



香港心理衛生會
THE MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF HONG KONG

致港聞版/社會版/醫健版

即時發佈

2024年2月1日

新聞稿

港人抑鬱指數再創新高 青年及男士尤需關注
鼓勵身邊人學習精神健康知識 辨識及察覺有需要人士

香港心理衛生會致力宣揚「精神健康 全民共享」的訊息，為了推廣預防抑鬱症，於2023年舉辦「全港抗抑鬱 測試大行動」，透過街站及網上問卷方式，為市民測試抑鬱狀況。是次研究共收集得2,904份有效問卷作出分析，並對比2012年、2014年、2016年、2018和2020年舉行的相同調查，發現港人的抑鬱指數再創新高。研究顯示男性，及18至24歲人士的抑鬱、焦慮及失眠程度較其他年齡組別人士高，調查又發現不會向專業人士求助的受訪者中，整體的抑鬱及焦慮程度比願意求助者為高，而男性比女性較不願意主動尋求支援。

本會邀得香港大學社會工作及社會行政學系吳兆文教授合作，分析上述問卷。並由吳兆文教授、本會執行委員會委員黎守信醫生、本會總幹事程志剛及助理總幹事黃敏信先生於今日公佈調查結果。

吳教授報告，是項調查訪問設計大致跟隨2012年、2014年、2016年、2018年和2020年的相同調查，發現受訪者的總體抑鬱指數持續增加，是次抑鬱指數為6次相同調查中最為令人擔心。此外，若將受訪者的抑鬱程度與年齡及性別群組進行比對，年齡18至24歲及男性組群，抑鬱指數較高。

按照PHQ-9的指引 (Löwe, Kroenke, Herzog & Gräfe, 2004)，抑鬱困擾總分最低為0分，最高為27分。於測試中獲總分達15分或以上的受訪人士，可以考慮為「臨床組別」，即可以估計他們需要接受專業治療及輔導，此組別的比例由上次調查之8.4%增加至11.1%，升幅達32%，反映港人的抑鬱指數再創新高，非常值得留意。

調查結果顯示，不會向專業人士求助的受訪者的抑鬱、焦慮及失眠情況比願意求助者為高，當中近三成人士出現中度至重度抑鬱的情況。就性別比較方面，男性較不願意向專業人士尋求幫助。而受訪者不願尋求專業人士協助的原因是以「相信自己有能力應付」、「生活忙碌」及「擔心費用昂貴」為主。



香港心理衛生會 THE MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF HONG KONG

壓力是影響精神健康的因素之一，研究結果顯示不同年齡界別人士的壓力來源均有所不同，18至24歲人士主要擔心學業問題，而25至34歲人士則對工作情況感到壓力，35至54歲人士及55歲或以上人士的壓力來源分別主要是家庭及健康。整體而言，大部份受訪者處理壓力的方法都是以找朋友及家人傾訴為主，可見他們較願意向身邊人尋求協助。因此，裝備足夠的精神健康知識有助辨識及察覺身邊人的需要。

是次調查中亦發現，有近兩成半的受訪者出現重度失眠的情況，而抑鬱、焦慮與睡眠困擾的關連性強，因此我們應從不同角度去了解自己的精神健康狀況並予以處理。

黎守信醫生(精神科專科)於會上講解抑鬱症患者在情緒、思想、思維、身體、行為及社會適應等可能出現的各種徵狀，又分析了抑鬱症成因及處理抑鬱症的方法，建議市民多留意身邊人的情緒狀況。

因應調查結果，香港心理衛生會助理總幹事黃敏信先生提出以下建議：

1. 關注男士抑鬱，合適支援渠道有助積極求助

調查顯示男士受訪者的抑鬱程度比女士受訪者略高(中度14.68%:13.58%;中重度8.13%:7.09%;重度3.88%:3.67%)，但男士比女士更不願意向專業人士求助。建議政府應針對特定組群推出配合的服務方式，例如網上輔導、自學課程等，讓男士認識情緒需要，提升求助動機。此外，男士求助非軟弱表現，更應是勇敢盡責的行為。除了尋求信賴的家人和朋友支持，調節生活時間表達致工作與生活平衡，培養運動習慣，尋找專業人士協助，或尋求面對同類經驗或已成功克服困境的朋輩網絡支援，均有助改善抑鬱情況。

2. 主動學習情緒健康知識 及早發現身邊人困擾

研究發現抑鬱情況越嚴重的受訪者越不會向專業人士求助，另亦發現受訪者更願意向朋友及家人尋求支援。鼓勵市民應多關注自己及身邊人的情緒健康，主動認識相關資訊，例如多留意及參加社福機構舉辦的線上或線下的相關講座和課程，以及早發現及推動身邊人尋求協助。

3. 心理健康融入學校教育 有助預防青少年抑鬱

年齡組群18-24歲的青年受訪者中，近四成四受中度至重度抑鬱情緒影響，比



香港心理衛生會 THE MENTAL HEALTH ASSOCIATION OF HONG KONG

例遠超其他年齡組群。政府應聯同各界制定長遠精神健康政策，鼓勵於學校課程包括大專院校及中小學的課程內引入心理健康教育，及提供更多常設資源，如情緒體驗館、精神健康資源站等，提升青年對心理健康的認識。另外，推動學校成為精神健康友善校園，讓在學青少年提升精神健康。

4. 以關心睡眠入手 更願踏出求助

因應調查發現抑鬱、焦慮與睡眠困擾的關連性強，而市民一般較能接受自己受睡眠問題困擾，家人朋友可以先從睡眠情況入手，推動當事人接受初步評估，減少更嚴重的情緒問題繼續惡化。

5. 本會在抑鬱症的預防及教育工作

- 本會於大埔及觀塘區設有精神健康綜合社區中心，協助有情緒或者精神健康問題的市民及其家屬。
- 本會定期舉辦「精神健康急救」課程及有關抑鬱症的講座供市民參加，有興趣可瀏覽：www.mhfa.org.hk
- 本會傅德枏輔導及發展中心設有資助性的臨床心理輔導服務：為有需要的基層市民提供臨床心理輔導服務。
- 「輔『負』得正」應用程式：供大眾參考相關教育資訊，並設有專業社工的網上情緒支援時段。（逢週一至五，14:00 至 22:00）
- Chill Lab 超正常研究室：透過擴增實境(AR)和虛擬現實(VR)技術，讓青少年學習壓力管理和提升情緒恢復能力。
- 賽馬會「再闖男天」計劃：提升男士對自身精神困擾的關注和求助動機，提供朋輩和專業支援。
- 賽馬會「樂眠無憂」計劃：推廣以認知行為治療模式處理失眠困擾。
- 本會「關照您」心理支援計劃：為照顧者提供輔導、臨床心理治療、精神科治療等。

完

傳媒聯絡：

香港心理衛生會

社區教育部 副首席企業培訓顧問 梁凱怡女士

電話：2528 4656 / 9778 8034

電郵：christyleung@mhahk.org.hk