

## 第四章

# 心理健康

人口健康調查除了採用 SF-12v2 (HK) 和 WHOQOL-BREF (HK) 評估本港人口生活質素的心理健康領域 (請見第二章) 外，亦探討本港人口的主觀快樂感、情緒支援來源、睡眠習慣以及一些心理健康問題的嚴重程度，包括自殺行為及經醫生診斷的焦慮症、抑鬱症、精神分裂症和認知障礙症。

### 人口心理健康的概覽

指標	女性	男性	合計
在 1 至 7 級的主觀快樂感評級中，自我評估為第 7 級別「非常快樂人士」的人口比例	9.4%	8.6%	9.0%
調查前 30 天有睡眠困擾的人口比例	51.9%	43.7%	48.0%
自述經醫生診斷的心理健康問題的患病率			
• 焦慮症	0.6%	0.3%	0.5%
• 抑鬱症	1.1%	0.5%	0.8%
• 精神分裂症	0.2%	0.2%	0.2%
• 認知障礙症	0.6%	0.2%	0.4%
調查前一年內曾想過自殺的人口比例	1.2%	1.2%	1.2%
調查前一年內曾嘗試自殺佔曾想過自殺人士的比例	8.6%	9.2%	8.9%

## 4.1 主觀快樂感

快樂是由正面情緒主導的生活體驗，每個人的快樂來源各有不同<sup>1</sup>。受訪者被要求以 1 至 7 級評估其主觀快樂感的程度，「1」表示「不是一個很快樂的人」，「7」表示「是一個很快樂的人」<sup>1</sup>。整體而言，在 15 歲或以上的人士中，有 9.0% (女性為 9.4%，男性為 8.6%) 認為自己「是一個很快樂的人」(表 4.1a)。

**表 4.1a: 按性別劃分的主觀快樂感程度**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
1	7.0	0.2%	7.2	0.2%	14.2	0.2%
2	22.5	0.7%	16.9	0.6%	39.5	0.6%
3	102.2	3.2%	108.6	3.8%	210.9	3.5%
4	520.6	16.3%	542.3	18.7%	1 062.9	17.5%
5	1 423.6	44.7%	1 255.0	43.3%	2 678.6	44.1%
6	810.0	25.4%	717.0	24.8%	1 527.0	25.1%
7	299.1	9.4%	248.1	8.6%	547.2	9.0%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，15 歲或以上認為自己「是一個很快樂的人」的比例隨著年齡增加而上升，由 15 – 24 歲人士的 6.1%，上升至 85 歲或以上人士的 16.1% (表 4.1b)。

**表 4.1b: 按年齡組別劃分的主觀快樂感程度**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	人數	%
	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	('000)	%
1	1.8	0.2%	0.9	0.1%	2.7	0.3%	2.6	0.2%	3.4	0.3%	1.4	0.2%	1.4	0.4%	-	-	14.2	0.2%
2	2.2	0.3%	6.8	0.7%	5.8	0.6%	9.9	0.8%	9.0	0.8%	1.4	0.3%	3.5	1.0%	0.9	0.7%	39.5	0.6%
3	32.6	4.1%	28.7	3.0%	33.7	3.3%	46.7	3.9%	24.7	2.3%	24.1	4.3%	13.1	3.7%	7.1	5.5%	210.9	3.5%
4	122.5	15.3%	158.6	16.5%	173.7	17.0%	215.1	18.2%	185.1	17.4%	103.9	18.4%	73.0	20.7%	31.1	23.8%	1 062.9	17.5%
5	375.6	46.9%	429.9	44.7%	463.5	45.4%	525.8	44.4%	473.3	44.4%	233.0	41.3%	129.2	36.6%	48.2	36.9%	2 678.6	44.1%
6	218.2	27.2%	273.9	28.5%	261.2	25.6%	286.2	24.2%	261.3	24.5%	125.9	22.3%	77.9	22.1%	22.4	17.2%	1 527.0	25.1%
7	48.7	6.1%	62.6	6.5%	80.6	7.9%	96.6	8.2%	108.7	10.2%	74.3	13.2%	54.7	15.5%	21.0	16.1%	547.2	9.0%
<b>總計</b>	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

受訪者也被要求以相同的 7 等級別，比較自己和大部分同輩的快樂程度，以「1」表示「不比他們快樂」，而「7」表示「比他們更快樂」。整體而言，8.6% 的 15 歲或以上人士認為自己比大部分同輩更快樂。認為自己比大部分同輩更為快樂的女性的比例比男性高 (女性的比例為 9.2% 相對於男性的 8.0%) (表 4.1c)。

**表 4.1c: 按性別劃分與大部分同輩相比的主觀快樂感程度**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
1	10.3	0.3%	13.2	0.5%	23.5	0.4%
2	24.4	0.8%	25.6	0.9%	50.0	0.8%
3	114.5	3.6%	114.3	3.9%	228.7	3.8%
4	718.5	22.6%	695.7	24.0%	1 414.2	23.3%
5	1 249.1	39.2%	1 156.8	40.0%	2 405.9	39.6%
6	776.1	24.4%	657.9	22.7%	1 434.0	23.6%
7	292.2	9.2%	231.6	8.0%	523.8	8.6%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，發現年齡和與大部分同輩相比的主觀快樂感呈正比，由 15 – 24 歲人士認為自己「比同輩更快樂」的比例為 6.3%，上升至 75 – 84 歲和 85 歲或以上人士的 14.5% (表 4.1d)。

**表 4.1d: 按年齡組別劃分與大部分同輩相比的主觀快樂感程度**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
1	4.3	0.5%	0.9	0.1%	4.3	0.4%	4.6	0.4%	5.3	0.5%	2.2	0.4%	1.8	0.5%	-	-	23.5	0.4%
2	2.9	0.4%	6.5	0.7%	11.3	1.1%	9.7	0.8%	10.2	1.0%	5.0	0.9%	3.4	1.0%	0.9	0.7%	50.0	0.8%
3	37.8	4.7%	36.6	3.8%	35.9	3.5%	45.9	3.9%	29.3	2.8%	21.0	3.7%	14.7	4.2%	7.5	5.7%	228.7	3.8%
4	155.7	19.4%	210.9	21.9%	229.8	22.5%	287.8	24.3%	255.2	24.0%	139.8	24.8%	95.9	27.2%	39.1	29.9%	1 414.2	23.3%
5	345.3	43.1%	382.3	39.8%	413.5	40.5%	473.5	40.0%	417.9	39.2%	211.4	37.5%	120.2	34.1%	41.8	32.0%	2 405.9	39.6%
6	204.9	25.6%	256.2	26.7%	251.2	24.6%	271.0	22.9%	247.3	23.2%	115.2	20.4%	65.7	18.6%	22.5	17.2%	1 434.0	23.6%
7	50.7	6.3%	67.9	7.1%	75.2	7.4%	90.5	7.7%	100.4	9.4%	69.2	12.3%	51.0	14.5%	18.9	14.5%	523.8	8.6%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 4.2 睡眠質素

