

# 全港18區心靈健康服務 調查報告



香港忠僕事奉中心  
Hong Kong Doulos Ministry Centre



基督教聯合那打素社康服務  
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

## 調查背景

- 香港雖回歸中國超過廿年，但近年調查結果指出，社會氣氛仍是緊張、人際多有衝突，政治爭議及經濟民生等問題(如貧富懸殊、房價高企等) 都容易打擊市民的心靈健康及生活和諧的狀況。
- 誠然，聯合國今年調查發現，對比全世界，香港人不甚快樂。在156個接受調查的國家及地區，香港排第76，位列全球中游，不算快樂。

## 調查目標

本調查目標是：

- 了解18區各區市民的快樂指數、心靈健康的現況及服務之需要
- 讓政府及各界認知相關服務需要的實況
- 提出建議改善香港市民的心靈健康及快樂指數

## 調查方法

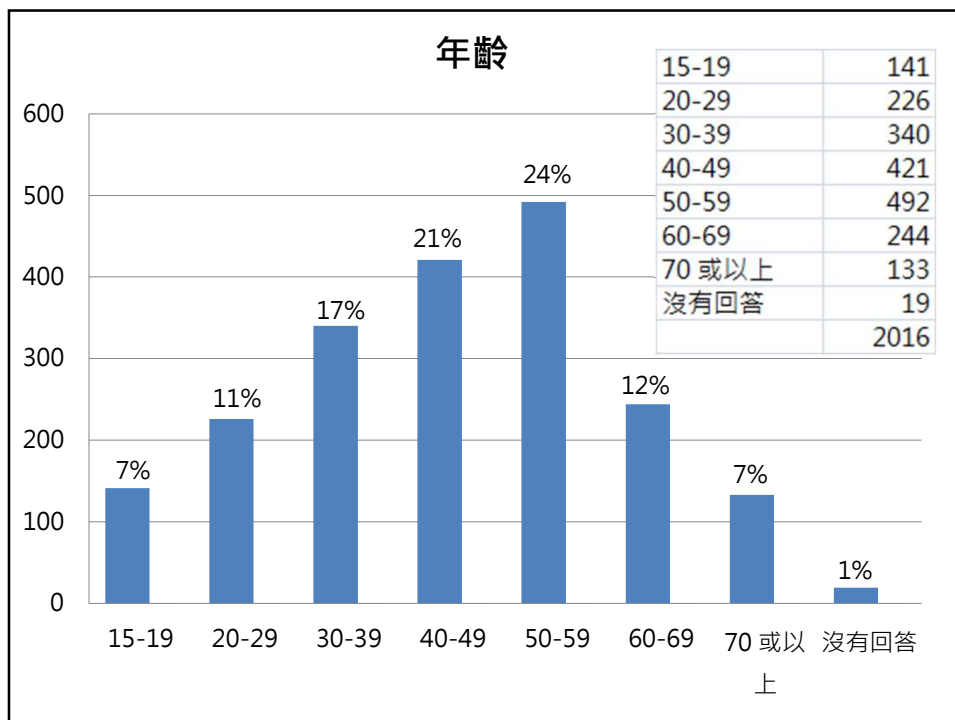
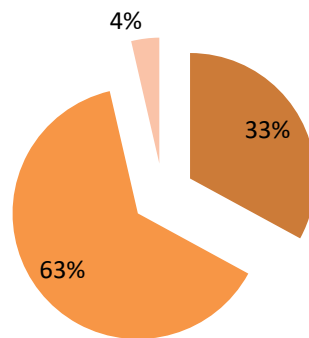
- 香港忠僕事奉中心及基督教聯合那打素社康服務在本年4月20日至5月31日在18區街頭及網上平台進行了一個問卷調查。
- 問卷分四部份，包括: 1) 個人特徵；2) 18區的快樂指數；3) 18區的心靈健康的需要；4) 18區的市民問題處理方法。期間共收集了有效問卷2016份。

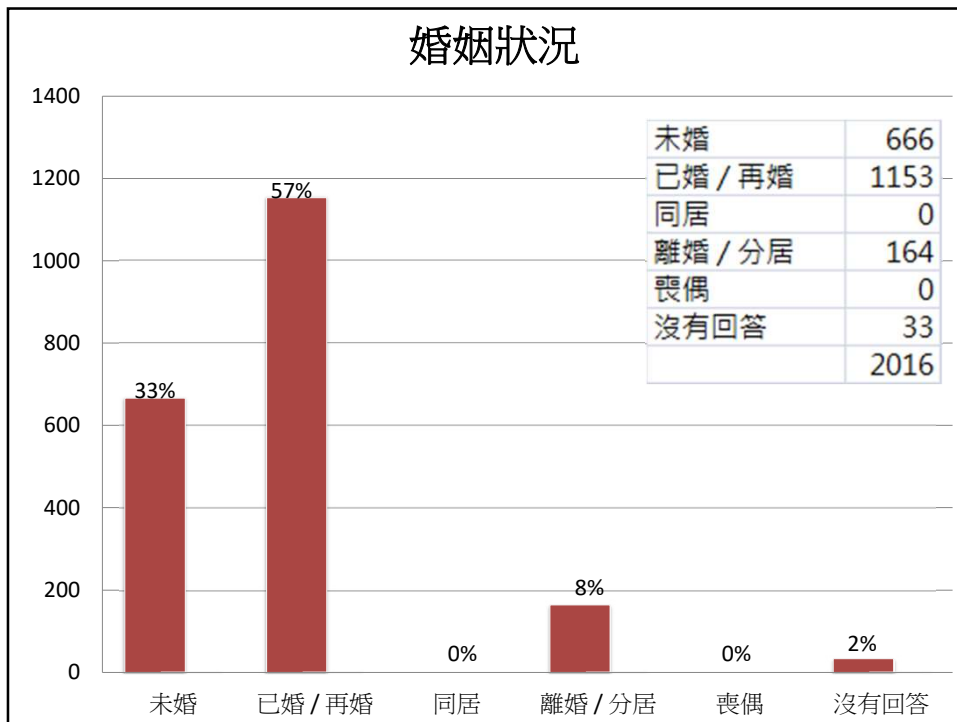
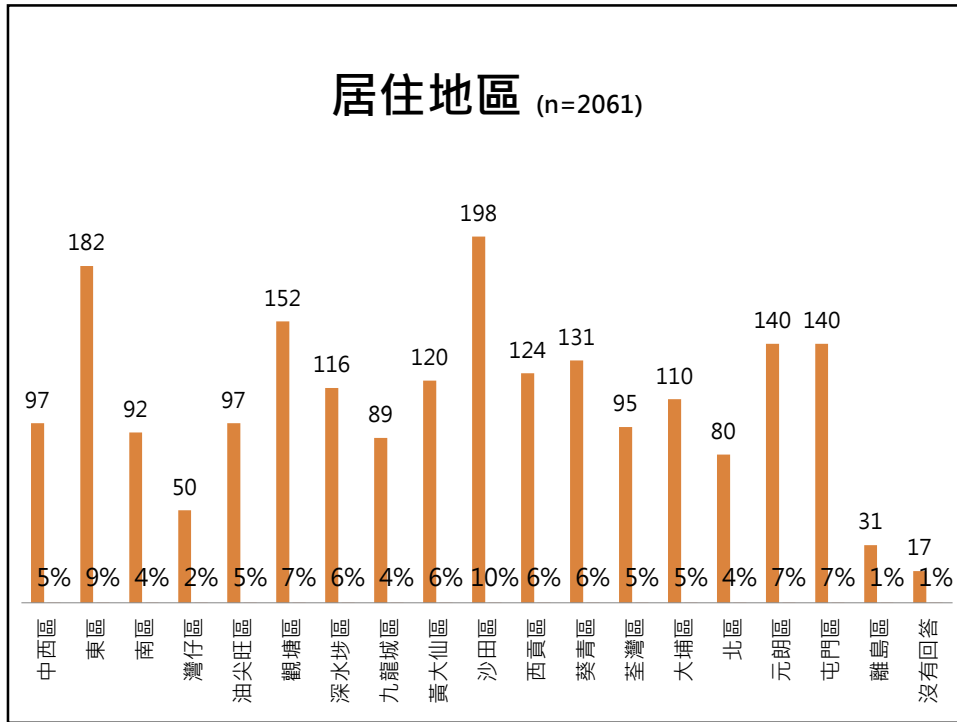
## 調查結果:

