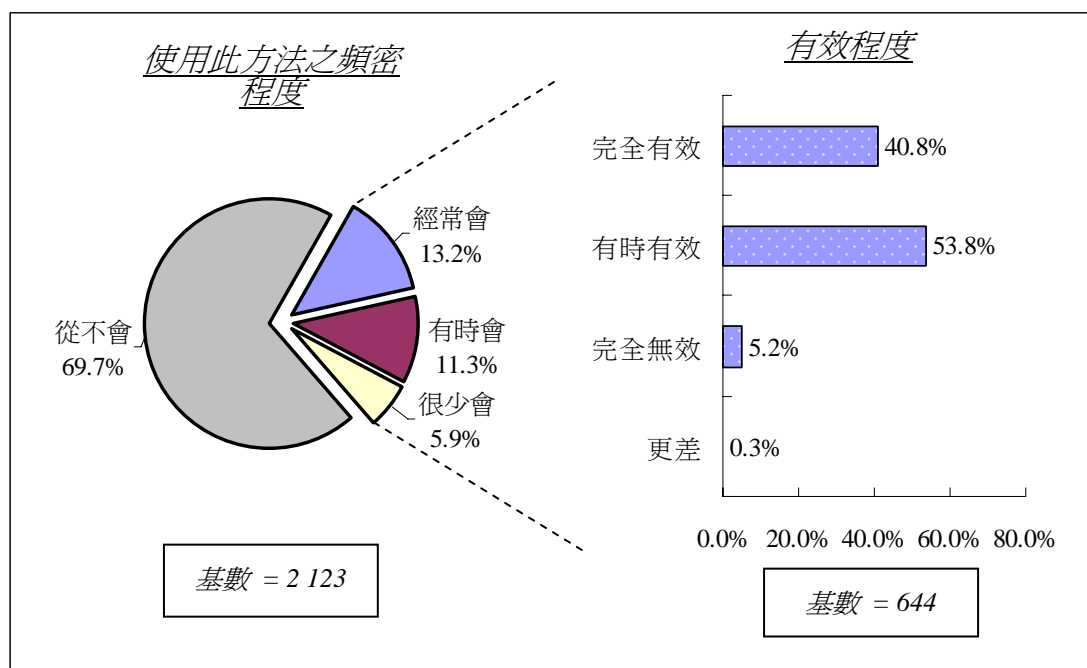


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.11 宗教信仰或祈禱

當感到苦惱或有壓力時，接近四分之一 (24.5%) 的被訪者表示他們「有時會」或「經常會」尋求宗教信仰上的幫助或進行祈禱。在曾經以宗教信仰或祈禱為壓力應付方法的被訪者中，94.6% 認為此方法對於紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.11)。

圖3.4.3.11：應付方法 - 宗教信仰或祈禱(問題 16ki-16kii)

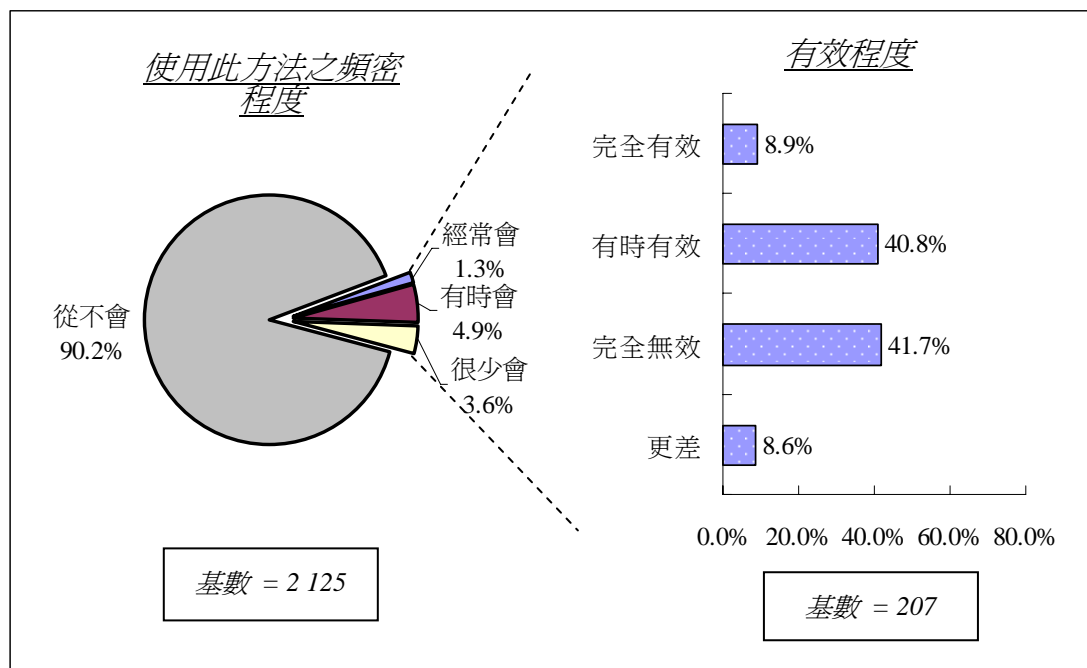


基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

### 3.4.3.12 賭博

當感到苦惱或有壓力時，有 9.8% 的被訪者報稱曾經以賭博為壓力應付方法，當中少於半數 (49.7%) 認為此方法對於紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」。相比之下，8.6% 認為賭博令他們的感覺變得更差 (圖 3.4.3.12)。

圖3.4.3.12：應付方法 - 賭博 (問題16li-16lii)

