
第六屆心靈健康研討會
2023年11月25日

基督教教牧人員和基督教機構領袖的 精神健康、靈性健康、倦怠、和應對方法之研究

研究團隊成員

曾偉洪博士

香港樹仁大學社會工作學系- 助理教授

資深臨床心理學家

鄭健榮博士、羅澤全先生、黃志明博士

研究背景

1. 近年來，基督教教會及基督教機構正面對很大的挑戰(包括：疫情、移民潮、複雜的社會問題)，對教牧人員及機構領袖的心理壓力挑戰很大。
2. 有研究發現教牧人員的抑鬱、焦慮和壓力症狀等心理困擾也很高，更會出現倦怠(Burnout)的情況。
3. 香港忠僕事奉中心聯同香港樹仁大學於2023年8-10月期間進行一項網上問卷調查，以了解現時香港的教牧人員及基督教機構領袖的精神健康狀況，靈性健康，倦怠和應對方法，從而提出改善的方法。

研究目標

本研究目標：

- 1) 了解現時香港的教牧人員及基督教機構領袖的精神健康狀況，靈性健康，倦怠和應對方法。
- 2) 了解心理健康，靈性健康，倦怠和應對方法之間的關係。

研究方法

- 1) 本年8月15日至10月31日在網上平台進行了一項問卷調查，共收回170份有效問卷
- 2) 研究問卷是不記名的，被訪者自行填寫。
- 3) 被訪對象為18歲或以上的**基督教教牧人員或在基督教機構工作或服侍的中高層管理人員/領袖**。
- 4) 問卷有以下部份，包括：
 - A. 個人基本特徵
 - B. 精神健康狀況 (Depression, Anxiety & Stress)
 - C. 靈性安適 (Spiritual Wellbeing)
 - D. 倦怠(Burnout)
 - E. 應對方法 (Coping)
 - F. 宗教性應對方法 (Religious Coping)
 - G. 開放式問題(1題)

研究量表工具(1)

1. 抑鬱、焦慮、壓力程度量表 Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

- 是衡量過去一周經歷的抑鬱、焦慮和壓力癥狀的量度工具。
- 21條問題，4點李克特量表(0-3)，從0 (根本不適用於我) 到3 (非常適用於我)。
- 三個子量表 (抑鬱、焦慮、壓力程度)
- 越高分代表心理精神健康越差

研究量表工具(2)

2. 奧爾登堡倦怠量表 (中文版)Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) (Xu et al., 2021)

- 是衡量有關工作出現倦怠 (Burnout) 的量度工具。
- 16 條題目，4 點李克特量表(1-4)，從 1 (完全不同意)到 4 (完全同意)
- 兩個子量表 –
 - A. 筋疲力竭(Exhaustion) – 8 個題項
 - B. 工作退縮(Disengagement) - 8個題項
- 總分範圍為 16-64 分；分數越高，倦怠程度越高。

研究量表工具(3)

3. 靈性安適量表 (中文版) Spiritual Well-Being Scale (SWBS) (Paloutzian & Ellison, 2009)

- 是衡量有關靈性幸福感的量度工具。
- 20 題項，6 點李克特量表(1-6)，從1 (非常不同意)到6(非常同意)
- 兩個子量表 –
 - A. 宗教幸福感 (Religious Well-Being) – 10 個題項
 - 衡量一個人如何看待他們與上帝的關係，反映了一個人與上帝的滿足感和聯繫感。
 - B. 存在幸福感(Existential Well-Being) – 10 個題項
 - 衡量一個人的生活滿意度、人生方向以及與宗教無關的人生目標。
- 20 – 40 分 - 低靈性幸福感；41 – 99 分 - 適度的靈性幸福感；100 – 120 分 - 高度的靈性幸福感。

研究量表工具(4)

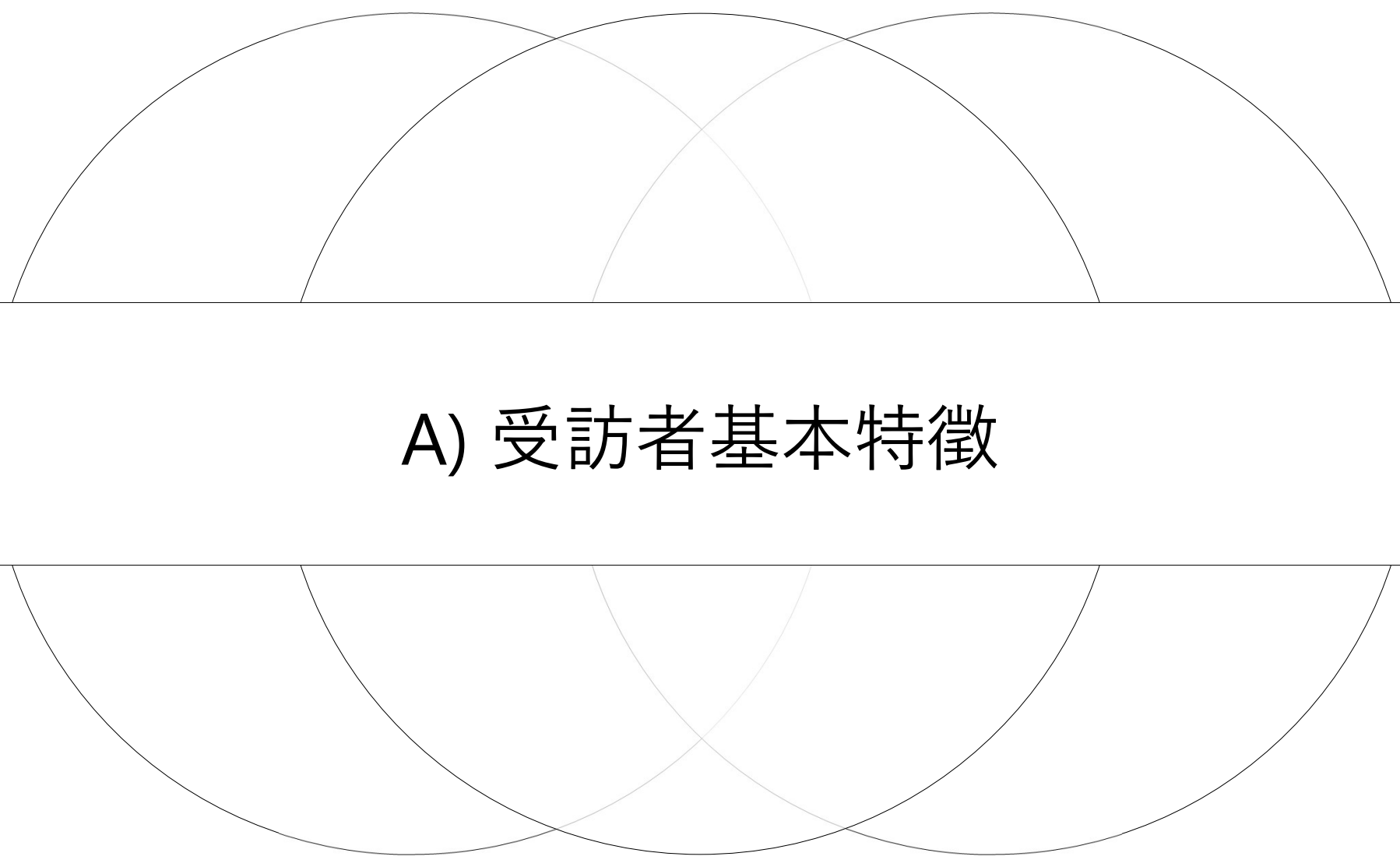
4. COPE簡短中文版 (The Brief COPE Short Version – Chinese)

- 原版本共28題項 (Carver, 1997)；其簡短版共12題項 (Brambila-Tapia et al., 2003)
- 用於評估應付壓力的**應對反應策略**。
- 4點李克特量表(1-4)，從1（從沒有這樣做）到4（常常這樣做）
- 三個子量表：
 - A. 積極和適應性策略 (Active & Adaptive Strategies) – 題項1、5、8、12
 - B. 逃避和不適應性策略 (Avoidant & Maladaptive Strategies) – 題項2、4、6、10
 - C. 情緒和中性策略 (Emotional and Neutral Strategies) – 題項3、7、9、11
- 分數越高，越傾向於使用該策略。

研究量表工具(5)

5. 簡短的R-COPE (R-COPE) (Pargament et al., 2011)

- 用於評估應付壓力時所用之積極和消極的宗教應對方法。
- 14題項，4點李克特量表(0-3)，從0（從沒有這樣做）到3(常常這樣做)。
- 兩個子量表：
 - A. 積極的宗教應對方法(Positive Religious Coping) – 共7個題項。反映了個人與超然力量(主宰)的安全依附關係、與他人靈性的聯繫感以及仁慈的世界觀。
 - B. 消極的宗教應對方法(Negative Religious Coping) - 共7個題項。反映了自己、與他人和超然力量(主宰)的潛在的緊張關係和掙扎。
- 積極的宗教應對方法子量表項目- 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13（得分越高表示更傾向於使用積極的宗教應對方法）
- 消極的宗教應對方法子量表項目- 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14（得分越高表示更傾向於使用消極的宗教應對方法）



