

澎湖縣政府衛生局

114 年澎湖縣居民心理健康及心理健康促進活動

調查報告



督導單位：企劃科

執行單位：澎湖縣社區心理衛生中心

楊士毅、李齊諺、周禹彤

中華民國 114 年 12 月 11 日

目 錄

壹、 前言.....	1
貳、 問卷調查目的.....	1
參、 問卷設計與實施過程.....	2
肆、 結果分析.....	4
一、抽樣分布概況.....	4
二、題項分析.....	9
(一)自評近兩週內心理健康程度.....	9
(二)心理健康程度是否對生活產生影響.....	10
(三)認為心理健康是變動的或是維持恆定不變.....	11
(四)對心理健康的了解是，認為只要沒有精神疾病就算是心理健康了嗎?.....	11
(五)藉由世界心理衛生組織心理健康定義了解民眾對心理健康的理解... ..	12
(六)居民是否理解與心理健康、精神衛生有關的法令.....	14
(七)社區心理衛生中心能見度.....	15
(八)澎湖縣居民所知心理健康照護單位(複選題).....	16
(九)居民對社區心理衛生中心服務內容的了解(複選題).....	17
(十)社區居民對於心理健康需求議題的期待(複選題).....	18
(十一)希望接觸心理健康資訊、諮詢的方式.....	20
(十二)了解居民對於衛生局開設心理議題講座、團體的互動方式.....	21
(十三)居民表達心事的互動條件.....	22
(十四)居民內心不適時說心事的對象.....	23
(十五)居民對於親友有心理困擾一個月以上時的協助方式.....	24
(十六)居民在簡式健康量表(心情溫度計)的身心現況.....	25
(十七)居民在生活滿意度的分布概況.....	27
(十八)各類來源壓力分布概況.....	27
(十九)各類指標的相關程度.....	29
(二十) 我有心聲!我有想法!我有建議!.....	31
三、不同性別於各題項的差異分析.....	32
(一)不同性別於問卷题目的分布概況.....	32
(二)不同性別於各題項的差異分析.....	34
1. 心衛中心服務類別總數.....	34
2. 完整認知世衛心理健康定義程度.....	34
3. 談心事方式種類多寡.....	34
4. 壓力來源類別總數.....	34
5. 主觀心理健康感受.....	34

6. 生活滿意度總分.....	34
7. 心情溫度計總分.....	35
8. 心理健康需求總數.....	35
9. 五大人格差異.....	35
(1)外向性.....	35
(2)友善性.....	36
(3)嚴謹性.....	36
(4)神經質.....	36
(5)開放性.....	36
(三)不同性別-整體結論.....	36
四、不同年齡層於問卷題目的分布概況.....	37
(一)不同年齡層於各題項的差異分析.....	37
1. 自評內心健康程度.....	40
2. 生活滿意度總分.....	40
3. 完整認知世衛心理健康定義程度.....	41
4. 談心事方式種類多寡.....	41
5. 壓力來源類別總數.....	42
6. 心情溫度計總分.....	42
7. 心理健康需求議題總數.....	44
8. 五大人格差異.....	45
(1)外向性.....	45
(2)友善性.....	45
(3)嚴謹性.....	46
(4)神經質.....	46
(5)開放性.....	47
(二)不同年齡層-整體結論.....	47
伍、 結論.....	48
陸、 參考文獻.....	49
柒、 附件-心理健康促進需求問卷.....	50
捌、 分工表.....	63

表目錄

表一、一市五鄉人數分配表.....	4
表二、生理性別人數分配表.....	5
表三、年齡範圍樣本分布抽樣人數.....	6
表四、職位分布人數表.....	6
表五、職業分布概況.....	7
表六、自評兩周內心理健康程度人數分布表.....	9
表七、自覺心理健康對生活的影響人數分布圖.....	10
表八、心理健康是變動或是恆定不變.....	11
表九、沒有精神疾病就算心理健康？.....	11
表十、從世界衛生組織心理衛生定義了解民眾對心理健康的理解.....	12
表十一、民眾對世界心理衛生組織心理衛生定義理解的完整度.....	13
表十二、促進人民心理健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活之法規.....	14
表十三、居民是否知悉澎湖縣有社區心理衛生中心.....	15
表十四、澎湖縣居民所知心理健康照護單位.....	16
表十五、居民對社區心理衛生中心服務內容的了解.....	17
表十六、社區民眾對於心理健康需求議題反應人數表.....	18
表十七、希望接觸心理健康資訊、諮詢的方式.....	20
表十八、希望參與心理議題團體或講座的方式.....	21
表十九、居民表達心事的互動條件.....	22
表二十、居民內心不適時說心事的對象.....	23
表二十一、居民對於親友有心理困擾一個月以上時的協助方式.....	24
表二十二、澎湖縣全體居民在簡式健康量表(心情溫度計)的身心現況.....	25
表二十三、不同居住區域在心情溫度計之得分概況.....	26
表二十四、各鄉市生活滿意度平均數.....	27
表二十五、各類壓力來源分布概況.....	28
表二十六、各類指標相關程度.....	30
表二十七、不同性別於問卷題目的分布概況.....	32
表二十八、兩性在心情溫度計之得分概況.....	35
表二十九、重新分組後之各組人數分配表.....	37
表三十、不同年齡層於問卷調查中的分布概況.....	37
表三十一、不同年齡分組在心情溫度計之得分概況.....	43

圖目錄

圖一、一市五鄉樣本分布概況.....	4
圖二、生理性別樣本分布概況.....	5
圖三、年齡範圍樣本分布概況.....	6
圖四、職業分布概況.....	8
圖五、兩週內心理健康程度.....	9
圖六、自覺心理健康程度對生活的影響.....	10
圖七、心理健康是會變動的.....	11
圖八、沒有精神疾病就算心理健康？.....	11
圖九、從世界衛生組織心理衛生定義了解民眾對心理健康的理解.....	13
圖十、促進人民心力健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助 病人於社區平等生活的法規.....	14
圖十一、居民是否知悉澎湖縣有社區心理衛生中心.....	15
圖十二、希望接觸心理健康資訊、諮詢的方式.....	20
圖十三、希望參與心理議題的團體或講座的方式.....	21
圖十四、居民表達心事的互動條件.....	22
圖十五、居民對於親友有心理困擾一個月以上時的協助方式.....	24
圖十六、不同居住區域在心情溫度計總平均值分布概況.....	26
圖十七、各鄉市生活滿意度平均數.....	27
圖十八、各類壓力來源分布概況.....	29
圖十九、性別對心理健康變項之平均分析(一).....	33
圖二十、性別對心理健康變項之平均數分析(二).....	33
圖二十一、性別對五因人格之平均數分析.....	36
圖二十二、自評心理健康程度.....	40
圖二十三、生活滿意度總分得平均值.....	41
圖二十四、完整認知世衛心理健康定義的程度的平均值.....	41
圖二十五、談心事的方式種類多寡的平均值.....	42
圖二十六、壓力來源類別總數的平均值.....	42
圖二十七、不同年齡分組在心情溫度計之得分概況.....	44
圖二十八、心理健康需求總數的平均值.....	44
圖二十九、五大人格-外向性的平均值.....	45
圖三十、五大人格-友善性的平均值.....	45
圖三十一、五大人格-嚴謹性的平均值.....	46
圖三十二、五大人格-神經質的平均值.....	46
圖三十三、五大人格-開放性的平均值.....	47

壹、前言

澎湖縣政府衛生局守護社區民眾身心健康，努力落實衛生福利部全國心理健康政策，辦理心理健康促進活動、課程，推展社區心理健康概念，培養社區民眾心理健康照護習慣，進行社區心理健康需求之個案管理。社區心理衛生中心以社會安全為念，網絡連結、思考各式緊急溝通策略、使用團隊合作方式提供社區居民三級心理健康照護，服務內容包括：社區心理健康促進活動、精神病人個案管理、自殺意念與企圖個案管理、合併多元議題社區個案管理、護理評估與照護、心理諮商與心理治療、復健評估與治療、緊急精神醫療處置、災難心理衛生等，使得社區民眾能夠看得到、找得到、用得到，具有一定的能見度、可及性。社區居民在有心理健康促進、照護來源需求狀態下，若能夠第一時間聯想到心衛中心，使得心理健康獲得照顧，便是社區心理衛生中心當前的任務之一。

辦理社區活動、課程時，大多透過活動回饋表得知參與滿意度，尚未對於社區民眾進行心理健康促進之大規模型調查，此次問卷調查係依據 114 年度「整合型心理健康工作計畫」規劃執行，以主動調查理解的方式，試圖了解社區民眾心理健康、壓力類型，及對於心理健康相關主題、團體活動、方式的期待，以作為未來年度規劃心理健康促進活動之參考依據，以貼近民眾心理需求。

貳、問卷調查目的

本次問卷設計主要有以下幾個目的：

1. 了解社區居民對自己心理健康的評估。
2. 了解社區居民對心理健康概念、世界心理衛生共識、精神衛生法的掌握。
3. 了解社區居民對心理健康資源、社區心理衛生的認識，並藉問卷內容促進資源熟悉度。
4. 了解社區居民表達心理健康各類需求、對心理健康資訊接觸方式的偏好或對提供心理健康服務提出建言。
5. 了解社區居民表達心事的風格與對象、對於親友心理困擾的協助方式。
6. 了解社區居民生活滿意度、主要生活與工作壓力來源、身心狀態、性格特質與身心健康的關係。
7. 對於身心狀態處於較高壓力的居民，藉問卷調查機會，在同意下提供關懷。
8. 宣導開設通訊諮商與聯絡方式，提供 LINE 心靈客棧 QR Code 讓民眾可以加入群組，以便後續提供心理健康資訊。

參、問卷設計與實施過程

有關本問卷內容設計、對象、方式、調查期間、經費來源敘述如下，由於主要對象為社區民眾，抽樣人數則是依據各鄉市人口、抽樣樣本預計 200 人依相對比例進行抽樣，問卷表單設計過程依據從內容表淺易填答至需要較複雜的思考、從簡單反應知識至內省表達內在感受的歷程為原則，來設計問卷的提問順序，為落實政策，節能減碳，另考量未成年族群與長者族群有教育單位、醫療單位、長照單位佐以資源，反而成年前期、青壯族群之心理健康需求更須關注，因此使用網路通訊方式，以 google 表單設計問卷。

