

恆情文化 (11)

2-2004

# 香港人的惶惑與安身

「經濟有起色了，但前景仍未明朗，誰知道這個『高潮』何時會消退？」

「有工做了，但從第一天開始，四方八面的工作壓力與要求，像巨浪般湧來；更重要的是，天曉得這份勞資合約會否在明天終止？」

「日復日、年復年的這樣捱下去，到底為了甚麼？會否有一天身體給拖垮了？」

「孩子有書讀、有班升了；但近年校園興起暴力的風潮、孩子在家只想『打機』、在街滿是引誘與陷阱，誰能保證，他可以健康地成長？」

「這一次專業試過關了，但誰能告訴我，此生還有多少悶蛋的專業試？會不會有一天過不了關，專業資格也給取消？」

是否香港人都是活在憂慮與惶惑中？如何能夠消憂解惑？  
疲累的身心可有一天得到安頓？



插圖：羅志遠



# 香港人的憂慮

## 調查報告

近年來，有關憂慮問題成為備受關注的課題，不少報導、分析，認為今天港人活在憂慮中，且引申出不少健康問題。儘管有許多有關報道，但一直缺乏較全面的調查，以探究港人憂慮的內容。本刊為此特別做了一個深入的調查，探討港人的憂慮，特別是港人在過去三個月中的憂慮情況。我們希望藉此調查，進一步了解當港人活在憂慮中，他們的健康會出現甚麼毛病？他們會如何處理？他們能否消解自己所憂慮的問題？他們會如何去化解憂慮這種情緒？在今年一月於旺角、銅鑼灣，我們進行街頭問卷調查，成功訪問了 199 名男士及 206 名女士，合共 405 名人士。

## 超過八成人曾感憂慮

在405位受訪者中，有高達八成半(348人)表示過去三個月曾經感到憂慮(見表一)。而348名有憂慮的受訪者中年齡介乎20-30的青年人有167人，介乎31-50的中年人有139人(見表二)。相信大部份介乎20-50年齡組合人士，應是在職人士及家庭支柱，若他們有憂慮，有情緒困擾問題，這不單影響他們之個人生理、心理健康，更會影響他們之工作及與家人之關係，這顯示港人的憂慮問題，是值得我們細加分析、探討的。

表一 香港人在過去三個月的憂慮情況

憂慮情況	人數 / 百分比	
常常感到憂慮	69 / 17.0%	348 / 86%
偶爾感到憂慮	176 / 43.5%	
曾經感到憂慮	103 / 25.4%	
沒憂慮	52 / 12.8%	
不知道	5 / 1.2%	

表二 348名表示曾有憂慮的人的年齡組別

年齡組別	人數 / 百分比
20以下	27 / 7.8%
20-30	167 / 48%
31-40	98 / 28.2%
41-50	41 / 11.8%
51以上	15 / 4.3%
合計	348

## 香港人的十大憂慮

這次問卷調查結果顯示，港人首十項最憂慮分別依次序為：「工作」、「健康」、「個人前途」、「個人經濟」、「香港經濟」、「父母」、「家庭經濟」、「人際關係」、「進修」、「與家人不和」(見表三)。



表三 香港人的十大憂慮(可選多項)

排名	香港人的憂慮內容	人數 / 百分比
1	工作	221 / 63.5%
2	健康	189 / 54.3%
3	個人前途	172 / 49.4%
4	個人經濟	162 / 46.6%
5	香港經濟	141 / 40.5%
6	父母	132 / 37.9%
7	家庭經濟	124 / 35.6%
8	人際關係	119 / 34.2%
9	進修	117 / 33.6%
10	與家人不和	71 / 20.4%



「表三」顯示，在港人十大憂慮中，有46.6%有憂慮的被訪者表示憂慮個人經濟，有35.6%憂慮家庭經濟，及有40.5%憂慮香港經濟，這反映香港在過往幾年之經濟不穩定情況是深深影響港人之心理情緒。當港人要面對減薪、公司裁員及負資產時，港人對經濟之憂慮是可理解的。此外，有高達63.5%受訪者表示為工作而憂慮，有49.4%為個人前途而憂慮，及有33.6%為進修而憂慮。這些結果顯示不少在職人士，面對沉重的經濟壓力、擔心失去工作、憂慮個人前途。

「表四」進一步顯示在20歲以下年齡組合中，有多達74.1%為個人前途而憂，及有59.3%為進修而憂慮，有37%是為工作而憂。這充分顯示近年年青一代要在勞動市場，面對激烈競爭，青少年畢業即成為「雙失」一族，難怪青少年是特別憂慮其個人前途。

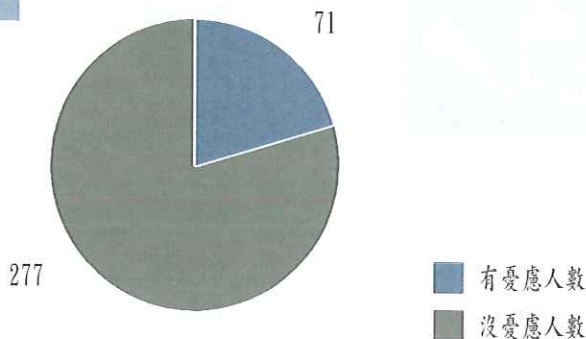
表四 20歲以下有憂慮的年齡組別與憂慮內容(可選多項)

