

附件一

「港人壓力指數問卷調查 2015」調查方法

問卷於 10 月及 11 月進行，成功訪問約 600 位香港居民，了解他們的壓力來源及舒緩壓力的方法。

主要調查發現：

- 七成人(71.9%) 認為自己面對的壓力屬於高，六成人(61.1%)更認為壓力相當影響生活，反映香港人因生活壓力而出現情緒問題的跡象。
- 當受訪者面對壓力時，最多人表示「心情變差」(78.5%) 或「感到不安」(64.2%)。精神科專科歐陽國樑醫生指出，如這些情緒困擾之程度達致影響社會功能，包括工作、社交或家庭，就需要尋求協助。因此，他認為港人的情緒困擾必須即時正視，提供各種有效舒緩負面情緒的方法。