睡眠被認為是壓力管理和自我調節的方法，睡眠質素和睡眠時間長短與生理和心理健康息息相關<sup>2</sup>，優質睡眠能讓身體好好休息、回復精力，使人身心舒暢。相反，睡眠不足或睡眠質素欠佳可能會影響身體日間的運作和導致各種慢性健康問題<sup>3</sup>。是次調查收集受訪者於調查前 30 天內與睡眠習慣有關的資料，包括自我評估的睡眠質素、每日平均睡眠時間、「感到睡眠不足」的頻率以及睡眠困擾。

### 4.2.1 自我評估的睡眠質素

整體而言，15 歲或以上的人士認為自身睡眠質素「非常好」或「好」的比例有 56.7%。按性別分析，與女性 (54.4%) 比較，較多男性 (59.2%) 認為自身睡眠質素「非常好」或「好」(表 4.2.1a)。

表 4.2.1a: 按性別劃分自我評估的睡眠質素

	女性		男性		整體人數	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
非常好	238.1	7.5%	257.7	8.9%	495.9	8.2%
好	1 496.0	47.0%	1 457.2	50.3%	2 953.3	48.6%
一般	1 081.1	33.9%	968.0	33.4%	2 049.2	33.7%
差	304.7	9.6%	187.4	6.5%	492.1	8.1%
非常差	65.0	2.0%	24.8	0.9%	89.8	1.5%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，認為自身睡眠質素「非常好」或「好」的比例以 15 – 24 歲人士最高 (65.5%)，75 – 84 歲人士則最低 (48.9%) (表 4.2.1b)。

**表 4.2.1b: 按年齡組別劃分自我評估的睡眠質素**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
非常好	105.5	13.2%	81.8	8.5%	82.3	8.1%	86.0	7.3%	79.1	7.4%	33.9	6.0%	18.6	5.3%	8.6	6.6%	495.9	8.2%
好	419.2	52.3%	499.1	51.9%	493.1	48.3%	563.1	47.6%	508.9	47.8%	253.2	44.9%	153.8	43.6%	62.9	48.1%	2 953.3	48.6%
一般	227.7	28.4%	310.6	32.3%	362.6	35.5%	416.8	35.2%	355.2	33.3%	200.6	35.6%	133.1	37.7%	42.7	32.6%	2 049.2	33.7%
差	46.3	5.8%	65.9	6.9%	72.4	7.1%	96.4	8.1%	98.4	9.2%	61.6	10.9%	37.6	10.7%	13.5	10.4%	492.1	8.1%
非常差	3.0	0.4%	4.0	0.4%	10.8	1.1%	20.7	1.8%	23.9	2.2%	14.8	2.6%	9.5	2.7%	3.1	2.4%	89.8	1.5%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 4.2.2 睡眠時數

調查前 30 天內，15 歲或以上的女性平均每日睡眠少於七小時的比例為 37.6%，男性的比例為 34.5%。女性和男性於調查前 30 天內的每日平均睡眠時數差異不大（分別為 6.9 小時和 7.0 小時）（表 4.2.2a）。

**表 4.2.2a：按性別劃分調查前 30 天內平均每日的睡眠時數**

時數	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
< 5.0	115.3	3.6%	48.4	1.7%	163.7	2.7%
5.0 - 5.9	243.4	7.6%	181.2	6.3%	424.5	7.0%
6.0 - 6.9	838.7	26.3%	769.0	26.6%	1 607.6	26.4%
7.0 - 7.9	1 070.7	33.6%	1 013.1	35.0%	2 083.8	34.3%
8.0 - 8.9	730.4	22.9%	711.8	24.6%	1 442.2	23.7%
9.0 - 9.9	94.8	3.0%	87.2	3.0%	181.9	3.0%
≥ 10.0	91.8	2.9%	84.6	2.9%	176.4	2.9%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>
平均值		6.9		7.0		7.0

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

調查前 30 天內平均每日睡眠少於七小時的人士的比例隨著年齡增加而上升，由 15 – 24 歲人士的 28.4%，上升至 75 – 84 歲和 85 歲或以上人士的 46.6%。調查前 30 天內每日平均睡眠時數最低屬 75 – 84 歲人士 (6.8 小時)，最高屬 15 – 24 歲和 85 歲或以上人士 (7.2 小時) (表 4.2.2b)。

**表 4.2.2b: 按年齡組別劃分調查前 30 天內的平均每日的睡眠時數**

時數	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
< 5.0	13.5	1.7%	11.5	1.2%	15.3	1.5%	25.5	2.2%	32.6	3.1%	31.2	5.5%	25.5	7.2%	8.7	6.6%	163.7	2.7%
5.0 - 5.9	41.6	5.2%	49.3	5.1%	63.7	6.2%	87.3	7.4%	87.6	8.2%	48.0	8.5%	32.6	9.3%	14.4	11.0%	424.5	7.0%
6.0 - 6.9	172.4	21.5%	240.4	25.0%	275.1	26.9%	323.1	27.3%	290.1	27.2%	162.5	28.8%	106.3	30.1%	37.9	29.0%	1 607.6	26.4%
7.0 - 7.9	287.7	35.9%	376.6	39.2%	388.8	38.1%	429.4	36.3%	356.3	33.4%	147.9	26.2%	80.3	22.8%	17.0	13.0%	2 083.8	34.3%
8.0 - 8.9	231.1	28.8%	233.8	24.3%	235.8	23.1%	269.9	22.8%	252.3	23.7%	124.4	22.1%	70.4	20.0%	24.6	18.8%	1 442.2	23.7%
9.0 - 9.9	29.8	3.7%	31.6	3.3%	23.5	2.3%	27.2	2.3%	26.1	2.4%	20.8	3.7%	13.8	3.9%	9.0	6.9%	181.9	3.0%
≥ 10.0	25.5	3.2%	18.3	1.9%	18.9	1.9%	20.7	1.8%	20.6	1.9%	29.2	5.2%	23.8	6.7%	19.3	14.8%	176.4	2.9%
<b>總計</b>	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
<b>平均值</b>	7.2		7.0		7.0		6.9		6.9		6.9		6.8		7.2		7.0	