憂慮內容	人數 / 百分比 (全部有27人)
個人前途	20 / 74.1%
讀書/進修	16 / 59.3%
工作	10 / 37%

## 為家庭、婚姻而憂

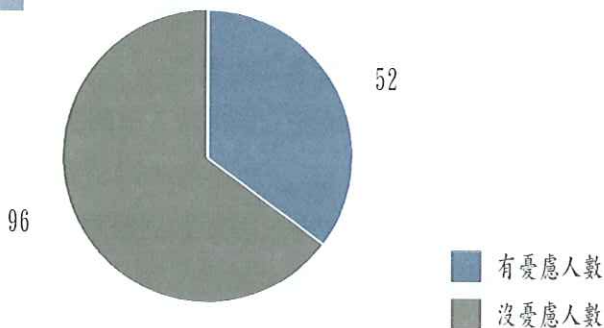
另一項值得關注的調查結果，港人為了「與家人不和」、「婚姻關係」及「子女」等問題而表示憂心不已（見圖一、二、三）。

圖一 憂慮與家人不和



「圖一」顯示在 348 名表示有憂慮之受訪者中，有 71 人 (20.4%) 表示是因與家人不和而有憂慮的。此外，在 148 名表示有憂慮之已婚受訪者中有 52 人 (35.1%) 表示為婚姻而憂慮 (圖二)，這反映家庭已不再是一令人感到溫馨的地方，而是一令人情緒緊張的地方；家庭關係已不再是使人感到幸福快樂，而是令人感到憂慮。

圖二 憂慮婚姻關係



「表五」進一步顯示，20-25 年組合人士對婚姻關係憂慮不已。介乎這年齡組合之受訪者應是對婚姻充滿期許的、應享受婚姻之樂趣的；然而，他們卻憂心婚姻關係，這反映我們年青的一代，對婚姻未能建立信心。若他們對婚姻缺乏信心，乃至出現婚姻破裂問題，這可能導致我們的社會日後有更多的家庭問題。這是令人擔心的社會趨向。此外，在 31-40

年齡組合人士中，亦有多達49%為婚姻而憂慮，這反映婚姻關係是中年人士所面對之危機。

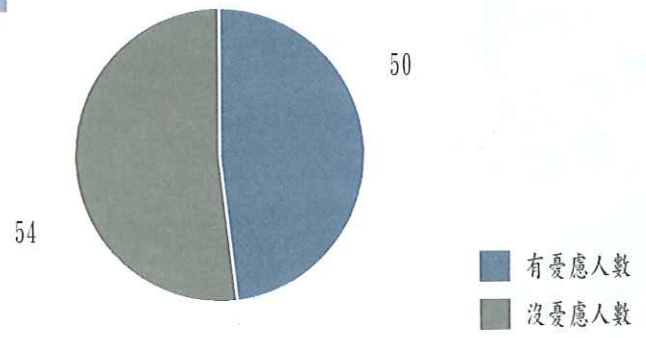
表五 為婚姻關係而憂慮的年齡組合

年齡	有憂慮 / 已婚人數	百分比(已婚人士有 148 人)
20-25	8 / 8	100%
25-30	10 / 26	38.5%
31-40	25 / 51	49%
41-50	8 / 42	19%
51-60	1 / 16	6.3%
60 以上	0 / 5	0%
合計	52 / 148	35.1%



家庭一直是社會賴以穩定的重要因素。而家庭關係和諧，夫婦相處融洽一直被視為幸福家庭的典範。但在是次調查中，我們發覺家庭成員的關係出現了問題，相信最受影響的是家中年幼的成員。這情況是值得我們關注的。

圖三 憂慮子女



從「圖三」顯示，在 104 名表示有憂慮而又有子女之被訪者中，有高達 48.1% (50 人) 為子女而憂慮，這結果反映今日為人父母是不容易的。學童在學校因功課壓力問題而輕生、中學生之校園暴力一度成為報章頭條，而青少年問題亦一直是香港社會之熱門新聞課題。如何令子女學業有成？如何避免子女誤入歧途？如何使子女健康成長？相信是今日為人父母者所共同憂慮的課題。

### 憂慮令健康受到威脅

此外，在「表三」顯示有多達 54.3% (189 人) 受訪者是憂慮個人健康的，這反映港人經過「非典型肺炎」(SARS) 肆虐之後，人人感到自身健康受到威脅，個人健康遂成為港人憂心之焦點。此外，在是次調查中，有八成 (265 人) 有憂慮之受訪者表示曾有「頭痛」、「情緒低落」、「食慾不振」、「不能輕易入睡」、「失眠」、「精神無法集中」等等的生理、心理健康問題 (見表六)。這反映港人的憂慮問題已不單止是一個簡單的情緒問題，而是一個嚴重的個人生理、心理、精神健康問題。人若長期有憂慮，除了精神負擔重外，亦會令憂慮者精神緊張，肌肉收緊，頭痛，背痛，身體機能減慢，造成便秘。而這些身體健康問題又會造成情緒困擾，