有關問卷內容如附件，設定題目包括：居住地區、姓名、年齡範圍、職業、工作職位、自評兩週內心理健康程度、心理健康是否對生活產生影響、生活滿意度(5 題)、心理健康是否會變動或恆定、是否只要沒有精神疾病就是心理健康、對世界衛生組織心理健康定義的認識(複選題)、正確認知文句敘述為精神衛生法、澎湖有無社區心理衛生中心、澎湖縣內心理健康照護單位(複選題)、心理衛生中心服務內容(複選題)、澎湖縣民心理健康需要(複選題)、希望心衛中心傳遞資訊時接觸的方式、希望設計團體或講座時的形式、表達心事的風格、談心事的對象(複選題)、對親友心理困擾時的協助、主要壓力來源(複選題)、簡式健康量表(心情溫度計 5 題)、是否同意追蹤關懷、五大人格量表(15 題)、禮卷發放連絡電話、我有心聲我有想法等，共計 29 題，也提供社區心理衛生中心 LINE 心靈客棧社群，供居民加入，以獲取心理健康資訊與課程。

除自編題項，問卷中也使用三個國內外具有信效度量表，採用 Diener 1985 年發展的生活滿意度量表 (The Satisfaction With Life Scale; SWLS)，主要測量整體生活滿意度，共有 5 個子題，國內普遍採用 7 點量表，考量精簡容易及往兩極選擇，採用 6 點量表，屬於國際公開版本。另也採用國內常見簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，另稱心情溫度計)，由國內李明濱教授團隊將 Derogatis 所編著之精神症狀量表(Symptom Check List 90-R，以下簡稱 SCL- 90-R)，修訂為簡式健康量表，主要作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度，測量：睡眠困難、緊張、憂鬱、煩躁易怒、內心感受劣勢等，在取得授權下使用。另外，採用 1990 年 John 發展的五大人格量表 (Big Five

Inventory, BFI)，由李仁豪教授將此量表 44 題版，翻譯及縮減為 15 題版，信度係數介於.67～.81，因素負荷量除了二題分別為.44 及.48 外，其餘在.64～.87 之間，五大特質代表著人格最廣泛層次的摘要，包括五個向度：外向性、友善性、嚴謹性、神經質、開放性。五大人格特質的概念性定義如下：(1)外向性：意涵以一種有活力的方式趨向社會及物質世界，例如：社會性、活動性、魄力及正向情感等特質；(2)友善性：以利他及社群導向來面對他人，不帶有敵意，例如：利他主義、溫厚 (tender-mindedness)、信任、謙遜等特質；(3)嚴謹性：描述社會上規定的衝動控制，以幫助具有任務及目標導向的行為，例如：行動前三思、延遲滿足、服從常模及規則，以及計畫、組織與按優先順序處理任務；(4)神經質：與情緒穩定及脾氣好相對的負向情感，例如：感覺焦慮、神經質、傷心與緊張；(5)開放性：描述個體心理與經驗生活的寬度、深度、獨創性及複雜性。

問卷調查過程由社區心理衛生中心成員發放至熟悉社群群組，問卷原預畫蒐集為期一個半月，由於社區居民填寫踴躍，超出預期，僅於兩周內即達設定目標人數（預計問卷樣本 200 份），除居住地點幾近原先分配按比例抽樣，性別、年齡分組、職業類別廣度因填寫速度快於規劃便無法充分兼顧，為兼顧樣本遺失值，共先收集 210 份問卷，後續審查問卷完整性，刪除未填寫題目之問卷，最後有效問卷共計 200 份，每份問卷依據 114 年整合型心理健康工作計畫給予調查費用每人 100 元之禮卷，所用經費合計 2 萬元整，使用電話、電子郵件通知，約定適當場所親自交予。對於心情溫度計得分較高者，在其勾選同意關懷下，由心衛中心成員進行電話關懷、追蹤。

肆、 結果分析

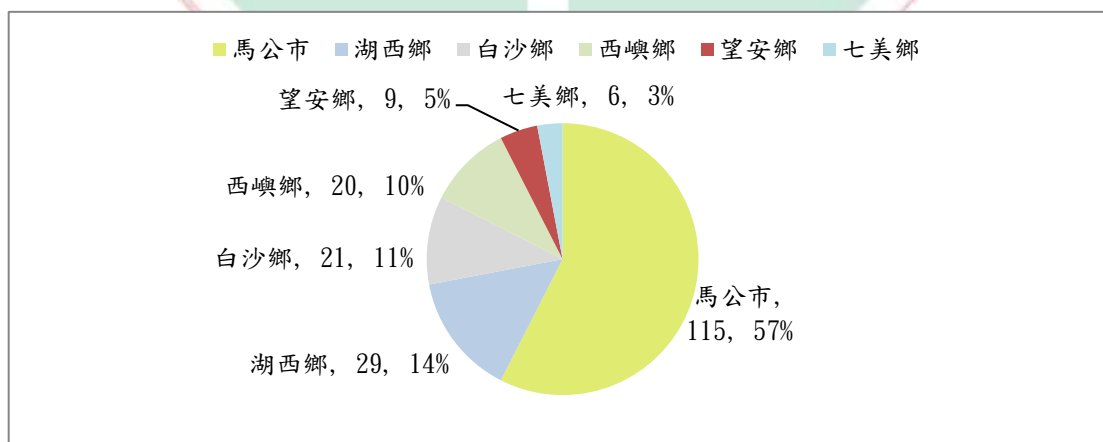
一、抽樣分布概況

受訪者分布於澎湖縣一市五鄉地區，依據澎湖縣政府民政處 114 年 10 月份戶政統計資料中，各鄉市人口比例為準進行抽樣，預計抽樣比例如下表，結果馬公市 115 份 (57.5%) 最多，其次為湖西鄉 29 份 (14.5%)、白沙鄉 21 份 (10.5%)、西嶼鄉 20 份 (10%)、望安鄉 9 份 (4.5%)、七美鄉 6 份 (3%)，實際抽樣人數與預期抽樣人數並未達顯著差異 ($\chi^2=0.86, df=5, p=0.97, p > .05$)，整體樣本分布概況尚具代表性。由表一、圖一可知，本研究受訪者主要集中於馬公市 (57.5%)，顯示樣本多數來自人口較密集之地區；而望安鄉與七美鄉因地理位置偏遠人口較少，依據全縣人口數與抽樣人數相比，以信賴區間 95%，抽樣誤差 7%，此分布情形大致符合澎湖地區人口結構特性。

表一、一市五鄉人數分配表

地區	馬公市	湖西鄉	白沙鄉	西嶼鄉	望安鄉	七美鄉	總計
人數	63442	16123	9993	8056	5295	3899	106808
預計抽樣比率	59%	15%	9%	8%	5%	4%	100%
預計抽樣人數	119	30	19	15	10	7	200
實際抽樣比率	57.5%	14.5%	10.5%	10%	4.5%	3%	100%
實際抽樣人數	115	29	21	20	9	6	200

(114 年澎湖縣人口統計表資料來源:澎湖縣政府民政處 114 年 10 月份戶政統計資料)

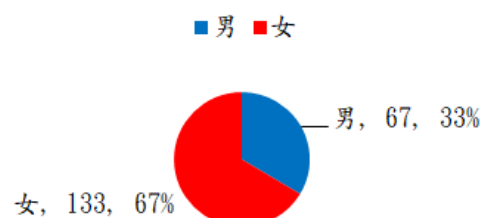


圖一、一市五鄉樣本分布概況

有關性別、年齡層分布、身分職業如表二～五、圖二～圖五所示。從性別分布方面來看，男性為 67 人(33.5%)，女性為 133 人(66.5%)，可見填答者主要為女性，女性填答比例明顯高於男性。此現象或許與研究主題相關，也與填答者的職業結構有關，例如：社福、醫療與照護領域較常由女性擔任，另也可能與女性善用、參與社群較多有關，因此女性在此調查的參與度較高。

表二、生理性別人數分配表

生理性別	人數	百分比
男	67	33.50%
女	133	66.50%
總計	200	100.00%

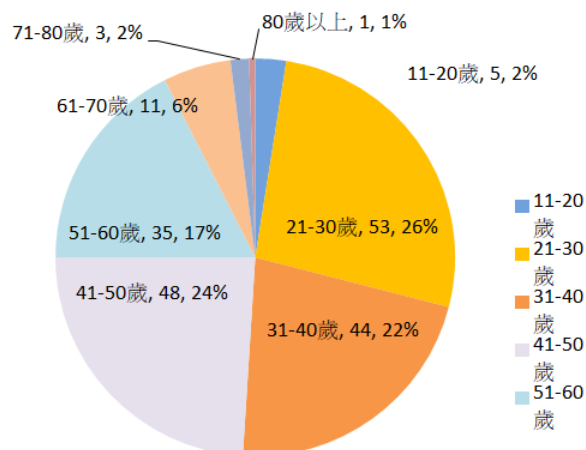


圖二、生理性別樣本分布概況

從年齡層分布方面來看，以 21-30 歲人數 53 人(26.5%)為最多，其次為 41-50 歲區間，人數 48 人(24%)，與 31-40 歲區間，人數 44 人(22%)，再其次依序為 51-60 歲區間，人數 35 人(17.5%)，61-70 歲區間，人數 11 人(5.5%)，11-20 歲區間，人數為 5 人(2.5%)、71-80 歲區間，人數 3 人(1.5%)，80 歲以上區間，人數為 1 人(0.5%)。可察見主要作答年齡層為 21-50 歲區間為青壯族群人口，合計佔近九成(90%)，年長者(61 歲以上)佔比則相對較低(約 7.5%)，僅少數為 70 歲以上受訪者。這可能與本研究採用 Google 表單進行線上問卷蒐集有關，長者族群可能因不熟悉數位工具而降低參與意願與填答比例，此方式使樣本年齡結構偏向中青年族群，但集中樣本群於青壯族群本也符合設計初衷。