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

整體而言，有 8.3% 的 15 歲或以上人士表示，在調查前 30 天內，有 22 天或以上「睡眠不足」。女性的比例 (9.3%) 較男性的 (7.2%) 高，調查前 30 天內自我評估睡眠不足的平均天數，女性為 6.6 天，男性為 5.6 天 (表 4.2.2c)。

**表 4.2.2c: 按性別劃分調查前 30 天內睡眠不足的天數**

天數	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
0	1 160.8	36.4%	1 162.8	40.2%	2 323.6	38.2%
1 – 7	1 168.9	36.7%	1 074.4	37.1%	2 243.3	36.9%
8 – 14	319.8	10.0%	281.3	9.7%	601.1	9.9%
15 – 21	240.4	7.5%	167.1	5.8%	407.5	6.7%
22 天或以上	295.1	9.3%	209.5	7.2%	504.6	8.3%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>
平均值	6.6		5.6		6.1	

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

綜觀各年齡組別，25 – 34 歲的人士在調查前 30 天內睡眠不足達 22 天或以上的比例最高 (9.7%)，85 歲或以上人士則為最低 (4.8%)。調查前 30 天內「睡眠不足」的平均天數普遍隨著年齡上升而下降，25 – 34 歲的人士為 7.0 天，85 歲或以上的人士為 4.2 天 (表 4.2.2d)。

**表 4.2.2d: 按年齡組別劃分調查前 30 天內睡眠不足的天數**

天數	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
0	296.1	36.9%	303.8	31.6%	343.6	33.7%	424.9	35.9%	428.2	40.2%	266.6	47.3%	182.1	51.6%	78.2	59.7%	2 323.6	38.2%
1-7	307.8	38.4%	381.7	39.7%	394.8	38.7%	453.8	38.4%	405.0	38.0%	173.4	30.7%	99.0	28.1%	27.9	21.3%	2 243.3	36.9%
8-14	84.6	10.6%	109.1	11.3%	110.0	10.8%	116.4	9.8%	87.1	8.2%	50.0	8.9%	32.6	9.2%	11.5	8.8%	601.1	9.9%
15-21	58.9	7.3%	73.8	7.7%	78.8	7.7%	79.5	6.7%	65.8	6.2%	30.6	5.4%	13.2	3.7%	6.9	5.3%	407.5	6.7%
22 天或以上	54.2	6.8%	93.1	9.7%	94.0	9.2%	108.5	9.2%	79.4	7.5%	43.4	7.7%	25.8	7.3%	6.3	4.8%	504.6	8.3%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均值	6.0		7.0		6.7		6.4		5.6		5.3		4.9		4.2		6.1	

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

### 4.2.3 睡眠困擾

是次調查問及受訪者在調查前 30 天內是否曾經歷三種睡眠困擾的情況，包括「難以入睡」（定義為「30 分鐘內無法入睡」）、「間歇睡醒」及「早醒後無法再入睡」。整體而言，15 歲或以上人士在調查前 30 天內曾感受至少一種上述的睡眠困擾的比例為 48.0%，與男性 (43.7%) 相比，睡眠困擾較常見於女性 (51.9%) (表 4.2.3a)。

**表 4.2.3a: 按性別劃分調查前 30 天內曾經歷睡眠困擾\*的 15 歲或以上人士的比例**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)		人數 ('000)		人數 ('000)	
	%	%	%	%	%	%
有	1 652.0	51.9%	1 266.1	43.7%	2 918.1	48.0%
沒有	1 533.0	48.1%	1 629.1	56.3%	3 162.1	52.0%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：\*本調查所指的睡眠困擾包括：(i) 難以入睡 (30 分鐘內無法入睡)；(ii) 間歇睡醒；及 (iii) 早醒後無法再入睡。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，75 – 84 歲人士曾經歷至少一種上述的睡眠困擾的比例最高 (64.5%)，15 – 24 歲人士的比例則最低 (35.1%) (表 4.2.3b)。

**表 4.2.3b: 按年齡組別劃分調查前 30 天內曾經歷睡眠困擾\*的 15 歲或以上人士的比例**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	281.2	35.1%	393.1	40.9%	460.8	45.1%	580.8	49.1%	570.9	53.6%	327.9	58.1%	227.4	64.5%	75.9	58.0%	2 918.1	48.0%
沒有	520.4	64.9%	568.3	59.1%	560.4	54.9%	602.2	50.9%	494.6	46.4%	236.1	41.9%	125.3	35.5%	54.9	42.0%	3 162.1	52.0%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：\*本調查所指的睡眠困擾包括：(i) 難以入睡 (30 分鐘內無法入睡)；(ii) 間歇睡醒；及 (iii) 早醒後無法再入睡。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 難以入睡

是次調查問及受訪者在調查前 30 天內難以入睡的頻率，即無法在 30 分鐘內入睡的頻率。整體而言，在調查前 30 天內，三分之一 (33.1%) 的 15 歲或以上人士表示曾出現難以入睡，即「一週不到一次」或更多次，女性比例高於男性 (分別為 36.7% 和 29.3%) (表 4.2.3c)。

表 4.2.3c: 按性別劃分調查前 30 天內出現難以入睡的頻率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
過去 30 天內未曾發生	2 016.8	63.3%	2 048.3	70.7%	4 065.1	66.9%
一週不到一次	573.3	18.0%	478.0	16.5%	1 051.3	17.3%
一週發生一或兩次	325.8	10.2%	225.5	7.8%	551.3	9.1%
一週發生三次或以上	269.1	8.4%	143.4	5.0%	412.5	6.8%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，調查前 30 天內曾出現難以入睡的比例一般隨著年齡增長而上升，由 15 – 24 歲人士的 26.3%，上升到最高至 75 – 84 歲人士的 45.0%，85 歲或以上人士的比例則降至 39.4%（表 4.2.3d）。

