

婦女精神健康調查報告(土瓜灣)

主辦：新婦女協進會綠心小組

協辦：明愛九龍社區中心婦女聯合小組

2009年8月

調查簡介

背景

心理/精神健康的性別差異

參考《世界衛生組織二零零一年報告》和香港的人口統計數據，婦女患精神和情緒病的人數較男性多，其中的原因是女性的傳統性別角色使她們面對家庭責任和社會參與有較大壓力。

心理/精神健康的地區差異

不同地區有著不同的環境、屬性、結構、文化、階層等，對該區的婦女精神健康有一定影響，而婦女的思想行為亦同時為地區形成一種文化氣氛，兩者相互影響，所以每個地區的婦女精神健康都有其獨特性。

土瓜灣屬於舊區，出現城市衰落的現象，人口老化，屬於基層社區。此區唐樓林立，租金亦較便宜，所以亦吸引了不少新來港人士聚居。但近年不少大型私人住宅進駐，如翔龍灣，造成新舊相連，帶來「土紳化」。

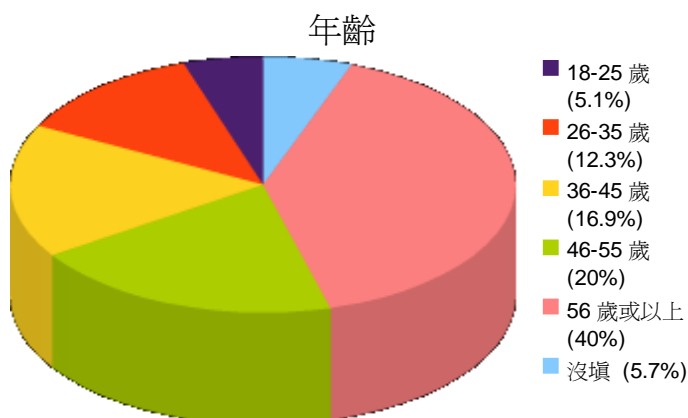
調查目的

了解特定地區婦女的精神健康，把收集所得數據向政府反映，以敦促政府就不同區域的情況為精神健康有問題的婦女作合適的資源調配。

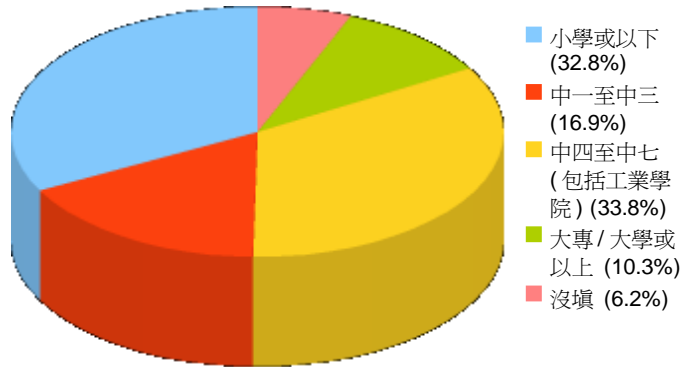
調查方法

本會在 2009 年 7 月聯同明愛九龍社區中心婦女聯合小組，於土瓜灣區以隨機方式進行街頭訪問，訪問 18 歲以上婦女近三個月的精神健康。完成問卷有 209 份，有效問卷為 195 份。