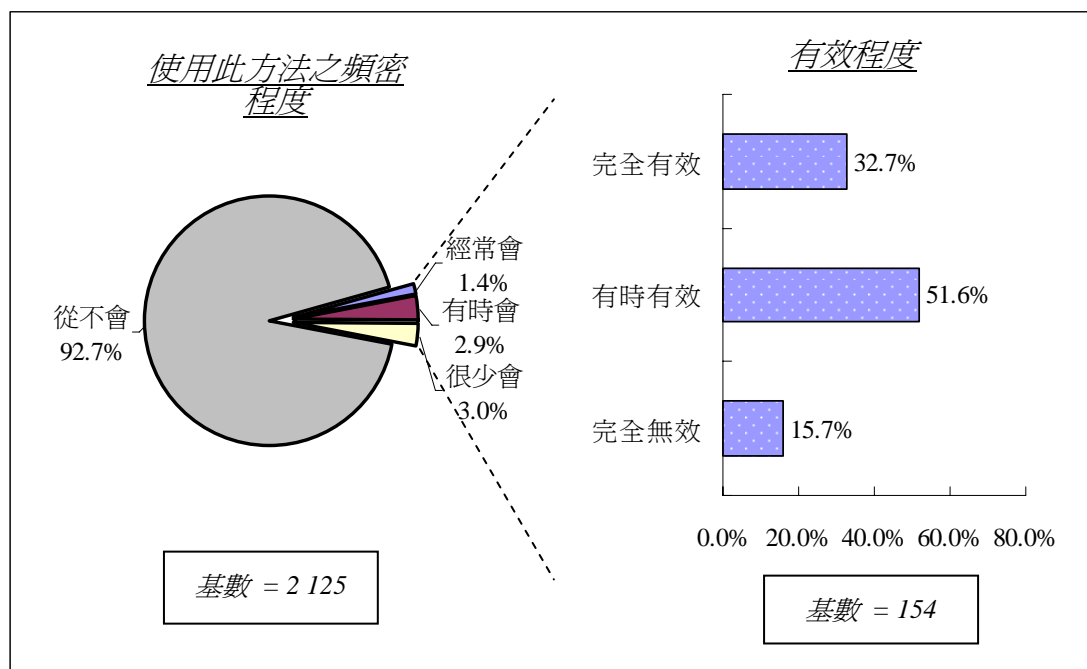


基數：所有被訪者

### 3.4.3.13 使用藥物

當感到苦惱或有壓力時，在 7.3% 的被訪者報稱曾經以使用藥物為壓力應付方法，當中 84.3% 認為此方法對於紓緩壓力「完全有效」或「有時有效」(圖 3.4.3.13)。

圖3.4.3.13：應付方法 - 使用藥物 (問題16mi-16mii)



基數：所有被訪者，不包括回答「不知道」的被訪者

## 第四章 以精神困擾作分組分析

本章旨在按被訪者的人口特徵資料、身體健康狀況、與健康相關的行為及社交支援，分析他們精神困擾的程度。

精神困擾的程度是根據被訪者的 K6 分數來分類。就 Kessler 與他同僚所建議，被訪者得分達 13 分或以上會被分類為有嚴重精神困擾，而得分在 12 分或以下的被訪者則會被分類為沒有嚴重精神困擾。K6 分數的計算方法可在 3.4 節中找到。

### 4.1 變數重組

為了令分析更有力和更具代表性，部份答案會重組成較小的類別。表 4.1 顯示了被訪者特徵變數如何重組。回應如「不知道」、「拒絕回答」、「不適用」及「奇異值」均不會包括在本章所有分組分析內。

**表 4.1：重組各問題的回應**

題號	問題內容	原本分類	重組分類
問題 1	性別	男	男
		女	女
問題 17	年齡	沒有分類	18 – 24
			25 – 34
			35 – 44
			45 – 54
			55 – 64
問題 18	教育程度	小學或以下	員工宿舍
		未完成中學教育	未完成中學教育
		完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五)
		預科	預科
		專上教育(包括非學位、學位或以上)	大專或以上
問題 19	婚姻狀況	未婚	未婚
		已婚並有孩子	已婚
		已婚但沒有孩子	
		離婚/分居	離婚/分居/喪偶
		喪偶	
問題 20	撫養人士的數目	沒有分類	0
			1
			2
			3 位或以上

問題 21, 問題 22 及 問題 23	職業	僱主/經理/行政人員	管理/專業人員
		專業人員	
		輔助專業人員	
		文員	文員
		服務工作人員	服務人員
		商店銷售人員	
		漁農業熟練工人	藍領工人
		工藝及有關人員	
		機台及機器操作員及裝配員	
		非技術工人	
		學生	非在職人士
		家庭主婦	
		失業/待業	
		退休人士	
其他非在職人士			
問題 25	每月家庭收入	少於 \$2,000	\$8,000 以下
		\$2,000 - \$3,999	
		\$4,000 - \$5,999	
		\$6,000 - \$7,999	
		\$8,000 - \$9,999	\$8,000 - \$13,999
		\$10,000 - \$11,999	
		\$12,000 - \$13,999	
		\$14,000 - \$15,999	\$14,000 - \$19,999
		\$16,000 - \$17,999	
		\$18,000 - \$19,999	
		\$20,000 - \$24,999	\$20,000 - \$39,999
		\$25,000 - \$29,999	
		\$30,000 - \$34,999	
		\$35,000 - \$39,999	
		\$40,000 - \$44,999	\$40,000 或以上
		\$45,000 - \$49,999	
\$50,000 - \$54,999			
\$55,000 - \$59,999			
\$60,000 或以上			

問題 26	宗教信仰	天主教	有宗教信仰
		基督教	
		佛教	
		印度教	
		回教/伊斯蘭教	
		其他	
		沒有宗教信仰	沒有宗教信仰
問題 28	房屋類型	公營租住單位	公營租住單位
		房屋委員會資助出售單位	資助出售單位
		房屋協會資助出售單位	
		私人住宅單位	私人住宅
		別墅/平房/新型村屋	
		簡單磚石蓋搭建築物/ 傳統村屋	
		員工宿舍	
		非住宅用屋宇單位	
問題 2a to 問題 2p	經醫生診斷患有慢性疾病的數目	沒有分類	0
			1
			2 種或以上
問題 3a	吸煙習慣	有，但已戒掉	有，但已戒掉
		有，現在仍吸煙	有，現在仍吸煙
		從來沒有	從來沒有
問題 4a	飲酒的頻密程度	每日	每星期最少 1 日
		每星期 6 日	
		每星期 5 日	
		每星期 4 日	
		每星期 3 日	
		每星期 2 日	
		每星期 1 日	
		每月 3 日	每月 1-3 日
		每月 2 日	
		每月 1 日	
		少於每月 1 日	少於每月 1 日
		從來沒有	從來沒有