**表 4.2.3d: 按年齡組別劃分調查前 30 天內出現難以入睡的頻率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
過去 30 天 內未曾發生	591.0	73.7%	694.1	72.2%	709.5	69.5%	777.3	65.7%	677.0	63.5%	343.2	60.9%	193.8	55.0%	79.2	60.6%	4 065.1	66.9%
一週不到一次	106.2	13.3%	159.4	16.6%	179.0	17.5%	213.2	18.0%	189.0	17.7%	102.5	18.2%	77.3	21.9%	24.7	18.9%	1 051.3	17.3%
一週發生 一或兩次	66.3	8.3%	71.9	7.5%	87.3	8.5%	110.3	9.3%	111.9	10.5%	56.8	10.1%	35.5	10.1%	11.3	8.7%	551.3	9.1%
一週發生 三次或以上	38.1	4.7%	36.0	3.7%	45.4	4.4%	82.2	7.0%	87.6	8.2%	61.5	10.9%	46.1	13.1%	15.6	11.9%	412.5	6.8%
<b>總計</b>	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 間歇睡醒

調查前 30 天內，超過三分之一 (35.2%) 的 15 歲或以上人士曾出現間歇睡醒，即「一週不到一次」或更多次。調查前 30 天內經歷此種睡眠困擾的女性比例為 39.2%，男性為 30.8% (表 4.2.3e)。

**表 4.2.3e: 按性別劃分調查前 30 天內出現間歇睡醒的頻率**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
過去 30 天內未曾發生	1 937.9	60.8%	2 003.4	69.2%	3 941.3	64.8%
一週不到一次	608.0	19.1%	457.2	15.8%	1 065.3	17.5%
一週發生一或兩次	348.2	10.9%	281.4	9.7%	629.6	10.4%
一週發生三次或以上	290.9	9.1%	153.2	5.3%	444.1	7.3%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

調查前 30 天內經歷間歇睡醒的人口比例一般隨著年齡增長而上升，由 15 – 24 歲人士的 20.1%，上升到最高至 75 – 84 歲人士的 51.7%，85 歲或以上人士的比例則稍微下降至 49.1% (表 4.2.3f)。

**表 4.2.3f: 按年齡組別劃分調查前 30 天內出現間歇睡醒的頻率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
過去 30 天內未曾 發生	640.2	79.9%	688.5	71.6%	681.1	66.7%	762.0	64.4%	628.9	59.0%	303.7	53.8%	170.4	48.3%	66.5	50.9%	3 941.3	64.8%
一週不到 一次	85.4	10.7%	150.9	15.7%	186.0	18.2%	214.0	18.1%	216.0	20.3%	113.2	20.1%	75.1	21.3%	24.7	18.8%	1 065.3	17.5%
一週發生 一或兩次	54.4	6.8%	72.2	7.5%	108.2	10.6%	127.8	10.8%	129.8	12.2%	71.5	12.7%	48.1	13.6%	17.6	13.5%	629.6	10.4%
一週發生 三次或以 上	21.7	2.7%	49.8	5.2%	45.9	4.5%	79.2	6.7%	90.9	8.5%	75.6	13.4%	59.0	16.7%	22.0	16.8%	444.1	7.3%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 早醒後無法再入睡

調查前 30 天內，接近三分之一 (29.4%) 的 15 歲或以上人士曾出現早醒後無法再入睡，即「一週不到一次」或更多次，女性比例為 32.8%，較男性的比例為高 (25.6%) (表 4.2.3g)。

**表 4.2.3g: 按性別劃分調查前 30 天內早醒後無法再入睡的頻率**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
過去 30 天內未曾發生	2 140.2	67.2%	2 153.0	74.4%	4 293.2	70.6%
一週不到一次	518.8	16.3%	422.9	14.6%	941.7	15.5%
一週發生一或兩次	283.4	8.9%	199.6	6.9%	482.9	7.9%
一週發生三次或以上	242.6	7.6%	119.7	4.1%	362.3	6.0%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，調查前 30 天內出現早醒後無法再入睡的比例隨著年齡增長而上升，由 15 – 24 歲人士的 15.7%，上升至 75 – 84 歲人士的 46.8%，85 歲或以上人士的比例則稍微下降至 44.7%（表 4.2.3h）。

**表 4.2.3h：按年齡組別劃分調查前 30 天內早醒後無法再入睡的頻率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
過去 30 天 內未曾發生	675.9	84.3%	753.1	78.3%	741.2	72.6%	835.4	70.6%	688.3	64.6%	339.4	60.2%	187.6	53.2%	72.3	55.3%	4 293.2	70.6%
一週不到一 次	71.3	8.9%	125.6	13.1%	169.4	16.6%	180.3	15.2%	195.3	18.3%	100.3	17.8%	74.4	21.1%	25.2	19.2%	941.7	15.5%
一週發生一 或兩次	39.3	4.9%	55.7	5.8%	69.7	6.8%	100.5	8.5%	101.3	9.5%	60.0	10.6%	40.3	11.4%	16.2	12.4%	482.9	7.9%
一週發生三 次或以上	15.2	1.9%	27.1	2.8%	40.9	4.0%	66.8	5.6%	80.6	7.6%	64.3	11.4%	50.4	14.3%	17.1	13.1%	362.3	6.0%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

#### 4.3 自述經醫生診斷的心理疾病

是次調查會向受訪者查詢曾否被醫生診斷患上抑鬱症、焦慮症、精神分裂症或認知障礙症，若是經醫生診斷患有上述任何一種心理疾病，會進一步問及是否於調查前 12 個月內確診。

##### 4.3.1 焦慮症

焦慮症患者的生活充滿緊張及驚恐。有別於由緊張情況引起相對較輕微和短暫的焦慮，焦慮症是一種慢性、持續的，及如不經治療會逐漸惡化的心理疾病<sup>4</sup>。

15 歲或以上自述曾被醫生診斷患上焦慮症人士的患病率為 0.5%。女性患病率 (0.6%) 較男性 (0.3%) 高 (表 4.3.1a)。

表 4.3.1a: 按性別劃分自述經醫生診斷的焦慮症的患病率

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	20.1	0.6%	8.5	0.3%	28.6	0.5%
最近 12 個月內	2.2	0.1%	1.1	<0.05%	3.3	0.1%
12 個月前	17.9	0.6%	7.4	0.3%	25.3	0.4%
不確定確診時間	-	-	-	-	-	-
沒有	3 160.3	99.2%	2 884.8	99.6%	6 045.1	99.4%
不知道	4.6	0.1%	2.0	0.1%	6.5	0.1%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡分析，65 – 74 歲的人士自述曾被醫生診斷患上焦慮症的患病率最高 (1.1%) (表 4.3.1b)。