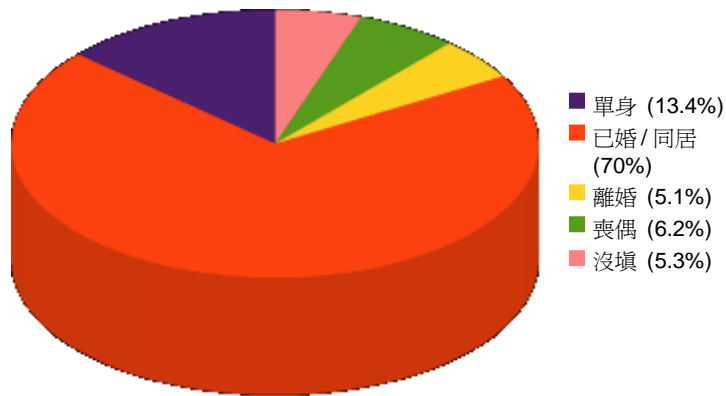
受訪者背景



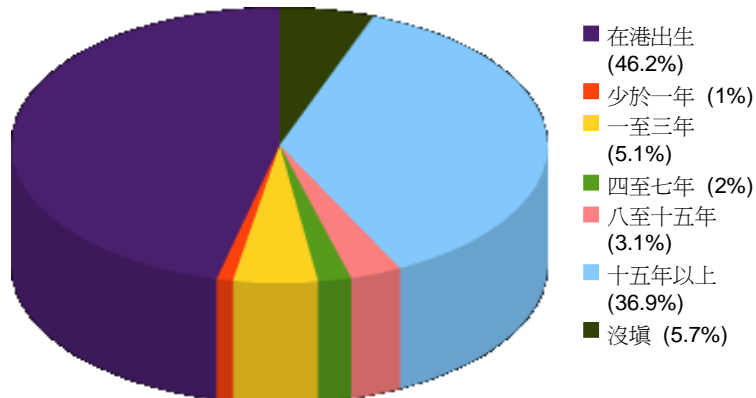
學歷



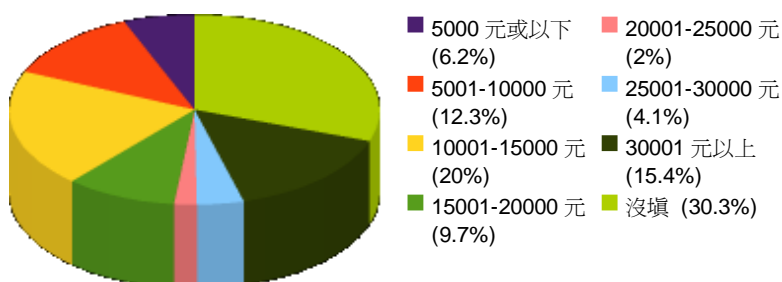
婚姻狀況



居港年期



家庭收入



調查結果

第一部分：徵狀

1. 在情緒上

-曾否感到精神緊張？

表示從沒出現和間中出現的人數相約，分別為 48.7% 及 43.5%，表示經常出現的有 7.7%。

-曾否對事物失去興趣或動力？

較多人(72.3%)表示從沒出現，表示間中出現的有 24%，表示經常出現的有 3.6%。

-曾否容易感到孤單、無助？

表示從沒出現的有 69.7%，表示間中出現的有 26.7%，表示經常出現的有 3.6%。

-曾否感到心情煩躁？

表示從沒出現的有 39.5%，表示間中出現的有 53.8%，表示經常出現的有 6.7%。

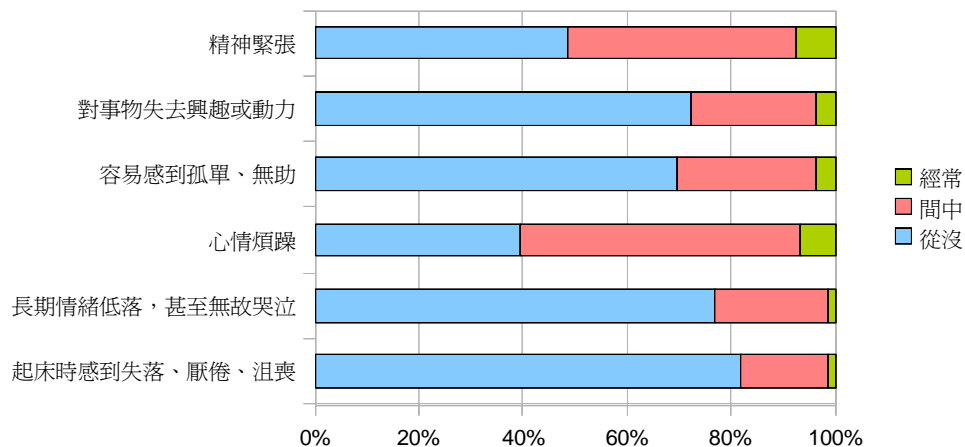
-曾否感到長期情緒低落，甚至無故哭泣？

表示從沒出現的有 76.9%，表示間中出現的有 21.5%，表示經常出現的有 1.5%。

-起床時感到失落、厭倦、沮喪

表示從沒出現的有 77.4%，表示間中出現的有 15.9%，表示經常出現的有 1.5%。