問題 5	用工餘時間做運動的頻密程度	每日	每星期最少 4 日
		每星期 6 日	
		每星期 5 日	
		每星期 4 日	
		每星期 3 日	每星期 1-3 日
		每星期 2 日	
		每星期 1 日	
		每月 3 日	少於每星期 1 日
		每月 2 日	
		每月 1 日	
少於每月 1 日			
問題 6	睡眠時間	沒有分類	少於 6 小時
			6-8 小時
			多過 8 小時
問題 7	要好親戚或朋友的數目	沒有分類	0
			1-2
			3 位或以上
問題 8	自我評估健康狀況	極好	極好/很好/好
		很好	
		好	
		一般	一般
		差	差

本報告採用了兩種統計檢定方法測試作組別分析<sup>11</sup>，包括皮氏卡方檢定及單因方差檢定。如果兩個變數是類別變數 (nominal)，會採用卡方檢定；如果一個變數是類別變數 (nominal) 而另一個是順序變數 (ordinal)，就會採用單因方差檢定。本章只會報告以 5% 水平的顯著結果。至於卡方檢定，只有那些不超過 20% 的資料格低於期望值 5 的結果才會顯示在本報告內。

只有皮氏卡方檢定受到比重調節，單因方差檢定則沒有，因為 SPSS 不能為這個檢定處理非整數的比重。但是，本報告內所有的百分比皆已作了比重調節。

---

<sup>11</sup> 透過 SPSS 進行這些統計檢定測試，以下是兩個統計測試的公式以作參考之用：

皮氏卡方檢定：

$$\chi^2 = \sum_i \sum_j \frac{(O_{ij} - e_{ij})^2}{e_{ij}}$$

而  $O_{ij}$  是第  $i$  欄及第  $j$  列對應的實得值； $e_{ij}$  是第  $i$  欄及第  $j$  列對應的預期值。 $e_{ij}$  的計算是如下：(第  $j$  列總和乘以第  $i$  欄列總和) / 總體總和

單因方差檢定：

$$H = \frac{12}{N(N+1)} \sum_{i=1}^k \frac{R_i^2}{n_i} - 3(N+1)$$

而  $N$  是觀察數據的總數； $R_i$  是  $i^{\text{th}}$  樣本排列次序的總和及  $n_i$  是  $i^{\text{th}}$  樣本中觀察數據的數目

## 4.2 人口特徵資料

在人口特徵資料中，婚姻狀況、每月家庭收入及房屋類型與精神困擾程度有顯著的關係。

嚴重精神困擾在未婚 (8.9%)、居住在公營租住單位 (9.0%) 及每月家庭收入較少的被訪者中較為普遍 (表 4.2)。

表 4.2：人口統計資料

變數	分類	基數	沒有嚴重精神 困擾	有嚴重精神 困擾	P-值	
					卡方 檢定	單因方差檢 定
婚姻狀況	未婚	737	91.1%	8.9%	0.000	
	已婚	1 281	95.9%	4.1%		
	離婚/分居/ 喪偶	92	93.9%	6.1%		
每月家庭收入	\$8,000 以下	120	84.6%	15.4%	0.000	
	\$8,000 - \$13,999	259	89.9%	10.1%		
	\$14,000 - \$19,999	208	93.7%	6.3%		
	\$20,000 - \$39,999	590	95.3%	4.7%		
	\$40,000 或以 上	424	96.5%	3.5%		
房屋類型	公營租住單位	583	91.0%	9.0%	0.000	
	資助出售單位	336	93.1%	6.9%		
	私人住宅	1 177	96.0%	4.0%		

### 4.3 身體健康狀況

患有經醫生診斷並需要長期覆診的慢性疾病的數目及被訪者對自己健康狀況的看法與精神困擾程度有顯著的關係。

嚴重精神困擾在報稱有兩種或以上的慢性疾病的被訪者 (15.6%) 及評價自己的健康狀況為差的被訪者 (25.5%) 中較為普遍 (表 4.3)。

**表 4.3 : 身體健康狀況**

變數	分類	基數	沒有嚴重精神 困擾	有嚴重精神 困擾	P-值	
					卡方 檢定	單因方差檢 定
患有經醫生診 斷的慢性疾 病的數目	0	1 498	95.4%	4.6%		0.000
	1	387	95.5%	4.5%		
	2 種或以上	235	84.4%	15.6%		
自我評估健 康狀況	極好/很好/好	1 087	98.3%	1.7%		0.000
	一般	934	91.4%	8.6%		
	差	99	74.5%	25.5%		

#### 4.4 與健康相關的行為及社交支援

被訪者的吸煙習慣、用工餘時間做運動的頻密程度、睡眠時間及其要好親戚或朋友的數目與精神困擾程度有顯著的關係。

嚴重精神困擾在現在仍吸煙 (10.2%)、少於每星期一日會用工餘時間做運動 (7.6%)、平均每天睡眠少於 6 小時(15.0%) 及沒有要好親戚或朋友 (12.0%) 的被訪者中較為普遍 (表 4.4)。

