

香港民意研究所  
《Mind HK》WHO世界衛生組織五項身心健康指標調查  
23/9/2019

樣本資料

|  |
|--|
| 調查日期：16-19/9/2019  |
| 調查方法：由真實訪問員進行隨機抽樣電話訪問  |
| 訪問對象：18歲或以上操粵語的香港居民  |
| 成功樣本數目：1,048 (包括528個固網及520個手機號碼樣本)   |
| 實效回應比率：76.5%   |
| 抽樣誤差：在95%置信水平下，百分比誤差不超過±3.1%   |
| 加權方法：按照政府統計處提供的統計數字以「反覆多重加權法」作出調整。全港人口年齡及性別分佈統計數字來自《二零一八年年中人口數字》，而教育程度（最高就讀程度）及經濟活動身分統計數字則來自《香港的女性及男性 - 主要統計數字》（2018年版）。 |

[調查結果]

[MindHK\_Q1-5]

請你嘅以下5句句子中表示最接近你嘅過去兩星期嘅狀態；數字越大代表你嘅身心越健康。0分代表「從未試過」，1分代表「有時」，2分代表「少於一半時間」，3分代表「多於一半時間」，4分代表「大部分時間」，5分代表「所有時間」。

[Q1] 我感覺快樂，心情舒暢

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0 從未試過   | 148       | 14%     | 14%           |
|       | 1 有時     | 149       | 14%     | 14%           |
|       | 2 少於一半時間 | 279       | 27%     | 27%           |
|       | 3 多於一半時間 | 261       | 25%     | 25%           |
|       | 4 大部分時間  | 143       | 14%     | 14%           |
|       | 5 所有時間   | 68        | 6%      | 6%            |
|       | Total    | 1,048     | 100%    | 100%          |

[Q2] 我感覺寧靜同放鬆

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0 從未試過   | 151       | 14%     | 14%           |
|       | 1 有時     | 185       | 18%     | 18%           |
|       | 2 少於一半時間 | 304       | 29%     | 29%           |
|       | 3 多於一半時間 | 229       | 22%     | 22%           |
|       | 4 大部分時間  | 122       | 12%     | 12%           |
|       | 5 所有時間   | 57        | 5%      | 5%            |
|       | Total    | 1,048     | 100%    | 100%          |

[Q3] 我感覺充滿活力，精力充沛

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0 從未試過   | 155       | 15%     | 15%           |
|       | 1 有時     | 164       | 16%     | 16%           |
|       | 2 少於一半時間 | 313       | 30%     | 30%           |
|       | 3 多於一半時間 | 249       | 24%     | 24%           |
|       | 4 大部分時間  | 114       | 11%     | 11%           |
|       | 5 所有時間   | 54        | 5%      | 5%            |
|       | Total    | 1,048     | 100%    | 100%          |

## [Q4] 我剛醒時感到清新，得到足夠嘅休息

|       |                 | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|-----------------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0 從未試過          | 106       | 10%     | 10%           |
|       | 1 有時            | 180       | 17%     | 17%           |
|       | <b>2 少於一半時間</b> | 262       | 25%     | <b>25%</b>    |
|       | 3 多於一半時間        | 248       | 24%     | 24%           |
|       | 4 大部分時間         | 176       | 17%     | 17%           |
|       | 5 所有時間          | 77        | 7%      | 7%            |
|       | Total           | 1,048     | 100%    | 100%          |

## [Q5] 我每日生活充滿著有趣嘅事情

|       |                 | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|-----------------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0 從未試過          | 154       | 15%     | 15%           |
|       | 1 有時            | 183       | 17%     | 17%           |
|       | <b>2 少於一半時間</b> | 311       | 30%     | <b>30%</b>    |
|       | 3 多於一半時間        | 232       | 22%     | 22%           |
|       | 4 大部分時間         | 107       | 10%     | 10%           |
|       | 5 所有時間          | 61        | 6%      | 6%            |
|       | Total           | 1,048     | 100%    | 100%          |

## QLScore\_raw 身心健康指標原始值 (0-25)

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0         | 44        | 4%      | 4%            |
|       | 1         | 19        | 2%      | 2%            |
|       | 2         | 18        | 2%      | 2%            |
|       | 3         | 18        | 2%      | 2%            |
|       | 4         | 38        | 4%      | 4%            |
|       | 5         | 44        | 4%      | 4%            |
|       | 6         | 41        | 4%      | 4%            |
|       | 7         | 48        | 5%      | 5%            |
|       | 8         | 66        | 6%      | 6%            |
|       | 9         | 45        | 4%      | 4%            |
|       | 10        | 75        | 7%      | 7%            |
|       | <b>11</b> | 93        | 9%      | <b>9%</b>     |
|       | 12        | 89        | 8%      | 8%            |
|       | 13        | 76        | 7%      | 7%            |
|       | 14        | 54        | 5%      | 5%            |
|       | 15        | 57        | 5%      | 5%            |
|       | 16        | 38        | 4%      | 4%            |
|       | 17        | 51        | 5%      | 5%            |
|       | 18        | 38        | 4%      | 4%            |
|       | 19        | 16        | 2%      | 2%            |
|       | 20        | 23        | 2%      | 2%            |
|       | 21        | 12        | 1%      | 1%            |
|       | 22        | 12        | 1%      | 1%            |
|       | 23        | 12        | 1%      | 1%            |
|       | 24        | 8         | 1%      | 1%            |
|       | 25        | 15        | 1%      | 1%            |
|       | Total     | 1,048     | 100%    | 100%          |