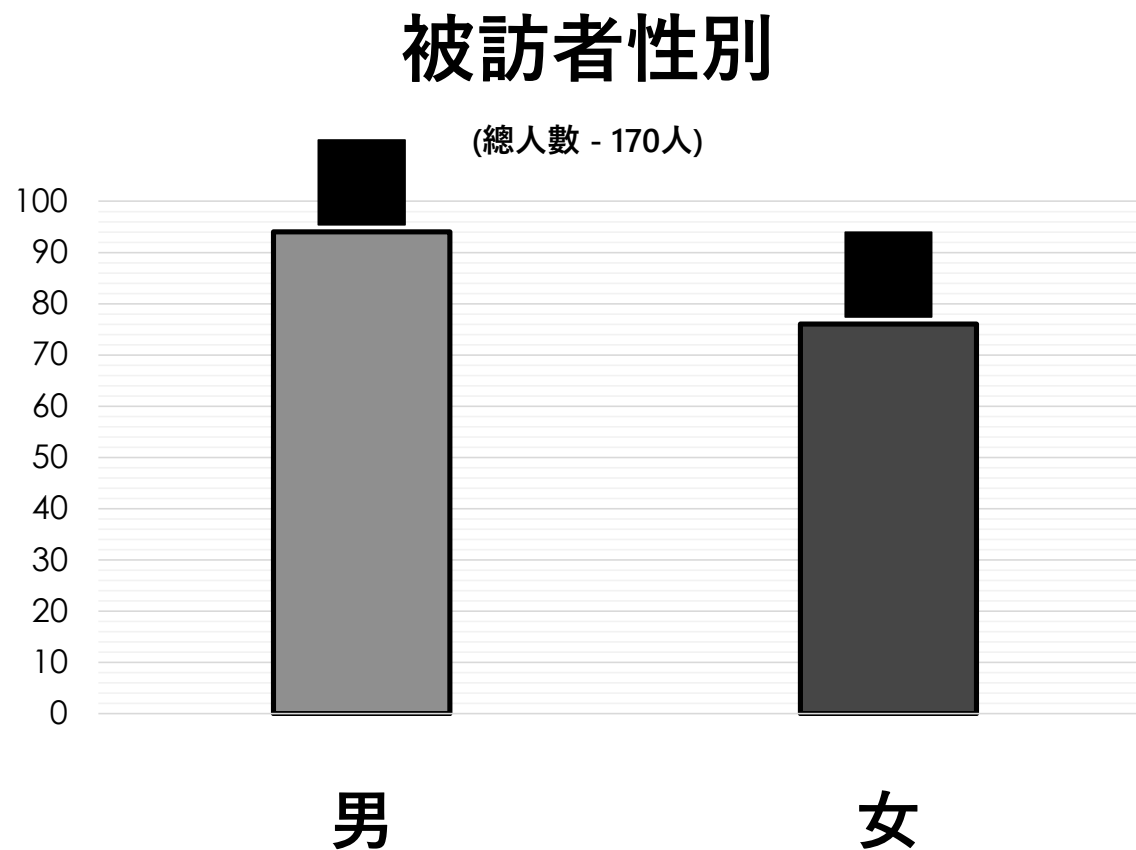
A) 受訪者基本特徵

A1) 受訪者特徵

性別

男 - 94 (55.3%)

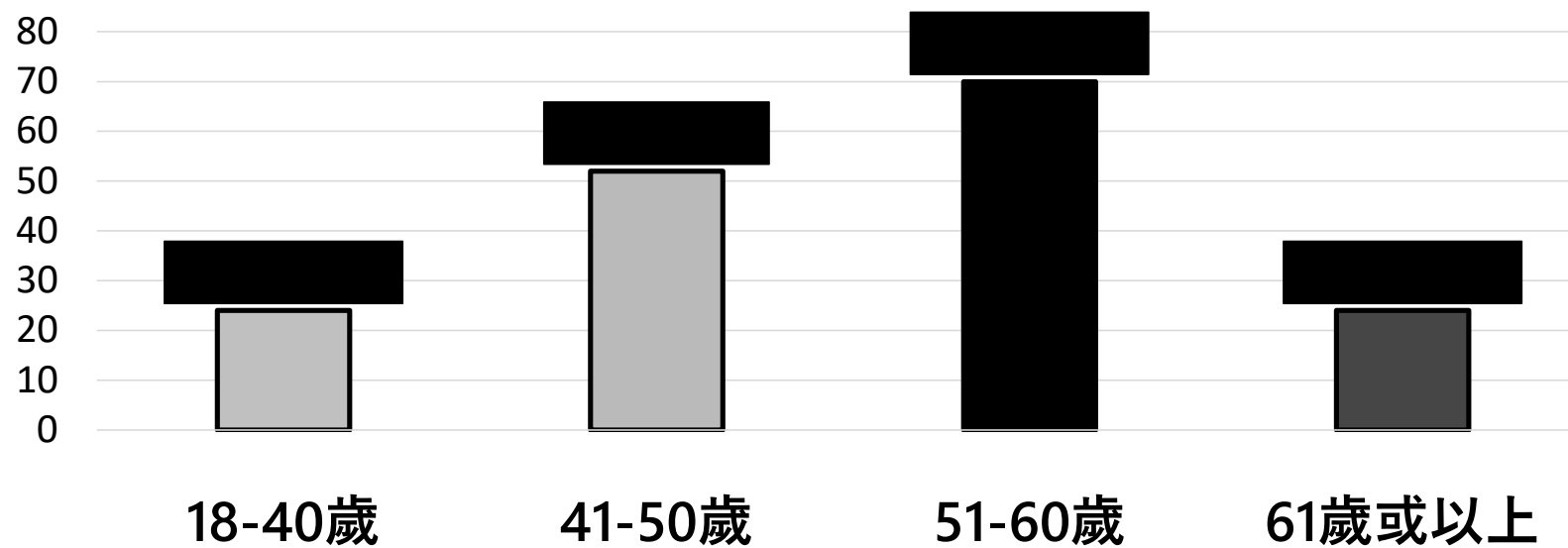
女 - 76 (44.7%)



A2) 受訪者特徵

被訪者年齡

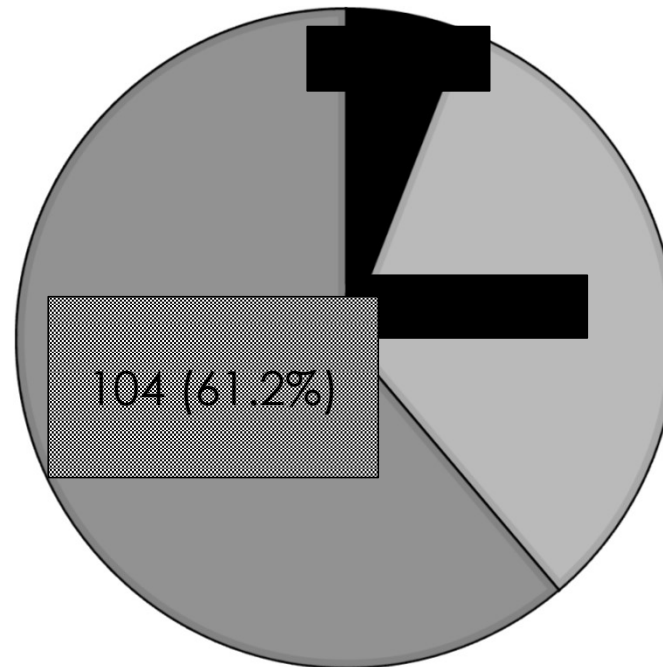
(總人數 - 170人)