在情緒上，曾否感到



2. 在思想上

-曾否感到難以集中精神？

表示從沒出現的有 54.4%，表示間中出現的有 41.5%，表示經常出現的有 4.1%。

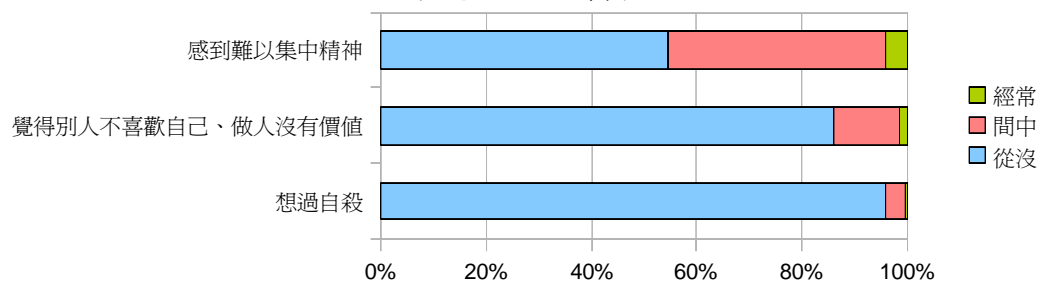
-曾否覺得別人不喜歡自己、做人沒有價值？

表示從沒出現的有 86.2%，表示間中出現的有 12.3%，表示經常出現的有 1.5%。

-有否想過自殺？

表示從沒出現的有 95.9%，表示間中出現的有 3.6%，表示經常出現的有 0.5%。

在思想上，曾否



3. 在行為上

-曾否不想參與社交活動？

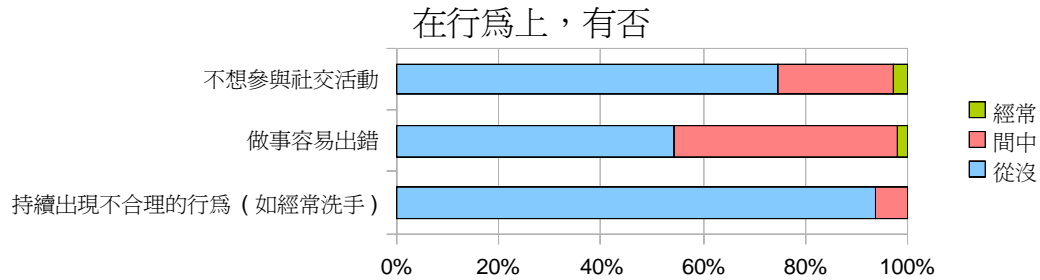
表示從沒出現的有 74.9%，表示間中出現的有 22.5%，表示經常出現的有 2.6%。

-做事容易出錯？

表示從沒出現的有 54.3%，表示間中出現的有 43.6%，表示經常出現的有 2%。

-有否持續出現不合理的行爲 (如經常洗手)？

表示從沒出現的有 93.8%，表示間中出現的有 6.2%，沒有人(0%)表示經常出現。



4. 在身體上

-有否出現早醒/失眠的情況？

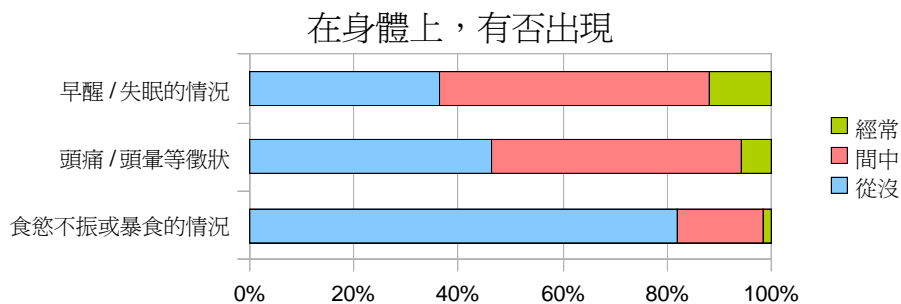
表示從沒出現的有 36.4%，表示間中出現的有 51.8%，表示經常出現的有 11.8%。

