



**傳媒報道刊登發佈會記錄日期：16-08-2021**

RTHK

經濟日報

香港 01

星島日報

頭題新聞

基督日報

**曾到機構出席媒體**

RTHK

經濟日報

香港 01

大公報

文匯報

Am730

Cable

**網上參與媒體**

TVB

CRHK 商業電台

**未有出席傳媒，但請我們發了新聞稿給他們**

基督日報

Now TV

東方日報

以上記錄不完全，只供參考

星島日報

調查：疫情受控港人心理改善 快樂指數較去年微升

2021年08月15日 10:22



疫情下全球各地人們生活被打亂，就連精神狀況也大受影響。香港忠僕事奉中心、理大專業及持續教育學院等海內外多個機構，早前透過訪問亞太各地華人，了解疫情對人們影響。調查顯示，港人快樂指數較去年微升，反映疫情受控改善市民心理健康。

調查以網上問卷形式，訪問了約 1200 個 15 至 70 歲以上的華人，他們分別來自，香港、內地、台灣、馬來西亞及泰國等地。問卷以 0 分為最低影響，10 分為最大影響，詢問疫情對人們帶來多少負面影響，最後評分由低至高為內地、台灣、香港、泰國及馬來西亞。

至於疫情期間快樂指數方面，0 分最糟糕的生活，10 分是美好的生活，最後評分由高至低也為內地、台灣、香港、泰國及馬來西亞。其中港人快樂指數，由去年的 5.65，微升至今年的 5.92；快樂與不快樂人數的比例由去年的 2.3 比 1，上升至今年的 2.9 比 1。

機構認為，在問卷收集期間，各地疫情均有所不同，大馬及泰國的每日新增個案屬於暴升期，香港及台灣屬於消退期，而內地則屬於穩定期，反映疫情受控下，可令市民心理健康改善。

## 頭題新聞

調查：疫情受控港人心理改善 快樂指數較去年微升 2021-08-15 22:22



### 調查顯示，港人快樂指數較去年微升。資料圖片

疫情下全球各地人們生活被打亂，就連精神狀況也大受影響。香港忠僕事奉中心、理大專業及持續教育學院等海內外多個機構，早前透過訪問亞太各地華人，了解疫情對人們影響。調查顯示，港人快樂指數較去年微升，反映疫情受控改善市民心理健康。

調查以網上問卷形式，訪問了約 1200 個 15 至 70 歲以上的華人，他們分別來自，香港、內地、台灣、馬來西亞及泰國等地。問卷以 0 分為最低影響，10 分為最大影響，詢問疫情對人們帶來多少負面影響，最後評分由低至高為內地、台灣、香港、泰國及馬來西亞。

至於疫情期間快樂指數方面，0 分最糟糕的生活，10 分是美好的生活，最後評分由高至低也為內地、台灣、香港、泰國及馬來西亞。其中港人快樂指數，由去年的 5.65，微升至今年的 5.92；快樂與不快樂人數的比例由去年的 2.3 比 1，上升至今年的 2.9 比 1。

機構認為，在問卷收集期間，各地疫情均有所不同，大馬及泰國的每日新增個案屬於暴升期，香港及台灣屬於消退期，而內地則屬於穩定期，反映疫情受控下，可令市民心理健康改善。

RTHK 調查：疫情及經濟因素困擾 華人每 5 人有 1 人中度抑鬱

2021-08-15 HKT 17:47



有團體進行網上調查，了解新冠肺炎對各地華人的心理健康影響及復原能力。  
（實習記者譚明慧攝）

有團體進行網上調查，了解新型肺炎對各地華人的心理健康影響及復原能力，發現疫情及經濟下滑對市民的心理健康產生一定影響，大約平均每 5 人就有 1 人感到中等程度以上的焦慮或抑鬱。

理工大學專業及持續教育學院聯同團體進行的調查，收集到約 1200 人的網上問卷，以 0 分為最低影響，10 分為最大影響，新型肺炎的負面影響程度平均分為 4.87 分。以地區而言，疫情對內地回覆人士的負面影響相對較輕，有 4.05 分，而最高分為泰國，有 5.66 分。

在快樂指數中，以 0 分是最糟糕的生活，10 分是美好的生活，內地回覆人士平均最高分，為 6.4 分，而最低分是泰國，為 5.48 分。而本港市民的快樂指數調查中，由去年 5.65 分微升至今年 5.92 分，團體認為心理健康改善，可能因為市民認為疫情對他們的負面影響減少。

【心理健康】調查發現港人快樂指數 5.92 較去年微升 促港人學習創傷後成長  
社會 17:23 2021/08/15



▲ 忠僕事奉中心公布「2019 冠狀病毒病、華人社會心理健康及復原能力」問卷調查。鄭健榮（左）臨床心理學家。曾偉洪（右）註冊社工。（梁偉榮攝）  
新冠肺炎全球大流行，世界各地受疫情打擊，社會及個人均遇到不同程度的負面影響及心理困擾。一項調查發現，港人今年受疫情的影響較去年減退，快樂指數由去年 5.65 微升至今年的 5.92，機構相信與本港疫情受控有關。