A3) 受訪者特徵

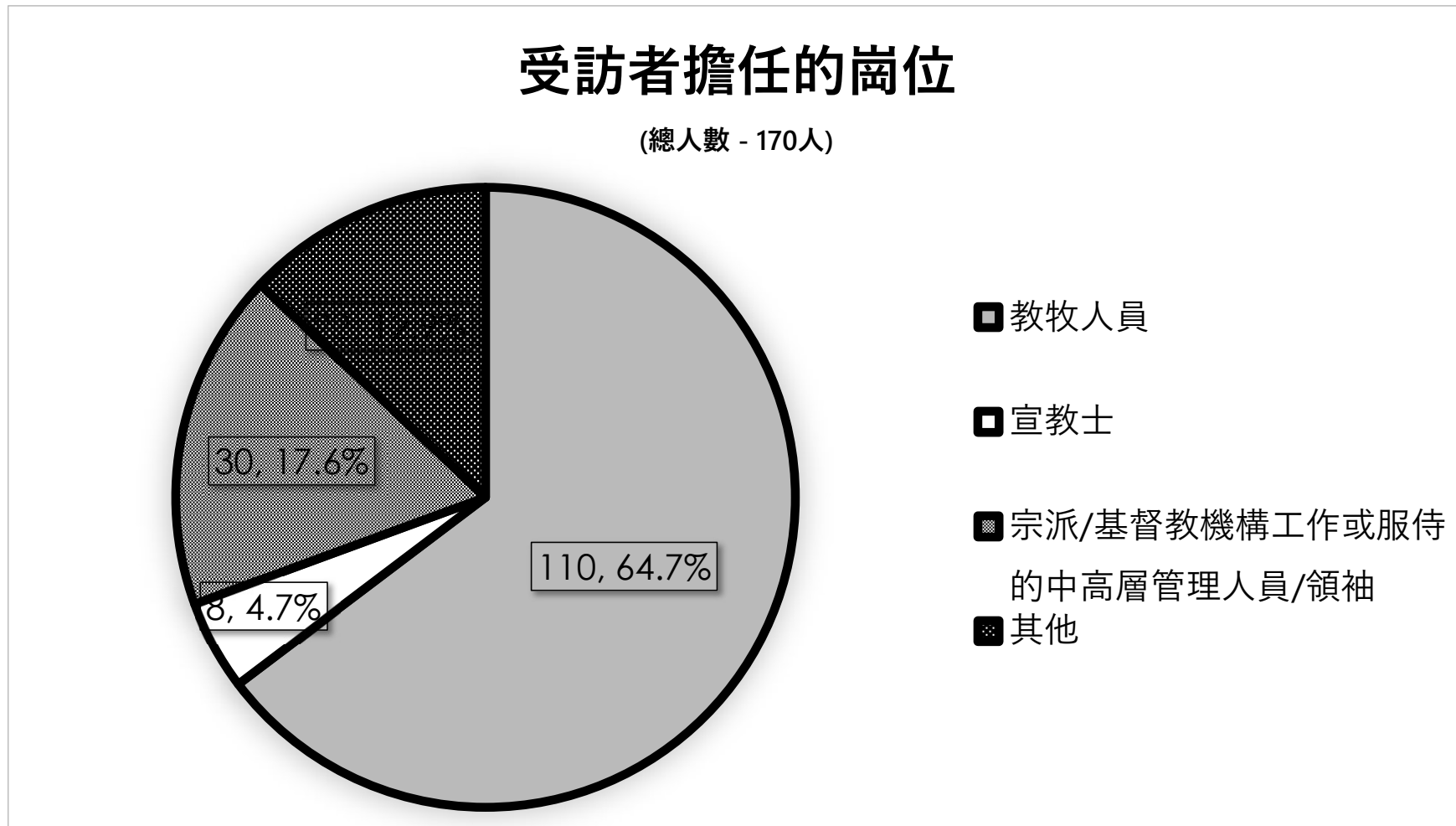
受訪者教育程度

(總人數 - 170人)



- 中學
- 大專/學士
- 碩士或以上

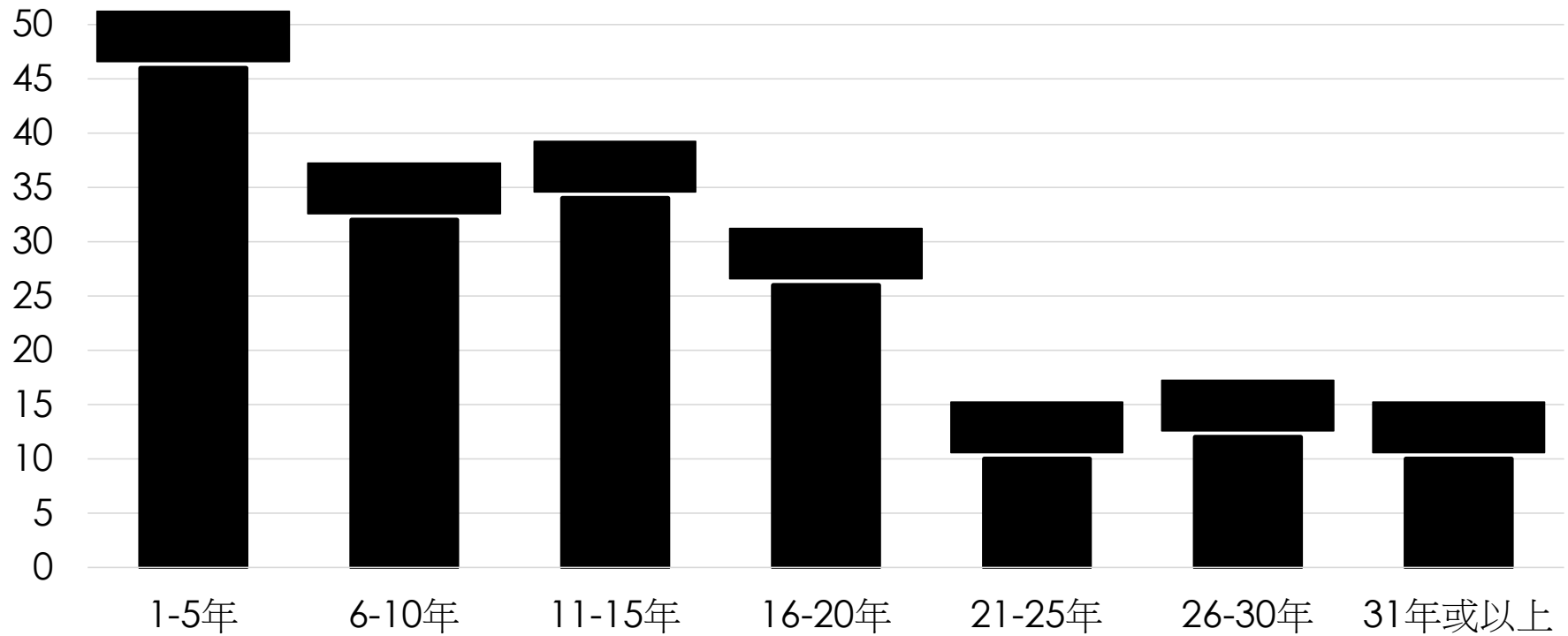
A4) 受訪者特徵



A5) 受訪者特徵

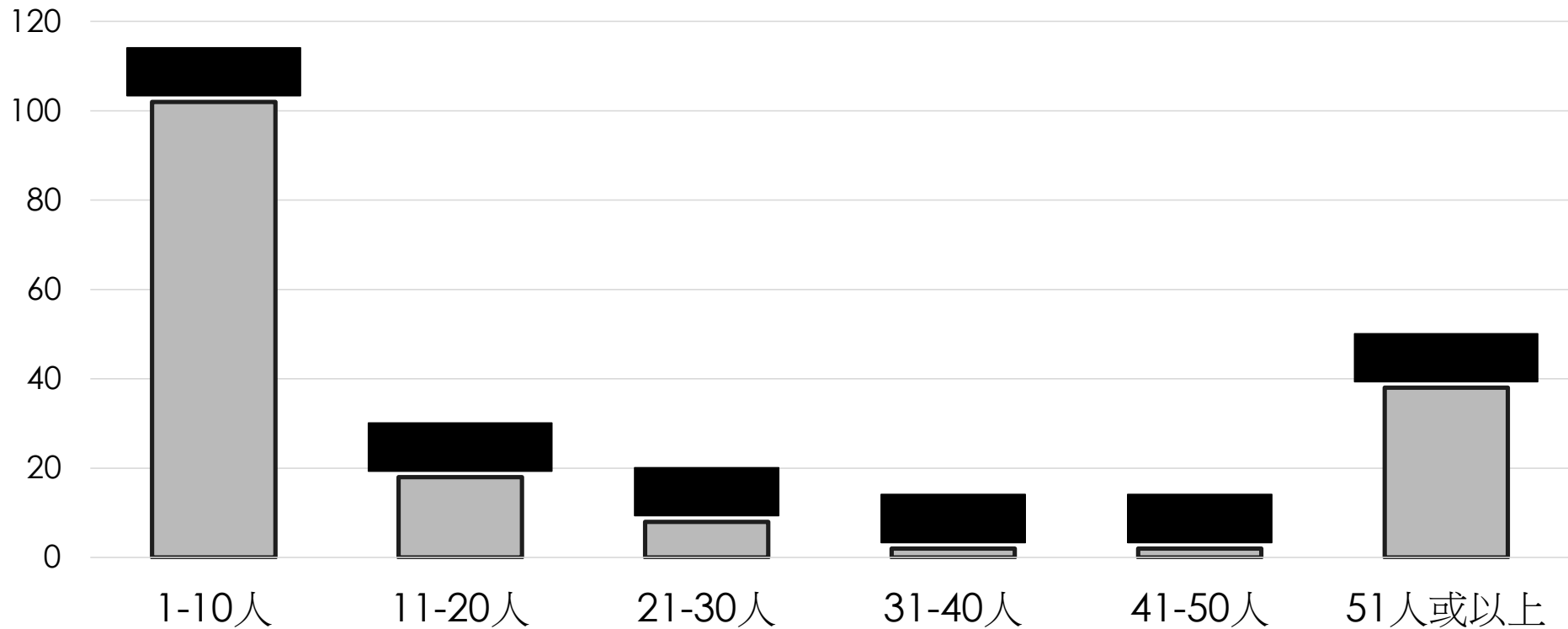
擔任崗位年期

(總人數 - 170人)



