

全港精神健康指數調查2014 調查結果發佈會

2014年10月14日

香港精神科醫學院
陳立基醫生



60歲或以上受訪長者的 生活滿意度 (N=369)

生活滿意度量表

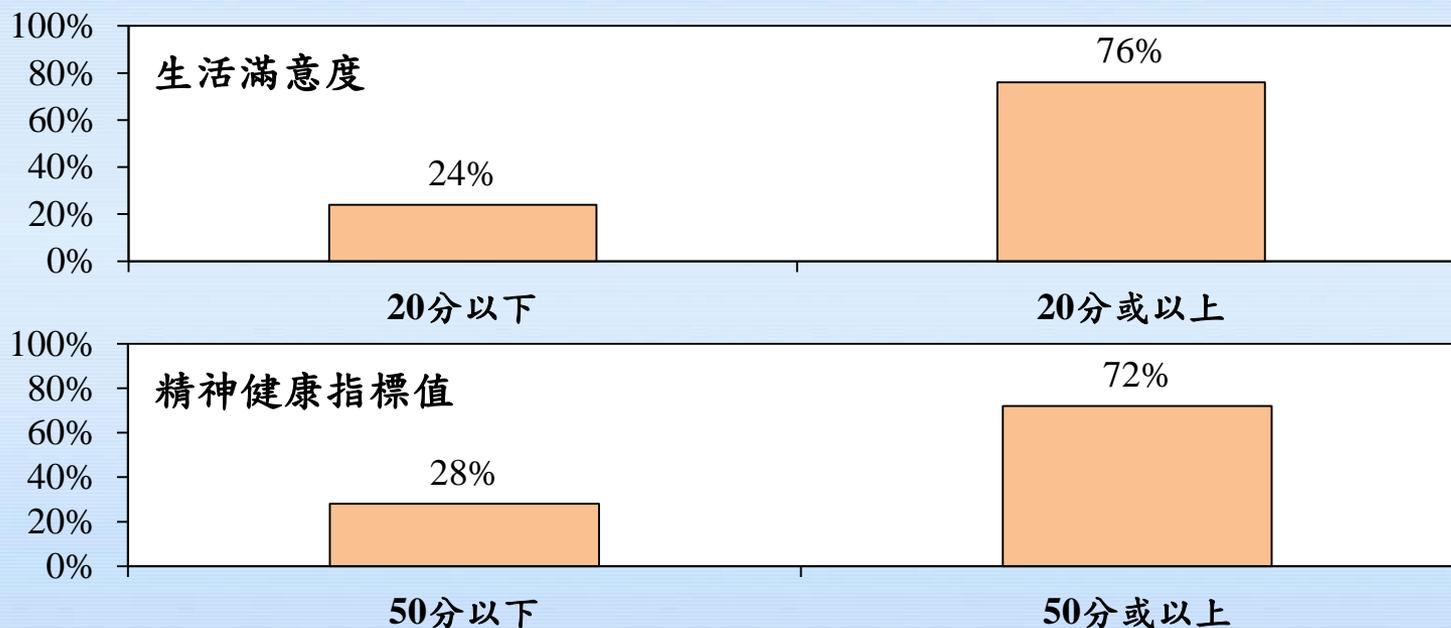
生活滿意度	非常贊同	贊同	頗為贊同	不贊同也不反對	頗不贊同	不贊同	非常不贊同
在大多數情況下生活接近個人想過的生活	7	6	5	4	3	2	1
生活條件非常好	7	6	5	4	3	2	1
對生活感到滿意	7	6	5	4	3	2	1
迄今為止已經得到個人在生活中想要得到的最重要的東西	7	6	5	4	3	2	1
如果生活能夠重新來過，幾乎什麼都不想改變	7	6	5	4	3	2	1