-有否突然出現頭痛/頭暈等徵狀？

表示從沒出現的有 46.2%，表示間中出現的有 48.2%，表示經常出現的有 5.6%。

-有否突然出現食慾不振或暴食的情況？

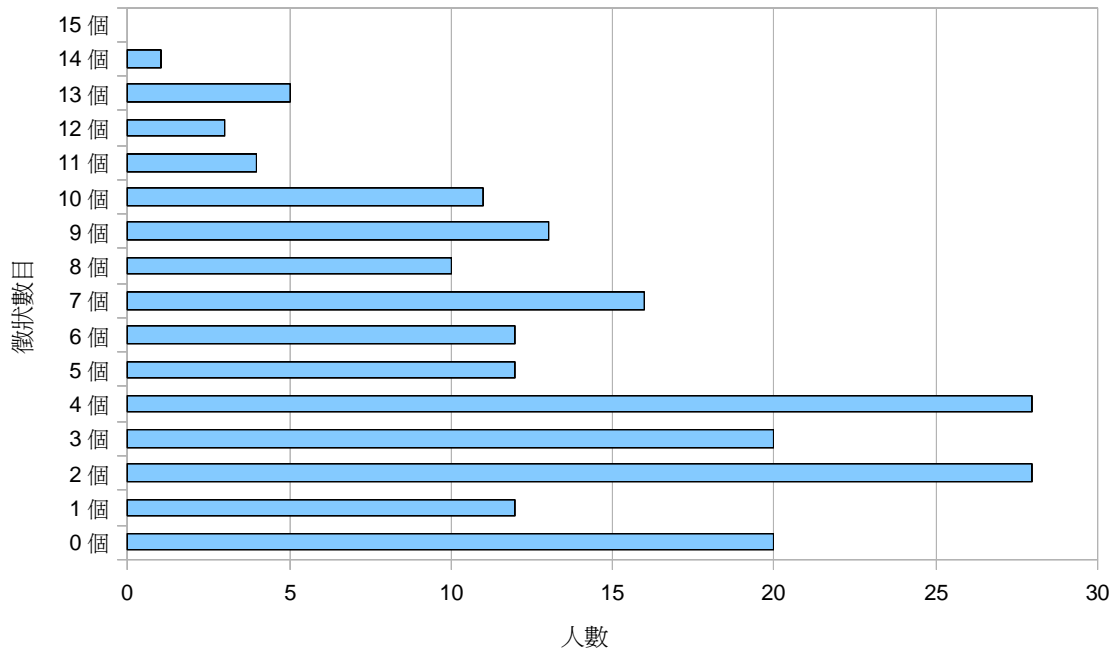
表示從沒出現的有 82.1%，表示間中出現的有 16.4%，表示經常出現的有 1.5%。



5. 在一人身上出現的徵狀數目

- 最多人在過去三個月出現 2 或 4 個徵狀，其次是 0 或 3 個，較少人出現 10 個以上徵狀。

在一個人身上出現的徵狀數目



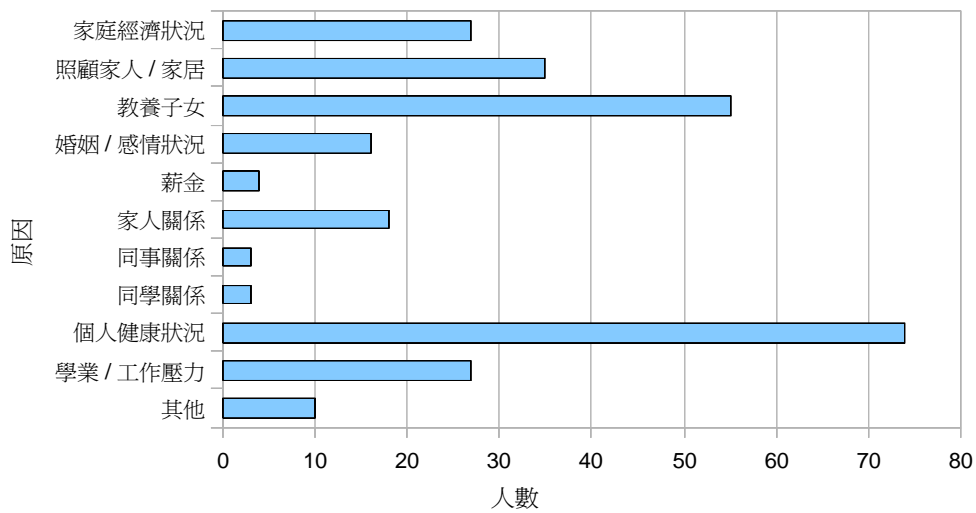
6. 新移民婦女出現徵狀數目 (新移民訂為居港年期 7 年或以下)