表 4.4：與健康相關的行為及社交支援

變數	分類	基數	沒有嚴重精神 困擾	有嚴重精神 困擾	P-值	
					卡方 檢定	單因方差檢 定
吸煙習慣	有，但已戒掉	263	92.4%	7.6%	0.000	
	有，現在仍吸煙	318	89.8%	10.2%		
	從來沒有	1 539	95.4%	4.6%		
用工餘時間 做運動	每星期最少 4 日	493	94.9%	5.1%	0.023	
	每星期 1-3 日	675	96.0%	4.0%		
	少於每星期 1 日	941	92.4%	7.6%		
睡眠時間	少於 6 小時	251	85.0%	15.0%	0.000	
	6-8 小時	1 707	95.5%	4.5%		
	多過 8 小時	158	94.1%	5.9%		
要好親戚或 朋友的數目	0	299	88.0%	12.0%	0.000	
	1-2	570	92.5%	7.5%		
	3 位或以上	1 218	96.4%	3.6%		

## 第五章 嚴重精神困擾的因素的模型分析

本章旨在估計不同因素與嚴重精神困擾的風險之關係，並以邏輯迴歸作調整來研究因素的影響和計算引致嚴重精神困擾的差別比率。

### 5.1 變數重組

潛在因素包括某些人口特徵資料<sup>12</sup>、患有慢性疾病的數目、吸煙狀況、飲酒習慣、用工餘時間做運動的頻密程度、睡眠時間、社交支援及自我評估健康狀況。表 5.1 顯示自變數的組別重組以幫助分析。

表 5.1：用以邏輯迴歸分析的變數重組

原本組別	重組後的組別
<b>性別</b>	
男性	男性 (1)
女性	女性 (2)
<b>年齡</b>	
沒有分類	55 – 64 (1)
	45 – 54 (2)
	35 – 44 (3)
	25 – 34 (4)
	18 – 24 (5)
<b>婚姻狀況</b>	
離婚/分居	離婚/分居/喪偶 (1)
喪偶	
已婚並有孩子	已婚 (2)
已婚但沒有孩子	
未婚	未婚(3)
<b>教育程度</b>	
小學或以下	小學或以下 (1)
未完成中學教育	未完成中學教育 (2)
完成中學教育(中五)	完成中學教育(中五) (3)
預科	預科 (4)
專上教育(包括非學位、/學位或以上)	大專或以上(5)

<sup>12</sup> 選取的人口特徵資料為性別、年齡組別、婚姻狀況、教育程度、就業狀況、每月家庭收入、有否宗教信仰及房屋類型。

就業狀況	
僱主/經理/行政人員	在職人士 (1)
專業人員	
輔助專業人員	
文員	
服務工作人員	
商店銷售人員	
漁農業熟練工人	
工藝及有關人員	
機台及機器操作員及裝配員	
非技術工人	
學生	學生/家庭主婦/退休人士 (2)
家庭主婦	
退休人士	
失業/待業人士	失業/待業人士 (3)
每月家庭收入	
\$60,000 或以上	\$40,000 或以上 (1)
\$55,000 - \$59,999	
\$50,000 - \$54,999	
\$45,000 - \$49,999	
\$40,000 - \$44,999	
\$35,000 - \$39,999	\$20,000 - \$39,999 (2)
\$30,000 - \$34,999	
\$25,000 - \$29,999	
\$20,000 - \$24,999	
\$18,000 - \$19,999	\$14,000 - \$19,999 (3)
\$16,000 - \$17,999	
\$14,000 - \$15,999	
\$12,000 - \$13,999	\$8,000 - \$13,999 (4)
\$10,000 - \$11,999	
\$8,000 - \$9,999	
\$6,000 - \$7,999	\$8,000 以下 (5)
\$4,000 - \$5,999	
\$2,000 - \$3,999	
\$2,000 以下	

<b>有否宗教信仰</b>	
天主教	有宗教信仰 (1)
基督教	
佛教	
印度教	
回教/伊斯蘭教	
其他	
沒有宗教信仰	沒有宗教信仰(2)
<b>房屋類型</b>	
私人住宅單位	私人住宅 (1)
別墅/平房/新型村屋	
簡單磚石蓋搭建築物/傳統村屋	
員工宿舍	
房屋委員會資助出售單位	資助出售單位 (2)
房屋協會資助出售單位	
公營租住單位	公營租住單位 (3)
<b>慢性疾病的數目</b>	
沒有分類	沒有 (1)
	1 (2)
	2 種或以上
<b>吸煙狀況</b>	
問題 3a=1 (有, 但已戒掉) 或問題 3a=3 (從來沒有)	從來沒有吸煙或已戒煙人士 (1)
問題 3a=2 (有, 現在仍吸煙) 及問題 3b=1 或問題 3b=2 (每日 10 枝煙或以下)	現在每日吸 10 枝煙或以下 (2)
問題 3a=2 (有, 現在仍吸煙) 及問題 3b=3 或問題 3b=4 (每日 11 枝煙或以上)	現在每日吸 11 枝煙或以上 (3)

<b>飲酒的頻密程度</b>	
從來沒有	從不飲酒人士 (1)
少於每月 1 日	現在有飲酒但少於每星期 1 日 (2)
每月 1 日	
每月 2 日	
每月 3 日	
每星期 1 日	現在有飲酒而每星期最少 1 日 (3)
每星期 2 日	
每星期 3 日	
每星期 4 日	
每星期 5 日	
每星期 6 日	
每日	
<b>用工餘時間做運動的頻密程度</b>	
每日	每星期 4 日或以上 (1)
每星期 6 日	
每星期 5 日	
每星期 4 日	
每星期 3 日	每星期 1-3 日 (2)
每星期 2 日	
每星期 1 日	
每月 3 日	少於每星期 1 日 (3)
每月 2 日	
每月 1 日	
少於每月 1 日	
<b>睡眠時間</b>	
沒有分類	每日 6 小時或以上 (1)
	少於每日 6 小時 (2)
<b>社交支援 – 要好親戚或朋友的數目</b>	
沒有分類	3 個或以上 (1)
	1-2 個 (2)
	沒有 (3)

自我評估健康狀況	
極好	極好/很好/好 (1)
很好	
好	
一般	一般 (2)
差	差 (3)