**表 4.3.1b: 按年齡組別劃分自述經醫生診斷的焦慮症的患病率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
有	4.1	0.5%	3.5	0.4%	3.8	0.4%	6.5	0.6%	3.3	0.3%	5.9	1.1%	0.9	0.3%	0.3	0.3%	28.6	0.5%
最近 12 個月內	1.0	0.1%	0.9	0.1%	0.9	0.1%	-	-	-	-	0.4	0.1%	-	-	-	-	3.3	0.1%
12 個月前	3.0	0.4%	2.6	0.3%	2.9	0.3%	6.5	0.6%	3.3	0.3%	5.5	1.0%	0.9	0.3%	0.3	0.3%	25.3	0.4%
不確定確診時間	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
沒有	797.1	99.4%	956.1	99.4%	1 017.4	99.6%	1 175.9	99.4%	1 060.2	99.5%	557.6	98.9%	350.9	99.5%	129.9	99.3%	6 045.1	99.4%
不知道	0.5	0.1%	1.8	0.2%	-	-	0.5	<0.05%	1.9	0.2%	0.4	0.1%	0.9	0.3%	0.5	0.4%	6.5	0.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

### 4.3.2 抑鬱症

抑鬱症是一種常見的精神疾患，它的特徵是感覺悲傷，喪失興趣或愉悅感，有罪疚感或自我價值感低，睡眠紊亂或食欲不振，感到疲倦，而且注意力不集中。患者還可能稱有多種身體不適，但沒有明顯的身體病因。抑鬱症可能長期持續或反覆發作，嚴重影響人們正常工作、學習和進行日常生活的能力。抑鬱症最嚴重時可能導致自殺<sup>5</sup>。

15 歲以上的人士中，有 0.8% 表示曾被醫生診斷患上抑鬱症，女性比例 (1.1%) 明顯高於男性 (0.5%) (表 4.3.2a)。

**表 4.3.2a: 按性別劃分自述經醫生診斷的抑鬱症的患病率**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	35.3	1.1%	13.8	0.5%	49.1	0.8%
最近 12 個月內	1.1	<0.05%	1.6	0.1%	2.7	<0.05%
12 個月前	33.7	1.1%	11.7	0.4%	45.5	0.7%
不確定確診時間	0.5	<0.05%	0.4	<0.05%	0.9	<0.05%
沒有	3 145.4	98.8%	2 879.7	99.5%	6 025.1	99.1%
不知道	4.3	0.1%	1.7	0.1%	6.0	0.1%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

65 – 74 歲的人士自述曾被醫生診斷患上抑鬱症的患病率最高 (1.4%)，而 15 – 24 歲的人士則最低 (0.3%) (表 4.3.2b)。

**表 4.3.2b: 按年齡組別劃分自述經醫生診斷的抑鬱症的患病率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	2.5	0.3%	4.7	0.5%	6.6	0.6%	13.2	1.1%	11.0	1.0%	8.0	1.4%	2.4	0.7%	0.7	0.5%	49.1	0.8%
<i>最近 12 個月內</i>	-	-	1.0	0.1%	-	-	0.6	<0.05%	1.1	0.1%	-	-	-	-	-	-	2.7	<0.05%
<i>12 個月前</i>	2.5	0.3%	3.7	0.4%	6.6	0.6%	12.2	1.0%	9.8	0.9%	8.0	1.4%	1.9	0.5%	0.7	0.5%	45.5	0.7%
<i>不確定確診時間</i>	-	-	-	-	-	-	0.5	<0.05%	-	-	-	-	0.4	0.1%	-	-	0.9	<0.05%
沒有	798.6	99.6%	954.3	99.3%	1 013.4	99.2%	1 169.3	98.8%	1 054.5	99.0%	555.1	98.4%	350.3	99.3%	129.6	99.1%	6 025.1	99.1%
不知道	0.5	0.1%	2.4	0.2%	1.2	0.1%	0.5	<0.05%	-	-	0.9	0.2%	-	-	0.5	0.4%	6.0	0.1%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

### 4.3.3 精神分裂症

精神分裂症是嚴重的精神疾患，它的特點是思維、觀點、情緒、語言、自我意識和行為出現扭曲。常見的精神分裂症患者經歷包括幻覺（聽到、看到或感覺到不存在的事物）和妄想（就算有相反的證據仍堅定持有的錯誤信念或懷疑）。精神疾患讓受其困擾的人面臨正常工作或學習的困難<sup>5</sup>。

整體而言，0.2% 的 15 歲或以上人士自述曾被醫生確診患上精神分裂症，女性和男性的患病率相同（均為 0.2%）（表 4.3.3a）。

**表 4.3.3a: 按性別劃分自述經醫生診斷的精神分裂症的患病率**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	7.1	0.2%	6.0	0.2%	13.1	0.2%
最近 12 個月內	-	-	-	-	-	-
12 個月前	7.1	0.2%	6.0	0.2%	13.1	0.2%
不確定確診時間	-	-	-	-	-	-
沒有	3 175.4	99.7%	2 888.1	99.8%	6 063.5	99.7%
不知道	2.5	0.1%	1.0	<0.05%	3.6	0.1%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

各年齡組別的自述經醫生診斷的精神分裂症的患病率介乎 0.0% 至 0.4%，其中以 35 – 54 歲人士的患病率最高 (0.4%) (表 4.3.3b)。

**表 4.3.3b: 按年齡組別劃分自述經醫生診斷的精神分裂症的患病率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
有	-	-	0.5	<0.05%	3.8	0.4%	4.9	0.4%	1.8	0.2%	1.7	0.3%	0.4	0.1%	-	-	13.1	0.2%
最近 12 個月內	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12 個月前	-	-	0.5	<0.05%	3.8	0.4%	4.9	0.4%	1.8	0.2%	1.7	0.3%	0.4	0.1%	-	-	13.1	0.2%
不確定確診時間	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
沒有	801.1	99.9%	959.3	99.8%	1 017.4	99.6%	1 177.5	99.5%	1 063.7	99.8%	561.8	99.6%	352.3	99.9%	130.3	99.6%	6 063.5	99.7%
不知道	0.5	0.1%	1.6	0.2%	-	-	0.5	<0.05%	-	-	0.4	0.1%	-	-	0.5	0.4%	3.6	0.1%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