香港忠僕事奉中心、香港理工大學專業及持續進修學院等機構於今年 6 月 28 日至 7 月 27 日，以網上問卷調查 1,206 名 15 至 70 歲以上市民，他們均居住於香港、內地、台灣、馬來西亞及泰國以了解疫情對世界各地華人的心理影響。調查發現，以地區劃分，由 0 至 10 的評分（10 分為極大影響），來自內地的受訪者自評影響分數最輕，為 4.05 分，其次台灣，為 4.93 分，及香港的 4.94 分；最高分的則是泰國 5.66 分，其次為馬來西亞的 4.99 分。

以抑鬱程度而言，由 0 至 10 的評分（10 分為極大抑鬱），內地的受訪者自評的分數同樣最低，為 2.55 分，其次為香港的 2.96 分，及台灣的 3.12 分，最高分亦同樣是泰國，為 4.15 分，其次為馬來西亞的 3.38 分。至於快樂指數方面，由 0 至 10 的評分（10 分為最美好的生活），內地平均分最高分，為 6.40 分，其次為台灣的 5.95 分，及香港的 5.92 分，最低分為泰國的 5.48 分及馬來西亞的 5.77 分。

另外，在疫情及經濟下滑夾攻下，平均每 5 個人，就有 1 人感中等程度以上的焦慮或抑鬱。不過，在去年的港人快樂指數調查中，指數由 5.65 微升至今年的 5.92；快樂與不快樂人數的比例由去年的 2.3 比 1，上升至今年的 2.9 比 1。

臨床心理學家鄭健榮認為，於收集問卷期間，馬來西亞及泰國的疫情嚴峻，每天新增個案屬於暴升期，故該兩地的受訪者的負面評分最高，而抑鬱、焦慮程

度及快樂指數亦最差；相反，內地、香港及台灣當時疫情緩和，每天的新增個案屬於穩定期消退期，故該三地受疫情影響較低，而受訪者心理質素亦較佳。香港理工大學專業及持續教育學院講師曾偉洪表示，調查反映港人對於疫情及經濟下滑的負面影響從 2020 年到 2021 年有所減退，惟仍有一定影響程度。在亞洲不同地區中，市民在疫情較受控的地區，其心理健康及快樂指數均較未受控地區的狀況好，相信有效控制疫情可解決市民不同的困擾。

他又指，面對重大公共衛生問題及經濟下滑，市民個學習運用自助技巧，令自己得到「創傷後成長」的好處，從而加速個人心理復原，例如曾確診新冠肺炎的康復者，可因而更珍惜生命，從中學習照顧自己的身體，避免為不幸確診而感到內疚；又認為政府及志願團體可舉辦一些訓練及資源，幫助不同年齡的對象，促進其創傷後成長經驗，減少新冠肺炎及經濟下滑事件對市民的心理健康影響。記者：洪芷晴

## 香港 01

新冠肺炎對華人情緒影響輕微 中港台快樂指數居首三位

撰文：雲嘉晉

出版：2021-08-15 20:27 更新：2021-08-16 11:59



過去一年多，各地華人面對新冠肺炎及經濟下滑，社會及個人均受到不同程度的負面影響及心理困擾。為了解上述打擊對不同地區之華人的身心健康影響及市民的復原能力，香港忠僕事奉中心、香港理工大學-專業及持續教育學院、中華心理衛生協會、馬來亞大學與其他民間組織，在今年 6 月 28 日至 7 月 27 日期間，向區內華人進行了一項有關新冠肺炎的網上問卷調查，問卷分四個部份，包括個人特徵、創傷事件的影響、心理健康的狀況和復原能力評估，結果顯示中國及香港在快樂指數排名居首三位，可見疫情對華人的情緒未算有太大影響。



調查結果顯示，在 1,209 位回覆者當中，以 0 分全無影響、10 分極大影響計算，新冠肺炎的負面影響程度平均分為 4.87 分，經濟下滑的負面影響則為 3.41 分。若以地區而言，新冠肺炎對中國回覆者的負面影響相對較輕，只有 4.05 分，其次為 4.93 分的台灣，香港的回覆者給予 4.94 分，馬來西亞得 4.99 分，最高分的是 5.66 分的泰國。



就抑鬱程度而言，中國回覆者的平均分只有 2.55 分，屬最低分，其次為 2.96 分的香港，台灣則 3.12 分，馬來西亞 3.38 分，最高分的亦是泰國，有 4.15 分。就快樂指數而言，中國回覆者的平均分有 6.40 分，屬於最高分，其次是 5.95 分的台灣，5.92 分的香港及 5.77 分的馬來西亞 5.77 分，最低分的是 5.48 分的泰國 5.48 分。