表三、年齡範圍樣本分布抽樣人數

年齡	人數	百分比
11-20 歲	5	2.50%
21-30 歲	53	26.50%
31-40 歲	44	22.00%
41-50 歲	48	24.00%
51-60 歲	35	17.50%
61-70 歲	11	5.50%
71-80 歲	3	1.50%
80 歲以上	1	0.50%
總計	200	100.00%



圖三、年齡範圍樣本分布概況

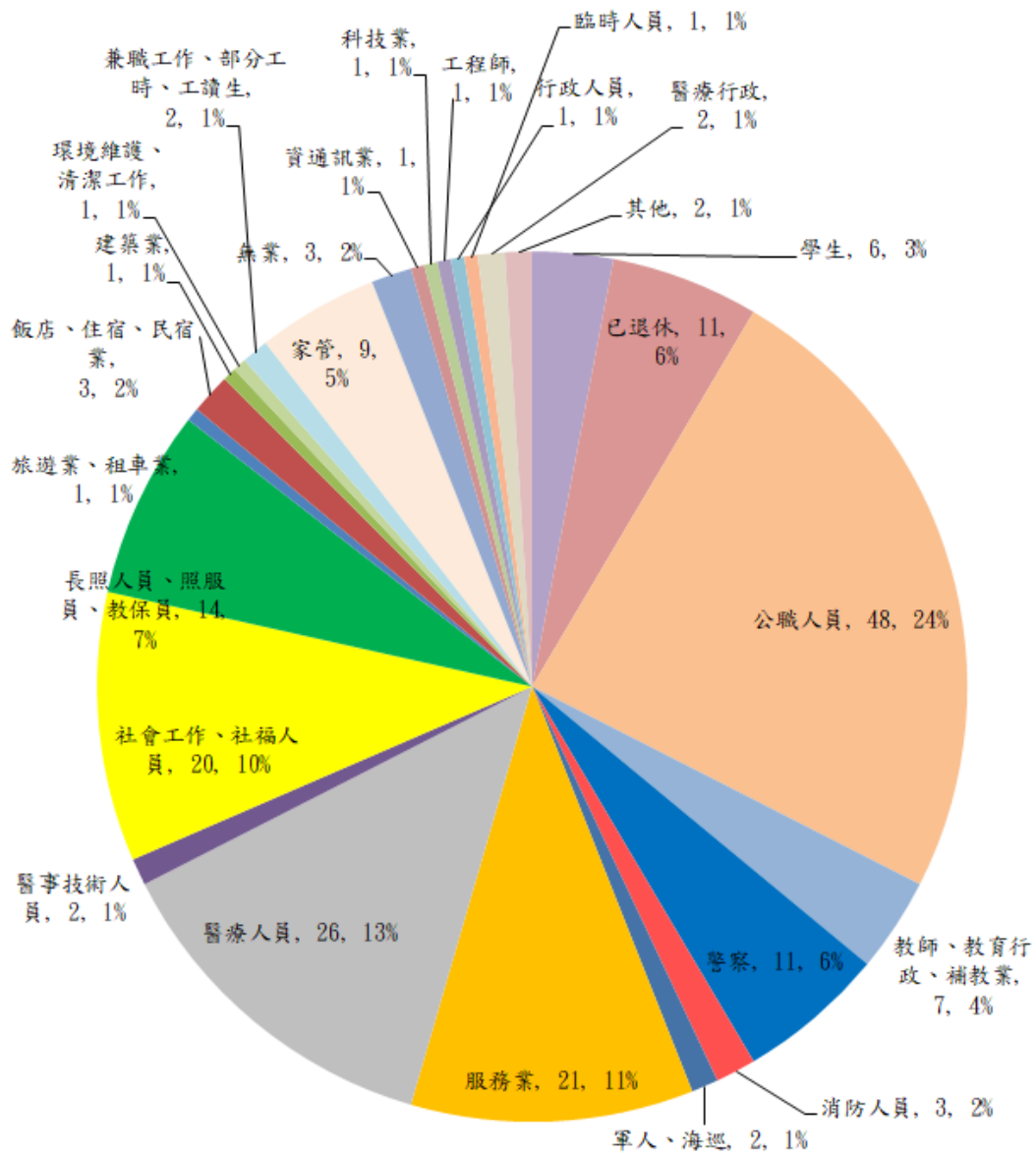
依職業區分來看，最多為公職人員人數 48 人(24%)、其次為醫療人員人數 26 人(13%)、再其次為服務業人數 21 人(10.5%)，後續為社會工作與社福人員人數 20 人(10%)、長照、照服或教保人員人數 14 人(7%)、警察及退休人員人數 11 人(5.5%)、家管人數為 9 人(4.5%)、教師、教育行政或補教業人員人數為 7 人(3.5%) 以及學生人數為 6 人(3%)等職類，工作職務大部分為員工人數 149 人(74.5%)，管理職僅人數 16 人(8%)，從職業結構來看，受訪者中有超過一半（約 54%）屬於公職、醫療及社福體系，顯示樣本結構與公共服務領域關聯性高。相對而言，一般民間產業（如旅遊、建築、資訊等）占比偏低，顯示此問卷樣本集中於社會服務及公共行政人員，能反映該群體對研究議題的主要觀點。

表四、職位分布人數表

職位	人數	百分比
老闆、最高階主管	3	1.50%
管理者	16	8.00%
員工	149	74.50%
以上都不是	32	16.00%
總計	200	100.00%

表五、職業分布概況

職業	人數	百分比
學生	6	3.00%
已退休	11	5.50%
公職人員	48	24.00%
教師、教育行政、補教業	7	3.50%
警察	11	5.50%
消防人員	3	1.50%
軍人、海巡	2	1.00%
服務業	21	10.50%
醫療人員	26	13.00%
醫事技術人員	2	1.00%
社會工作、社福人員	20	10.00%
長照人員、照服員、教保員	14	7.00%
旅遊業、租車業	1	0.50%
飯店、住宿、民宿業	3	1.50%
建築業	1	0.50%
環境維護、清潔工作	1	0.50%
兼職工作、部分工時、工讀生	2	1.00%
家管	9	4.50%
無業	3	1.50%
資通訊業	1	0.50%
科技業	1	0.50%
工程師	1	0.50%
行政人員	1	0.50%
臨時人員	1	0.50%
醫療行政	2	1.00%
其他	2	1.00%
總計	200	100.00%



圖四、職業分布概況

二、題項分析

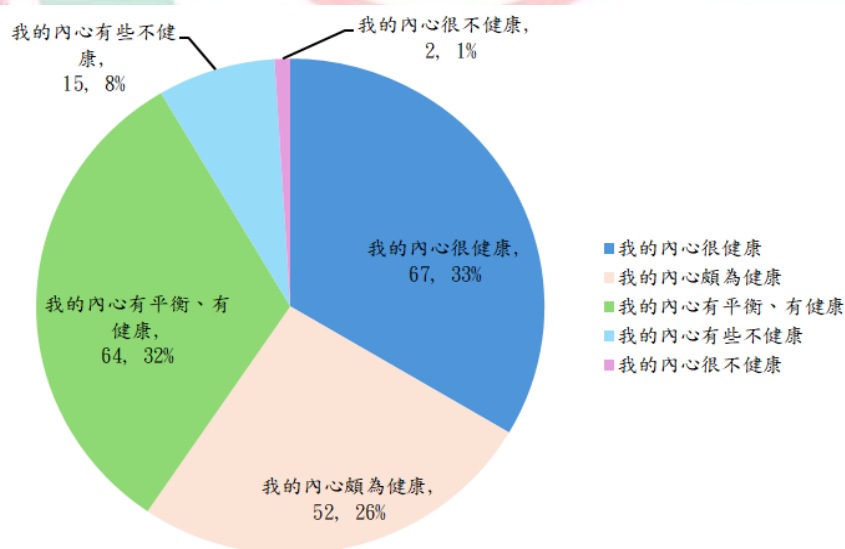
(一)自評近兩週內心理健康程度

請社區居民自評過去兩周心理健康狀況，結果如下表六、圖五所示，自評心理很健康者人數 67 人(33.5%)、內心頗為健康者人數 52 人(26%)、內心有平衡有健康者人數 64 人(32%)、內心有些不健康者人數 15 人(7.5%)、內心很不健康者人數 2 人(1%)，整體而言自認心理健康者共 183 人(91.5%)為絕大多數，自評心理不健康者共 17 人(8.5%)，低於 9%。

整體而言，多數受訪者（約 91.5%）自認心理狀況良好或穩定，顯示整體樣本心理健康程度偏向正向。然而，仍有不到（8.5%）的受訪者表示心理狀態不佳，顯示仍有部分族群需進一步的心理支持與資源協助。

表六、自評兩週內心理健康程度人數分布表

自評兩週內心理健康程度	人 數	百分比
很健康	67	33.50%
頗為健康	52	26.00%
有平衡、有健康	64	32.00%
有些不健康	15	7.50%
很不健康	2	1.00%
總 計	200	100.00%



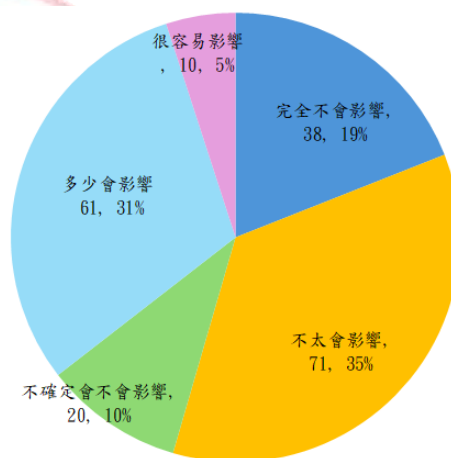
圖五、兩週內心理健康程度

(二)心理健康程度是否對生活產生影響

有關“現在的心理健康程度，是否會對您的生活產生影響?”之提問，此題主要想知道社區民眾是否注意到自己心理健康好壞程度與生活、工作、與人相處的氣氛之間的相互影響程度，自認完全不會影響者為人數 38 人(19%)、不太會影響者為人數 71 人(35.5%)、不確定會不會影響人數為 20 人(10%)、多少會影響人數為 61 人(30.5%)、很容易影響人數為 10 人(5%)，顯示大部分集中於認為現在的心理健康好壞程度，多少會影響或不太會影響生活、工作、與人相處的氣氛的狀態裡。