註：* 分數總和 = 生活滿意度分數

1/4受訪長者生活滿意度欠佳

以35分為總分，結果發現生活滿意度平均值為22.44分；約四分之一(24%)受訪長者生活滿意度低於20分，即表示他們生活得不大愉快，這情況值得社會關注。

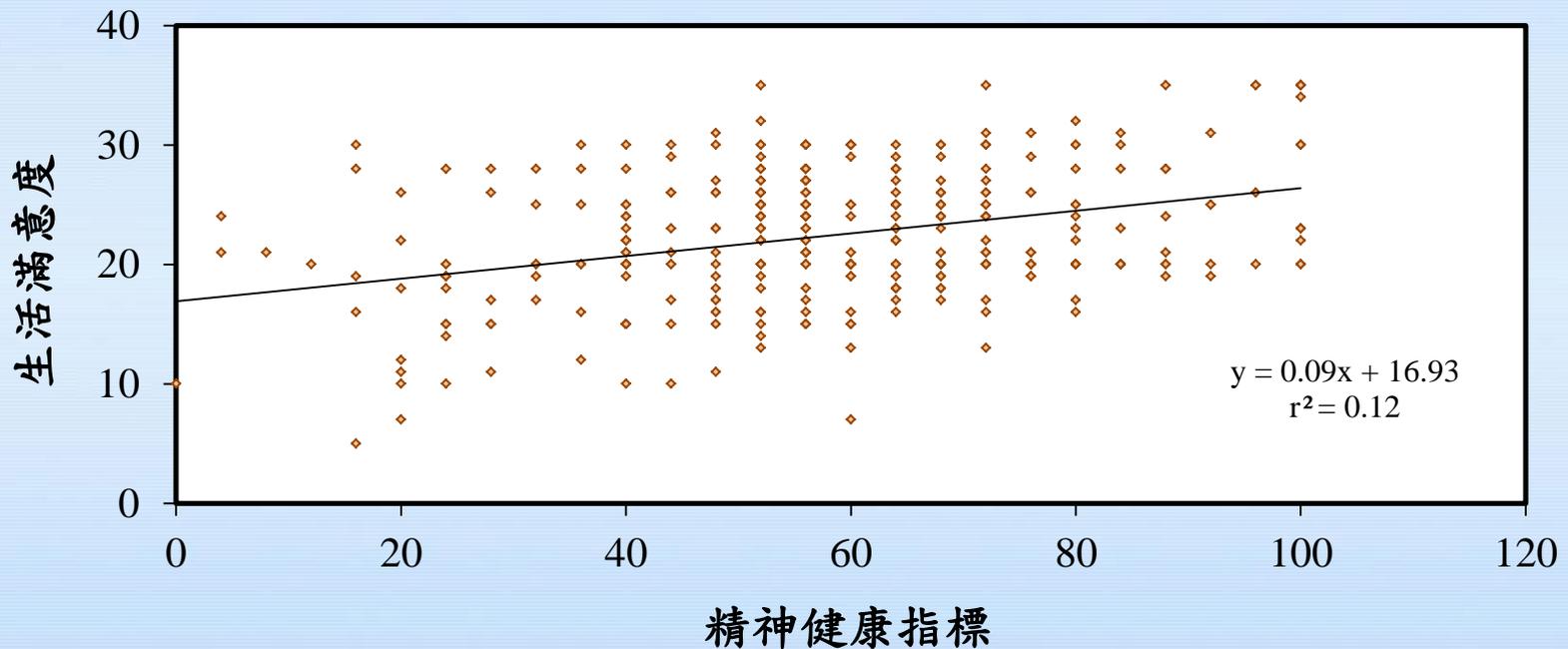
此外，以100分為總分，結果發現超過四分之一(28%)受訪長者的精神健康指標低於50分，即表示精神健康欠佳，其水平與整體受訪者的水平相若(33%)。