## 5.2 嚴重精神困擾的邏輯迴歸模型分析

除了性別及年齡<sup>13</sup>外，只有在初步的單變測試中有顯著關係的因素才會被包括在模型分析內。然後，於比重的邏輯迴歸<sup>14</sup>內應用了逆向進階方式去鑑定最終有顯著關係的因素。

經過比重的邏輯迴歸模型擬合後，只有九個因素會保留在最終的模型內。這九個因素為性別、年齡、就業狀況、房屋類型、慢性疾病的數目、吸煙狀況、睡眠時間、社交支援及自我評估健康狀況。

如表 5.2.1 所顯示，在保持其他因素不變，年齡介乎 18 至 24 歲的人士較其他年齡組別的人士有嚴重精神困擾的風險較高 (差別比率=5.38；95% 置信空間=2.34 至 12.37)，而失業或待業人士有嚴重精神困擾的風險較在職人士高出兩倍 (差別比率=2.65；95% 置信空間=1.41 至 5.00)。以居住在私人住宅的人士作為參照基準，居住在公營租住單位的人士有嚴重精神困擾的風險高 63%。

與沒有患有經醫生診斷的慢性疾病的人士作比較，患有兩種或以上經醫生診斷的慢性疾病的人士有嚴重精神困擾的機會較大 (差別比率=2.21；95% 置信空間=1.09 至 4.50)。另外，自我評估健康狀況「差」和「一般」的人士，他們有嚴重精神困擾的風險，較自我評估健康狀況「好至極好」的人士分別高出 10 倍 (差別比率=10.21；95% 置信空間=4.50 至 23.19)及 4 倍 (差別比率=4.74；95% 置信空間=2.68 至 8.41)。

每日吸 11 枝煙或以上的人士有嚴重精神困擾的風險，較從來沒有吸煙或已戒煙的人士及每日吸 10 枝煙或以下的人士高出兩倍 (差別比率=2.27；95% 置信空間=1.15 至 4.48)。每日平均睡眠少於 6 小時的人士有嚴重精神困擾的風險，亦較每日平均睡眠 6 小時或以上的人士高出兩倍(差別比率=2.59；95% 置信空間=1.61 至 4.18)。

以有 3 位或以上要好親戚或朋友的人士作為參照基準，少於 3 位要好親戚或朋友的人士有嚴重精神困擾的風險顯著較高 (沒有：差別比率=2.85 及 95% 置信空間=1.61 至 5.06；1-2 位：差別比率=2.12 及 95% 置信空間=1.31 至 3.44)。

---

<sup>13</sup> 變數性別及年齡為潛在的干擾因素。

<sup>14</sup> 採用 STATA 9.0 來分析比重的邏輯迴歸。

**表 5.2.1 嚴重精神困擾的邏輯迴歸模型分析摘要 (包括性別為干擾因素)**

自變數	組別	差別比率	95% 置信空間	p-值
性別	男性	1.00		
	女性	1.32	(0.82, 2.13)	0.249
年齡	55-64	1.00		
	45-54	1.36	(0.68, 2.70)	0.383
	35-44	1.43	(0.66, 3.11)	0.364
	25-34	3.17	(1.40, 7.19)	0.006
	18-24	5.38	(2.34, 12.37)	0.000
就業狀況	在職人士	1.00		
	學生 / 家庭主婦/ 退休人士	0.90	(0.55, 1.46)	0.671
	失業或待業人士	2.65	(1.41, 5.00)	0.003
房屋類型	私人住宅	1.00		
	資助出售單位	1.52	(0.85, 2.69)	0.157
	公營租住單位	1.63	(1.03, 2.58)	0.036
慢性疾病的數目	沒有	1.00		
	1	1.27	(0.70, 2.30)	0.433
	2 種或以上	2.21	(1.09, 4.50)	0.028
自我評估健康狀況	極好/很好/好	1.00		
	一般	4.74	(2.68, 8.41)	0.000
	差	10.21	(4.50, 23.19)	0.000
吸煙狀況	從來沒有吸煙或已戒煙人士	1.00		
	現在每日吸 10 枝煙 或以下	0.96	(0.44, 2.10)	0.917
	現在每日吸 11 枝煙 或以上	2.27	(1.15, 4.48)	0.019
睡眠時間	每日 6 小時或以上	1.00		
	少於每日 6 小時	2.59	(1.61, 4.18)	0.000
社交支援 - 要好親戚或朋友 的數目	3 位或以上	1.00		
	1-2	2.12	(1.31, 3.44)	0.002
	沒有	2.85	(1.61, 5.06)	0.000

Pseudo R-平方值=20.25% ; 觀察數目=2 023

## 第六章 總結及建議

### 6.1 總結

#### 6.1.1 人口特徵資料

根據 K6 量表，在這個調查中有 5.8% 的被訪者有嚴重精神困擾，年齡介乎 18 至 24 歲、失業或待業人士及居住在公營租住單位的被訪者有嚴重精神困擾的風險會較高。

#### 6.1.2 身體健康狀況

逾半數的被訪者 (51.2%) 表示他們的健康狀況「極好」、「很好」或「好」，而 4.7% 的被訪者表示他們的健康狀況「差」。自我評估健康狀況「差」的被訪者較多有嚴重精神困擾。

就患有經醫生診斷慢性疾病而言，被訪者經診斷的首三位疾病是關節炎或關節痛 (9.4%)、高血壓 (8.8%) 和糖尿病 (3.5%)。而精神病方面，2.2% 的被訪者表示有焦慮症，其次是抑鬱症 (2.1%)。調查發現，患有兩種或以上經醫生診斷的慢性疾病的被訪者，他們較多有嚴重精神困擾。

#### 6.1.3 與健康相關的習慣

這個調查中，15.1% 的被訪者是現在仍吸煙人士。逾五分之二的被訪者 (44.7%) 報稱他們每星期少於一天會用工餘時間做運動。約十分之一 (12.0%) 的被訪者稱他們每天睡眠少於 6 小時。現在仍每日最少吸 11 支煙及每天平均睡眠少於 6 小時的人士較多有嚴重精神困擾。