表七、自覺心理健康對生活的影響人數分布圖

選項回應	人數	百分比
完全不會	38	19.00%
不太會	71	35.50%
不確定	20	10.00%
多少會	61	30.50%
很容易	10	5.00%
總計	200	100.00%



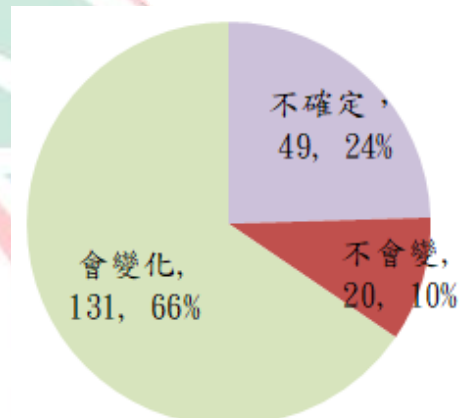
圖六、自覺心理健康程度對生活的影響

(三)認為心理健康是變動的或是維持恆定不變

對於”心理健康是會變動的或者是維持恆定不變的?”之概念，認為”我的心理健康是會變化的”為最多人數 131 人(65.5%)，認為”我不確定，有時覺得不變，有時覺得會變”人數 49 人(24.5%)、”我的心理健康是不會變動、不會變化的”人數 20 人(10%)，顯示約近 2/3 的人認為心理健康是會變動的；約有 1/4 的人並不確定心理健康是否存在會變動的概念；僅有少數人 10%認為心理健康不會變動。理論上，心理健康是會變動的，並非恆定不變，自覺不變可能與自我覺察不足、對情緒的認知與情緒覺察間有所隔離有關，此方面需要提供社區心理健康衛教。

表八、心理健康是變動或是恆定不變

選項回應	人數	百分比
我不確定，有時覺得不變，有時覺得會變	49	24.50%
我的心理健康是不會變動、不會變化的	20	10.00%
我的心理健康是會變化的	131	65.50%
總計	200	100.00%



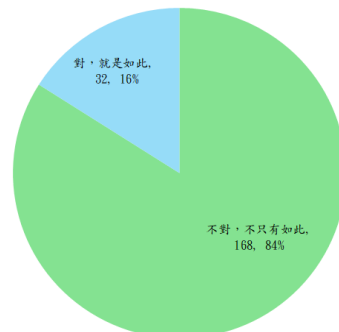
圖七、心理健康是會變動的

(四)對心理健康的了解是，認為只要沒有精神疾病就算是心理健康了嗎？

有關”對心理健康的了解是，只要沒有精神疾病就算是心理健康了嗎？”此題的回應，選擇”不對，不只有如此”有 168 人(84%)、選擇”對，就是如此” 32 人(16%)，大部分的人理解到心理健康不僅是沒有精神疾病。

表九、沒有精神疾病就算心理健康？

回應選項	人數	百分比
不對，不只有如此	168	84.00%
對，就是如此	32	16.00%
總計	200	100.00%



圖八、沒有精神疾病就算心理健康？

(五)藉由世界心理衛生組織心理健康定義了解民眾對心理健康的理解

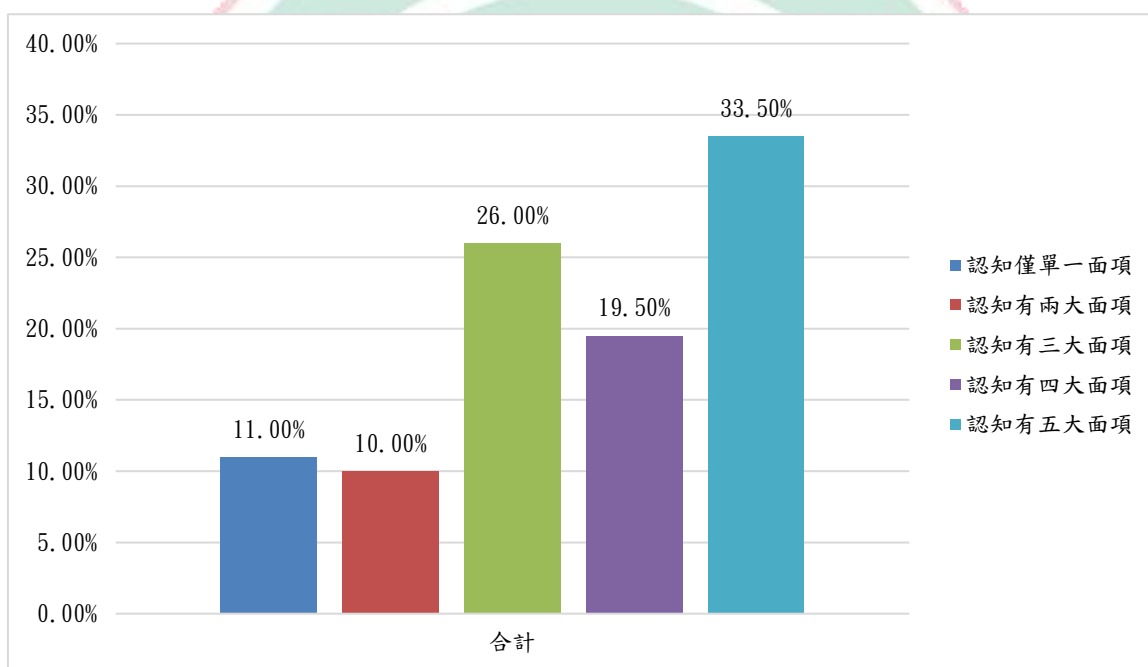
世界衛生組織(WHO)對心理健康的定義，不僅指沒有精神疾病，更是一種「主觀的幸福感」，包含實現個人潛力、應對生活壓力、有生產力地工作以及為社區貢獻的能力。藉由詢問社區民眾對於世界衛生組織心理健康定義的了解，以能理解民眾對於心理健康的定義與概念，將世界心理衛生組織全球共識下的心理健康定義具體化後分段詢問，作為複選題提供社區民眾選取，藉由問卷結果了解民眾心裡所認定心理健康的雛形，以作為心理健康促進的方向，結果如下表所示，社區民眾對於心理健康主要認為是心理處於良好狀態(佔 89.4%)及能夠應付日常生活壓力與需求(佔 86.4%)、能夠與人和諧相處、齊心合力(佔 81.9%)，最後才是沒有精神心理疾病(55.8%)、為社會做出貢獻(42.2%)，由此觀之，對於心理健康的認知屬直觀式的理解，再者注意到生活、人際功能展現與心理健康的關係，較少人注意到沒有心理疾病，可能視心理疾病為某些人群類別，而較不視為健康上的連續光譜；為社會做出貢獻的關注較少，可能是因為著重於個人在生活、互動的基本功能，而較少注意到自身發揮心理健康進而對社會做出貢獻可能更具價值、更為重要，在未來的心理健康促進中，需要強化精神疾病照護概念以促進社區能夠及早就醫或參與協助，進而包容心理處於不健康狀態的自己、家人或鄰居，並加入為社會做出貢獻的概念，當不能為社會做出貢獻時，需要省思心理健康狀態，以幫助民眾對心理健康上的重視。

表十、從世界衛生組織心理衛生定義了解民眾對心理健康的理解

世界心理衛生組織心理健康定義	回應		觀察值百分比 (相對於作答人數)
	作答總數	百分比	
心理處於良好狀態	178	25.1%	89.4%
能夠應付日常生活壓力與需求	172	24.3%	86.4%
能夠與人和諧相處、齊心合力	163	23.0%	81.9%
沒有精神心理疾病	111	15.7%	55.8%
為社會做出貢獻	84	11.9%	42.2%
總計	708	100.0%	355.8%

表十一、民眾對世界心理衛生組織心理衛生定義理解的完整度

世界心理衛生組織心理健康定義	作答人數	百分比
對心理衛生定義認知僅單一面項	22	11%
對心理衛生定義認知有兩大面項	20	10%
對心理衛生定義認知有三大面項	52	26%
對心理衛生定義認知有四大面項	39	19.5%
對心理衛生定義認知有五大面項	67	33.5%
總計	200	100.0%



圖九、從世界衛生組織心理衛生定義了解民眾對心理健康的理解

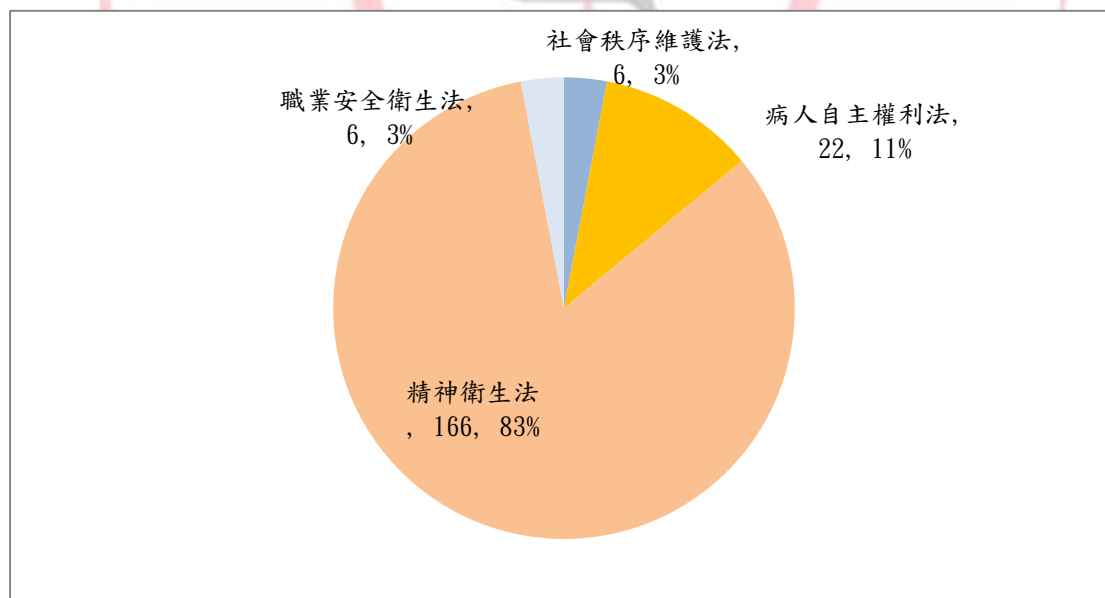
(六)居民是否理解與心理健康、精神衛生有關的法令

想要了解居民對於精神衛生法的認識，引用精神衛生法法規說明，為促進人民心理健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活，作為問卷提問。