#### 4.3.4 認知障礙症

認知障礙症是一種慢性或進行性綜合征，通常是認知功能（即處理思想的能力）出現比正常年老過程更嚴重的衰退。患者的記憶、思考、定向、理解、計算、學習、語言和判斷能力都會受影響，但意識不受影響。部分且會出現情緒控制能力、社交行為及動機衰退<sup>6</sup>。整體而言，15 歲或以上的人士表示曾被醫生確診患上認知障礙症的患病率為 0.4%。女性和男性患病率分別為 0.6% 及 0.2%（表 4.3.4a）。

**表 4.3.4a：按性別劃分自述經醫生診斷的認知障礙症的患病率**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	18.1	0.6%	5.6	0.2%	23.7	0.4%
最近 12 個月內	-	-	-	-	-	-
12 個月前	17.5	0.5%	5.2	0.2%	22.7	0.4%
不確定確診時間	0.5	<0.05%	0.4	<0.05%	1.0	<0.05%
沒有	3 164.5	99.4%	2 888.1	99.8%	6 052.6	99.5%
不知道	2.5	0.1%	1.5	0.1%	4.0	0.1%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

各年齡組別的自述經醫生診斷的認知障礙症的患病率介乎 0.0% 至 6.8%。對於 55 歲或以上的人士來說，其患病率一般會隨著年齡增加而上升，由 55 – 64 歲人士的 0.1%，上升至 85 歲或以上人士的 6.8% (表 4.3.4b)。

**表 4.3.4b: 按年齡組別劃分自述經醫生診斷的認知障礙症的患病率**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	0.4	0.1%	-	-	-	-	-	-	0.8	0.1%	5.2	0.9%	8.3	2.3%	9.0	6.8%	23.7	0.4%
最近 12 個月內	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12 個月前	0.4	0.1%	-	-	-	-	-	-	0.8	0.1%	4.7	0.8%	7.8	2.2%	9.0	6.8%	22.7	0.4%
不確定確診時間	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5	0.1%	0.4	0.1%	-	-	1.0	<0.05%
沒有	800.7	99.9%	960.2	99.9%	1 020.7	100.0%	1 182.5	100.0%	1 064.7	99.9%	557.9	98.9%	344.0	97.5%	121.8	93.2%	6 052.6	99.5%
不知道	0.5	0.1%	1.2	0.1%	0.5	<0.05%	0.5	<0.05%	-	-	0.8	0.1%	0.5	0.1%	-	-	4.0	0.1%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 4.4 社交支援

社交支援有助保護健康<sup>7</sup>。支援可分為結構性的（例如：社交網絡）及功能性的（例如：人與人之間不同種類的交往，包括情緒支援）。個人社交網絡有助於克服日常生活的困難。別人提供的支援可包括情緒支援、物質上的幫助、資訊或作伴。是次調查中，受訪者會被問及是否可得到社交支援及其來源，其中社交支援包括情緒及經濟支援。

### 4.4.1 情緒支援

受訪者被問及兩個問題，分別是「在你有需要時，有沒有人可向你提供情緒支援，例如：聽你傾訴或幫助你作出重大決定？」以及「在過去 12 個月裏，誰提供的情緒支援對你最有幫助？」。

在 15 歲或以上人士中，超過一半 (54.7%) 表示有人可向她 / 他提供情緒支援，但有三分之一 (33.4%) 認為不需要他人提供支援。表示有人可向她 / 他提供情緒支援在女性的比例 (60.1%) 比男性 (48.7%) 高 (表 4.4.1a)。

表 4.4.1a: 按性別劃分當需要時是否有別人可提供情緒支援

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	1 915.1	60.1%	1 410.2	48.7%	3 325.3	54.7%
沒有	309.9	9.7%	363.8	12.6%	673.6	11.1%
不需要支援	930.8	29.2%	1 099.7	38.0%	2 030.5	33.4%
不知道	29.3	0.9%	21.5	0.7%	50.8	0.8%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，表示有人可向她 / 他提供情緒支援的比例隨著年齡上升而顯著降低，由 15 – 24 歲人士的 65.3%，下降至 75 – 84 歲人士的 37.6%，而 85 歲或以上人士的比例稍微回升至 40.7%（表 4.4.1b）。

**表 4.4.1b: 按年齡組別劃分當需要時是否有別人可提供情緒支援**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
有	523.6	65.3%	620.6	64.6%	620.9	60.8%	619.2	52.3%	512.3	48.1%	242.7	43.0%	132.7	37.6%	53.2	40.7%	3 325.3	54.7%
沒有	57.5	7.2%	69.5	7.2%	94.2	9.2%	141.9	12.0%	135.3	12.7%	89.1	15.8%	62.0	17.6%	24.2	18.5%	673.6	11.1%
不需要支援	216.2	27.0%	267.6	27.8%	302.0	29.6%	412.2	34.8%	411.0	38.6%	226.7	40.2%	147.4	41.8%	47.5	36.3%	2 030.5	33.4%
不知道	4.3	0.5%	3.7	0.4%	4.1	0.4%	9.7	0.8%	7.0	0.7%	5.5	1.0%	10.6	3.0%	6.0	4.6%	50.8	0.8%
<b>總計</b>	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

大部分 15 歲或以上人士認為朋友 (67.7%) 或配偶 (48.2%) 是調查前 12 個月內提供最有幫助的情緒支援來源 (表 4.4.1c)。

**表 4.4.1c: 按性別劃分調查前 12 個月內情緒支援的來源**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
朋友	1 287.8	67.2%	963.9	68.4%	2 251.7	67.7%
配偶	844.7	44.1%	756.9	53.7%	1 601.7	48.2%
母親	308.2	16.1%	221.7	15.7%	529.9	15.9%
兒子	294.8	15.4%	177.5	12.6%	472.3	14.2%
女兒	303.1	15.8%	154.4	11.0%	457.6	13.8%
父親	175.8	9.2%	150.0	10.6%	325.7	9.8%
同事	146.3	7.6%	139.4	9.9%	285.7	8.6%
姊妹	196.9	10.3%	43.5	3.1%	240.5	7.2%
其他親戚	117.2	6.1%	72.4	5.1%	189.6	5.7%
兄弟	64.5	3.4%	69.0	4.9%	133.5	4.0%
專業人士	31.2	1.6%	23.3	1.7%	54.6	1.6%
教友	36.9	1.9%	12.6	0.9%	49.6	1.5%
鄰居	26.0	1.4%	12.1	0.9%	38.1	1.1%
會友	5.8	0.3%	3.7	0.3%	9.6	0.3%
同學	5.4	0.3%	3.0	0.2%	8.4	0.3%
家傭	1.0	0.1%	0.4	<0.05%	1.3	<0.05%