#### 6.1.4 社交支援

同時，14.3% 的被訪者報稱他們沒有要好的親戚或朋友能夠在個人事情、情緒和金錢上提供援助。缺乏社交支援與嚴重精神困擾亦有顯著的關係。

#### 6.1.5 精神困擾或壓力帶來的影響及生理反應

在被訪前三十日曾經歷六種精神困擾症狀之任何一種的被訪者中，有 3.1% 的被訪者報稱在被訪前三十日因為情緒問題而導致完全不能工作或從事日常活動多過五日；2.3% 的被訪者因為情緒問題而需要看醫生或其他醫療專業人員；3.4% 表示身體的健康問題是「常常」或「大部份時間」導致精神困擾症狀的主要原因。

當感到苦惱或有壓力時，16.3% 的被訪者表示當他們經常有「頸、肩或背痛」，其次是「睡眠困擾」(15.1%)。

### 6.1.6 精神困擾或壓力的來源

於在職的被訪者中，23.5% 認為他們的精神困擾或壓力「常常」或「大部份時間」是與工作有關。20.4% 的學生或其他正在進修的被訪者亦表示，他們的精神困擾或壓力「常常」或「大部份時間」是源自學習或功課。再者，分別有 11.4%、8.8%、4.7% 及 3.6% 的被訪者指出家庭或相關事宜、經濟困難、身體狀況及人際關係是「常常」或「大部份時間」導致精神困擾或壓力的來源。

### 6.1.7 應付方法

當被訪者感到苦惱或有壓力時，接近三分之二 (65.4%) 的被訪者「經常會」或「有時會」以閱讀或聽音樂為壓力應付方法。其他「經常會」或「有時會」使用的方法包括「與其他人傾訴」(64.1%)，「睡眠或休息」(60.5%) 和「做運動」(39.7%)。然而，分別有 10.3%、6.4%、6.2% 及 4.3% 的被訪者表示當感到苦惱或有壓力時他們「經常會」或「有時會」依靠吸煙、飲酒、賭博及使用藥物。

## 6.2 建議

根據調查的結果作出以下建議：

1. 鑑於有 5.8% 年齡介乎 18 至 64 歲的人士被歸類為有嚴重精神困擾，因此有需要對人口的精神健康狀況進行定期監察，留意任何變化和在情況惡化時作出相應的行動。
2. 教育公眾怎樣以較好的方法去抒解困擾或壓力，並糾正以為吸煙、飲酒、賭博或使用藥物可紓緩壓力的錯誤觀念。
3. 醫護人員應留意慢性疾病患者的精神困擾情況，並提供適當的治療。

### 6.3 調查局限

1. 有見於本調查和政府的人口統計資料之間出現年齡和性別分佈差異，我們因此利用比重的方法以調整兩者的差別。然而，此比重方法未能顧及不均等選擇機會率的問題，如每家庭有不同數目的電話號碼，每個家庭有不同數目的合資格被訪者，以及沒有回應的問題。
2. 在電話訪問進行期間，當被選出的住宅有多於一位合資格的人士居住，本調查會採用「即將生日」的方式來挑選被訪者，此方法未能包括在黃昏及週末經常不在家的人士。
3. 以電話訪問形式進行的調查，不包括沒有電話的住戶及完全沒有嘗試接觸住在院舍的人士，導致對這些人士的代表性出現選擇性偏差。縱使如此，住宅電話在香港的涵蓋率已超過 85%，因此，受第一個原因而不被訪問的影響很少。
4. 是項調查的結果是根據被訪者自行發表的意見，因此有一定程度的限制。
  - i. 被訪者可能不願意向訪問員透露那些不被社會認同的行為或認為是不健康的生活模式，或刻意地提供低於實際情況的答案（如大量飲酒）。反之，他們也可能因某些行為多會被社會接受而刻意地提供高於實際情況的答案（如使用藥物來紓緩壓力）。
  - ii. 自評行為或習慣可能會受記憶性偏差及誤差影響。但是項調查要求被訪者回顧的事情並不久遠，因而可減低這方面的偏差。
5. K6 量表並沒有在香港作過驗證。因此，詮釋有關數據時應小心。
6. 最後，這是一項橫斷調查 (cross-sectional study)，因此不能肯定各因素之間的因果和先後關係。

## 附件甲 調查問卷

### 行爲風險因素調查二零零七年十月問卷

#### 自我介紹

您好，我是 (中文全名)， 是香港大學社會科學研究中心的訪問員。 我們受中華人民共和國香港特別行政區的衛生署委託， 進行一項關於市民對於健康生活的認知的問卷調查。 這次調查約需 15 分鐘去完成；我們誠意邀請您的參與。 您所提供的資料將會絕對保密，並只作集體分析之用。 如閣下對是次調查有任何疑問， 請在辦公時間內(星期一至五，上午 9 時至下午 6 時) 致電 2857 8333 到香港大學社會科學研究中心查詢。 如閣下想知道更多關於研究參與者的權益，請致電 2241 5267 與香港大學非臨床研究操守委員會聯絡。 多謝。

#### 選出受訪者

記錄電話號碼: \_\_\_\_\_

記錄訪問員號碼: \_\_\_\_\_

請問您現在屋企有幾多位年齡介乎 18 至 64 歲，並且定居於府上的人士呢？(外籍傭工並不計算在內)

\_\_\_\_\_ 位

在這幾位家庭成員當中，哪一位是將會生日呢？麻煩請佢接聽電話來完成問卷。(訪問員：如被訪者有疑問，請解釋：「這個是用生日日期來揀選被訪者的方法。」)

#### Q1. 記錄性別

1. 男
2. 女

### **A) 身理和精神健康狀況**

衛生署想瞭解香港人的健康情況，請您盡可能提供準確的資料。多謝。

請問您有冇以下經醫生診斷過並需要長期覆診的慢性疾病？ [訪問員：請讀出個別答案]

