



傳媒 MEDIA : 星島日報
標題 TITTLE : 香港團體指 3 成受訪市民精神健康欠佳
日期 DATE : 2018 年 5 月 06 日 (星期日)



1/1 調查指逾 3 成受訪港人精神健康欠佳。資料圖片

調查發現，超過 3 成受訪市民精神健康欠佳，推算全港約有 200 萬人受精神健康困擾。另外，近兩成受訪者自覺經常感到精神壓力。

浸信會愛羣社會服務處去年 7 月至 11 月以街頭訪問及網上問卷形式，訪問了 2100 名本港市民，36 分為滿分，整體受訪者的平均分數為 11.9，屬健康水平，雖然不超於 15 分的警戒線，但較內地的 7.83 分及德國的 9.7 分。當中 15 分或以上有精神健康問題的受訪者更高達 34.5%。調查亦發現受訪者年紀愈大，精神健康愈理想。

團體建議與親友保持良好溝通、有充足睡眠及每天進食蔬果，能提升精神健康。

網頁連結：[http://std.sheadline.com/instant/articles/detail/708688-%E9%A6%99%E6%B8%AF-](http://std.sheadline.com/instant/articles/detail/708688-%E9%A6%99%E6%B8%AF-%E5%9C%98%E9%AB%94%E6%8C%87%E9%80%BE3%E6%88%90%E5%8F%97%E8%A8%AA%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3%20http://std.sheadline.com/instant/articles/detail/708688-%E9%A6%99%E6%B8%AF-%E5%9C%98%E9%AB%94%E6%8C%87%E9%80%BE3%E6%88%90%E5%8F%97%E8%A8%AA%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3)

<http://std.sheadline.com/instant/articles/detail/708688-%E9%A6%99%E6%B8%AF-%E5%9C%98%E9%AB%94%E6%8C%87%E9%80%BE3%E6%88%90%E5%8F%97%E8%A8%AA%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3%20http://std.sheadline.com/instant/articles/detail/708688-%E9%A6%99%E6%B8%AF-%E5%9C%98%E9%AB%94%E6%8C%87%E9%80%BE3%E6%88%90%E5%8F%97%E8%A8%AA%E6%B8%AF%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%AC%A0%E4%BD%B3>