對於意旨國內精神衛生法之敘述”國內有一個法規，是為促進人民心理健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活。”，正確作答為精神衛生法者為 166 人(佔 83%)，認為此定義屬病人自主權利法為 22 人(佔 11%)，屬社會秩序維護法、職業安全衛生法者各 6 人(各佔 3%)，顯見大部分的作答者能認出屬於精神衛生的專法。

表十二、促進人民心理健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活之法規

選 項	選擇人數	百分比
社會秩序維護法	6	3.00%
病人自主權利法	22	11.00%
精神衛生法	166	83.00%
職業安全衛生法	6	3.00%
總計	200	100.00%



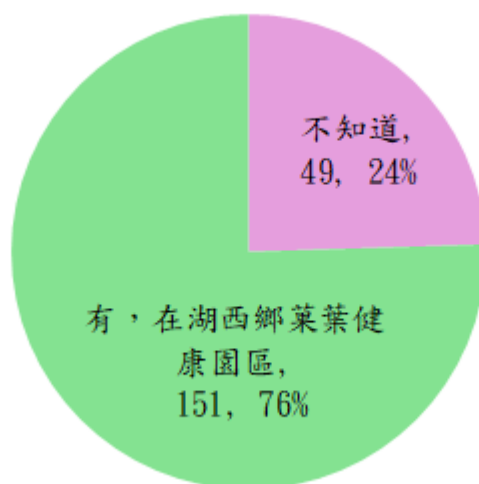
圖十、促進人民心力健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活的法規

(七)社區心理衛生中心能見度

社區心理衛生中心從事社區心理健康促進、個案照護管理，社區心理衛生中心的有必要被社區民眾所認識，心衛中心的發展需考量自身能見度。因此詢問”就您所知澎湖有社區心理衛生中心嗎？(辦理個案管理、心理衛生促進、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源開發、網絡聯結、自殺防治、精神疾病防治、災後心理重建及其他心理衛生服務)” ，提問過程裡，也嘗試在作答題項內進行教育，例如:”有，在湖西鄉菓葉健康園區” ，約有 151 人(佔 75.5%)知道澎湖縣有社區心理衛生中心，但仍有 49 人(佔 24.5%)，顯示抽樣人群中 3/4 人數知道澎湖縣社區心衛中心，但仍有 1/4 的作答者不知道社區心理衛生中心，而且樣本主要來自醫療、社福及公務單位等，因此，對於讓民眾知悉心理衛生中心及相關服務功能，需要更加普及、仍須強調，以嘉惠社區民眾。

表十三、居民是否知悉澎湖縣有社區心理衛生中心

作答反應	人數	百分比
不知道	49	24.50%
有，在湖西鄉菓葉健康園區	151	75.50%
總計	200	100.00%



圖十一、居民是否知悉澎湖縣有社區心理衛生中心

(八)澎湖縣居民所知心理健康照護單位(複選題)

詢問居民對於澎湖縣境內心理健康照護單位的了解，由於縣內資源有限，因此除有限的精神醫療外，也將所有精神衛生法中所規定的精神照護機構及社會安全網提供心理健康照護的相關單位一併納入問卷中，採用複選題方式，如下表所示，澎湖縣內居民對於衛生福利部澎湖醫院所知最多(91%)，其次分別是生命線專線(77%)、社區心理衛生中心(75%)、國防醫學大學附設三軍總醫院澎湖分院(73.5%)、天主教靈醫會財團法人惠民醫院(63.5%)、澎湖縣學生輔導諮商中心(61.5%)及其他精神照護機構(如：診所、心理諮商所)等，排序先後主要為常見使用的精神醫療機構，社區心理衛生中心則約為 3/4 受訪者所知，也仍有努力讓民眾知曉的空間，而社區協會機構則有待提升能見度。

表十四、澎湖縣居民所知心理健康照護單位

心理健康照護單位	回應		觀察值百分比 (相對於作答人數)
	分數	百分比	
衛生福利部澎湖醫院	182	8.8%	91.0%
生命線專線	154	7.4%	77.0%
澎湖縣社區心理衛生中心	150	7.2%	75.0%
國防醫學大學附設三軍總醫院澎湖分院	147	7.1%	73.5%
天主教靈醫會醫療財團法人惠民醫院	127	6.1%	63.5%
澎湖縣學生輔導諮商中心	123	5.9%	61.5%
澎湖縣政府社會處	117	5.6%	58.5%
澎湖科技大學學輔中心	114	5.5%	57.0%
陽明診所	112	5.4%	56.0%
如常心理諮商所	111	5.4%	55.5%
心晴會所	110	5.3%	55.0%
家扶中心	110	5.3%	55.0%
澎湖縣政府兒童少年發展中心	108	5.2%	54.0%
樂朋家園	106	5.1%	53.0%
老人及身心障礙者關懷協會	105	5.1%	52.5%
喬和心理諮商所	101	4.9%	50.5%
澎湖縣康復之友協會	95	4.6%	47.5%
總 計	2072	100%	1036%

(九)居民對社區心理衛生中心服務內容的了解(複選題)

民眾對於社區心理衛生中心業務內容的了解，採用複選題提供民眾選取，結果如下表所示，社區民眾最知悉的內容為心理健康促進活動、衛教宣導(佔 92%)、其次是精神病人照護、諮詢、衛教、偕同就醫(佔 78.9%)、心理諮詢(76.4%)、心理諮商(74.4%)，至於自殺關懷訪視員服務的自殺企圖個案追蹤關懷(64.8%)、心理衛生社工服務的多元議題個案關懷訪視(62.3%)、疑似精神病人初步評估與醫療轉介(62.3%)、協助精神病人緊急就醫(59.8%)、辦理心理衛生人員教育訓練(58.3%)、災難心理衛生工(53.3%)作則尚未達到 2/3 社區民眾所知悉，有待推廣說明提升了解程度。

表十五、居民對社區心理衛生中心服務內容的了解

社區心理衛生中心服務內容	回應		觀察值百分比 (相對於作答人數)
	作答總數	百分比	
社區心理健康促進活動、衛教宣導	183	13.5%	92.0%
社區精神病人照護、諮詢、衛教、偕同就醫	157	11.6%	78.9%
社區民眾心理諮詢	152	11.2%	76.4%
社區民眾心理諮商	148	10.9%	74.4%
對自殺行為者進行關懷訪視	129	9.5%	64.8%
疑似精神病人初步評估與醫療轉介	124	9.1%	62.3%
關懷合併家暴、性侵、出監之精神病人、多重議題自我傷害個案	124	9.1%	62.3%
協助精神病人緊急就醫	119	8.8%	59.8%
辦理心理衛生人員教育訓練	116	8.5%	58.3%
災難心理衛生工作	106	7.8%	53.3%
總計	1358	100.0%	682.4%

(十)社區居民對於心理健康需求議題的期待(複選題)

依據不同身分背景與各類相關心理議題，描繪各類居民之相關心理需求，製成複選題，列表供民眾選取心目中所需要的團體、課程、議題討論，結果如下表所示。由結果觀之，社區民眾首重人際關係溝通議題(61.5%)、親子關係與溝通技能培養議題(57.5%)、親職教育與能力培養議題(48.5%)，顯示人際間因心理狀態所生複雜的應對過程是眾所關注與期待，其次是關注憂鬱症(54.5%)、焦慮症(49.5%)心理諮商與自我照顧、自己面對心理疾病的是當態度與技巧(51.5%)、各類紓壓技巧(50%)、憤怒管理議題(49%)、自殺防治關懷、溝通能力培養(49%)、精神疾病照顧者之能力培養與心理健康促進(45.5%)，顯示當處於心理不適的狀態下，民眾期待能夠有適當的復健照顧技巧以能夠幫助自己或他人。其他議題並非不重要，而是需就適當族群回應其個別屬性有關的議題，提供足夠、多面向的心理健康照護。

表十六、社區民眾對於心理健康需求議題反應人數表

心理健康需求議題	回應總數		觀察值百分比 (相對於作答人數)
	作答總數	百分比	
人際關係溝通議題	123	4.7%	61.5%
親子關係與溝通技能培養議題	115	4.4%	57.5%
憂鬱症心理諮商與自我照顧	109	4.2%	54.5%
與有心理疾病的親友如何溝通、態度、技巧	107	4.1%	53.5%
自己面對心理疾病的適當態度與技巧	103	3.9%	51.5%
各類紓壓技巧(例如:傑克遜放鬆法、直接放鬆法、肌肉放鬆法、正念減壓、纏繞畫、精油等)	100	3.8%	50.0%
焦慮症心理諮商與自我照顧	99	3.8%	49.5%
憤怒管理議題	98	3.7%	49.0%
自殺防治關懷、溝通能力培養	98	3.7%	49.0%
親職教育與能力培養議題	97	3.7%	48.5%
精神疾病照顧者之能力培養與心理健康促進	91	3.5%	45.5%
職場壓力與調適(對職場員工部分)	90	3.4%	45.0%
失眠心理衛生概念與技巧	88	3.4%	44.0%
家庭照顧者紓壓	82	3.1%	41.0%
職場壓力與調適(對經營、管理者部分)	79	3.0%	39.5%

(續上頁)