- |                   |      |       |        |
|-------------------|------|-------|--------|
| a. 癌症             | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| b. 高血壓            | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| c. 冠心病            | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| d. 中風             | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| e. 糖尿病            | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| f. 哮喘             | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| g. 慢性阻塞性肺病，如「肺氣腫」 | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| h. 甲狀腺病           | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| i. 腎病             | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| j. 胃潰瘍            | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| k. 肝病             | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| l. 關節炎或關節痛        | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| m. 抑鬱症            | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| n. 焦慮症            | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| o. 精神分裂           | 1. 有 | 2. 沒有 | 3. 不知道 |
| p. 其他：註明 _____    |      |       |        |

Q3a. 您有冇試過食煙？ [訪問員：請讀出個別答案]

1. 有，但已戒了 (跳答至 Q4a)
2. 有，現在仲食緊
3. 從來都冇 (跳答至 Q4a)

Q3b. 您平均一日食幾多枝煙呢？ [訪問員：不可讀出答案]

1. 每日少過一枝煙
2. 每日 1-10 枝煙
3. 每日 11-20 枝煙
4. 每日超過 20 枝煙

Q4a. 您幾經常會飲酒？[訪問員：不可讀出答案]

1. 每日
2. 每星期 6 日
3. 每星期 5 日
4. 每星期 4 日
5. 每星期 3 日
6. 每星期 2 日
7. 每星期 1 日
8. 每月 3 日
9. 每月 2 日
10. 每月 1 日
11. 少於每月 1 日 (跳答至 Q5)
12. 從不飲酒(跳答至 Q5)

Q4b. 只計您有飲最少一杯酒的日子，您平均會飲幾多個標準單位的酒呢？（讀出標準的酒的類型）（一罐或一細樽啤酒大約相等於 1.5 個標準單位。或 1 個標準單位的酒大約相等於一杯餐酒；或 一 peg 白蘭地酒／威士忌酒；或一小酒杯的中國酒，如米酒) [如有需要，訪問員請參考酒類飲品的標準單位資料表]

\_\_\_\_\_ 個標準單位

Q4c. 在過去一個月內，您有冇試過一次過飲起碼 5 杯或 5 罐酒精飲品？（我們指任何類型的酒杯或罐的總數，而一次過是指在幾個小時之內。）

1. 有
2. 沒有

Q5. 您幾經常會用工餘時間做運動？[訪問員：不可讀出答案]

1. 每日
2. 每星期 6 日
3. 每星期 5 日
4. 每星期 4 日
5. 每星期 3 日
6. 每星期 2 日
7. 每星期 1 日
8. 每月 3 日
9. 每月 2 日
10. 每月 1 日
11. 少於每月 1 日

Q6. 您每一日平均馴幾多個鐘頭呢? [訪問員: 可記半小時如 0.5 小時或 1.5 小時]

\_\_\_\_\_小時

Q7. 您有幾多個要好的親戚或朋友可傾訴心事、或提供情緒支援或金錢上的幫忙? [訪問員: 要好的親戚或朋友包括被訪者的伴侶、父母或子女。]

\_\_\_\_\_個 (99→拒絕回答)

Q8. 一般來說, 您認為您的健康狀況屬於: [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 極好
2. 很好
3. 好
4. 一般
5. 差

下一組的問題是關於您的情緒健康。請問在過去 30 日內, 您可曾經歷過以下的感覺? 請選出最接近的答案。

Q9a. 在過去的 30 日裏, 您有幾經常會感到緊張? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q9b. 在過去的 30 日裏, 您有幾經常會感到絕望? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q9c. 在過去的 30 日裏，您有幾經常會感到不安或煩躁? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q9d. 在過去的 30 日裏，您有幾經常會感到情緒低落至有任何事物可令到您開心? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q9e. 在過去的 30 日裏，您有幾經常會感到做每件事都是好吃力? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q9f. 在過去的 30 日裏，您有幾經常感到自己毫無用處? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全沒有

Q10. 總括來說，這些感受在過去的 30 日裏出現的次數是較平時為多、跟平時差唔多、還是比平時少？ [訪問員: 若被訪者從未有過其中的任何一種情緒，請圈上選項“4”。請讀出個別答案]

1. 比平時多好多
2. 比平時多些
3. 比平時多好少
4. 同平時差唔多
5. 比平時少好少
6. 比平時少些
7. 比平時少好多

[訪問員: 如果被訪者從來沒有在 Q9a – Q9f 提及的 6 種情緒問題，跳答至 B 部份。]

接下來的幾條問題，是有關於過去在 30 日裏，這些感受點樣影響您。

Q11a. 在過去 30 日裏，您有幾多日是因爲之前所講的感受或者情緒狀況以致您完全不能工作或從事日常活動？ [訪問員: 如答案是‘30’，跳答至 Q12]

\_\_\_\_\_ 日

Q11b. 撇除您在上一題所講的 \_\_\_\_\_ 日，在過去 30 日裏，您有幾多日會因爲您所講的情緒狀況，以致您只能完成平時的一半或更少活動？

\_\_\_\_\_ 日

Q12. 在過去 30 日裏，您有幾多次是因爲這些感受或者情緒問題而去睇醫生或其他醫療專業人員？

\_\_\_\_\_ 次

Q13. 在過去的 30 天裏導致這些情緒出現的主要原因，有幾經常是由於身體的健康問題？ [訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

## **B) 感到有壓力時的生理反應**

衛生署想了解當您感到有壓力時，您的身體可能會出現的狀況。

Q14. 當您感到苦惱或有壓力時，您幾經常會有以下的症狀？ [訪問員：請讀出個別答案]

- |                              |        |        |        |        |
|------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| a. 頭痛                        | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| b. 食慾減少或增加                   | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| c. 頸/肩/背痛                    | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| d. 胃痛                        | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| e. 肚痛                        | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| f. 胸口痛                       | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| g. 睡眠困擾 (如早醒或難以入睡)           | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| h. 頭暈                        | 1. 經常有 | 2. 有時有 | 3. 很少有 | 4. 從沒有 |
| i. 您有冇其他會經常有但以上有提及的壓力症狀？請註明： | _____  |        |        |        |