基數：有人可提供情緒支援的受訪者。

備註：按情緒支援來源比例的遞減次序排列。

可選多於一項。

由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

整體而言，90.3% 的 15 歲或以上人士表示至少有一位親戚或好友可以傾訴心事和提供支援，女性的比例 (92.5%) 較男性 (87.9%) 高。15 歲或以上的人士平均有三位親戚或好友可提供這些支援 (表 4.4.1d)。

**表 4.4.1d: 按性別劃分可傾訴心事和提供支援的親戚及好友數目**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
0	239.5	7.5%	349.6	12.1%	589.1	9.7%
1	423.1	13.3%	456.0	15.8%	879.1	14.5%
2	833.4	26.2%	711.5	24.6%	1 544.9	25.4%
3	702.9	22.1%	582.3	20.1%	1 285.2	21.1%
4	326.4	10.2%	226.2	7.8%	552.6	9.1%
5	329.3	10.3%	253.8	8.8%	583.1	9.6%
6 位或以上	330.5	10.4%	315.8	10.9%	646.3	10.6%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>
平均值	3.1		2.9		3.0	

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡分析，至少有一位親戚或好友可以傾訴心事和提供支援的比例，由 15 – 24 歲人士的 95.9% 及 25 – 34 歲人士的 95.8%，下降至 75 – 84 歲人士的 80.1%，然後稍微回升至 85 歲或以上人士的 83.1%。另一方面，表示沒有人向他 / 她們提供支援的比例在年長人士中相對較高，65 – 74 歲人士為 14.9%、75 – 84 歲人士為 19.9%、85 歲或以上人士則為 16.9%，顯得年長人士較為脆弱。可以傾訴心事和提供支援的親戚或好友的平均人數隨著年齡上升而降低，由 15 – 24 歲人士有 3.7 位下降至 85 歲或以上人士只得 2.0 位（表 4.4.1e）。

**表 4.4.1e: 按年齡組別劃分可傾訴心事和提供支援的親戚及好友數目**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
0	32.7	4.1%	40.3	4.2%	65.8	6.4%	132.1	11.2%	142.1	13.3%	83.8	14.9%	70.1	19.9%	22.2	16.9%	589.1	9.7%
1	49.9	6.2%	102.9	10.7%	153.0	15.0%	182.2	15.4%	164.5	15.4%	118.9	21.1%	75.0	21.3%	32.7	25.0%	879.1	14.5%
2	194.5	24.3%	224.7	23.4%	265.1	26.0%	302.2	25.5%	279.6	26.2%	155.4	27.6%	83.6	23.7%	39.7	30.3%	1 544.9	25.4%
3	181.3	22.6%	240.1	25.0%	222.1	21.8%	238.3	20.1%	215.5	20.2%	107.5	19.1%	63.2	17.9%	17.2	13.1%	1 285.2	21.1%
4	103.7	12.9%	100.3	10.4%	86.5	8.5%	112.0	9.5%	84.1	7.9%	36.0	6.4%	20.6	5.8%	9.5	7.3%	552.6	9.1%
5	117.1	14.6%	113.3	11.8%	109.4	10.7%	98.8	8.3%	84.1	7.9%	30.5	5.4%	24.3	6.9%	5.6	4.3%	583.1	9.6%
6 位或以上	122.4	15.3%	139.7	14.5%	119.3	11.7%	117.4	9.9%	95.6	9.0%	31.8	5.6%	15.9	4.5%	4.1	3.1%	646.3	10.6%
總計	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%
平均值	3.7		3.6		3.2		2.9		2.7		2.3		2.2		2.0		3.0	

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

#### 4.4.2 經濟支援

經濟支援方面，受訪者被問及「如果你需要金錢上額外的幫忙，例如：交帳單、交租、供樓、留醫，有沒有人會幫助你渡過困難？」。

整體而言，超過一半 (56.9%) 的 15 歲或以上人士認為當需要額外幫忙時，有人可提供經濟支援，然而，有 31.7% 表示不需要支援。相比其他組別的人士，更多女性 (60.0%) 和 15 – 24 歲人士 (70.5%) 表示可獲得別人提供經濟上的支援 (表 4.4.2a 及 表 4.4.2b)。

**表 4.4.2a: 按性別劃分當需要時是否有別人提供經濟支援**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	1 910.3	60.0%	1 549.8	53.5%	3 460.0	56.9%
沒有	261.9	8.2%	315.9	10.9%	577.8	9.5%
不需要支援	946.4	29.7%	983.1	34.0%	1 929.5	31.7%
不知道	66.4	2.1%	46.5	1.6%	112.9	1.9%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

**表 4.4.2b: 按年齡組別劃分當需要時是否有別人提供經濟支援**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	565.1	70.5%	598.9	62.3%	576.8	56.5%	617.9	52.2%	569.0	53.4%	290.1	51.4%	172.9	49.0%	69.4	53.1%	3 460.0	56.9%
沒有	44.4	5.5%	64.5	6.7%	91.7	9.0%	136.9	11.6%	118.8	11.1%	62.3	11.0%	46.0	13.0%	13.1	10.0%	577.8	9.5%
不需要支援	182.7	22.8%	283.1	29.4%	333.9	32.7%	408.5	34.5%	362.2	34.0%	198.6	35.2%	118.8	33.7%	41.8	31.9%	1 929.5	31.7%
不知道	9.4	1.2%	14.9	1.5%	18.7	1.8%	19.7	1.7%	15.5	1.5%	13.1	2.3%	15.0	4.3%	6.5	5.0%	112.9	1.9%
<b>總計</b>	<b>801.6</b>	<b>100.0%</b>	<b>961.4</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 021.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 183.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>1 065.5</b>	<b>100.0%</b>	<b>564.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>352.7</b>	<b>100.0%</b>	<b>130.8</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 4.5 自殺行為

自殺行為被視為心理失調的一種表現，整個過程包括從有輕生的念頭開始（自殺意念），進而計劃自殺的方式，獲得自殺的工具，試圖自殺（嘗試自殺），到實行自殺行為（完成的自殺）<sup>8</sup>。