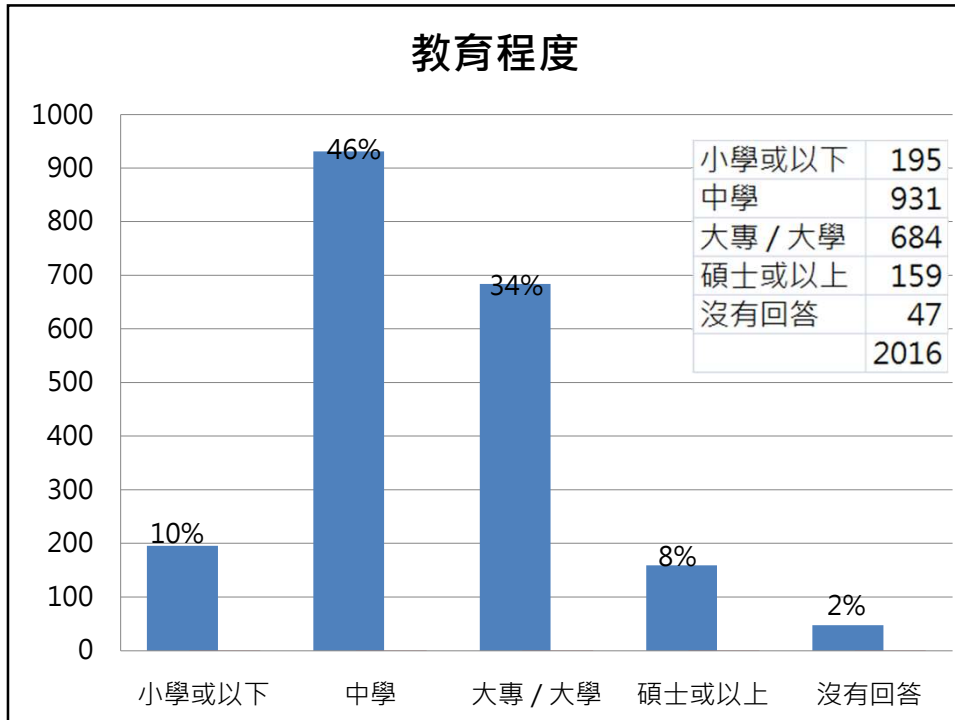
- 人完成問卷2016

### I. 個人特徵

男 664 (33%); 女 1279 (63%); 沒有回答 73 (4%)

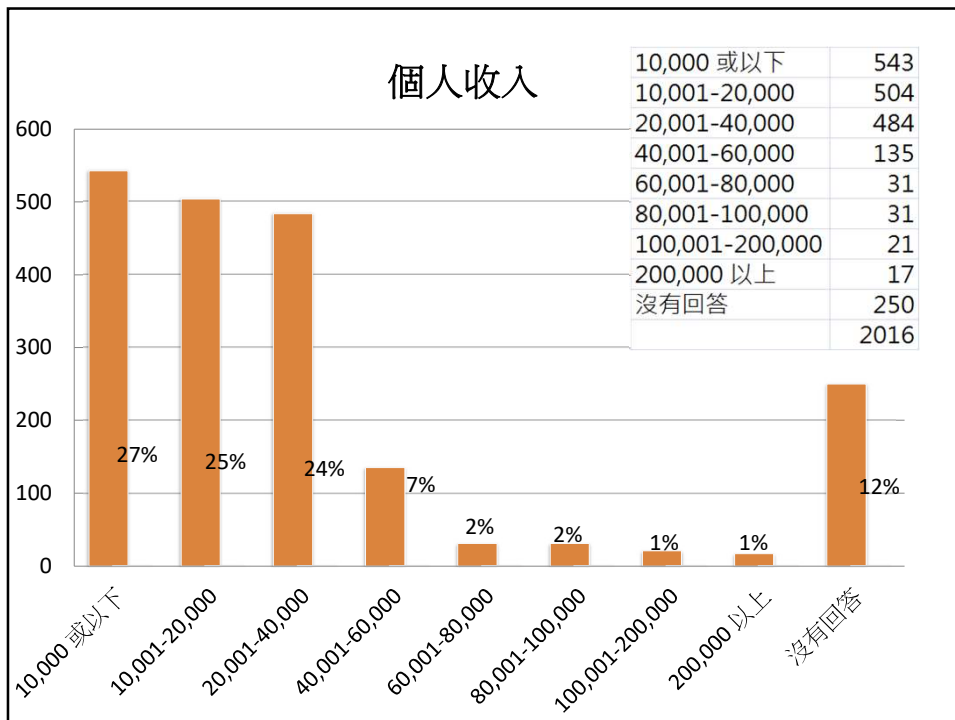
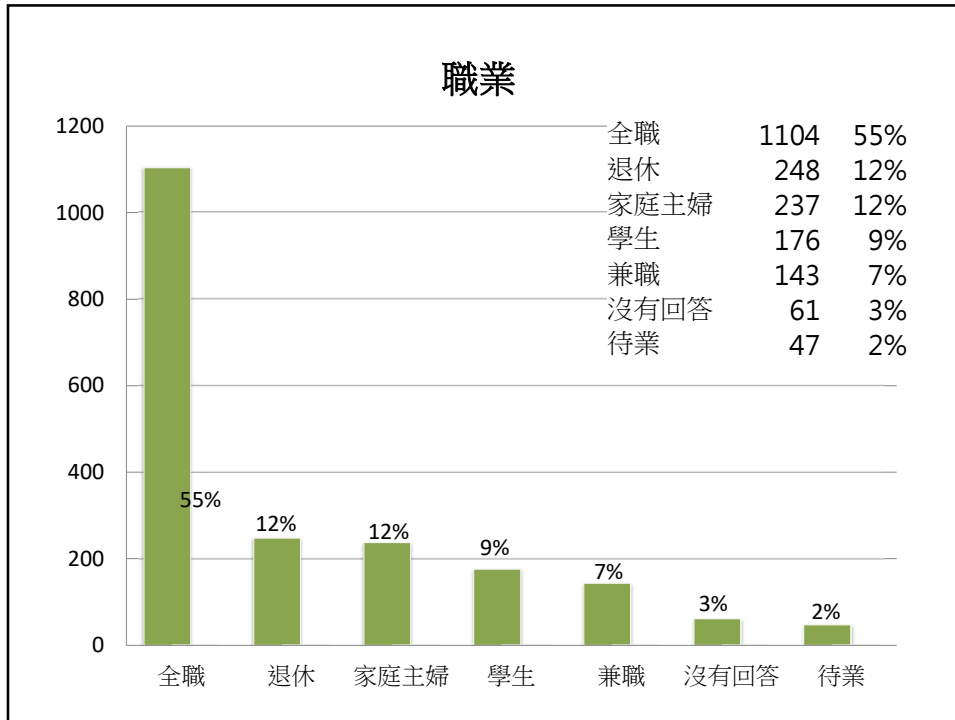






### 宗教背景

1. 無宗教	982	49%
2. 基督教/天主教	751	37%
3. 佛教/道教/祭祖先	222	11%
4. 回教	10	0%
5. 其他	3	0%
6. 沒有回答	48	2%
	2016	100%



### 過去12個月，自己感困擾想找人傾談的問題

1. 工作問題	598	30%
2. 家庭問題	555	28%
3. 無問題	477	24%
4. 健康問題	451	22%
5. 情緒/心理/精神困擾	407	20%
6. 人際問題	316	16%
7. 性格/應付壓力問題	310	15%
8. 經濟問題	306	15%
9. 感情問題	248	12%
10. 居住問題	224	11%

