

## 開心指數顯著下跌 抑鬱情緒擴散 團體籲：重拾快樂的自主權

香港面對社會矛盾及經濟不穩持續，在這動盪不安的世代，香港人到底該如何自處？和富社會企業「香港開心D」於週四(2019年10月10日)舉辦「香港整體開心指數調查」發佈會，公佈2019年香港整體開心指數，並就「內在心理因素」與「外在心理因素」及「抑鬱情緒」等作分析。敝機構委託香港理工大學護理學院於9月期間共收回了1077份有效問卷，調查結果顯示錄得顯著下跌，創近10年新低，對外在環境因素也表達不滿。近兩成受訪者呈現中度至嚴重抑鬱症狀，其中有3.5%的受訪者每天都有自殺的念頭。



左起：香港理工大學護理學院助理教授 林清博士、香港開心D顧問 司徒永富博士、香港開心D顧問 方奕展先生

### 港人內外受挫 團體籲：重拾快樂的自主權

調查沿用量度內在心理因素「心理資本」-「關愛」、「智慧」、「堅毅」和「行動」，結果顯示受訪者於四大因素的得分均比去年下跌，從7.33跌至6.56，跌幅逾一成；而外在環境因素「對各項生活質素的滿意程度」的得分亦比去年下跌，從5.79跌至4.67，跌幅接近兩成，當中得分最低的有：「政府的施政」(2.73/10)、「政治及社會」(3.06/10)及「治安」(4.06/10)。香港理工大學護理學院助理教授林清博士引述調查，根據多元線性迴歸分析，指出一個人的開心程度最取決於其內在心理因素，其次為外在環境因素及抑鬱情緒。香港開心D顧問司徒永富博士認為，社會大眾面對不可抗力的外在環境，正處於「被動」的狀況，感到無助及無奈。他建議，港人應「主動」著重自己的內在心理因素，待自己好一點，包括替自己訂下不同目標、鍛鍊身體、與人傾訴等，從而累積心理資本，強壯自己的心靈。

## 多重迴歸線性分析 (Multilevel Hierarchical Linear Regression)

開心=



內在因素：心理資本

(0.392)



外在環境因素：生活質素滿意度

(0.262)

抑鬱情緒  
(-0.228)



教育程度  
(0.076)



婚姻狀況  
(0.068)

林清博士指出：一個人開心程度是決定於其「內在心理因素」，其次為「外在環境因素」及「抑鬱情緒」。

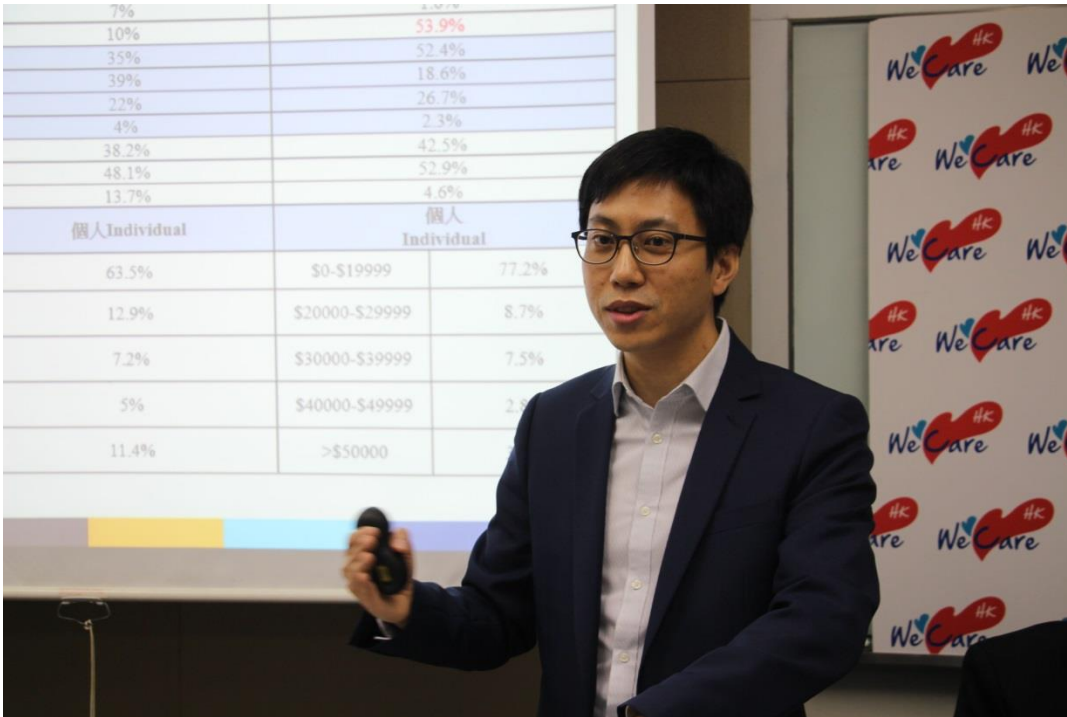


司徒永富博士直言：「內在」唔開心，「外在」不堪，又點會開心。

### 抑鬱情緒擴散 學者籲關顧身邊的朋友

調查顯示有 18.5%受訪者呈中度至嚴重抑鬱的症狀，更有 3.5%受訪者表示幾乎每天有自殘的傾向，相對於較早時期其他機構所調查的中度至嚴重抑鬱結果 (2 月: 6.7%; 6 月: 9.1%)，抑鬱疫症正在擴散，情況已響起警號。林清博士指出，若情緒感到困擾，可透過《憂鬱症自我檢測表分數》(PHQ-9) 進行自我檢測，如 PHQ-9 多於 15 分便應尋求專業人士協助。

他又指，市民應關注身邊朋友的精神狀態，給予情緒病人支持，多聆聽他們的心聲並與其同行最為重要。



林清博士呼籲，受情緒困擾者有需要時則尋求專業人士協助。



方奕展先生料若社會無大改變，港人將維持不开心。

### 料若社會狀況不變 抑鬱情緒日益嚴重

香港開心D 顧問方奕展先生指出，即使不是積極參與社會運動的市民，也顯然受到整體社會氣氛影響，抑鬱情緒亦像疫症般擴散。他認為，若社會狀況沒有很大變動，情況只會日趨轉差；政府需要關注有關情況，普羅市民更應時刻留意自己的身心靈狀況，長遠地應培養心理資本，面對多變不穩的外在環境。司徒博士代表團體香港開心D，提倡社會各界能同心合力，跨過難關，一同重建和諧共存的社會。