表六 因憂慮而有之生理、心理、精神健康問題 (可選多項)

憂慮引起	人數 / 百分比(全部 265 人)
不能輕易入睡	118 / 44.5%
感到頭痛	66 / 24.9%
情緒低落	145 / 54.7%
食慾不振	32 / 12.1%
坐立不安	46 / 17.4%
失眠	48 / 18.1%
精神無法集中	87 / 32.8%



表七 34位因憂慮而要求助於藥物的人，同時衍生的問題(可選多項)

同時衍生的問題	人數 / 百分比
不能輕易入睡	19 / 55.9%
感到頭痛	18 / 52.9%
情緒低落	20 / 58.8%
食慾不振	5 / 14.7%
坐立不安	4 / 11.8%
失眠	14 / 41.2%
精神無法集中	13 / 38.2%



或令人更煩躁、緊張。當人煩躁、緊張、不安，人會變得更敏感、更容易出負面情緒，人際關係亦不會好，難怪「表三」顯示有多達34.2%憂慮的被訪者表示憂慮人際關係。從此可見，憂慮會造成惡性循環：憂慮會令身體毛病加深，而身體毛病又會令人加深憂慮。憂慮所引起之惡性循環，是值得我們關注的。

### 香港人如何面對憂慮？

事實上，是次調查結果顯示，有34位(12.8%)因憂慮而導致身體健康出毛病的受訪者，需要食藥(見表七)；長此下去不單會導致工作做不好、人際關係惡劣，精神出現問題，更甚者，會引致精神病。這現象，是我們不能輕視的。

表八 憂慮的人，化解憂慮情緒的方法(可選多項)

方法	人數 / 百分比
消遣玩樂	127 / 36.5%
睡覺	116 / 33.3%
做運動	104 / 29.9%
旅行散心	100 / 28.7%
購物消費	96 / 27.6%
刻意忘記	79 / 22.7%
學習化解憂慮之方法(如靜坐)	35 / 10.1%





當港人有憂慮，他們會如何化解之？這次調查結果顯示有不少有憂慮問題之受訪者是選擇「旅行散心」(100人/28.7%)、「購物消費」(96人/27.6%)，「消遣玩樂」(127人/36.5%)，「睡覺」(116人/33.3%)、「刻意忘記」(79人/22.7%)等方法來化解憂慮情緒。然而，這些方法真能令憂慮者去除所憂慮的問題嗎？而選擇以面對態度，「學習化解憂慮之方法」的則只有35人/10.1%(見表八)。若有憂慮的人不能正視自己之憂慮問題，不肯用時間學習化解憂慮之方法，他們如何可以從根源上化解憂慮呢？

表九 香港人首三項憂慮與憂慮宗教衰落、中國文化衰落的對比

香港人的憂慮內容	人數 / 百分比
工作	221 / 63.5%
健康	189 / 54.3%
個人前途	172 / 49.4%
宗教衰落	10 / 2.9%
中國文化衰落	20 / 5.7%

是次調查結果顯示，有憂慮的受訪者是不會以「宗教衰落」及「中國文化衰落」為首要憂慮對象。此外，對比上文提及港人最憂慮首三項憂慮內容而言，只有不多於6%的受訪者表示會為「宗教衰落」及「中國文化衰落」等精神性層次問題而憂慮，這顯示港人是比較現實的，對精神生活層次缺乏關注(表九)。

## 結語

總結而言，是次調查結果清楚顯示，憂慮是港人面對的一個嚴重問題。憂慮不單令不少港人出現頗嚴重的生理、心理、精神健康問題，更影響港人的學習生活、工作生活。是次調查結果顯示，今日港人對個人工作、前途、經濟憂慮不已。而家人不和，婚姻關係問題、子女教養問題，更困惑不少港人。港人所憂慮的問題顯示港人的心是被現實生活拉扯得非常緊。若港人仍要不斷為個人工作、前途、經濟而憂慮；若家庭之危機不去；若人際關係繼續成為困擾港人的問題，我們的社會是會充滿危機與不安的。



是次調查結果顯示，港人多偏向以消費、玩樂等逃避方式來解決其憂慮問題，甚少能深入憂慮之根源，主動學習，提升個人修養，增加個人化解憂慮之方法。當港人以逃避的方式來解決問題，這只會令問題無法得到根源上的解決，且會逐漸惡化，直至精神出現異常，甚至生起精神病，這是令人擔心的。我們相信，唯有正視生命、看重宗教與文化等精神之修養，才令人不致被現實拉著走；我們亦相信，唯有人能不斷成長自己，反省自己生命真正所求，人的心才能有所安。唯有人的心能有所安，人才可不為現實生活所迷惑；唯有人的生命成長，人才可以提升思維能力、生起過關之勇氣，勇敢面對憂慮之問題所在，逐一化解之。唯有這樣人可把憂慮化為成長自己之動力，轉憂為安。