每人平均問題 = 2.2個

### 18區：過去12個月自己感困擾想找人傾談的問題

	中西	東區	南區	灣仔	油尖旺	觀塘	深水埗	九龍城	黃大仙	沙田	西貢	葵青	荃灣	大埔	北區	元朗	屯門	離島
工作	25%	33%	32%	32%	24%	31%	21%	22%	28%	32%	38%	34%	24%	27%	41%	29%	29%	35%
家庭	28%	26%	35%	40%	26%	34%	22%	33%	21%	35%	37%	24%	21%	22%	25%	27%	23%	19%
健康	21%	23%	23%	22%	22%	22%	16%	29%	19%	24%	31%	27%	19%	16%	18%	19%	23%	26%
無問題	33%	20%	23%	16%	30%	16%	32%	20%	33%	16%	9%	23%	32%	31%	20%	25%	29%	23%
情緒精神	18%	25%	26%	10%	20%	20%	15%	18%	19%	20%	24%	24%	14%	22%	21%	20%	19%	16%
經濟	19%	21%	16%	22%	14%	14%	15%	11%	14%	14%	19%	8%	5%	14%	25%	17%	12%	19%

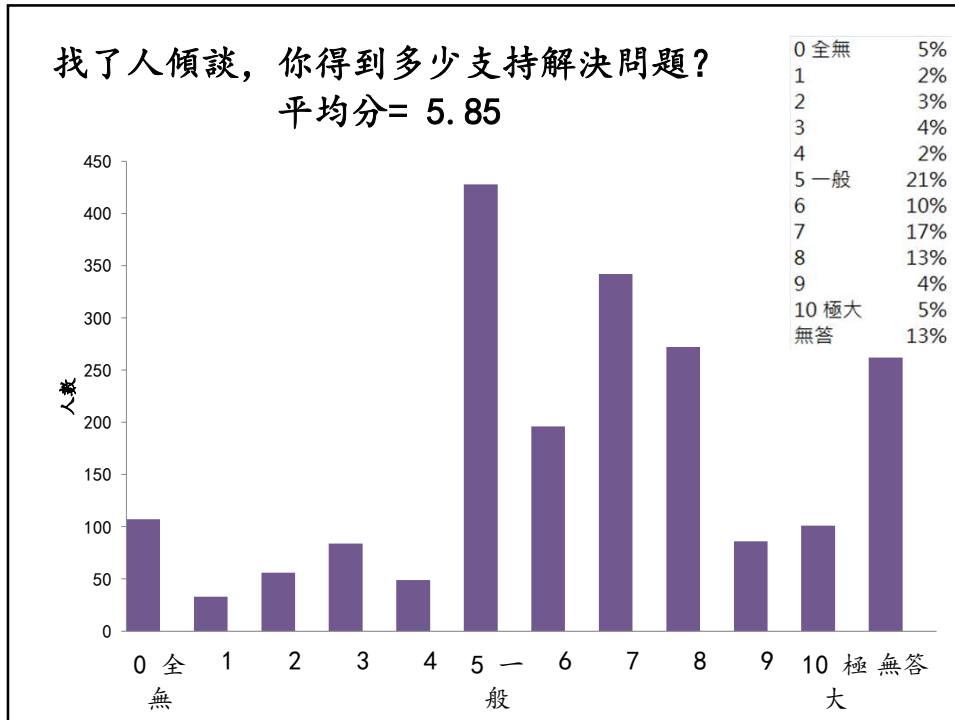
	中西	東區	南區	灣仔	油尖旺	觀塘	深水埗	九龍城	黃大仙	沙田	西貢	葵青	荃灣	大埔	北區	元朗	屯門	離島
家庭	28%	26%	35%	40%	26%	34%	22%	33%	21%	35%	37%	24%	21%	22%	25%	27%	23%	19%
親戚	9%	8%	11%	8%	11%	14%	3%	10%	6%	7%	11%	6%	4%	5%	10%	7%	3%	3%
人際	13%	16%	20%	18%	13%	20%	12%	13%	19%	20%	13%	15%	9%	15%	14%	11%	17%	13%
感情	14%	14%	12%	28%	13%	14%	9%	18%	8%	19%	7%	12%	12%	10%	18%	8%	15%	6%
工作	25%	33%	32%	32%	24%	31%	21%	22%	28%	32%	38%	34%	24%	27%	41%	29%	29%	35%
學業	11%	9%	7%	2%	11%	8%	12%	7%	6%	6%	6%	5%	5%	10%	19%	7%	16%	0%
經濟	19%	21%	16%	22%	14%	14%	15%	11%	14%	14%	19%	8%	5%	14%	25%	17%	12%	19%
居住	9%	12%	10%	16%	13%	11%	10%	15%	6%	11%	13%	11%	8%	13%	13%	16%	14%	13%
法律	0%	4%	2%	4%	0%	1%	4%	0%	0%	1%	2%	2%	1%	1%	4%	1%	1%	0%
政治	5%	4%	1%	4%	6%	2%	1%	4%	7%	5%	10%	2%	2%	6%	6%	7%	7%	3%
信仰	9%	2%	3%	4%	4%	9%	2%	3%	3%	7%	3%	1%	6%	5%	9%	7%	6%	3%
健康	21%	23%	23%	22%	22%	22%	16%	29%	19%	24%	31%	27%	19%	16%	18%	19%	23%	26%
情緒精神	18%	25%	26%	10%	20%	20%	15%	18%	19%	20%	24%	24%	14%	22%	21%	20%	19%	16%
性格壓力	13%	16%	12%	14%	15%	17%	12%	22%	14%	20%	14%	20%	14%	17%	20%	11%	18%	10%
其他	2%	2%	1%	0%	5%	3%	2%	9%	8%	2%	6%	2%	1%	2%	3%	2%	1%	0%
無問題	33%	20%	23%	16%	30%	16%	32%	20%	33%	16%	9%	23%	32%	31%	20%	25%	29%	23%
沒有回答	2%	0%	0%	2%	1%	2%	3%	1%	1%	1%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	2%	0%

### 過去12個月, 因上述問題找了誰傾談/求助?

1. 親戚/朋友/同事	874	43%
2. 自己處理	782	39%
3. 家人	559	28%
4. 相關專業人仕: 醫生、輔導員、律師	280	14%
5. 上述以外的人	393	19%
6. 不適用 (因無上述問題)	336	17%
7. 全無處理	100	5%
8. 沒有回答	67	3%