受訪長者的生活滿意度跟其精神健康指標

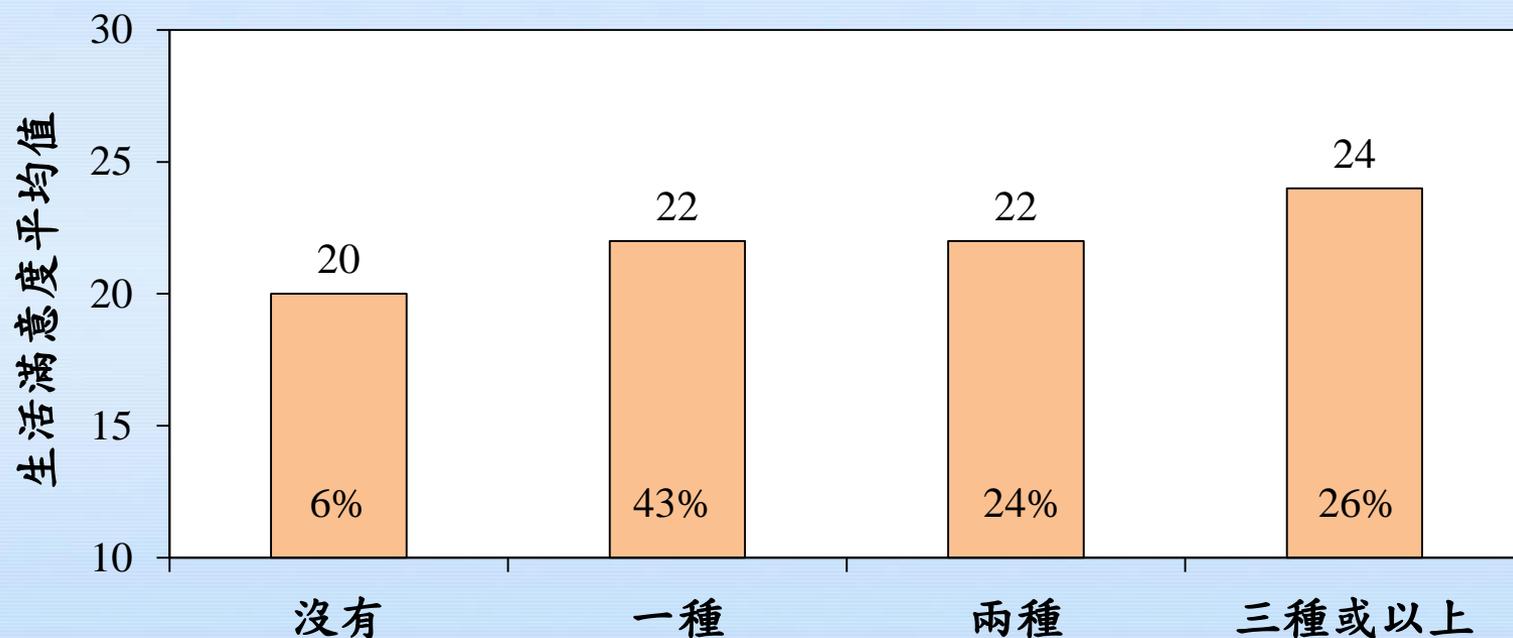
呈現正相關性

如下圖所示，受訪長者的生活滿意度跟其精神健康指標，呈現正相關性。換言之，受訪長者的精神健康良好，他的生活滿意度亦較高。



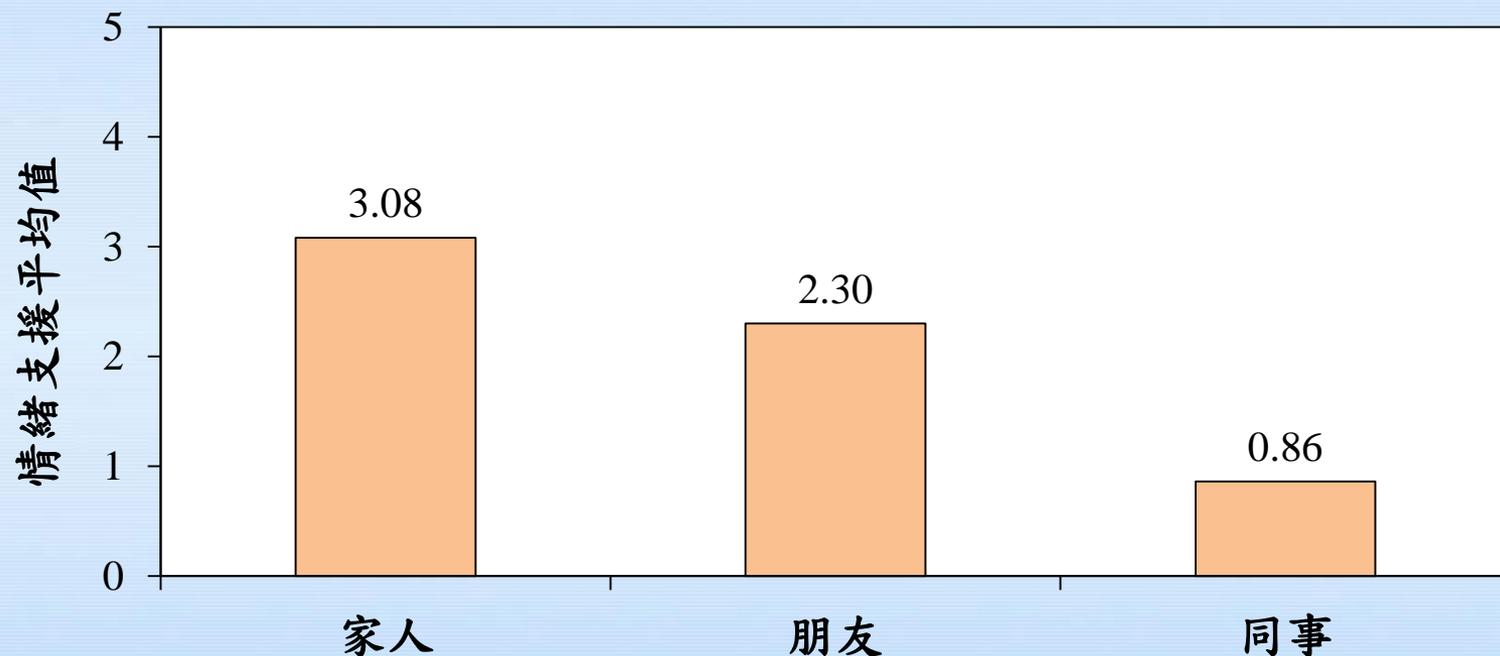
用多項保持身心康泰方法受訪長者的 生活滿意度較佳

結果顯示，26%受訪長者選擇三項或以上保持身心康泰方法，其生活滿意度平均值(24分)會顯著地($p < 0.05$)較其他組別為佳。



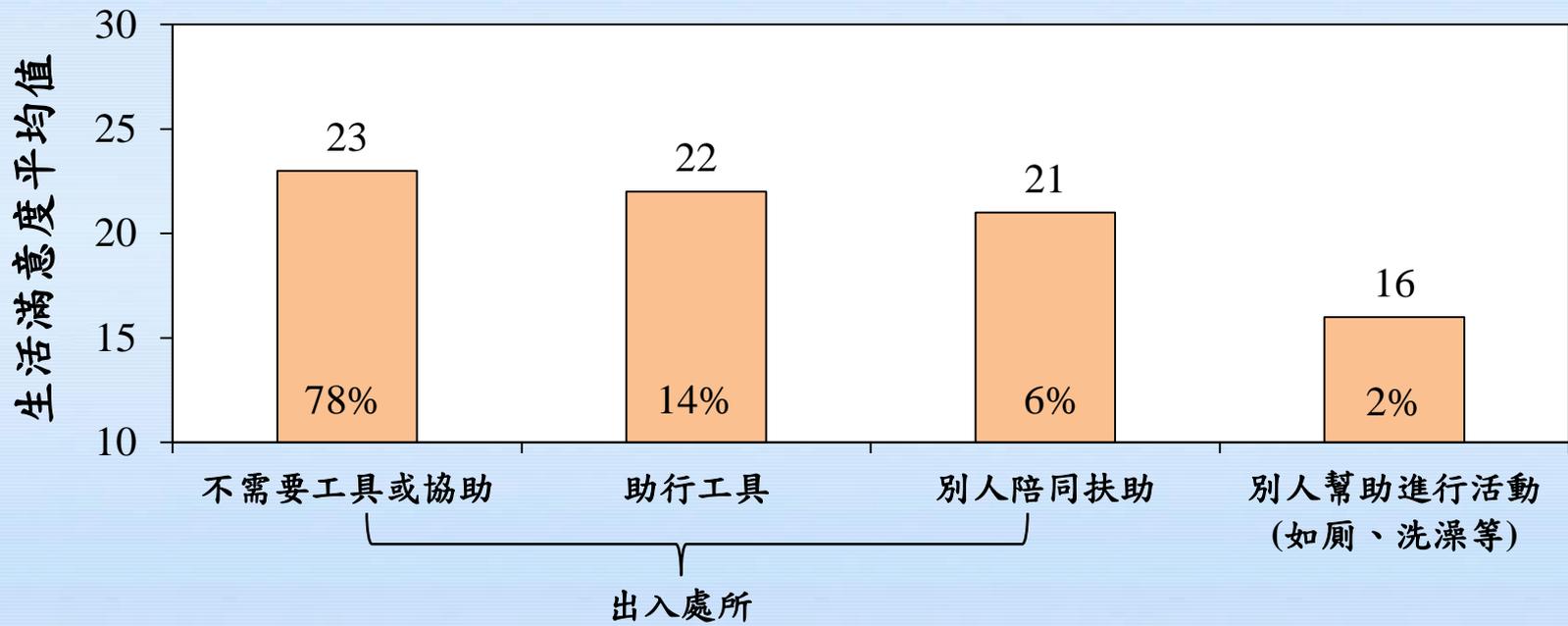
長者的情緒支援

長者情緒支援的滿足度普遍較整體受訪者為低。因他們大多沒有工作，長者對家人情緒支援的依賴較明顯。