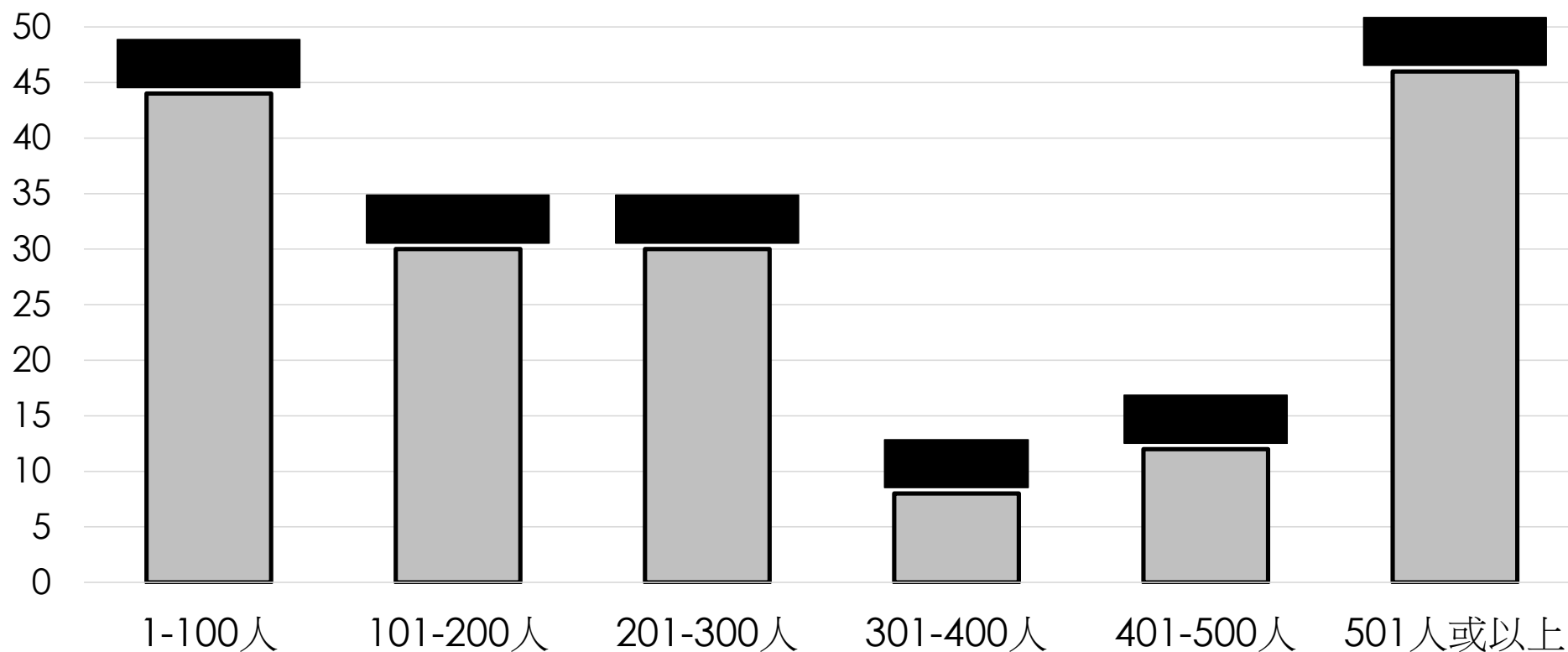
A6) 受訪者特徵

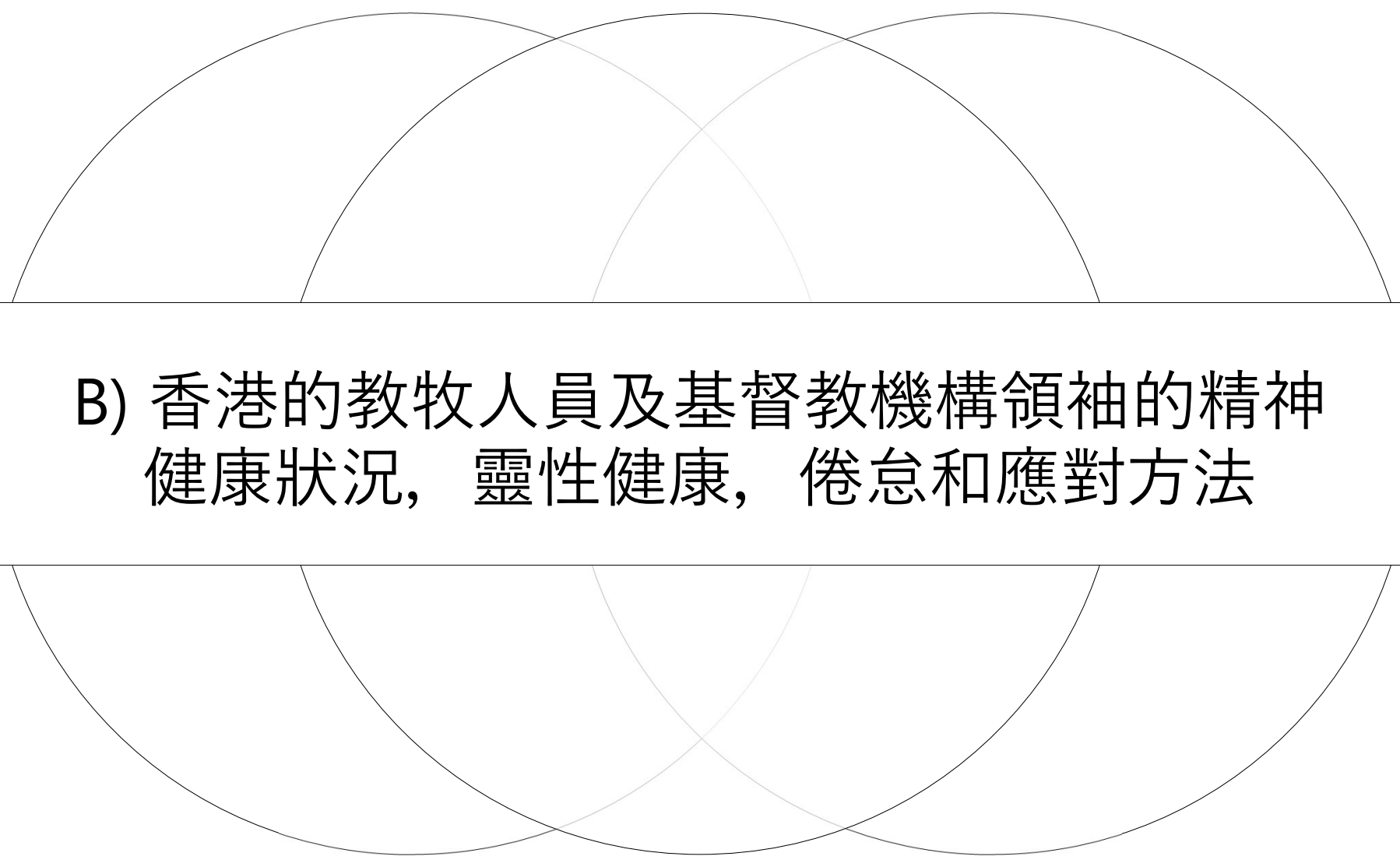
現在服務的堂會或機構員工人數



A7) 受訪者特徵

現在服務的堂會會友或機構接受服務人數

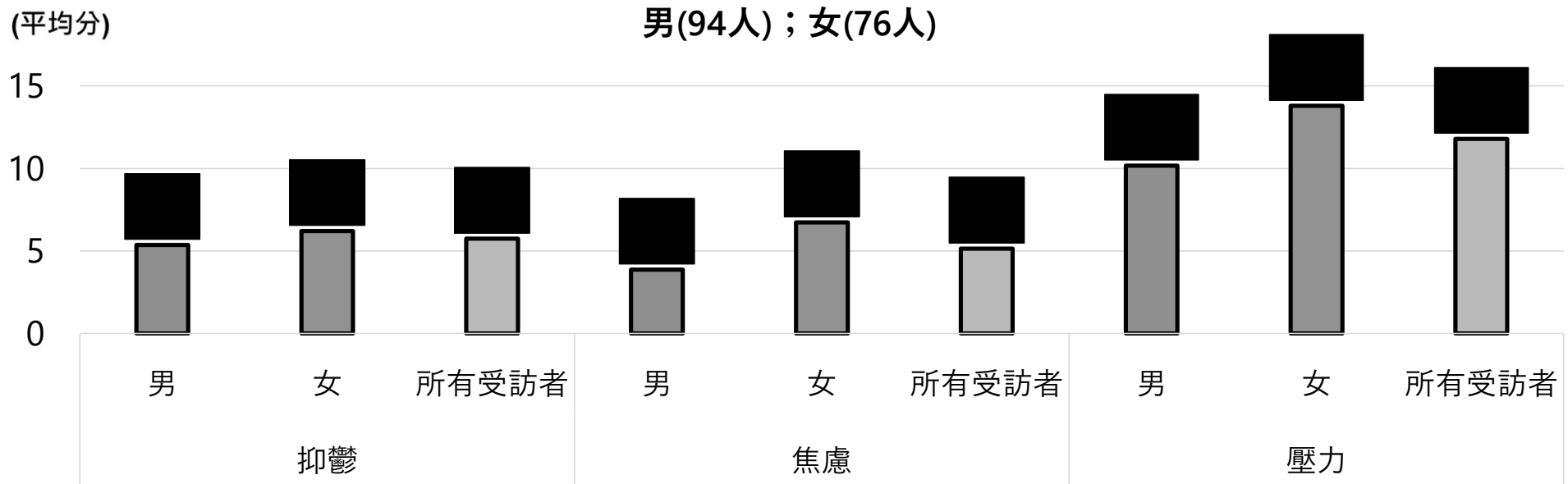




**B) 香港的教牧人員及基督教機構領袖的精神
健康狀況，靈性健康，倦怠和應對方法**

B1) 精神健康狀況 Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

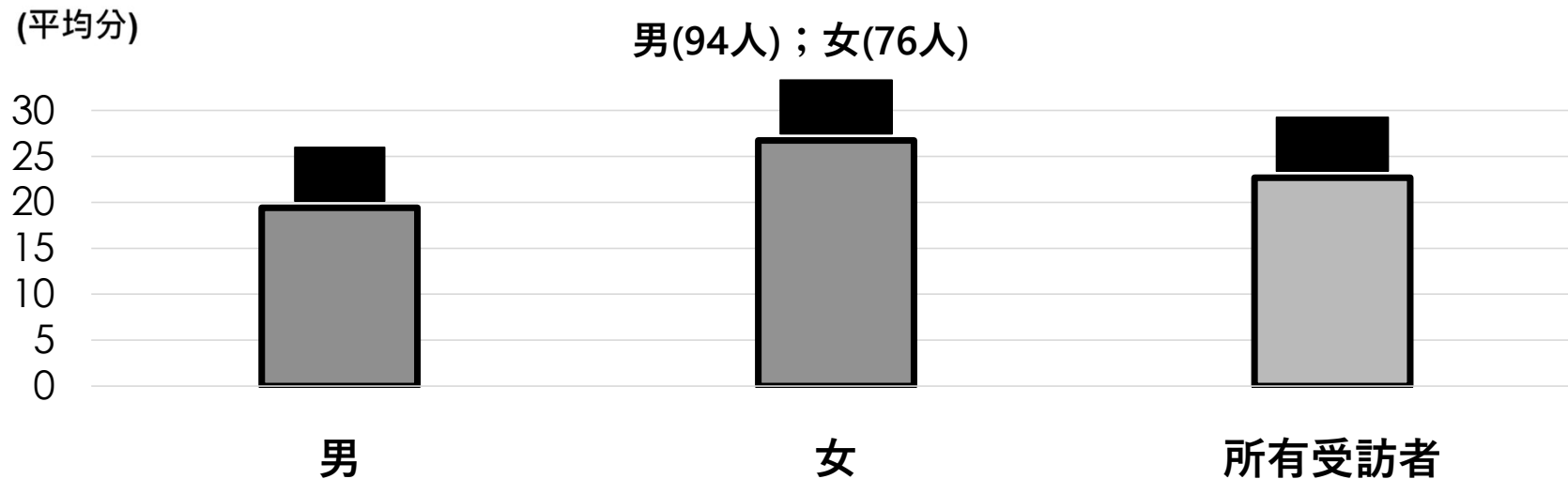
受訪者性別與抑鬱、焦慮、壓力程度



1. 受訪者在抑鬱、焦慮、壓力三方面都在正常範圍內。
2. 在抑鬱程度方面 - 男性與女性的平均值相若
3. 在焦慮及壓力兩個層面，受訪女性較男性高(統計學呈顯著分別， $p = .001$)
4. 受訪女性平均值接近輕度焦慮及壓力範圍。

B1) 精神健康狀況 Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)