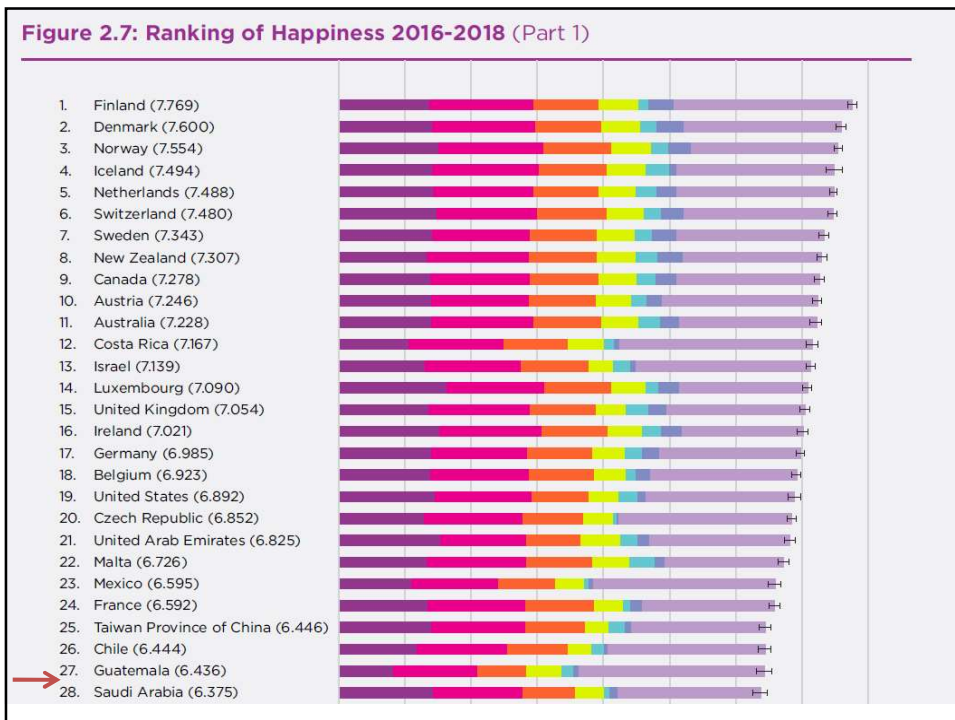
每人平均尋找求助者= 1.4位

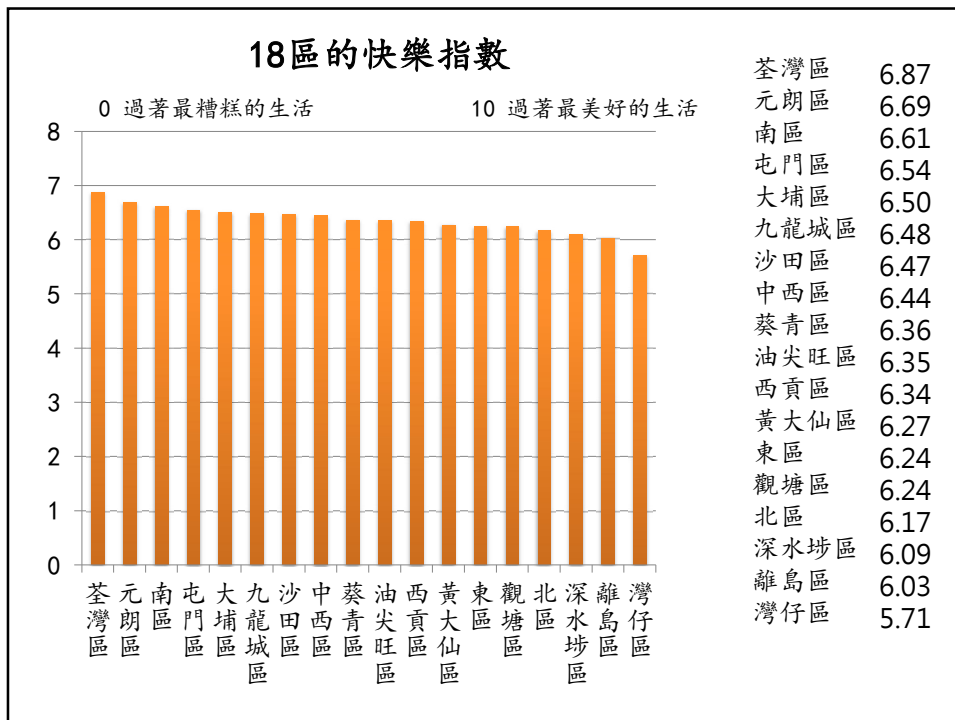




香港人的快樂指數  
平均分= 6.39

10 過著最美好的生活	71	4%
9	131	6%
8	378	19%
7	473	23%
6	300	15%
5	370	18%
4	112	6%
3	71	4%
2	38	2%
1	17	1%
0 過著最糟糕的生活	14	1%
沒有回答	41	2%





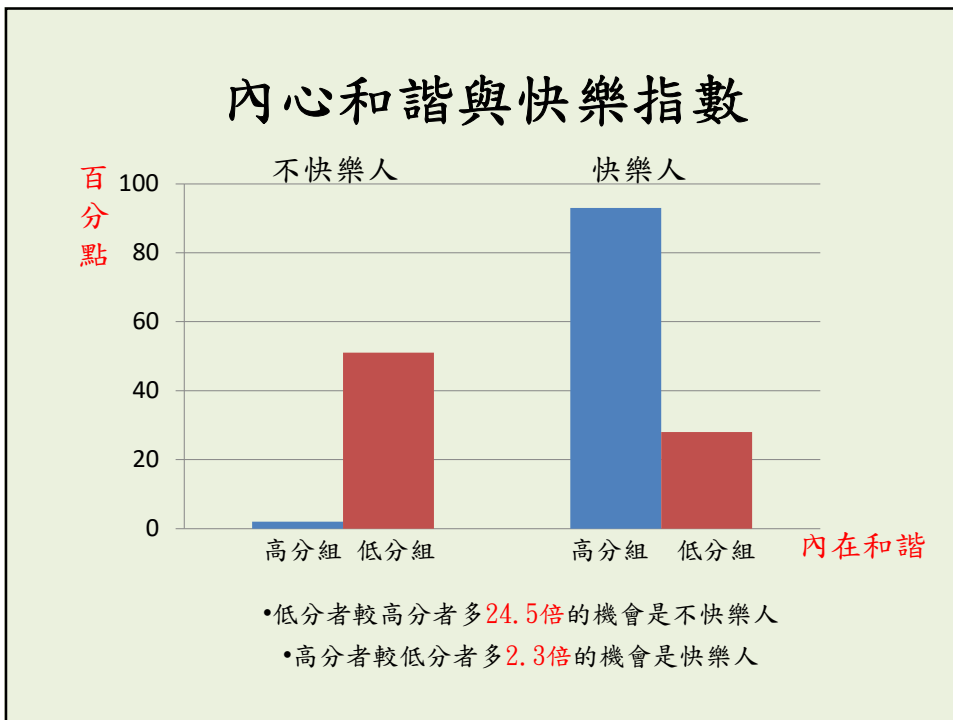
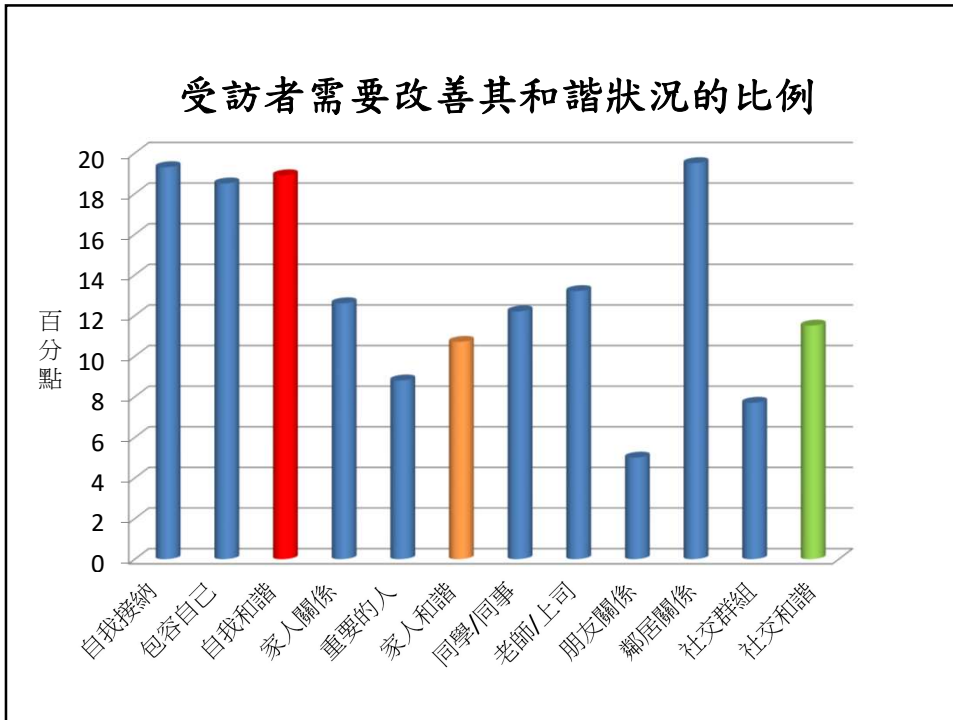
### 過去12個月，家人感困擾想找人傾談的問題