居港年期	人數	每人出現的徵狀數目分別為
少於一年	2	4, 13
一至三年	10	0, 2, 3, 4, 4, 4, 7, 8, 9, 10
四至七年	4	2, 2, 2, 2

第二部分：原因

-出現上述徵狀的原因

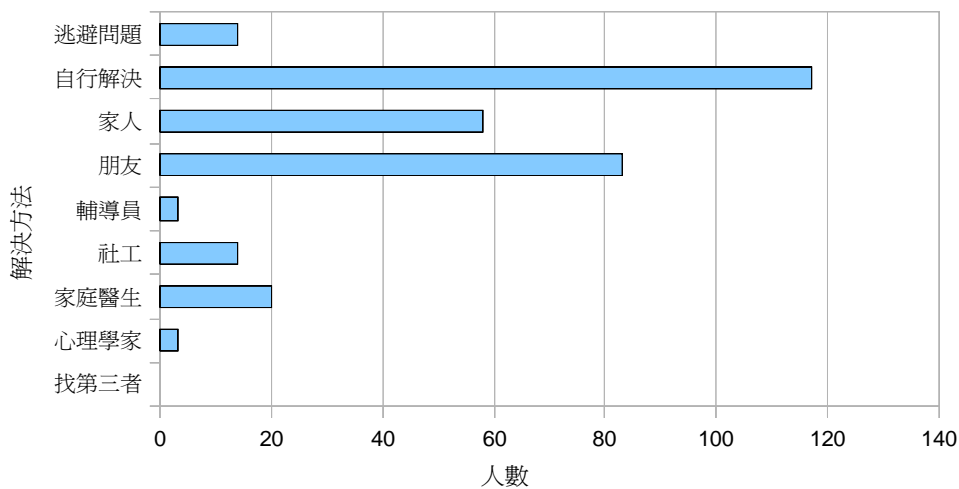
在問卷列出的原因中，比較多婦女選擇的是「個人健康狀況」(37.9%)，其次是「教育子女」(28.2%)，其餘有「照顧家人/居」(17.9%)、「家庭經濟狀況」(13.8%)、「學業/工作壓力」(13.8%)、「家人關係」(9.2%)、「婚姻/感情狀況」(8.2%)、「薪金」(2%)、「同事關係」(1.5%)、「同學關係」(1.5%)、「其他」(5%)。



第三部分：解決

-面對以上徵狀時你會如何處理

在問卷列出的原因中，最多人選擇「自行解決」(60%)，不少人會向「家人」(29.7%)或「朋友」(42.6%)傾訴，亦有人會向專業人員求助，如：輔導員(1.5%)、社工(7.2%)、家庭醫生(10.3%)、心理學家(1.5%)，選擇「逃避問題」的有 7.2%，沒有人選擇「找第三者(如網絡中的陌生人、電台節目主持、或報刊信箱專欄等)」。



分析

婦女精神健康問題普遍

調查所得，土瓜灣區婦女遇到情緒問題困擾的情況相當普遍，在同一人身上出現的徵狀數目亦不算少。她們容易感到心情煩躁，亦會難以集中精神，而從身體變化反映出來的精神健康問題更為嚴重，如失眠、頭痛等。

健康問題影響

近四成受訪者(37.9%)指出，她們的精神問題源自個人健康狀況。受訪者中有六成超過 46 歲，很有可能受著更年期以及身體機能衰退的困擾，以致影響精神健康。雖然區內家計會已有提供有關更年期及女性保健服務，但仍有待加強。

家庭重擔

有近三成(28.2%)及兩成(17.9%)的受訪者表示精神問題來自「教育子女」及「照顧家人/居」，顯示不少婦女仍持有中國傳統觀念，再加上傳統社會文化的枷鎖，便將照顧家庭的重擔放在自己身上，把家中事務一力承擔，以致壓力繁重。

精神健康教育不足，欠缺舒緩渠道

受訪者中，有六成人表示當遇到精神問題時，只會自行解決，顯示她們不願意表露自己的精神問題。受著傳統觀念影響，她們不肯尋求醫生或專業人士協助，怕會被標籤為有問題的人。然而，面對重重的困擾，她們未必能自我舒緩，可能會引致更嚴重的情緒病。區內雖有社會福利署綜合家庭服務中心以供求助，但選擇向專業人員求助的婦女為數不多，顯示她們對精神健康認識不足，容易把問題輕化，故有增加教育及服務的必要。