### **疫情穩定受控地區心理健康較佳**

組織分析，由於在問卷收集期間，馬來西亞及泰國的每日新增個案屬於暴升期，令這地區的回覆者對疫情的負面影響評分較高，抑鬱、焦慮程度及快樂指數則較差；而香港及台灣的每日新增個案屬於消退期，這兩地區相關的影響及心理健康狀況在中遊階段，中國的每日新增個案屬於穩定期，受疫情影響程度較低，心理健康狀況亦較佳。

與去年相比，香港人的抑鬱程度由 3.81 分改善至 2.96 分，焦慮程度由去年的 4.03 分改善至今年的 3.06 分，快樂指數則由去年的 5.65 微升至今年的 5.92，組織認為，結果反映香港市民認為新冠肺炎對他們的負面影響減少有關。

調查發現，能在創傷事件後得到成長的人，即是人在與極具挑戰性的生活事件過程中或之後，所產生的正向心理改變而提升個人應對生活的功能，他們傾向有最佳的復原能力，這些「創傷後成長」可以在這幾方面出現，包括在創傷事件後，提升個人的靈性，看到個人的長處，與人建立更深的關係，更懂得欣賞生命及成功發掘出新的出路。調查亦發現，在創傷後越成長的人，他們的抑鬱及焦慮程度較低，快樂指數則較高。

面對衛生環境及經濟下滑問題，臨床心理學家鄭健榮博士建議，市民可以學習及運用一些自助技巧，促使自己得到「創傷後成長」的益處，加速個人心理復原，減少負面情緒及提升快樂指數。他建議在疫情下，政府及自願團體可舉辦一些網上訓練或提供一些網上資源，幫助不同年齡及需要的對象，促進其創傷後成長經驗，減少新冠肺炎及經濟下滑事件對香港市民的心理健康影響。

香港忠僕事奉中心將於 8 月 22 日在網上舉行[免費研討會](#)，邀請四位專家學者探討如何建立心理健康，有興趣市民可報名參加。



» 香港疫情下街頭。(圖：unsplash)

新冠肺炎疫情蔓延年多，港台馬機構聯合進行華人心理健康調查，發現焦慮抑鬱程度，中國人最輕、泰國人最重；香港人快樂指數較去年微升。專家建議政府及自願團體舉辦網上訓練或資源，促進創傷者成長。

該項研調由香港忠僕事奉中心、香港理工大學專業及持續教育學院、中華心理衛生協會、馬來亞大學與其他民間組織進行，為了解新冠肺炎對世界各地華人的心理健康影響及其復原能力，於本年 6 月 28 日至 7 月 27 日進行網站調查，分別向居住在香港、中國、台灣、馬來西亞及泰國等地華人，收集 1206 份有效回覆問卷。

### 焦慮抑鬱程度：中國最輕、泰國最重

調查以 0-10 為評分（0 分代表全無影響，10 分代表極大影響），新冠肺炎**負面影響程度**平均分為 4.87 分，經濟下滑的負面影響則為 3.41 分。新冠肺炎對地區負面影響，由輕至重分別為：中國（4.05 分）、台灣（4.93 分）、香港（4.94 分）、馬來西亞（4.99 分），最高分為泰國（5.66 分）。

**抑鬱程度**：中國受訪者最低（2.55 分），其次為香港（2.96 分）、台灣（3.12 分）、馬來西亞（3.38 分），最高分為泰國（4.15 分）。**焦慮程度**：香港受訪者最低（3.06 分），其次是中國（3.13 分）、台灣（3.70 分）、馬來西亞（3.76 分），最嚴重是泰國（4.66 分）。**快樂指數**：中國受訪者最高（6.40 分），其次為台灣（5.95 分）、香港（5.92 分）、馬來西亞（5.77 分），最低分泰國（5.48 分）。

### 香港人快樂指數微升

焦慮或抑鬱程度對比去年，香港人抑鬱程度由去年 3.81 分，改善到今年的 2.96 分；焦慮程度由去年的 4.03 分，改善到今年的 3.06 分；快樂指數由去年的 5.65 微升至今年的 5.92；快樂與不快樂人數比例由去年 2.3 比 1，上升至今年的 2.9 比 1。上述心理健康數據的改善，可能與香港市民認為新冠肺炎對他們的負面影響減少有關。

註冊社工曾偉洪、臨床心理學家鄭健榮分析，市民在疫情較穩定受控的地區（如中國）的心理健康及快樂指數，顯著比疫情未完全受控的地區（如泰國及馬來西亞）的狀況為佳。

此外，新冠肺炎對社區的影響與華人的心理困擾程度成正比，所以有效管控疫情被視為最終解決市民相關困擾的基本方案。