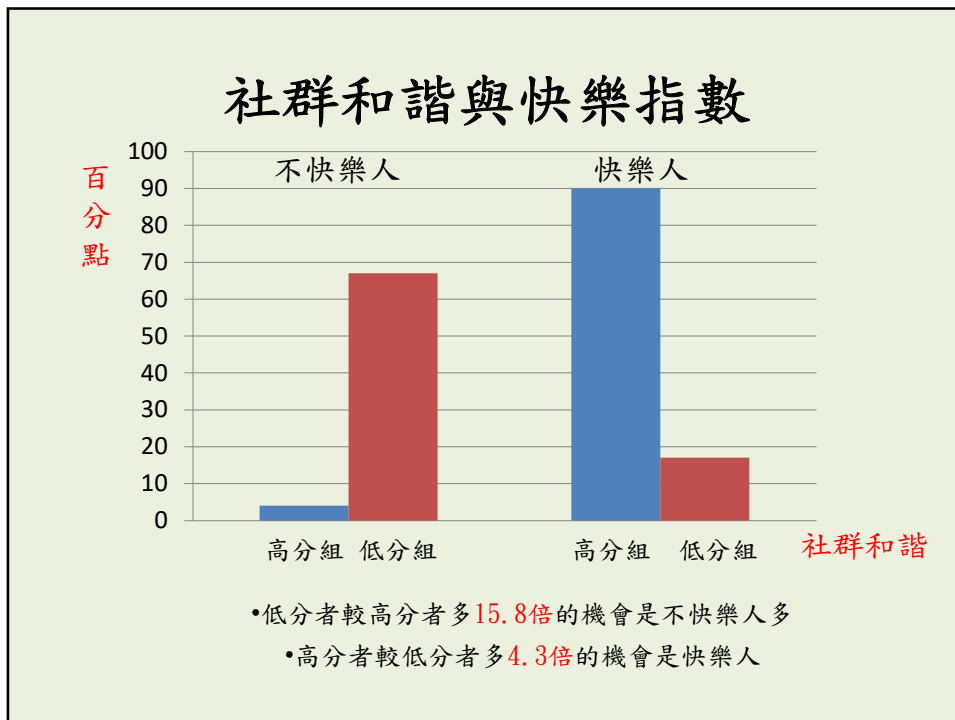
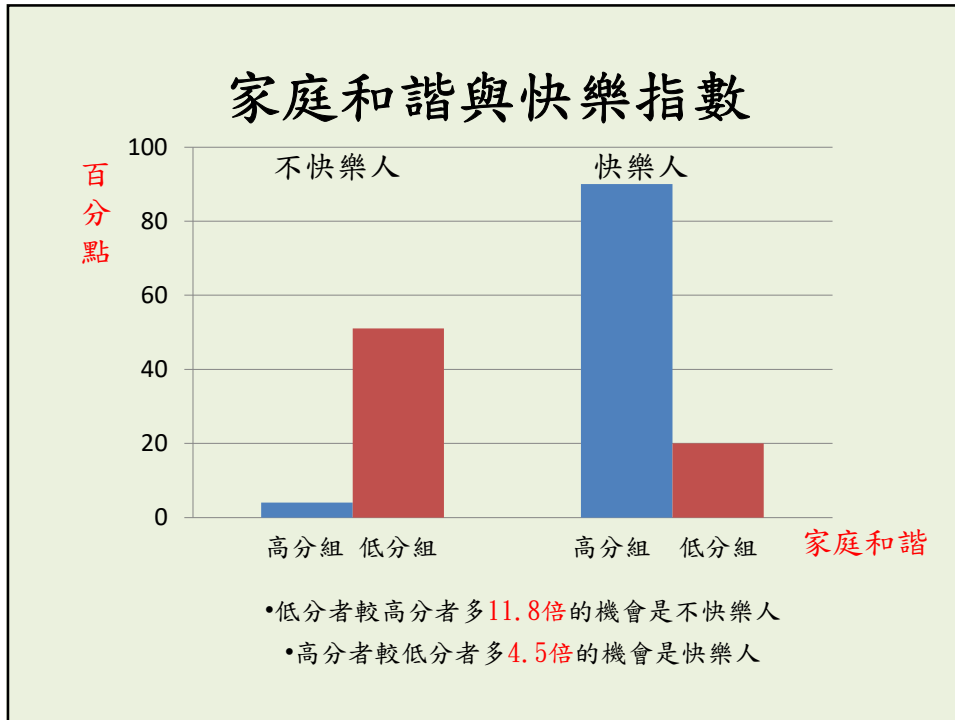
1. 健康問題	541	27%
2. 家庭問題	467	23%
3. 無問題	373	19%
4. 情緒/心理/精神困擾	370	18%
5. 工作問題	353	18%
6. 經濟問題	335	17%
7. 居住問題	234	12%
8. 性格/應付壓力問題	204	10%
9. 人際問題	178	9%
10. 學業問題	162	8%

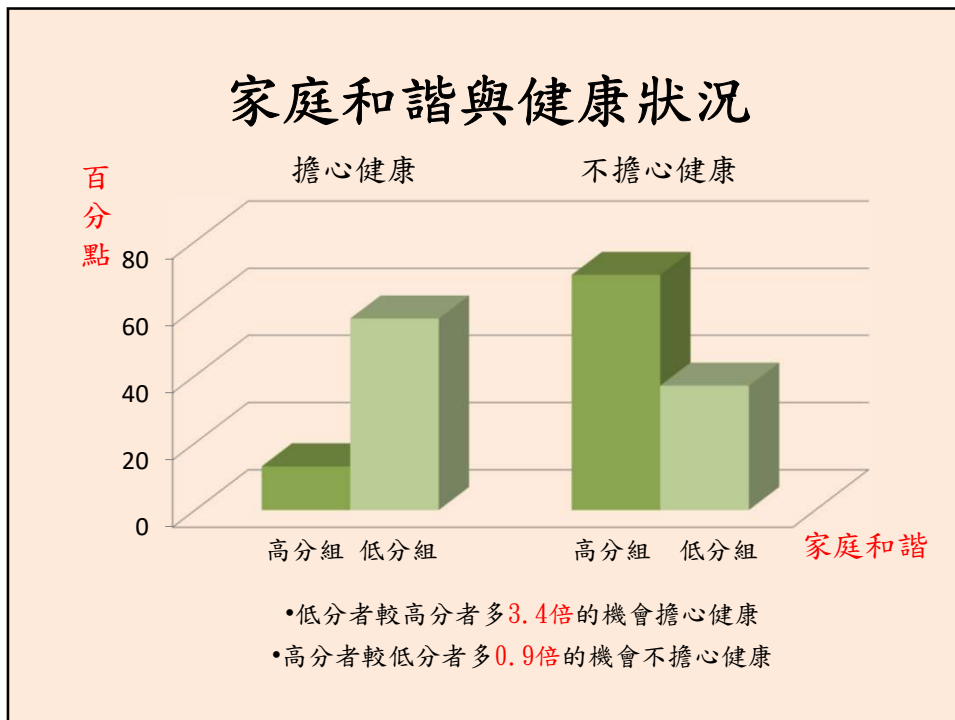
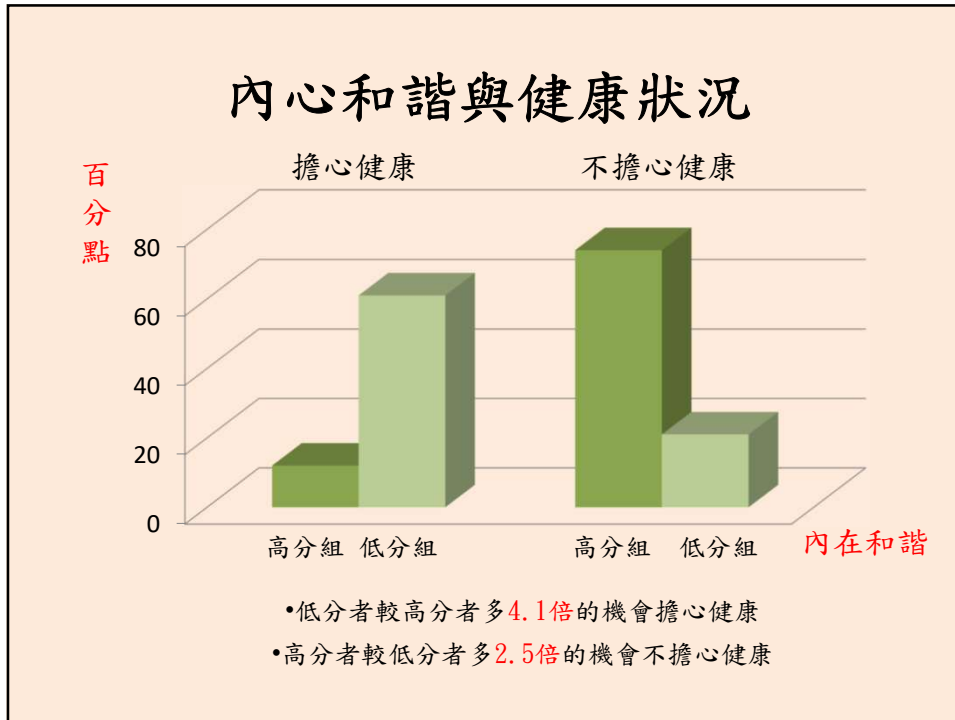
每人平均問題 = 1.6個