建議

加強精神健康教育和服務

本調查發現婦女精神健康問題十分普遍，但現時政府的婦女健康教育和服務都只著重於生育、生理上的健康和家庭生活等，忽略了精神健康方面。在全球各地，男性自殺率普遍比女性高，然而，香港的情況卻是相反，顯示婦女問題在本地的獨特性。故政府必須加強此方面的教育，加深婦女對精神健康的認識，鼓勵她們及早求醫，不要輕視問題，以免使病情惡化。亦需增加服務單位，讓婦女更容易接觸到這些舒緩的渠道，尋求協助。

教育及宣傳男女角色平等

受著傳統觀念影響，婦女過份把照顧家庭的重擔放在自己身上。教育局應於教育課程中從小教導學生男女平等的觀念。政府亦應宣傳男女應平均分擔照顧家庭的重擔，淡化以往「男主外、女主內」的傳統觀念，減輕婦女所受的壓力及困擾。

關注新移民情況並配合服務

新移民婦女受著不同程度的精神問題，特別是初來港的婦女，情況更為嚴重，可以是未能適應或遇到歧視等問題，政府應多關注及設立特別服務給她們，讓她們能抒發情緒，排解困難，融入香港的新生活。

增加更年期健康教育

受著社會「愛年輕」(youthism)的文化所影響，婦女想保持青春，難以接受更年期的來臨，害怕年老會被社會歧視，這使她們的壓力增加，令更年期的情緒問題加倍惡化。政府應加強更年期的健康教育及服務，同時，政府也要改變全民追逐「愛年輕」的觀念，讓中年以上婦女及大眾接受生理規率，協助她們打破這困局。

<附錄>

新婦女協進會
婦女精神健康分區調查(土瓜灣)

調查方法及目的：

在全港揀選較典型的區域，向十八歲以上婦女調查近 三個月 內的精神狀況。收集所得數據將向政府反映，以敦促政府就不同區域的情況為精神健康有問題的婦女作合適的資源調配。

第一部分：徵狀

在過去的三個月內,你

	從沒	間中	經常
1. 曾否感到精神緊張？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 曾否對事物失去興趣或動力？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 曾否容易感到孤單、無助？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 曾否感到心情煩躁？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 曾否感到長期情緒低落，甚至無故哭泣？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 曾否感到難以集中精神？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 曾否覺得別人不喜歡自己、做人沒有價值？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 曾否不想參與社交活動？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 有否出現早醒/失眠的情況？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 有否突然出現頭痛/頭暈等徵狀？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 有否突然出現食慾不振或暴食的情況？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 做事容易出錯？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 起床時感到失落、厭倦、沮喪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 有否持續出現不合理的行為 (如經常洗手)？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 有否想過自殺？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分：原因

出現上述徵狀的原因 (可選多於一個)：

家庭經濟狀況 照顧家人/居 教養子女 婚姻//感情狀況
薪金

家人 /同事 /同學關係 個人健康狀況 學業/工作壓力 其他：_

第三部分：解決

面對以上徵狀時你會如何處理 (可選多於一個)：

逃避問題 自行解決 (請說明方法：_____)

找家人 / 朋友傾訴/協助

找專業人員：輔導員 、社工 、找家庭醫生 心理學家 其他專業人員：_____

找第三者(如網絡中的陌生人、電台節目主持、或報刊信箱專欄等)

其他：_____

填寫日期： _____

個人資料

年齡： 18 -25 歲 26-35 歲 36-45 歲 46-55 歲 56 歲或以上

學歷： 小學或以下 中一至中三 中四至中七(包括工業學院) 大專/大學或以上

婚姻狀況： 單身 已婚/同居 離婚 喪偶

居港年期： 在港出生 少於一年 一至三年 四至七年 八至十五年 十五年以上

家庭收入： 5000 元或以下 5001-10000 元 10001-15000 元 15001-20000 元
 20001-25000 元 25001-30000 元 30001 元以上

留下資料，以作將來跟進 (可選擇不填)

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

主辦：新婦女協進會 電話：27200891

協辦：明愛九龍社區中心婦女聯合小組 電話：23393713