**QLScore 身心健康指標百分比值 (0-100)**

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 0         | 44        | 4%      | 4%            |
|       | 4         | 19        | 2%      | 2%            |
|       | 8         | 18        | 2%      | 2%            |
|       | 12        | 18        | 2%      | 2%            |
|       | 16        | 38        | 4%      | 4%            |
|       | 20        | 44        | 4%      | 4%            |
|       | 24        | 41        | 4%      | 4%            |
|       | 28        | 48        | 5%      | 5%            |
|       | 32        | 66        | 6%      | 6%            |
|       | 36        | 45        | 4%      | 4%            |
|       | 40        | 75        | 7%      | 7%            |
|       | <b>44</b> | 93        | 9%      | <b>9%</b>     |
|       | 48        | 89        | 8%      | 8%            |
|       | 52        | 76        | 7%      | 7%            |
|       | 56        | 54        | 5%      | 5%            |
|       | 60        | 57        | 5%      | 5%            |
|       | 64        | 38        | 4%      | 4%            |
|       | 68        | 51        | 5%      | 5%            |
|       | 72        | 38        | 4%      | 4%            |
|       | 76        | 16        | 2%      | 2%            |
|       | 80        | 23        | 2%      | 2%            |
|       | 84        | 12        | 1%      | 1%            |
|       | 88        | 12        | 1%      | 1%            |
|       | 92        | 12        | 1%      | 1%            |
|       | 96        | 8         | 1%      | 1%            |
|       | 100       | 15        | 1%      | 1%            |
| Total |           | 1,048     | 100%    | 100%          |

**綜合數據[平均值]**

|                                       | N     |         | Mean        | Sampling error<br>(SEM*2) | Median | Mode | Std. Deviation |
|---------------------------------------|-------|---------|-------------|---------------------------|--------|------|----------------|
|                                       | Valid | Missing |             |                           |        |      |                |
| [Q1]<br>我感覺快樂，<br>心情舒暢                | 1,048 | 0       | <b>2.3</b>  | +/-0.1                    | 2.0    | 2    | 1.4            |
| [Q2]<br>我感覺寧靜同<br>放鬆                  | 1,048 | 0       | <b>2.1</b>  | +/-0.1                    | 2.0    | 2    | 1.4            |
| [Q3]<br>我感覺充滿活<br>力，精力充沛              | 1,048 | 0       | <b>2.2</b>  | +/-0.1                    | 2.0    | 2    | 1.4            |
| [Q4]<br>我剛醒時感到<br>清新，得到足<br>夠嘅休息      | 1,048 | 0       | <b>2.4</b>  | +/-0.1                    | 2.0    | 2    | 1.4            |
| [Q5]<br>我每日生活充<br>滿著有趣嘅事<br>情         | 1,048 | 0       | <b>2.1</b>  | +/-0.1                    | 2.0    | 2    | 1.4            |
| QLScore_raw<br>身心健康指標<br>原始值 (0-25)   | 1,048 | 0       | <b>11.1</b> | +/-0.4                    | 11.0   | 11   | 5.7            |
| QLScore<br>身心健康指標<br>百分比值 (0-<br>100) | 1,048 | 0       | <b>44.6</b> | +/-1.4                    | 44.0   | 44   | 22.7           |

**被訪者個人資料****DM1 性別**

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|
| Valid | 1 男   | 494       | 47%     | 47%           |
|       | 2 女   | 554       | 53%     | <b>53%</b>    |
|       | Total | 1,048     | 100%    | 100%          |

**DM2 年齡**

|         |            | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------|------------|-----------|---------|---------------|
| Valid   | 1 18 - 29歲 | 172       | 16%     | 17%           |
|         | 2 30 - 39歲 | 170       | 16%     | 16%           |
|         | 3 40 - 49歲 | 179       | 17%     | 17%           |
|         | 4 50 - 59歲 | 206       | 20%     | 20%           |
|         | 5 60歲或以上   | 308       | 29%     | 30%           |
|         | Total      | 1,035     | 99%     | 100%          |
| Missing | -99 拒絕回答   | 13        | 1%      |               |
| Total   |            | 1,048     | 100%    |               |

**agegp2 年齡 [綜合數據]**

|         |            | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------|------------|-----------|---------|---------------|
| Valid   | 1 18 - 29歲 | 172       | 16%     | 17%           |
|         | 2 30 - 49歲 | 349       | 33%     | 34%           |
|         | 3 50歲或以上   | 514       | 49%     | <b>50%</b>    |
|         | Total      | 1,035     | 99%     | 100%          |
| Missing | -99 拒絕回答   | 13        | 1%      |               |
| Total   |            | 1,048     | 100%    |               |

**DM3 教育程度**

|         |          | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------|----------|-----------|---------|---------------|
| Valid   | 1 小學或以下  | 201       | 19%     | 19%           |
|         | 2 中學     | 497       | 47%     | <b>47%</b>    |
|         | 3 大專或以上  | 349       | 33%     | 33%           |
|         | Total    | 1,046     | 100%    | 100%          |
| Missing | -99 拒絕回答 | 2         | <1%     |               |
| Total   |          | 1,048     | 100%    |               |

**DM4 職位**

|         |           | Frequency | Percent | Valid Percent |
|---------|-----------|-----------|---------|---------------|
| Valid   | 1 行政及專業人員 | 250       | 24%     | 24%           |
|         | 2 文職及服務人員 | 253       | 24%     | <b>24%</b>    |
|         | 3 勞動工人    | 122       | 12%     | 12%           |
|         | 4 學生      | 51        | 5%      | 5%            |
|         | 5 料理家務者   | 112       | 11%     | 11%           |
|         | 6 其他      | 245       | 23%     | 24%           |
|         | Total     | 1,033     | 99%     | 100%          |
| Missing | -99 拒絕回答  | 15        | 1%      |               |
| Total   |           | 1,048     | 100%    |               |