### 過去12個月內，那些問題是你家人遇到並需幫助的？

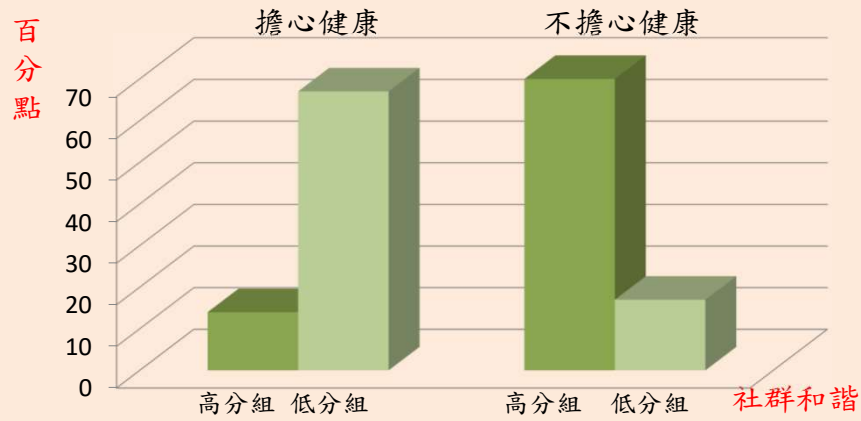
	中西區	東區	南區	灣仔區	油尖旺區	觀塘區	深水埗區	九龍城區	黃大仙區	沙田區	西貢區	葵青區	荃灣區	大埔區	北區	元朗區	屯門區	離島區
家庭問題	24%	24%	24%	30%	22%	30%	22%	28%	22%	25%	21%	19%	17%	19%	28%	21%	26%	16%
健康問題	29%	35%	29%	18%	26%	26%	23%	22%	33%	36%	33%	34%	39%	26%	23%	27%	29%	19%
工作問題	14%	23%	22%	20%	20%	17%	15%	18%	16%	16%	19%	15%	23%	18%	18%	21%	21%	10%
情緒精神	24%	24%	21%	10%	15%	16%	21%	30%	17%	28%	17%	15%	18%	19%	18%	19%	20%	10%
無問題	22%	21%	29%	26%	21%	14%	18%	20%	25%	14%	11%	21%	25%	20%	20%	29%	18%	19%
經濟問題	14%	19%	26%	34%	15%	18%	16%	10%	12%	15%	17%	11%	14%	14%	21%	18%	27%	13%





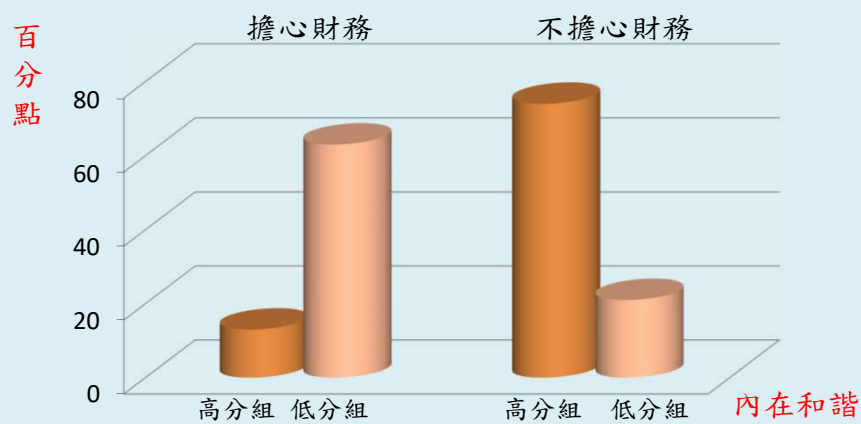


## 社群和諧與健康狀況



- 低分者較高分者多3.8倍的機會擔心健康
- 高分者較低分者多3.1倍的機會不擔心健康

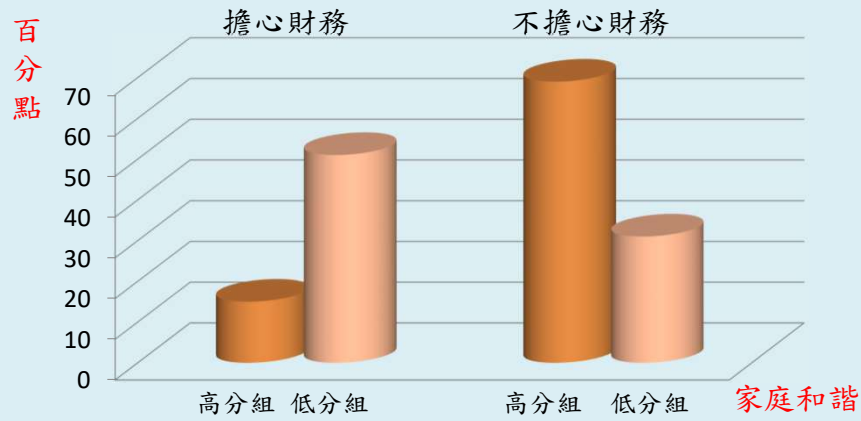
## 內心和諧與財務狀況



- 低分者較高分者多3.9倍的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多2.5倍的機會不擔心財務

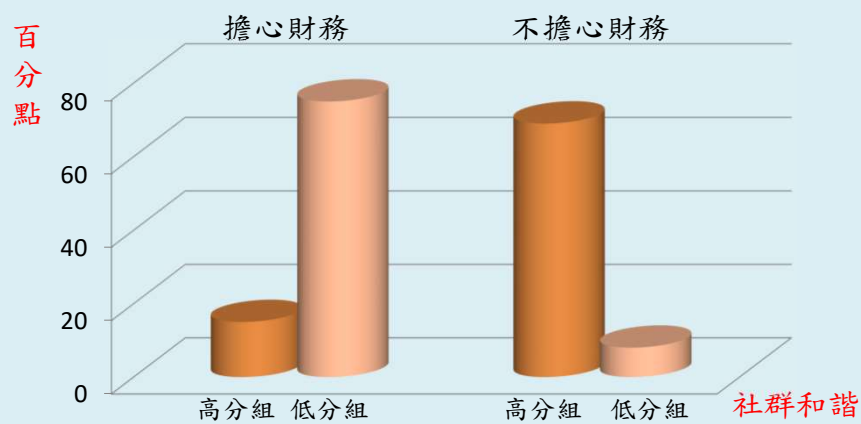


## 家庭和諧與財務狀況



- 低分者較高分者多**2.4倍**的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多**1.2倍**的機會不擔心財務

## 社群和諧與財務狀況



- 低分者較高分者多**4倍**的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多**7.6倍**的機會不擔心財務

甚麼原因令你不能自我接納/包容?			
1. 負面思想	30.9%	10. 抑鬱情緒	15.5%
2. 壓力事件	26.5%	11. 一直都能自我接納包容	15.3%
3. 別人的說話	24.5%	12. 過度自我批判	13.0%
4. 自卑、自我形象問題	24.4%	13. 給別人造成傷害	9.4%
5. 與其他人比較	24.2%	14. 不懂自我保護	8.5%
6. 過度自我要求	23.1%	15. 過度害羞	4.3%
7. 過去的個人失誤	18.8%	16. 不良嗜好(酗酒, 網沉溺)	3.6%
8. 別人造成的傷害	18.5%	17. 意外事件	3.3%
9. 經濟問題	17.0%	18. 其他原因	1.5%

甚麼方法能幫助你的自我接納/包容?			
1. 宗教信仰	50.1%	10. 得到朋友關懷	16.9%
2. 建立健康思維	36.3%	11. 合理自我要求	16.6%
3. 不與別人比較	25.7%	12. 提高個人解決問題的能力	15.2%
4. 得到親人關懷	23.4%	13. 原諒自己	14.3%
5. 發掘自己長處	20.3%	14. 不再過度自我批判	11.6%
6. 享受生活	20.3%	15. 提高個人經濟能力	8.8%
7. 努力工作/學習	18.4%	16. 學懂自我保護	8.0%
8. 改善情緒問題	18.2%	17. 得老師/社工/輔導員幫助	4.6%
9. 隨時間過去, 自己漸成長	18.1%	18. 戒除不良嗜好	3.6%