受訪者性別與DASS-21量表



以整體抑鬱、焦慮及壓力三個層面，受訪女性顯著較男性高
(統計學呈顯著分別， $p = .003$)

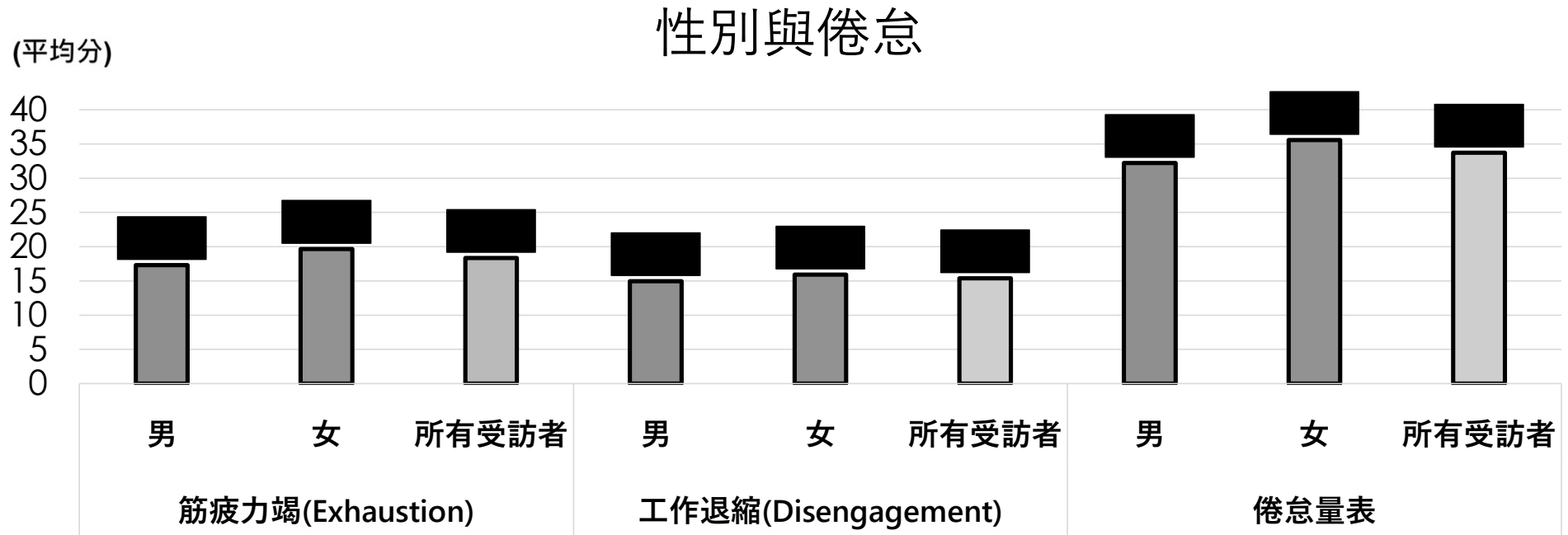
受訪者年齡與抑鬱、 焦慮、壓力程度

B1) 精神健康狀況
Depression
Anxiety Stress
Scale (DASS-21)

		人數	分數
抑鬱	18-40歲	24	9.5
	41-50歲	52	5.69
	51-60歲	70	5.49
	61歲或以上	24	2.83
	所有受訪者	170	5.74
焦慮	18-40歲	24	8.5
	41-50歲	52	6
	51-60歲	70	4.23
	61歲或以上	24	2.67
	所有受訪者	170	5.15
壓力	18-40歲	24	14.67
	41-50歲	52	12.46
	51-60歲	70	11.89
	61歲或以上	24	7.17
	所有受訪者	170	11.79
DASS-21量表	18-40歲	24	32.67
	41-50歲	52	24.15
	51-60歲	70	21.6
	61歲或以上	24	12.67
	所有受訪者	170	22.68