本調查透過自填問卷收集受訪者的自殺行為，包括在調查前一年內的及過往所有的自殺意念和嘗試自殺次數。

整體而言，1.2% 的 15 歲或以上人士在調查前一年內曾經想過自殺 – 其男女比例相同（均為 1.2%）（表 4.5a）。

表 4.5a: 按性別劃分 15 歲或以上人士在調查前一年內曾經想過自殺的比例

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	39.3	1.2%	34.9	1.2%	74.2	1.2%
沒有	3 145.7	98.8%	2 860.3	98.8%	6 006.0	98.8%
總計	3 185.0	100.0%	2 895.2	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

按年齡組別分析，發現調查前一年內曾經有自殺意念的比例普遍隨著年齡上升而降低，在 15 – 24 歲人士中曾經想過自殺的比例最高達 2.6%，75 – 84 歲人士的比例降至 0.6%，而 85 歲或以上人士的比例稍微上升至 0.9%（表 4.5b）。

**表 4.5b: 按年齡組別劃分 15 歲或以上人士在調查前一年內曾經想過自殺的比例**

	15-24		25-34		35-44		45-54		55-64		65-74		75-84		85 歲或以上		總計	
	人數 ('000)	%																
有	21.0	2.6%	12.4	1.3%	12.8	1.3%	12.6	1.1%	8.0	0.7%	4.3	0.8%	2.0	0.6%	1.1	0.9%	74.2	1.2%
沒有	780.6	97.4%	949.0	98.7%	1 008.4	98.7%	1 170.4	98.9%	1 057.5	99.3%	559.7	99.2%	350.7	99.4%	129.7	99.1%	6 006.0	98.8%
<b>總計</b>	801.6	100.0%	961.4	100.0%	1 021.2	100.0%	1 183.0	100.0%	1 065.5	100.0%	564.0	100.0%	352.7	100.0%	130.8	100.0%	6 080.2	100.0%

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

15 歲或以上住戶每月入息較低的人士比住戶每月入息較高的人士更可能在調查前一年內曾經有自殺意念（表 4.5c）。

**表 4.5c: 按住戶每月入息劃分 15 歲或以上人士在調查前一年內曾經想過自殺的比例**

	低於 \$5,000		\$5,000-\$9,999		\$10,000-\$19,999		\$20,000-\$29,999		\$30,000-\$39,999		\$40,000-\$49,999		\$50,000 或以上		總計			
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	8.6	2.0%	6.9	1.9%	15.4	1.5%	15.1	1.2%	10.0	1.0%	8.9	1.3%	8.9	0.7%	73.6	1.2%		
沒有	430.0	98.0%	364.8	98.1%	1 010.9	98.5%	1 225.0	98.8%	985.7	99.0%	675.4	98.7%	1 297.4	99.3%	5 989.1	98.8%		
<b>總計</b>	438.6	100.0%	371.7	100.0%	1 026.2	100.0%	1 240.1	100.0%	995.6	100.0%	684.2	100.0%	1 306.3	100.0%	6 062.7	100.0%		

基數：有提供住戶每月入息資料的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

調查前一年內曾經有自殺意念的 15 歲或以上人士中，有 8.9% 於同期嘗試自殺，而 4.3% 嘗試多過一次。按性別分析，調查前一年內曾有自殺意念的男性於同期嘗試自殺的比例 (9.2%) 較女性 (8.6%) 高 (表 4.5d)。

**表 4.5d: 按性別劃分 15 歲或以上人士在調查前一年內曾經想過自殺並嘗試自殺的比例**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	3.4	8.6%	3.2	9.2%	6.6	8.9%
一次	1.9	4.8%	1.5	4.4%	3.4	4.6%
兩次	1.0	2.5%	1.1	3.1%	2.0	2.8%
三次	-	-	-	-	-	-
四次或以上	0.5	1.3%	0.6	1.7%	1.1	1.5%
沒有	35.9	91.4%	31.7	90.8%	67.6	91.1%
<b>總計</b>	<b>39.3</b>	<b>100.0%</b>	<b>34.9</b>	<b>100.0%</b>	<b>74.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：調查前一年內曾經想過自殺的受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

1.0% 的 15 歲或以上人士表示過去曾經嘗試自殺，而 0.4% 曾經嘗試自殺多過一次。過去曾經嘗試自殺的女性比例 (1.2%) 較男性 (0.8%) 高 (表 4.5e)。

**表 4.5e: 按性別劃分曾經嘗試自殺的 15 歲或以上人士的比例**

	女性		男性		總計	
	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%	人數 ('000)	%
有	39.7	1.2%	23.1	0.8%	62.8	1.0%
一次	23.2	0.7%	14.4	0.5%	37.6	0.6%
兩次	7.1	0.2%	6.6	0.2%	13.6	0.2%
三次	5.0	0.2%	0.4	<0.05%	5.4	0.1%
四次或以上	4.4	0.1%	1.7	0.1%	6.1	0.1%
沒有	3 145.3	98.8%	2 872.1	99.2%	6 017.4	99.0%
<b>總計</b>	<b>3 185.0</b>	<b>100.0%</b>	<b>2 895.2</b>	<b>100.0%</b>	<b>6 080.2</b>	<b>100.0%</b>

基數：所有受訪者。

註釋：由於進位關係，個別項目加起來可能與總數略有出入。

## 參考文獻

1. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
2. Sickel AE, Moore PJ, Adler NE, Williams DR, Jackson JS. (1999). "The Differential Effects of Sleep Quality and Quantity on the Relationship between SES and Health." *Annals of the New York Academy of Sciences* 896,: 431-434.
3. Centre for Health Protection. Sleep: a basic health necessity. *Non-Communicable Diseases Watch*, April 2013. Available at: [http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_apr2013.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf).
4. The World Health Report (2001) Mental Health: New Understanding, New Hope. World Health Organization: Geneva.
5. 世界衛生組織（2017 年 4 月）。精神疾患：實況報導。2017 年 6 月 5 日，取自網址：<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/zh/>。
6. 世界衛生組織（2017 年 5 月）。痴呆症：實況報導。2017 年 6 月 16 日，取自網址：<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs362/zh/>。
7. Reblin, Maija, and Bert N. Uchino. "Social and Emotional Support and Its Implication for Health." *Current opinion in psychiatry* 21.2 (2008): 201–205. PMC. Web. 24 Feb. 2017.
8. Krug EG, Mercy JA, et al., eds. *World report on violence and health*. Geneva, World Health Organization, 2002.