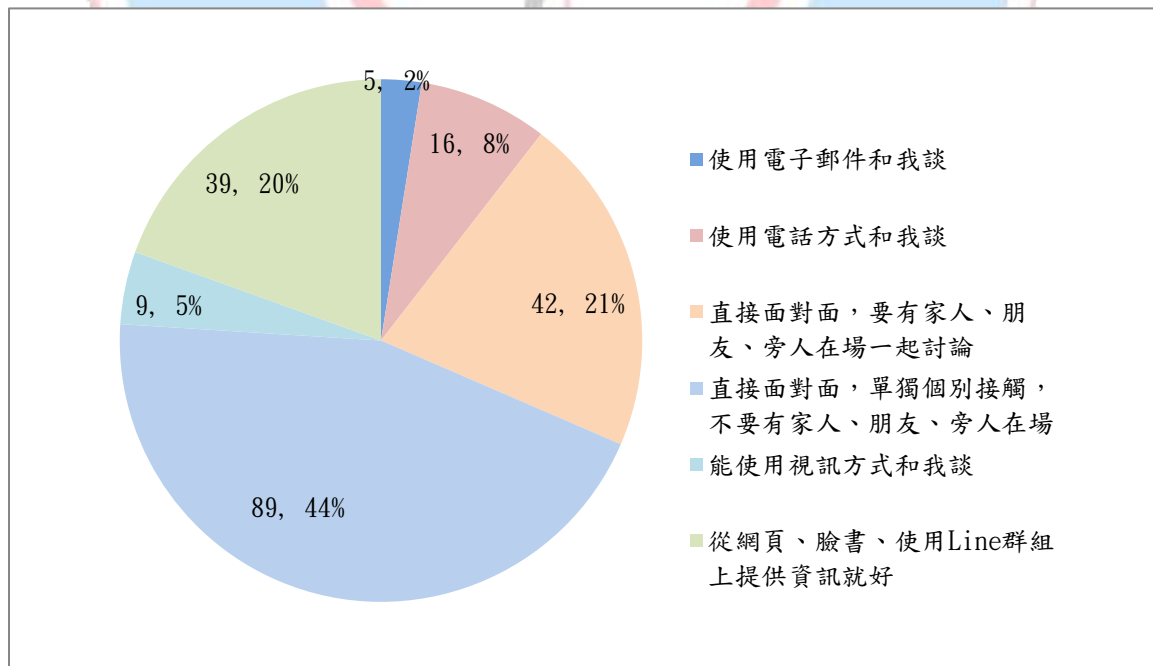
專業照顧者紓壓(保母、照顧服務員、社工師、醫事人員等)	79	3.0%	39.5%
兒童發展疾患照顧技巧(自閉症、過動症、智能障礙等)	75	2.9%	37.5%
支持、協助精神疾病患者之互動技巧	75	2.9%	37.5%
減少對精神疾病患者之歧視、精神疾病被歧視之應對	70	2.7%	35.0%
職場創傷協助與減壓	67	2.6%	33.5%
面對極端情緒之應對技巧	67	2.6%	33.5%
移工專屬適應團體	64	2.4%	32.0%
外籍人士專屬適應團體	64	2.4%	32.0%
自我成長	64	2.4%	32.0%
心理創傷照顧 (車禍、性侵害、家暴、自然災害、人為災害等)	63	2.4%	31.5%
戀愛與感情議題	62	2.4%	31.0%
性別不安、性別認同議題	62	2.4%	31.0%
認識心理學知識與應用	60	2.3%	30.0%
女性專屬討論團體 (純以女性為對象之心理健康促進團體)	58	2.2%	29.0%
生涯規劃課程	57	2.2%	28.5%
減酒害協助方法	51	2.0%	25.5%
男性專屬討論團體 (純以男性為對象之心理健康促進團體)	49	1.9%	24.5%
應對網癮的方法	49	1.9%	24.5%
總計	2615	100.0%	1307.5%

(十一)希望接觸心理健康資訊、諮詢的方式

為了解民眾對於希望接觸心理資訊的方式，以及心衛中心在資訊傳遞時的形式考量(例如:考量隱私、是否需要有人在場、接觸的容易程度)，提問”您希望心理衛生中心讓您接觸心理健康資訊、心理諮詢的方式?(單選題)”，結果如下表所示。從結果可知，接近 45%至 66%的民眾希望能夠面對面諮詢，而在面對面的諮詢中，有三分之一的居民期望有旁人陪同討論，此點提供諮詢前，可多詢問是否需要有人在場給予協助；此外，有 30%的居民，希望透過郵件、電話、臉書或 Line 提供資訊和對談，因此對話方式需要考慮多元方法，然也需要提醒民眾先考慮公開在他人面前談隱私的後續效應。

表十七、希望接觸心理健康資訊、諮詢的方式

選 項	人數	百分比
使用電子郵件和我談	5	2.50%
使用電話方式和我談	16	8.00%
直接面對面，要有家人、朋友、旁人在場一起討論	42	21.00%
直接面對面，單獨個別接觸，不要有家人、朋友、旁人在場	89	44.50%
能使用視訊方式和我談	9	4.50%
從網頁、臉書、使用 Line 群組上提供資訊就好	39	19.50%
總 計	200	100.00%



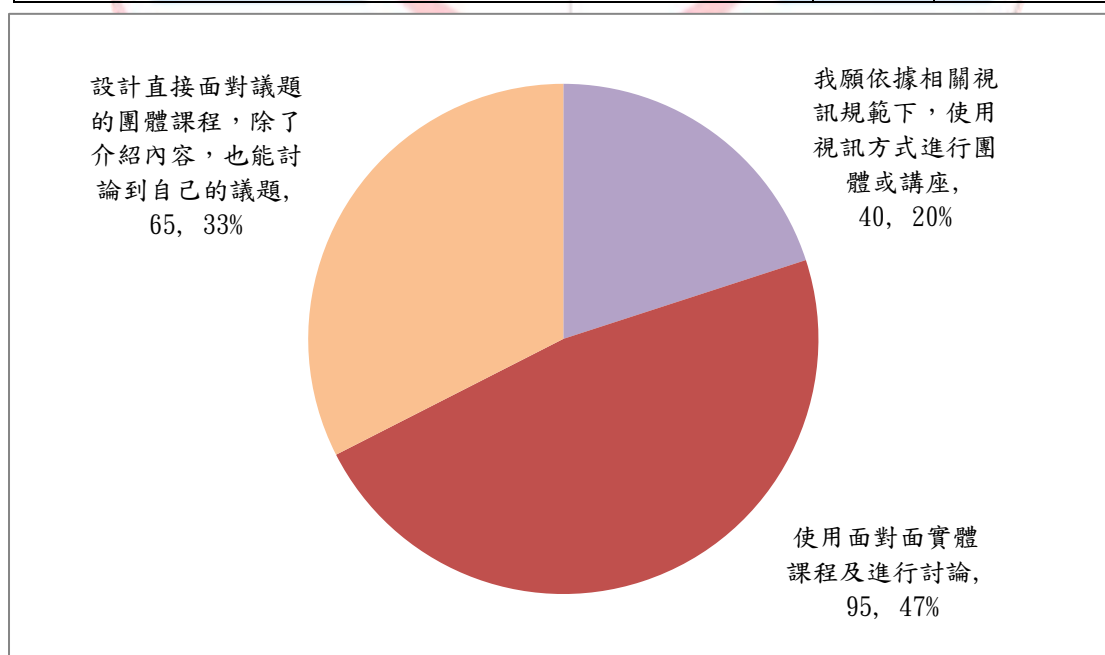
圖十二、希望接觸心理健康資訊、諮詢的方式

(十二)了解居民對於衛生局開設心理議題講座、團體的互動方式

詢問有關”當衛生局開設與您的心理議題(憂鬱、焦慮、情緒控制、婚姻、人際溝通、教養、自己或家人成癮問題處理)有關的團體或講座時，希望如何進行?”，回答”使用面對面實體課程及進行討論”人數為 95 人(佔 47.5%)為最多，其次回答”設計直接面對議題的團體課程，除了介紹內容，也能討論到自己的議題”的人數為 65 人(佔 32.5%)，最後回答”我願依據相關視訊規範下，使用視訊方式進行團體或講座”人數為 40 人(佔 20%)。由此觀之，較多人傾向實體面對面討論，也有近 1/3 的作答者認為不只參與實體課程也要討論到自己的議題，但有 1/4 的人數傾向使用視訊遠距離方式進行。此題提供團體前可以考慮的設計方式，並且論及討論深度須涉及參與者個別化的部分，也顯示參與團體或講座時，不僅聽講，也會想要解決自己的問題或疑惑。

表十八、希望參與心理議題團體或講座的方式

參與方式	人數	百分比
我願依據相關視訊規範下，使用視訊方式進行團體或講座	40	20.00%
使用面對面實體課程及進行討論	95	47.50%
設計直接面對議題的團體課程，除了介紹內容，也能討論到自己的議題	65	32.50%
總 計	200	100.00%