以抑鬱、焦慮及壓力三個層面，18-40歲受訪者較其他年齡組高
(統計學呈顯著分別， $p < .005$)

B2) 精神健康狀況 - 倦怠



1. 受訪者在奧爾登堡倦量表顯示**中度**倦怠程度。
2. 受訪者在兩個子量表「筋疲力竭」及「工作退縮」均顯示**中度**倦怠。
3. 在整體倦怠層面，受訪女性較男性高(統計學呈顯著分別， $p = .004$)
4. 在子量表「筋疲力竭」方面，受訪女性較男性高(統計學呈顯著分別， $p = .001$)


B2) 精神健康狀況 - 倦怠

受訪者年齡與倦怠程度

		人數	平均分數
筋疲力竭 (Exhaustion)	18-40歲	24	20.75
	41-50歲	52	18.04
	51-60歲	70	18.91
	61歲或以上	24	14.92
	所有受訪者	170	18.34
工作退縮 (Disengagement)	18-40歲	24	15.92
	41-50歲	52	15.08
	51-60歲	70	16.23
	61歲或以上	24	12.92
	所有受訪者	170	15.36
倦怠量表	18-40歲	24	36.67
	41-50歲	52	33.12
	51-60歲	70	35.14
	61歲或以上	24	27.83
	所有受訪者	170	33.71

18-40歲及51-60歲受訪者倦怠程度較其他年齡組高
(統計學呈顯著分別, $p = .001$)

受訪者工作年期與倦怠程度



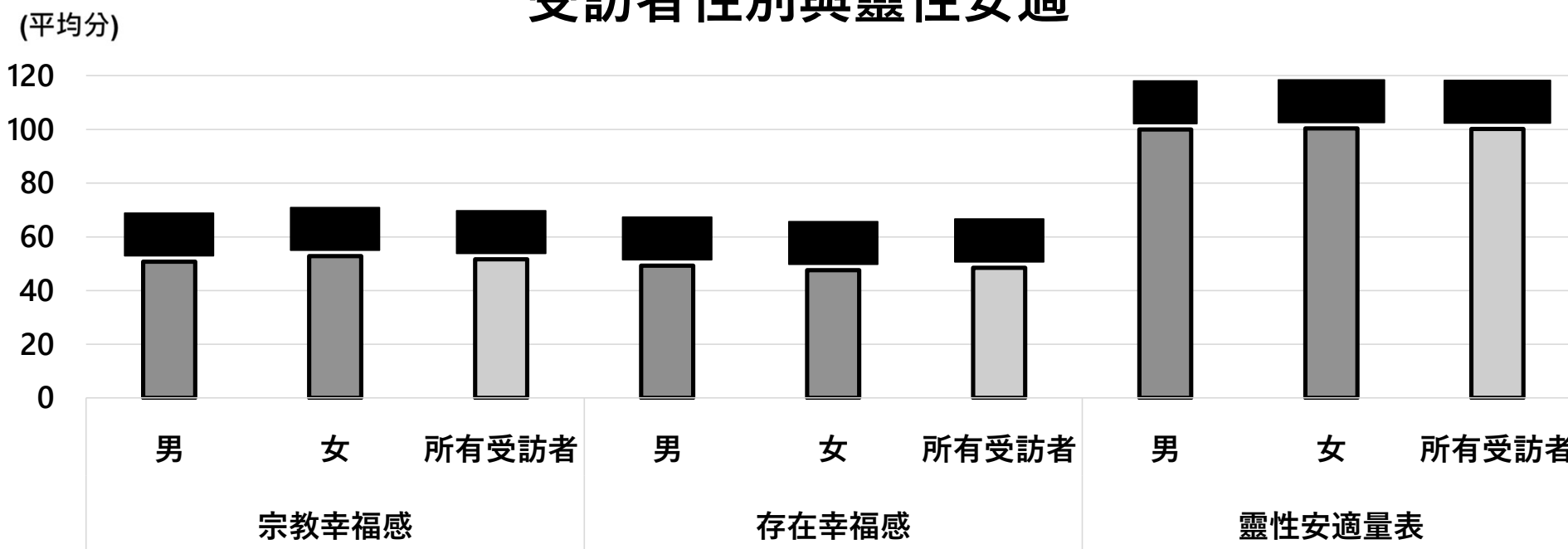
B2) 精神健康狀況 - 倦怠

		人數	平均分數
倦怠量表	0-5年	46	33.17
	6-10年	32	34.56
	11-15年	34	34.88
	16-20年	26	33.85
	21-25年	10	35.6
	26-30年	12	33.17
	31年或以上	10	27.8
		170	33.71

統計學角度，不同工作年期的倦怠程度沒有顯著分別。

B3) 靈性安適狀況 (Spiritual Well-being)

受訪者性別與靈性安適



1. 受訪者在靈性安適量表顯示**高度**的靈性幸福感。
2. 受訪者在兩個子量表「宗教幸福感」及「存在幸福感」均顯示**高度**幸福感。
3. 在整體層面，男性與女性沒有呈顯著分別。

B3) 靈性安適狀況 (Spiritual Well-being)

		人數	平均分數
宗教幸福感	18-40歲	24	48.92
	41-50歲	52	52.46
	51-60歲	70	50.86
	61歲或以上	24	55
	所有受訪者	170	51.66
存在幸福感	18-40歲	24	45.33
	41-50歲	52	48.81
	51-60歲	70	47.63
	61歲或以上	24	53.67
	所有受訪者	170	48.52
靈性安適量表	18-40歲	24	94.25
	41-50歲	52	101.27
	51-60歲	70	98.49
	61歲或以上	24	108.67
	所有受訪者	170	100.18

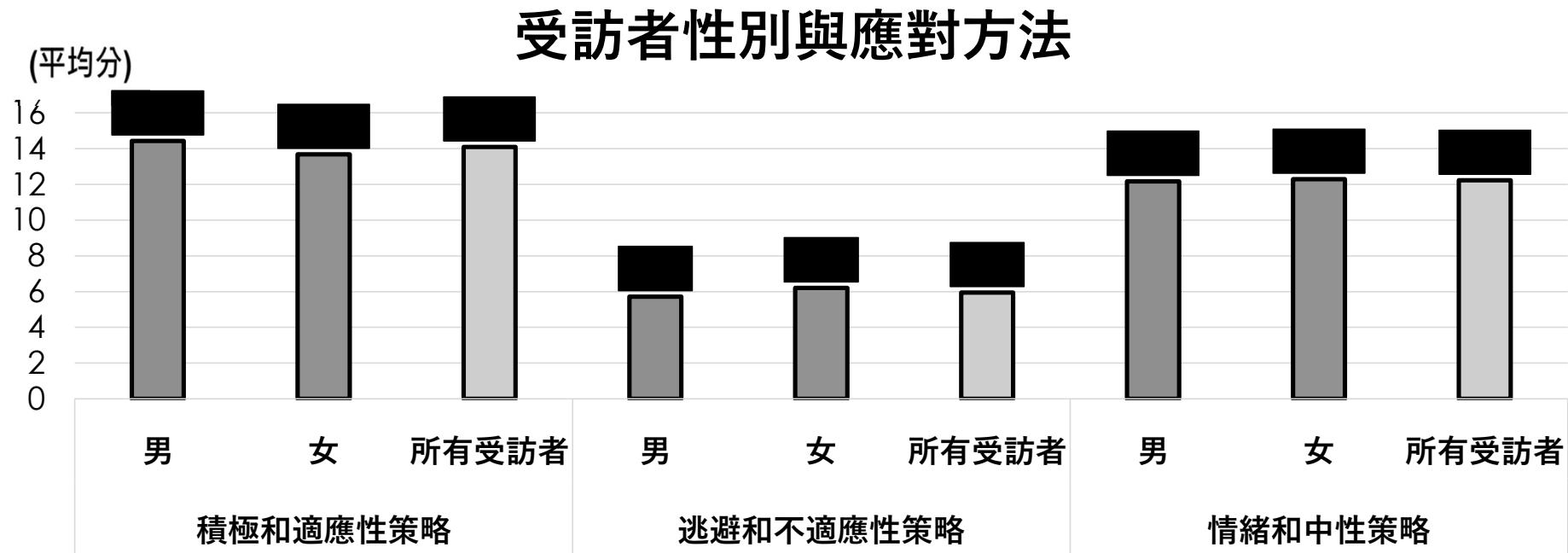
受訪者年齡與靈性安適

18-40歲受訪者較其他年齡組別為低。

61歲或以上受訪者較其他年齡組別為高。

(統計學呈顯著分別, $p = .001$)

B4) 應對方法狀況 (Coping)