## 討論 一

- 是次參與調查之市民的內心和諧(自我接納/包容)、家庭和諧及社群和諧的平均分數介乎於7.2至7.7之間，即和諧分數在合格之上。但其中最少有**19%**的填卷者需要改善其個人內心和諧狀況，**11%**改善其家庭關係和諧，**12%**改善其社群關係和諧。
- 有關情緒、身體及財務方面，**7%**的填卷者認為自己不是快樂人、**17%**的擔心自己健康、**19%**的擔心自己的財務。

## 討論 二

- 內心和諧、家庭和諧或社群和諧的低分者較高分者有高**15**至**24**倍的機會成為不快樂人，高**2**至**4**倍的機會擔心健康及財務狀況；相反而言，高分者較低分者多**2**至**4**倍的機會成為快樂人，少**1**至**7**倍的機會憂慮健康及財務狀況。
- 是次調查的結果與**2016**年一項多國際合作的大型幸福研究之結果一致。該研究向**12**國家的**2,799**名成年人進行調查訪問，結果發現和諧的家庭和穩固的關係最能促使人們的幸福感。另外，內心和諧（如內心平靜、平衡和滿足）是穩定情緒的重要因素。這些結果闡明個人及人際和諧的培植對心理健康至為重要。

(Front. Psychol., 26 January 2016 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>)

## 建議一

- 過去香港各界關注社會和諧，但較著重於政治及社會政策的層面，市民對和諧的參與相對較被動、關注度也較低。然而，是次的調查結果顯示，不同層面的和諧與市民日常生活息息相關，可直接影響個人的情緒、身體、人際、甚至財務狀況。調查結果顯示最少有10%至20%的成年人須學習怎樣改善個人內在或人際的和諧技巧。
- 本調查所發現的個人、家庭及社群層面等不和諧的成因，並其改善方法大部份都是可以學習的。例如，個人內心和諧方法如建立健康思維、情緒及壓力管理可透過一些認知行為訓練得以改善的；學習一些有效溝通方法與態度、解決問題及衝突處理可強化部份的家庭與社群和諧。

## 建議二

- 在推廣這些健康干預或訓練之先，較重要的問題是：「現時香港社會不同的持份者(包括職場、學校、家庭、個人及自願機構)是否重視和諧對整體香港的好處及重要性？政府又是否願在預防教育及治療服務投入更多資源、強化市民和諧的指數？」
- 香港是多文化、不同語言的共融之國際大都會，社會各界應同心為香港現時及下一代努力推廣不同層面有關和諧共融的訊息。
- 本機構為推動市民關注個人內在和諧、家庭和諧及社群和諧理念與具體可行方法，於本年7月9日晚上舉辦了一場免費的大型公開研討會，邀請了本地大學教授及專家擔任嘉賓講者，有興趣者可到本機構網站或致電(2771-9288)報名參加。



## 18區快樂指數 荃灣最高分

港聞

U Lifestyle 會使用Cookies來改善您的網站體驗，請確定您同意接受本網站之私隱政策和**使用條款**才可繼續瀏覽。

我已閱讀及同意

---

香港忠僕事奉中心及基督教聯合那打素社區服務於4至5月期間，為超過2,000名市民進行問卷調查，發現全港市民的快樂指數是6.36分，相當於全球排名第28；18區的快樂指數由5.17至6.87分不等，並以荃灣最快樂。

臨床心理學家鄭健榮博士表示，調查發現全港5大困擾事件分別來自工作、家庭、健康、情緒和精神困擾、人際關係，每人平均有2.2宗困擾事件。他呼籲僱主應多與員工溝通，關注員工身心健康。至於最近修例事件引發多次大遊行，社會嚴重撕裂，中心將舉辦重建心靈健康研討會，協助港人疏導負面情緒。

U Lifestyle 會使用Cookies來改善您的網站體驗，請確定您同意接受本網站之[私隱政策](#)和[使用條款](#)才可繼續瀏覽。

我已閱讀及同意

## 街頭及網上問卷調查 18區快樂指數荃灣得分最高

🕒 2019-07-08



**1/1** ■香港忠僕事奉中心和基督教聯合那打素社康服務中心等機構，公佈十八區市民的心靈健康快樂指數。

最新一個快樂指數調查顯示香港得分為六點三九分，若計全球排名，香港排二十八，在亞洲次於排二十五的台灣；而全港十八區的快樂指數分別是由六點八七至五點七一分不等，最高為荃灣，最低為灣仔。

為了解本港現時全港及十八區市民的心靈健康快樂指數，香港忠僕事奉中心和基督教聯合那打素社康服務中心等機構，於本年四至五月在全港十八區街頭及網上進行問卷調查，收集逾二千名市民的回覆，當中六成三為女性，年齡由十五至七十歲。

負責調查的鄭健榮博士表示，按照聯合國今年的世界快樂報告，在一百五十六個個國家及地區中，香港排第七十六，位列中游，不算快樂，所以他

們想做更深入了解到本地十八區的調查。

調查發現，以十分滿分，全港市民的快樂指數是六點三九，較今年早前聯合國的調查香港所得的五點四三為高，若以今次調查的快樂指數計，香港在全球的排名為二十八，在亞洲僅次於全球排二十五的台灣。

而全港十八區的快樂指數分別是由六點八七至五點七一分不等，最高是荃灣，最低是灣仔；困擾受訪者的首五位分別是工作、家庭、健康、情緒/精神困擾及人際問題。

想睇最新消息，立即 **like** 頭條日報FB專頁！>>



即時新聞

財經新聞 English News 天氣

全方位跟進 新型肺炎最新動態

即睇



下一篇 >

輸入關鍵字



日期: 6/3/2021

五個地方被納入強制檢測名單  
05/03 23:24

教宗方濟各抵達伊拉克展開歷史性訪問  
05/03 23:01

緬甸血腥鎮壓再多一人被擊斃全國多處大停電  
05/03 22:45

澳洲SBS電視暫停中國CCTV及CGTN新聞節目  
05/03 22:22

台灣陸委會籲健康有序交流勝過對台強制性施壓  
05/03 22:21

北韓領袖金正恩敦促地方各級官員提高領導能力  
05/03 22:20

美國國務卿和防長計劃本月訪問北韓  
05/03 22:20

外交部:世衛赴武漢專家是聯合溯源研究非調查  
05/03 22:18

廣華醫院調查有病人於急症室等候區離世事件  
05/03 21:56

意大利阻止阿斯利康25萬劑疫苗出口澳洲  
05/03 20:53

1 2 3 4 ... >>

調查顯示市民快樂指數6.36分全球第28

7/7/2019 18:30

香港忠僕事奉中心及基督教聯合那打素社區服務就關注香港市民心靈健康, 於四月至五月份進行問卷調查, 一共收集超過二千份問卷。

根據調查報告顯示, 全港市民的快樂指數是6.36分, 相當於全球排名第28。十八區的快樂指數由6.87至5.17分不等。

臨床心理學家鄭健榮博士指調查發現全港五大困擾事件分別是工作, 家庭, 健康, 情緒和精神困擾以及人際關係。平均每人有2.2宗困擾事件。他呼籲僱主應多與員工溝通, 關注員工身心健康。他亦指出大部分受訪者認為最迫切處理居住, 醫療服務不足等民生問題, 建議政府應多關注。

就最近修例事件引發多次大型抗議遊行, 社會出現嚴重撕裂, 香港忠僕事奉中心將會舉辦重建心靈健康研討會, 協助港人疏導負面情緒。

投資 ETF 股樓 網上講座 新經濟  
日期: 2021年3月9日(星期二)  
時間: 晚上7時30分至9時正  
新域財經台 - 財經直播 新城PLAY

FINPARK 網上遊戲  
新城財經台 20周年 網上有獎遊戲 FinPark  
挑戰投資智慧 答問題贏獎品  
超過 2,500 份 獎賞等你撿

20 新城財經台  
新城財經台 20周年 「助星拱照」  
WhatsApp Stickers!!!