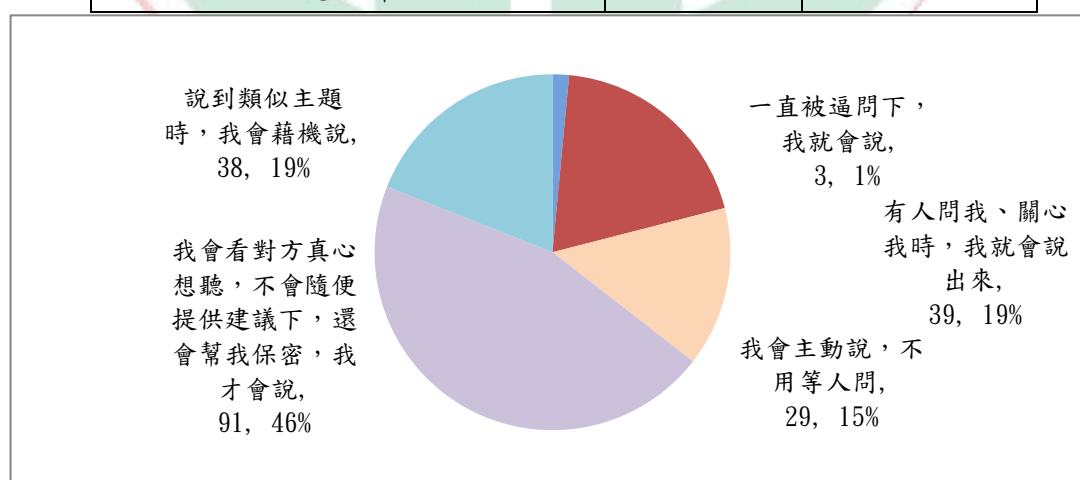
圖十三、希望參與心理議題的團體或講座的方式

(十三)居民表達心事的互動條件

為了建構友善的互動環境，也想理解大眾對於表達心事的环境與過程，探討一般人在何種狀態下能夠表達心事，這方面是談話紓壓重要的一個步驟，因此詢問“哪種情況下，您就會把心事說出來？”，以便了解說心事時的條件傾向。由結果可知，作答者最多的反應是“我會看對方真心想聽，不會隨便提供建議下，還會幫我保密，我才會說”，人數為 91 人(佔 45.5%)近抽樣人數的一半左右，其次是“有人問我、關心我時，我就會說出來”為 39 人(佔 19.5%)、“說到類似主題時，我會藉機說”為 38 人(佔 19%)，“我會主動說，不用等人問”為 29 人(佔 14.5%)，“’一直被逼問下，我就會說”為 3 人(佔 1.5%)。有此觀之，除了近 15% 會主動向人說心事外，近 40% 會是在人際互動中表達心事，然而有更多將近一半是確認對方想聽、安全情境、不受隨意建議干擾下，才願意表達心事。這樣的結果值得傳遞給居民、助人者們多加理解，以便在對談心事時，更能維護雙方互動品質。

表十九、居民表達心事的互動條件

主要風格	人數	百分比
一直被逼問下，我就會說	3	1.50%
有人問我、關心我時，我就會說出來	39	19.50%
我會主動說，不用等人問	29	14.50%
我會看對方真心想聽，不會隨便提供建議下，還會幫我保密，我才會說	91	45.50%
說到類似主題時，我會藉機說	38	19.00%
總 計	200	100.00%



圖十四、居民表達心事的互動條件

(十四)居民內心不適時說心事的對象

理解居民說心事的比率與對象，可以讓居民與考慮親疏關係、專業技術考量下提供資源對象，此提問「當您內心不舒服、不平衡時，會找誰說說自己的心事（複選題）？」，結果如下表所示。結果顯示受訪者在情緒困擾時主要傾向對親友尋求支持，包括「很親的家人」(37%)、「很親密的朋友」(37%)、「一般朋友」(32%)與「閨密」(27.5%)等；此外，仍有一部分受訪者表示「不會對任何人說」(17.5%)，亦有少數受訪者會向專業人員（精神科醫師、心理師、社工員）（分別佔6.5%、10%、6.5%）或宗教與寵物尋求情緒抒發與陪伴。

從多重作答的分布可觀察到，大多數受訪者在心情不佳時會選擇「很親的家人」與「很親密的朋友」作為主要求助對象，部分受訪者同時勾選「朋友」、「閨密」與家人，顯示親密關係與家人仍是最重要的情緒支持來源。此結果反映出在澎湖社區情境中，日常情緒支持仍以自然支持系統（家人、朋友）為主，然當居民若屬於感受孤立、無親友時，對於向專業助人者表述心事，信任專業支持的過程則仍待持續培養社會氛圍。

表二十、居民內心不適時說心事的對象

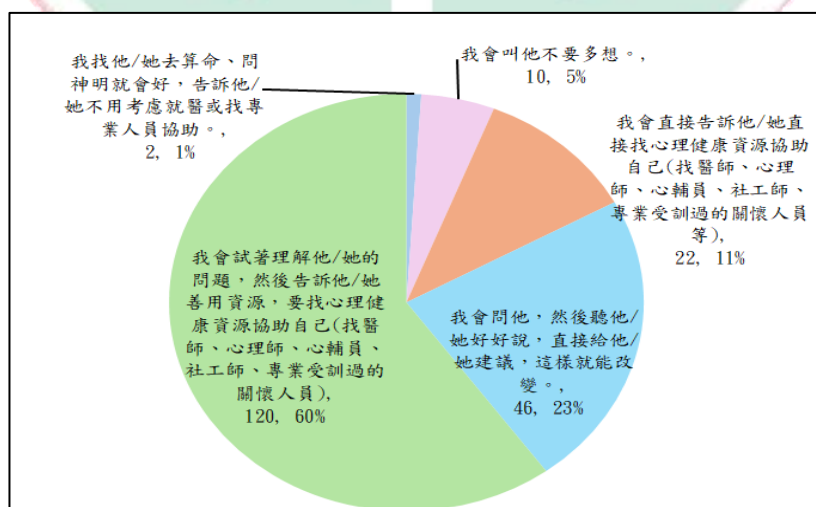
說心事的對象	回應		觀察值百分比
	作答總數	百分比	(相對於作答人數)
我不會對任何人說	35	8.08%	17.50%
我會對我的閨密說	55	12.70%	27.50%
我會跟朋友說	64	14.78%	32.00%
我會跟很親密的朋友說	74	17.09%	37.00%
我會跟很親的家人說	74	17.09%	37.00%
我會跟任何的家人說	16	3.70%	8.00%
我會找精神科醫師說	13	3.00%	6.50%
我會找心理師說	20	4.62%	10.00%
我會找社工員、社工師說	13	3.00%	6.50%
我會找神職人員說	8	1.85%	4.00%
我會禱告向神說	23	5.31%	11.50%
我會去拜拜跟神說	22	5.08%	11.00%
我會跟我的寵物說	16	3.70%	8.00%
總計	433	100.00%	216.50%

(十五)居民對於親友有心理困擾一個月以上時的協助方式

為了理解居民對親友心理困擾時的協助方式，詢問“當您的親友有心理困擾一個月以上時，您會...”，結果如表所示。作答最多的是“我會試著理解他/她的問題，然後告訴他/她善用資源，要找心理健康資源協助自己(找醫師、心理師、心輔員、社工師、專業受訓過的關懷人員)”，人數為 120 人(佔 60%)，其次分別為“我會問他，然後聽他/她好好說，直接給他/她建議，這樣就能改變”，人數為 46 人(佔 23%)、”我會直接告訴他/她直接找心理健康資源協助自己(找醫師、心理師、心輔員、社工師、專業受訓過的關懷人員等)”，人數為 22 人(佔 11%)，選擇”我會叫他不要多想。”人數為 10 人(佔 5%)，選擇”我找他/她去算命、問神明就會好，告訴他/她不用考慮就醫或找專業人員協助。”，人數為 2 人(佔 1%)。由此觀之，當親友有心理困擾超過一個月時，約 3/5 比例的居民，會嘗試先理解心理健康問題，然後提供心理健康資源。

表二十一、居民對於親友有心理困擾一個月以上時的協助方式

選擇方式	選擇人數	百分比
我找他/她去算命、問神明就會好，告訴他/她不用考慮就醫或找專業人員協助。	2	1.00%
我會叫他不要多想。	10	5.00%
我會直接告訴他/她直接找心理健康資源協助自己(找醫師、心理師、心輔員、社工師、專業受訓過的關懷人員等)	22	11.00%
我會問他，然後聽他/她好好說，直接給他/她建議，這樣就能改變。	46	23.00%
我會試著理解他/她的問題，然後告訴他/她善用資源，要找心理健康資源協助自己(找醫師、心理師、心輔員、社工師、專業受訓過的關懷人員)	120	60.00%
總 計	200	100.00%



圖十五、居民對於親友有心理困擾一個月以上時的協助方式

(十六)居民在簡式健康量表(心情溫度計)的身心現況

以簡式健康量表(另稱心情溫度計)測量澎湖縣居民相關身心狀態，除了了解整體身心健康狀況，如下表所示。於後文中，也嘗試瞭解男女性別間、一市五鄉地區間、不同年齡組別間之差異。

就全縣整體得分概況而言，心情溫度總分(平均數 3.8，標準差 3.28)，屬於心情溫度計中之正常範圍(0-5 分為一般正常範圍、6-9 分為輕度情緒困擾、10-14 分為中度情緒困擾、15 分以上為重度情緒困擾)，顯示全縣抽樣居民身心健康狀態屬於正常範圍。進一步檢視各類身心反應，如：睡眠困難(平均數 0.85，標準差 0.89)、緊張不安(平均數 0.81，標準差 0.79)、容易動怒(平均數 0.83，標準差 0.83)、感覺憂鬱心情低落(平均數 0.69，標準差 0.79)、覺得比不上別人(平均數 0.64，標準差 0.82)得分均低於 1 分(分數定義：0 分為完全沒有、1 分為輕微、2 分為中度、3 分為厲害、4 分為非常厲害)。對於總分高於 10 分，屬需要追蹤關懷對象者，共計 12 位，問卷調查同意後續追蹤者共 3 位，因此提供後續追蹤關懷服務。

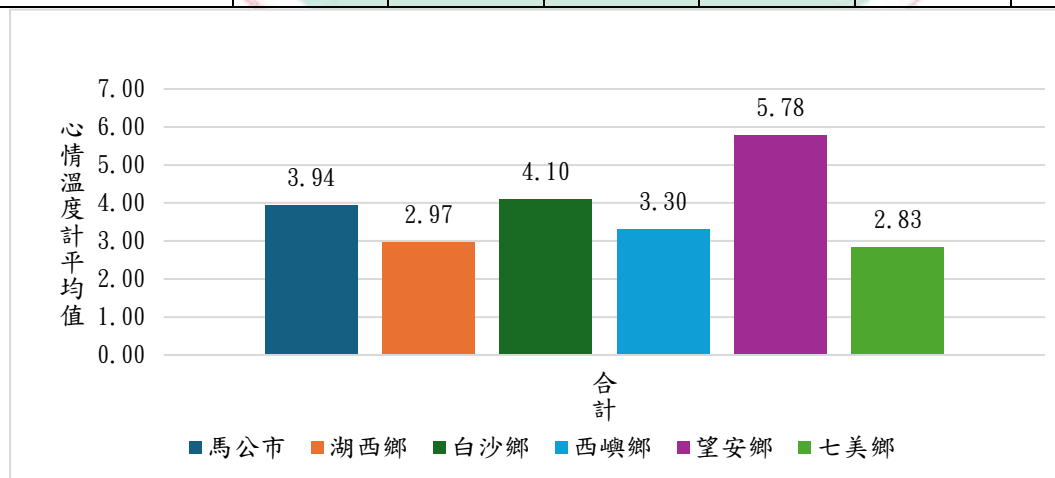
表二十二、澎湖縣全體居民在簡式健康量表(心情溫度計)的身心現況

數值 題目分數	平均數	標準差	最低值	最高值	百分 位數 25	百分 位數 50	百分 位數 75
心情溫度計總分	3.80	3.28	0	19	1	3	5
睡眠困難	0.85	0.89	0	4	0	1	1
緊張不安	0.81	0.79	0	4	0	1	1
容易動怒	0.83	0.83	0	4	0	1	1
感覺憂鬱心情低落	0.69	0.79	0	4	0	1	1
覺得比不上別人	0.64	0.82	0	4	0	0	1