1. 受訪者在「積極和適應性策略」方面，男性較女性傾向使用這方法。(統計學上呈顯著分別， $p=.02$)
2. 受訪者在「逃避和不適應性策略」方面，女性較男性傾向使用這方法。(統計學上呈顯著分別， $p=.04$)
3. 受訪者在「情緒和中性策略」方面，男性與女性沒有呈顯著分別。

B4) 應對方法狀況 (Coping)

		人數	平均值
積極和適應性策略	18-40歲	24	13.5
	41-50歲	52	14.04
	51-60歲	70	14.17
	61歲或以上	24	14.58
	所有受訪者	170	14.09
逃避和不適應性策略	18-40歲	24	5.25
	41-50歲	52	6.42
	51-60歲	70	6.03
	61歲或以上	24	5.33
	所有受訪者	170	5.94
情緒和中性策略	18-40歲	24	10.58
	41-50歲	52	12.08
	51-60歲	70	12.83
	61歲或以上	24	12.42
	所有受訪者	170	12.22

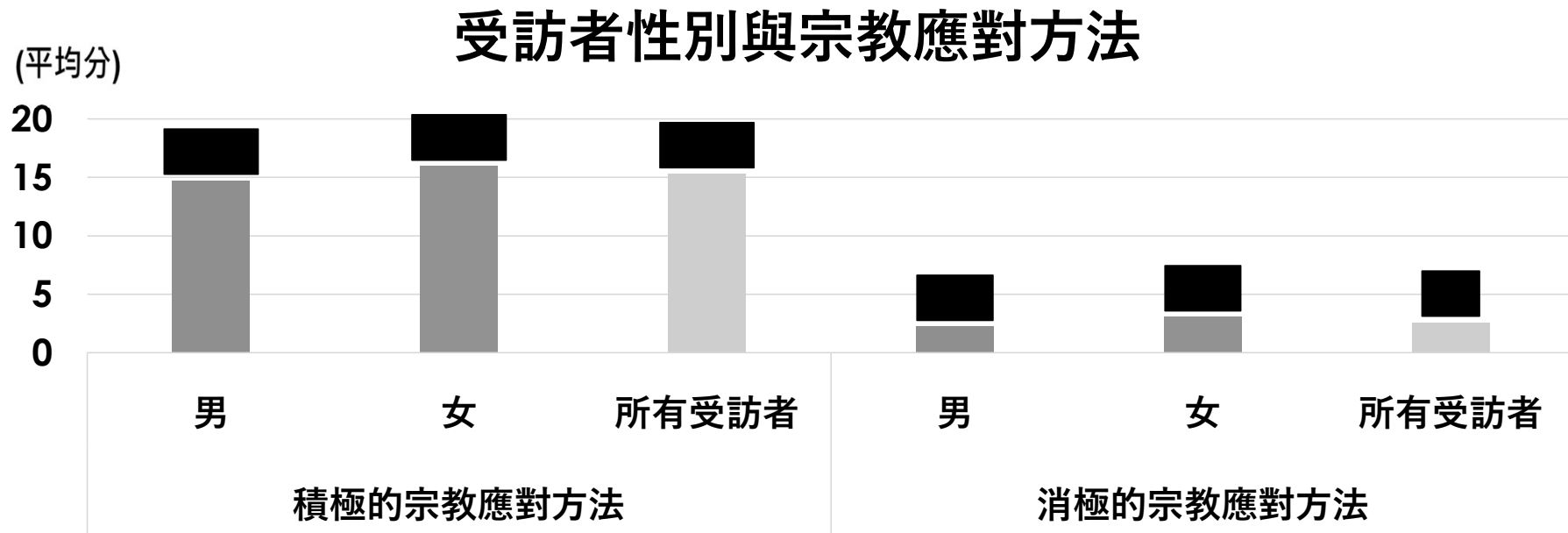
受訪者年齡與應對方法

有關「積極和適應性策略」，所有年齡組別沒有太大差異。

有關「逃避和不適應性策略」，41-50歲受訪者較其他年齡組別**傾向**使用這方法。(統計學呈顯著分別， $p = .004$)

有關「情緒和中性策略」，18-40歲受訪者較其他年齡組別**少傾向**使用這方法。(統計學呈顯著分別， $p = .004$)

B5) 宗教應對方法狀況 (Religious Coping)



1. 受訪者面對壓力時，**明顯**使用「積極的宗教應對方法」。
2. 受訪者在「積極的宗教應對方法」方面，女性較男性傾向使用這方法。(統計學上呈顯著分別， $p=.048$)
3. 受訪者在「消極的宗教應對方法」方面，男性與女性沒有呈顯著分別。

B5) 宗教應對方法狀況 (Religious Coping)

	人數	平均值	
積極的宗教應對方法	18-40歲	24	14.17
	41-50歲	52	15.12
	51-60歲	70	15.2
	61歲或以上	24	17
	所有受訪者	170	15.28
消極的宗教應對方法	18-40歲	24	2.92
	41-50歲	52	3.04
	51-60歲	70	2.54
	61歲或以上	24	1.5
	所有受訪者	170	2.6

受訪者年齡與宗教應對方法

統計學角度，不同年齡組別的宗教應對方法沒有顯著分別。



C) 精神健康，靈性健康，倦怠和應對方法之間的關係

問題(1)

1. 綜合多項自變數「精神健康」、「靈性安適」、「積極和適應性策略」、「逃避和不適應性策略」、「情緒和中性策略」、「積極的宗教應對方法」及「消極的宗教應對方法」有多大程度上與倦怠(依變數)有關？

多元回歸分析結果顯示

- 多重相關係數(R) – 表示綜合多項自變數而預測倦怠(依變數)的程度； 0.82 表示預測程度良好。
- 調整後的R平方- 依變數中可以被自變數解釋的變異比例。0.658的值表示自變數解釋了倦怠(依變數)的65.8%。

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.820	.672	.658	4.410	.672	47.431	7	162	.000

問題(1)

多元回歸分析結果顯示

- 自變數在統計上顯著預測倦怠(依變數), $F(7, 162) = 47.43$, $p < .0005$ (即迴歸模型對資料擬合良好)

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6456.842	7	922.406	47.431	.000
	Residual	3150.452	162	19.447		
	Total	9607.294	169			

問題(1)

多元回歸分析結果顯示

1. 精神健康 (DASS-21) 與倦怠呈正相關 ($t=10.46, p<.001$)。DASS分數越高 (即憂鬱、焦慮和壓力症狀越多)，倦怠程度越高。
2. 靈性安適與倦怠呈負相關 ($t=-6.64, p<.001$)。靈性安適程度越高，倦怠程度越低。
3. 逃避和不適應性策略與倦怠呈正相關 ($t=2.48, p=.014$)。越傾向使用逃避和不適應性策略作為應對方式，倦怠程度越高。
4. 積極的宗教應對方法與倦怠呈負相關 ($t=-2.29, p=.023$)。越傾向使用積極的宗教應對方法，倦怠程度越低。
5. 消極的宗教應對方法與職業倦怠呈正相關 ($t=2.46, p=.015$)。越傾向使用消極的宗教應對方法，倦怠程度越高。

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
¹ (Constant)	43.403	4.370		9.931	.000
精神健康 (DASS-21)	.300	.029	.642	10.461	.000
靈性安適 (Spiritual Wellbeing)	-.232	.035	-.399	-6.636	.000
積極和適應性策略 (Active & Adaptive Strategies)	.232	.220	.065	1.054	.293
逃避和不適應性策略 (Avoidant & Maladaptive Strategies)	.592	.239	.125	2.478	.014
情緒和中性策略 (Emotional and Neutral Strategies)	-.233	.171	-.083	-1.361	.175
積極的宗教應對方法 (Positive Religious Coping)	-.252	.110	-.132	-2.287	.023
消極的宗教應對方法 (Negative Religious Coping)	.409	.166	.140	2.456	.015



D) 結論及討論建議

研究結論

A) 教牧人員和基督教機構領袖的精神健康

1. 受訪者在抑鬱、焦慮、壓力三方面之平均值都在正常範圍內。
2. 受訪女性平均值接近輕度焦慮及壓力範圍。
3. 以整體抑鬱、焦慮及壓力三個層面，受訪女性顯著較男性高。
4. 以整體抑鬱、焦慮及壓力三個層面，18-40歲受訪者較其他年齡組高。

研究結論

B) 教牧人員和基督教機構領袖的倦怠情況

1. 受訪者整體顯示中度倦怠。
2. 在整體倦怠層面，受訪女性較男性高。
3. 在子量表「筋疲力竭」方面，受訪女性較男性高。
4. 18-40歲及51-60歲受訪者倦怠程度較其他年齡組高。
5. 不同工作年期的倦怠程度沒有顯著分別。

