

## 附件一

### 「港人压力指数问卷调查 2015」调查方法

问卷於 10 月及 11 月进行，成功访问约 600 位香港居民，了解他们的压力来源及舒缓压力的方法。

#### 主要调查发现：

- 七成人(71.9%) 认为自己面对的压力屬於高，六成人(61.1%)更认为压力相当影响生活，反映香港人因生活压力而出现情绪问题的迹象。
- 当受访者面对压力时，最多人表示「心情变差」(78.5%) 或「感到不安」(64.2%)。精神科专科欧阳国梁医生指出，如这些情绪困扰之程度达致影响社会功能，包括工作、社交或家庭，就需要寻求协助。因此，他认为港人的情绪困扰必须即时正视，提供各种有效舒缓负面情绪的方法。