## **C) 精神困擾/壓力的來源**

Q15a. 一般來說，您的苦惱或者壓力有幾經常是來自以下的情況？

a. 您自己的健康問題？ [訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q15b. 您自己的工作或相關事宜，如工作的要求或工作的環境？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是
6. 不適用

Q15c. 您自己的經濟困擾？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q15d. 您自己的家庭或相關事宜，如婚姻衝突或對配偶、子女或其他親人的憂慮？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q15e. 您跟其他人的關係，如同事和朋友包括男/女朋友？[訪問員：請讀出個別答案]

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是

Q15f. 您自己的學習 / 功課？

1. 常常
2. 大部份時間
3. 有時
4. 偶爾
5. 完全不是
6. 不適用 (如沒有讀書)

#### **D) 應付方法**

每個人都有不同的方法去應付壓力。現在我會問您幾條有關您的生活習慣和您會如何應付壓力的問題。

Q16. 當您感到苦惱或壓力時，您幾經常會利用以下方法來紓解自己？

Q16ai. 吸煙 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16bi)

Q16aii. 成效如何？

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16bi. 飲酒 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16ci)

Q16bii. 成效如何？

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16ci. 做運動 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16di)

Q16cii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16di. 同其他人傾訴 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16ei)

Q16dii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16ei. 休息或睡眠 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16fi)

Q16eii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16fi.食東西 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16gi)

Q16fii.成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16gi.購物 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16hi)

Q16gii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16hi.唱卡拉OK? [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16ii)

Q16hii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16ii. 睇電影? [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16ji)

Q16iii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16ji. 睇書或聽音樂 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 很少會
4. 從不會 (跳答至 Q16ki)

Q16jii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16ki. 宗教信仰/祈禱 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16li)

Q16kii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16li. 賭博 [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 好少會
4. 從不會 (跳答至 Q16mi)

Q16lii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

Q16mi. 藥物 (醫生處方或其他成藥) [訪問員: 讀出答案]

1. 經常會
2. 有時會
3. 很少會
4. 從不會 (跳答至 Q17)

Q16mii. 成效如何?

1. 完全有效
2. 有時有效
3. 完全無效
4. 更差

## **E) 人口特徵**

爲了研究的用途，所以我會問您幾條有關您個人的資料，您所提供的所有資料是將會是絕對保密的。

Q17. 請問您幾多歲?

\_\_\_\_\_ 歲 (99→拒絕回答)

Q18. 請問您最高的教育程度是? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 小學或以下
2. 未完成中學
3. 完成中五
4. 預科
5. 專上教育 (包括非學位、學位或以上)
6. 拒絕回答

Q19. 請問您的婚姻狀況是 [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 未婚
2. 已婚並有孩子
3. 已婚但沒有孩子
4. 離婚或分居
5. 喪偶
6. 拒絕回答

Q20. 您現在要撫養幾多位人士

\_\_\_\_\_ 位 (99→拒絕回答)

Q21. 您現在有工作嗎?

1. 有
2. 沒有 (跳答至 Q23)

Q22. 您的職業是什麼呢? [訪問員: 所有被訪者提及的職業都要記錄下來]

1. 僱主/經理/行政人員
2. 專業人員
3. 輔助專業人員
4. 文員
5. 服務工作人員
6. 商店銷售人員
7. 漁農業熟練工人
8. 工藝及有關人
9. 機台及機器操作員及裝配員
10. 非技術工人
11. 其他, 註明: \_\_\_\_\_

(跳答至 Q24)

Q23. 那您是.....? [訪問員: 請讀出個別答案]

1. 學生
  2. 家庭主婦
  3. 失業/待業
  4. 退休人士
  5. 其他, 註明 \_\_\_\_\_
- } (跳答至 Q25)

Q24. 您的每月個人總收入是

1. 沒有收入
2. \$1-1,999
3. \$2,000-3,999
4. \$4,000-5,999
5. \$6,000-7,999
6. \$8,000-9,999
7. \$10,000-11,999
8. \$12,000-13,999
9. \$14,000-15,999
10. \$16,000-17,999
11. \$18,000-19,999
12. \$20,000-24,999
13. \$25,000-29,999
14. \$30,000-34,999
15. \$35,000-39,999
16. \$40,000-44,999
17. \$45,000-49,999
18. \$50,000 或以上
19. 拒絕回答

Q25. 您的每月家庭總收入是

1. \$2,000 以下
2. \$2,000-3,999
3. \$4,000-5,999
4. \$6,000-7,999
5. \$8,000-9,999
6. \$10,000-11,999
7. \$12,000-13,999
8. \$14,000-15,999
9. \$16,000-17,999
10. \$18,000-19,999
11. \$20,000-24,999
12. \$25,000-29,999
13. \$30,000-34,999
14. \$35,000-39,999
15. \$40,000-44,999
16. \$45,000-49,999
17. \$50,000-54,999
18. \$55,000-59,999
19. \$60,000 或以上
20. 不知道
21. 拒絕回答

Q26. 您的宗教信仰是...

1. 天主教
2. 基督教
3. 佛教
4. 印度教
5. 回教/伊斯蘭教
6. 其他，註明:\_\_\_\_\_
7. 沒有宗教信仰

Q27. 請問這個住宅有多幾人居住呢，包括您自己但不包括同住家庭傭工？

\_\_\_\_\_位 (99→ 拒絕回答)

Q28. 請問您現正居住的房屋類型是 ?

1. 公營租住單位
2. 房屋委員會資助出售單位
3. 房屋協會資助出售單位
4. 私人住宅單位
5. 別墅/ 平房/ 新型村屋
6. 簡單磚石蓋搭建築物/ 傳統村屋
7. 員工宿舍
8. 非住宅用屋宇單位
9. 拒絕回答

這次問卷調查已經完成，謝謝您的參與。再見!