受訪長者的生活滿意度跟其自理能力有顯著關係

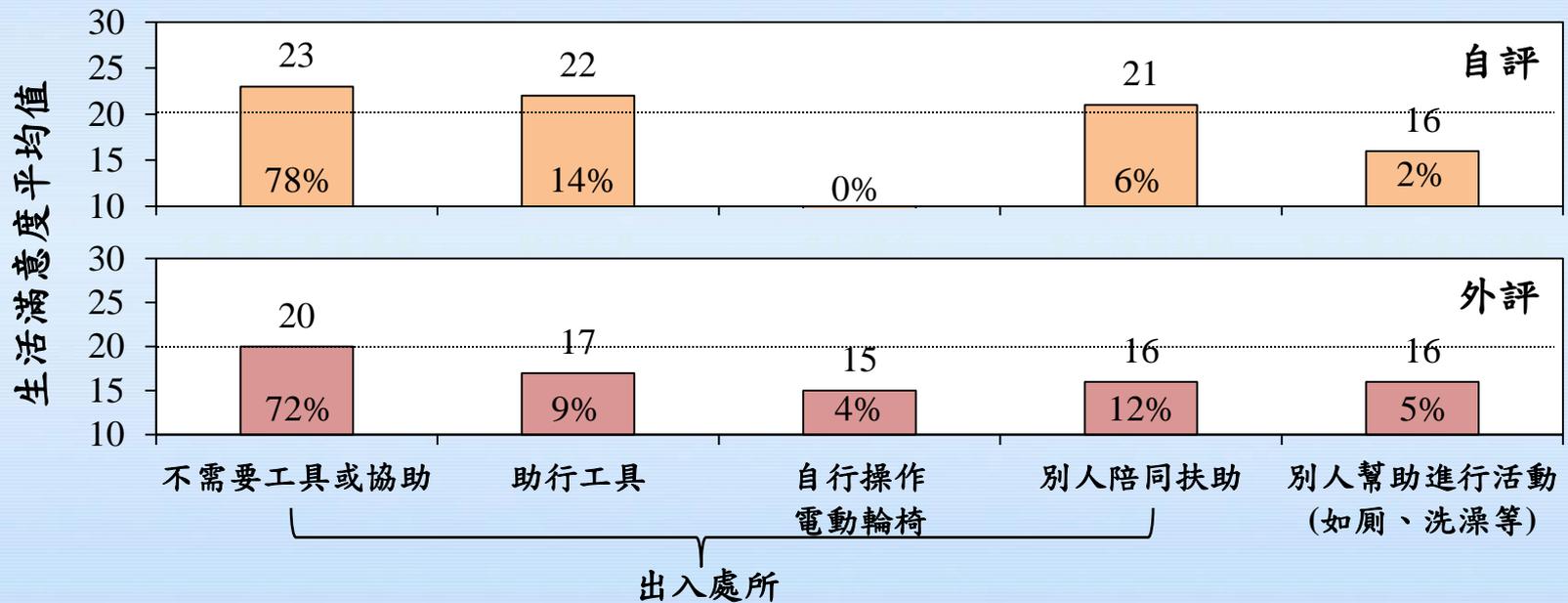
如下圖所示，78%受訪長者出入處所時，不需要任何輔助工具或協助，其生活滿意度(23分)與14%需要助行工具(22分)和6%需要別人陪同扶助(21分)的受訪長者比較，顯著地($p < 0.05$)稍高。在日常生活中，2%受訪長者需要別人幫助進行一些活動(例如：如廁、洗澡、穿衣服、進食等)，他們的生活滿意度顯著地($p < 0.05$)偏低(16分)。



受訪者(60歲以下)評估
同住60歲或以上長者的
生活滿意度
(N=290)

長者的生活滿意度 - 自評 vs 外評

如前所引述，自理能力較低的長者普遍生活滿意度也較低。但家人對長者生活滿意度的評估卻未能反映出這樣的分別。可見家人及旁人傾向低估長者自理能力對他們心理的影響。



影響受訪長者的生活滿意度的 主要因素

60歲或以上受訪長者的生活滿意度受到下面因素影響：

- 日常生活中多運用「快樂七式」
- 有自理能力去處理日常生活；出入處所時，不需要任何輔助工具或協助
- 個人有良好的精神健康素質

建議 (長者)

1. 多運用「快樂七式」。
2. 家人的支援對長者極為重要，但同時也要幫助長者在其他方面得到情緒支援。
3. 家人及社會應多留意長者自理能力對他們心理的影響。
4. 政府應增加資源，針對自理能力轉差的長者加以訓練及輔助，以減低他們對別人依賴而感到內疚。
5. 增加長者及家人對長者精神健康及生活滿意度的認知。
當長者出現情緒問題時及早尋求醫生或社工的協助。

多謝！