交通銀行 BANK OF COMMUNICATIONS  
個人客戶專屬優惠方案 「全方位獎賞」推廣計劃  
了解更多  
香港忠僕事奉中心(香港註冊成立的有限公司)

新城健康+ METRO HEALTH PLUS  
網站全新登場





# 事工

## 心靈健康調查八成受困 團體促政府重建快樂城

編輯室 2019 七月 12日, 星期五 18:06



Like 0

Google +

閱每週頭條:

輸入您的郵箱地址

訂閱

香港回歸中國22年，政治爭議及經濟民生等問題未妥解決影響和諧生活，為了解本港現時全港及十八區市民心靈健康及社區服務需要，香港忠僕事奉中心、基督教聯合那打素社康服務與Nice Talk輔導中心進行「十八區心靈健康」問卷調查，並於7月7日舉行發佈會。

發佈會公佈調查結果，發現全港市民快樂指數為**6.39**，較早前聯合國《2019年全球快樂報告》香港所得的**5.43**分高；另困擾港人事件首五位分別是：工作、家庭、健康、情緒人際問題。

負責該項調查、香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪表示，調查目的冀政府及各界認知社區服務需要，並提出建議予政府作有效改善。調查於本年4月27日至5月23日在18區街頭及網上平台進行，收回2016份有效問卷，結果歸納為幾點。

### 快樂指數荃灣最高 灣仔最低

十八區的快樂指數分別由**6.87**至**5.71**不等，荃灣區最高、灣仔區最低，平均分為**6.39**，相對今年3月聯合國公佈《2019年全球快樂報告》（The World Happiness Report 2019）香港所得的**5.43**分為高。

曾偉洪指，在世界快樂報告中，香港的快樂指數為**76**位。若以今次調查的快樂指數**6.39**為參考，此結果相當於該報告全球排名的**28**位，在亞洲中僅次於全球排名**25**位的台灣。

### 受困者約8成 每人約2宗

**Like Us on Facebook** Like 62K Follow

至於困擾市民首五位事件位分別是工作、家庭、健康、情緒或精神困擾及人際問題。曾偉洪又指，在過去一年有**76%**受訪者經驗困擾事件，每人平均有**2.2**宗；在十八區中離島及深水埗區的每人平均困擾事件較低(**1.9**宗)，而北區及屯門區則較多分別為**2.6**及**2.7**宗。

在處理困擾方面，受訪者平均找**1.4**類的人幫助，有**43%**會找親戚、朋友、同事幫，找家人的有**28%**，自己處理的有**39%**。在成效方面只有**49%**人得足夠支持解決問題。

曾偉洪表示，當個人受困擾，其家人亦受影響。對於家人受困擾事件首五位包括健康、家庭、情緒或精神困擾、工作及經濟問題。在過去一年，有**80%**受訪者的家人經驗困擾事件，只有**37%**的家人得到足夠支持解決問題。

### 過來人接受輔導情緒解困

會中有曾經受情緒困擾、**17**歲中學生阿浩因失戀產生負面情緒，甚至傷害自己身體，他表示：「情緒低落的時候常與家人頂撞、同學關係很差，覺得很孤單、無助、被人欺凌。」

阿浩接受Nice Talk輔導中心提供的輔導服務，人生開始有轉變，嘗試尋找興趣、搵出路和夢想。阿浩表示：「現時人際關係改善，情緒好轉更與家人一起食飯。」

他鼓勵年輕人，無論發生什麼問題必須珍惜身體不要傷害自己，「世界是很大的，會有人幫助你，無需要逃避問題。」

### 尋輔導怕標籤 倡加強教育

臨床心理學家、巴拿巴學院院長鄭健榮認為，情緒受困擾人士最多選擇找親戚、朋友、同事傾談（佔43%），其次是自己處理（39%）及家人（28%），尋求專業人士如輔導員只佔14%。因此他期望政府在社區增加社區服務以應需求，如住屋、醫療、康樂、精神服務等。

另外，鄭健榮指，由於該次調查的數據收集在今年4至5月進行，調查結果未能反映市民因6月進行的逃犯修例事件對政府及在政治上的其他訴求。建議政府宜聆聽並回應市民意見，讓香港儘快回復和諧、心靈健康的城市。

在會中有被問及情緒困擾者少有尋求專業人士支援原因。

曾偉洪認為，是出於心理障礙，當事人害怕被標籤影響求助動機，因此他倡議政府和地區社會工作者，鼓勵人尋求輔導並非羞恥負面行為，家人亦應該給予支持。

另一方面男性亦少有尋求專業輔導，同樣為怕被標籤，因此曾偉雄期望政府能夠針對年齡性別加強他們尋求輔導的動機。

鄭健榮亦指出，期望透過該次調查報告，倡議教育界、學校老師、家人多聆聽年青人的心聲，了解他們的情緒。

為進一步協助受困人士重建健康情緒，香港忠僕事奉中心主辦，基督教聯合那打素社康服務協辦，將於7月13日舉行「第三屆香港心靈健康研討會」，邀得臨床心理學家、社工、神學院講師等主講，題目包括重建健康情緒、自我價值、正向心理、創傷婚姻、破碎社區。詳情可瀏覽[香港忠僕事奉中心](#)網站

## 荃灣人最開心 灣仔人不快樂

2019-07-08



■十八區心靈健康調查發現，十八區快樂指數最高者是荃灣區。香港忠僕事奉中心供圖

香港文匯報訊（記者文森）近期香港社會氣氛緊張，政治爭議及經濟民生等問題都會影響市民的心靈健康及生活和諧。一項全港心靈健康調查顯示，以0分至10分計，市民平均快樂指數為6.39分，十八區快樂指數最高者是荃灣區，有6.87分，最低是灣仔區，只有5.71分。

香港忠僕事奉中心、基督教聯合那打素社康服務與Nice Talk輔導中心，於今年4月至5月期間，在全港十八區街頭及網上平台進行了一項問卷調查，共有2,216名市民參與調查。受訪者中女性

從2020年9月9日起，香港文匯網已經上線新版，請移步到 [www.wenweipo.com](http://www.wenweipo.com) 瀏覽新版內容。

調查指，令市民受到心靈困擾的事件首五位分別是工作、家庭、健康、情緒 / 精神困擾及人際問題。在過去一年，有76%受訪者經歷困擾事件，每人平均有2.2宗的困擾事件。在十八區中，離島及深水埗區的每人平均困擾事件較低，有1.9宗，而北區及屯門區則較多，分別為2.6宗及2.7宗。

在處理困擾方面，受訪者平均找1.4個類型的幫助，有43%會找親戚 / 朋友 / 同事幫，找家人的有28%，自己處理的有39%。但在成效方面，只有不足半數人 ( 49% ) 得到足夠支持解決問題。

臨床心理學家鄭健榮認為，港人心靈健康需受到更多社會關注，政府應在十八區廣泛推動輔導關懷等市民心靈健康服務，並建議政府、地區及宗教團體多舉辦增進家庭關係的活動，同時普及家人與受困者相處的公眾教育。

[讀文匯報PDF版面](#)

## 相關新聞

---

「獨人」九龍搞激 警驅非法集結

反對派議員帶頭毀法治

鄭若驊：外界言論不影響刑事檢控

深推22新措 擴院校科研自主權

舞刀捅死「講數」少年 「洗頭仔」潛逃內地

滬最嚴垃圾分類 一周開190罰單

山西「天下第一醋湖」擬申健力士

德銀宣佈重組計劃 2022年前裁1.8萬人

伊朗宣佈提高濃縮鈾濃度

各界批遊客區搞事圖打擊經濟

通識師煽仇警 惹眾怒速「跪低」

張建宗：主動接觸青年 保施政到位

荃灣人最開心 灣仔人不快樂

跑車插入時裝店傷11人

南京紀念「七七事變」82周年

網絡民調：蔡英文好感度倒數第二

保密電文曝光 英大使稱特朗普管治無能

激進派騎劫英國 外交內政皆沉淪

## 新聞排行

---

1 楊洛婷擬直播分娩過程

2 港鐵考慮兩層 屬社會工程

從2020年9月9日起，香港文匯網已經上線新版，請移步到 [www.wenweipo.com](http://www.wenweipo.com) 瀏覽新版內容。