研究結論

C) 教牧人員和基督教機構領袖的靈性安適狀況

1. 受訪者顯示高度的靈性幸福感。
2. 受訪者在兩個子量表「宗教幸福感」及「存在幸福感」均顯示高度幸福感。
3. 在整體層面，男性與女性沒有呈顯著分別。
4. 18-40歲受訪者較其他年齡組別為低。61歲或以上受訪者較其他年齡組別為高。

研究結論

D) 教牧人員和基督教機構領袖的應對方法狀況

1. 受訪者在「積極和適應性策略」方面，男性較女性傾向使用這方法。
2. 受訪者在「逃避和不適應性策略」方面，女性較男性傾向使用這方法。
3. 受訪者在「情緒和中性策略」方面，男性與女性沒有呈顯著分別。
4. 有關「逃避和不適應性策略」，41-50歲受訪者較其他年齡組別較為傾向使用這方法。
5. 有關「情緒和中性策略」，18-40歲受訪者較其他年齡組別較為少傾向使用這方法。

研究結論

E) 教牧人員和基督教機構領袖的宗教應對方法狀況

1. 受訪者面對壓力時，明顯使用「積極的宗教應對方法」。
2. 受訪者在「積極的宗教應對方法」方面，女性較男性傾向使用這方法。
3. 受訪者在「消極的宗教應對方法」方面，男性與女性沒有呈顯著分別。
4. 不同年齡組別的宗教應對方法沒有顯著分別。

研究結論

E) 「精神健康」、「靈性安適」、「積極和適應性策略」、「逃避和不適應性策略」、「情緒和中性策略」、「積極的宗教應對方法」及「消極的宗教應對方法」與倦怠的關係

1. 精神健康（DASS-21）與倦怠呈正相關。DASS分數越高（即憂鬱、焦慮和壓力症狀越多），倦怠程度越高。
2. 靈性安適與倦怠呈負相關。靈性安適程度越高，倦怠程度越低。
3. 逃避和不適應性策略與倦怠呈正相關。越傾向使用逃避和不適應性策略作為應對方式，倦怠程度越高。
4. 積極的宗教應對方法與倦怠呈負相關。越傾向使用積極的宗教應對方法，倦怠程度越低。
5. 消極的宗教應對方法與職業倦怠呈正相關。越傾向使用消極的宗教應對方法，倦怠程度越高。

建議

1. 香港的教牧人員/機構領袖面對日益嚴重的社會問題，移民潮的影響，教會內教牧人員人手的流失，對於現正服侍的教牧人員來說是非常巨大的挑戰，本研究顯示雖然受訪者的精神健康也尚算正常範圍，但他們也出現屬於中度的倦怠情況，這情況不容忽視，因直接影響教牧人員的身心健康，亦會影響牧養/工作質素。
2. 本研究發現「靈性安適」，「積極的宗教應對方法」可以有效減低倦怠的情況；相反，「逃避和不適應性應對策略」及「消極的宗教應對方法」會加劇倦怠情況。

建議

3. 因此本研究建議：

A. 鼓勵教會及機構長執/董事會等

- 關注教牧人員/機構管理人員的身、心、靈健康。
- 再檢視及分配合適工作量，加強工作與生活平衡的措施。
- 加強團隊合作，以減低教牧人員/機構管理人員以「逃避和不適應性策略」面對困難，並增強個人的「積極和適應性策略」。

B. 鼓勵教牧人員/機構管理人員

- 定期作個人/團隊退修，加強以「靈性安適」，「積極的宗教應對方法」導向的反思及實踐。
- 參與一些可以令身、心、靈健康的活動。

建議

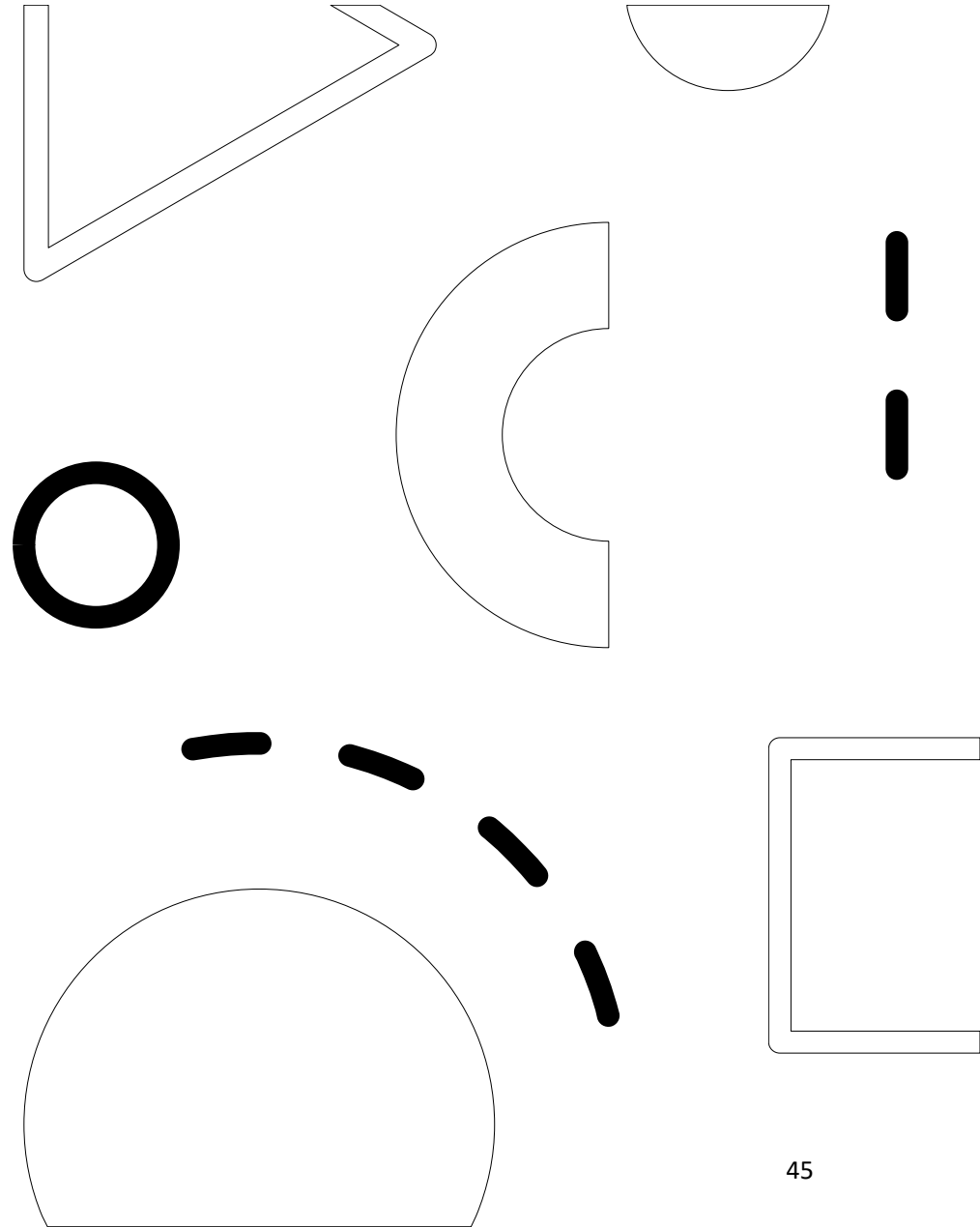
3. 因此本研究建議：

C. 鼓勵神學院/專業輔導機構

- 增設一些專為基督教教牧人員及機構領袖的輔導服務 / 求助熱線。

本研究的限制

1. 本研究依賴被訪者自行填寫問卷，可能有部份被訪者因記憶或其他外在因素而影響填寫的準確性。
2. 本研究依賴被訪者網上填寫問卷，因此未能涵蓋不太熟悉電腦操作的人(如部分長者)。
3. 本研究問卷量度工具採用主觀評分方法以評定個人抑鬱和焦慮的程度，最可靠的評估抑鬱和焦慮的方法是面談。故此，本研究未能確定抑鬱和焦慮的高分者是否診斷相關情緒病。



討論問題

1. 女性以及有兩個年齡組別的教牧同工/機構領袖的倦怠程度較高，對我們有什麼揭示？
2. 你認為靈性安適能幫助教牧同工/機構領袖減低倦怠程度嗎？
3. 在教牧同工/機構領袖繁重的工作下，假如能夠減低倦怠及壓力的反應，靈性安適會否上升？
4. 積極的宗教應對方法，相對於消極的宗教應對方法，有著截然不同的效果，這有什麼揭示？

討論問題

5. 研究結果是否也適用於非教牧或領袖的信徒？
6. 有關研究對教會推廣精神健康的信息有甚麼啟示？
7. 教會領袖及信徒在過去數年均要面對疫情及社會轉變帶來的衝擊，研究結果是否能提供面對這些危機的方案？
8. 研究結果對幫助非信徒的機構領袖適用嗎？

問答時間