為了理解不同居住地區的心理健康概況，因此比較不同居住區域在心情溫度計之得分情形如下表。澎湖縣社區整體心情溫度計平均為 3.8 分，低於需要警示的分數 6 分以上，以區分鄉市來看，馬公市 3.94 分、湖西鄉 2.97 分、白沙鄉 4.10 分、西嶼鄉 3.3 分、望安鄉 5.78 分，七美鄉 2.83 分，也均低於需要警示 6 分以上，整體而言，依據量表的界定，澎湖縣居民整體調查屬於心理健康的狀態。

表二十三、不同居住區域在心情溫度計之得分概況

量表分數 居住區域	心情溫度計總分	睡眠困難	緊張不安	容易動怒	感覺憂鬱心情低落	覺得比不上別人
馬公市						
平均數	3.94	0.87	0.83	0.82	0.70	0.72
標準差	3.237	0.941	0.787	0.823	0.783	0.843
湖西鄉						
平均數	2.97	0.69	0.62	0.76	0.52	0.38
標準差	2.706	0.712	0.622	0.739	0.688	0.728
白沙鄉						
平均數	4.10	0.76	0.76	0.95	0.90	0.71
標準差	3.659	0.768	0.831	0.921	0.831	0.902
西嶼鄉						
平均數	3.30	0.95	0.85	0.70	0.45	0.35
標準差	2.755	0.945	0.745	0.733	0.686	0.587
望安鄉						
平均數	5.78	1.11	1.33	1.11	1.22	1.00
標準差	5.286	1.269	1.225	1.167	1.202	1.118
七美鄉						
平均數	2.83	0.67	0.67	0.83	0.33	0.33
標準差	2.714	0.516	0.816	1.169	0.516	0.516
比較差異						
F 檢定	1.31	0.481	1.198	0.431	2.063	1.868
顯著性	0.26	0.790	0.312	0.827	0.072	0.102
結果	沒有差異	沒有差異	沒有差異	沒有差異	沒有差異	沒有差異



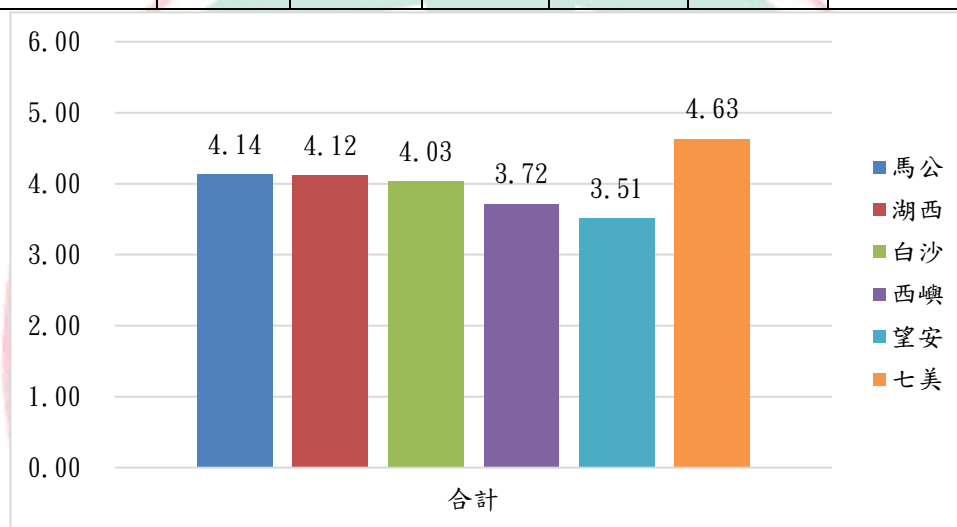
圖十六、不同居住區域在心情溫度計總平均值分布概況

(十七)居民在生活滿意度的分布概況

整體生活滿意度平均數為 4.06(標準差 1.02)，中位數與眾數皆在 4.0 分，整體而言約屬於生活還算滿意的程度。澎湖縣市鄉在生活滿意度的分布概況如下表所示，在生活滿意度平均分數的分布上，各鄉市生活滿意度平均數並無顯著差異($F_{(5, 194)}=1.512, p=.18, p>.05$)。

表二十四、各鄉市生活滿意度平均數

地區	馬公市	湖西鄉	白沙鄉	西嶼鄉	望安鄉	七美鄉	總計
抽樣人數	115	29	21	20	9	6	200
滿意度平均數	4.14	4.12	4.03	3.72	3.51	4.63	4.07



圖十七、各鄉市生活滿意度平均數

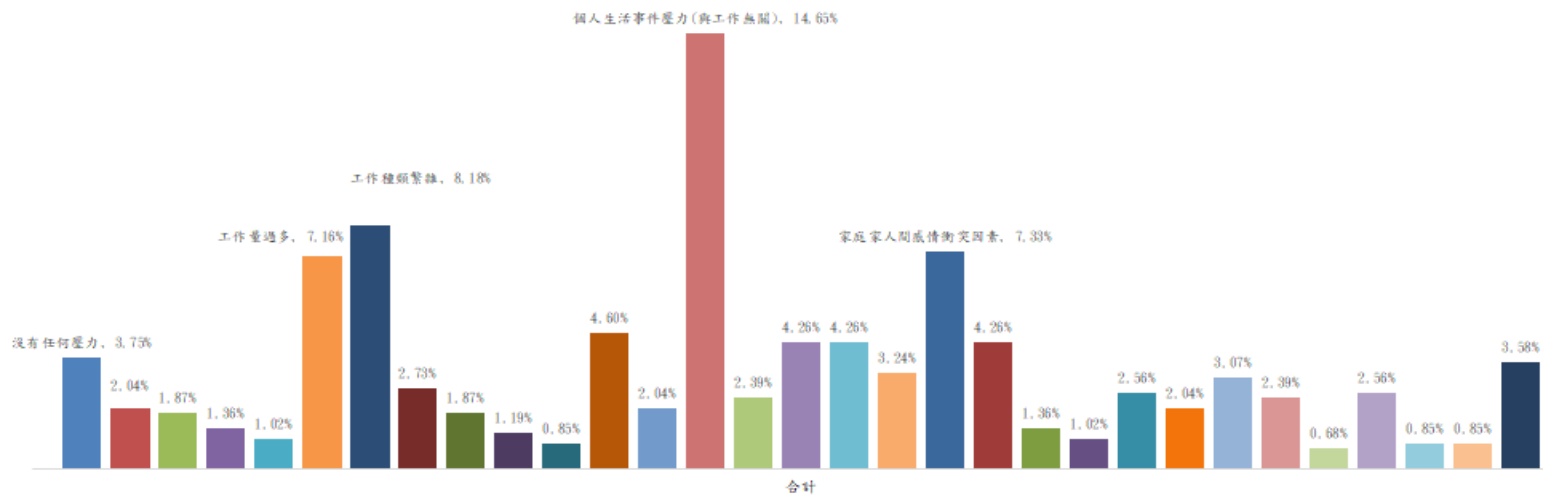
(十八)各類來源壓力分布概況

嘗試理解社區居民壓力來源，發現主要壓力來源是源自於與工作無關的個人生活事件壓力 (14.65%)，其次就有較多的落差，工作種類繁多(8.18%)、家庭家人間感情衝突因素(7.33%)、工作量過多(7.16%)，大致上可以注意到壓力來源為個人內在壓力與外在人際間的壓力，及工作上因應種類繁多與工作量過多需要調節的議題。

表二十五、各類壓力來源分布概況

壓力來源	選擇人數	百分比
工作中同儕關係平淡疏遠	12	2.04%
工作服務過程中會受到服務對象威脅、有暴力風險	11	1.87%
工作從屬關係平淡疏遠	8	1.36%
工作從屬關係時常衝突	6	1.02%
工作量過多	42	7.16%
工作種類繁雜	48	8.18%
不知如何給人好印象	16	2.73%
不適應目前職務	11	1.87%
正在處理、等待司法調查(仲裁)中	7	1.19%
成癮行為(飲酒成癮、網路成癮)影響工作、生活、家人間關係	5	0.85%
自己未能符合職務所需能力	27	4.60%
沒有任何壓力	22	3.75%
受不實言論影響	12	2.04%
個人生活事件壓力(與工作無關)	86	14.65%
個人戀情感情困擾因素	14	2.39%
家庭成員特殊事件(家人突然生病需照顧、孩子翹課需處理、家庭衝突需處理、家庭暴力等)	25	4.26%
家庭長期照顧壓力(家人失能、長期身心障礙需照顧等)	25	4.26%
家庭家人間感情疏離因素	19	3.24%
家庭家人間感情衝突因素	43	7.33%
財務管理、債務處理困難因素	25	4.26%
常擔心可能會被長官處罰	8	1.36%
被同事霸凌(口語威脅、行為暴力、被排擠忽視等)	6	1.02%
跨單位工作關係溝通不佳	15	2.56%
精神症狀(焦慮症、憂鬱症、失眠、思覺失調症等)影響工作、生活、家人間關係	12	2.04%
與工作對象溝通時常有衝突	18	3.07%
擔心工作同儕關係衝突	14	2.39%
擔心同事間違反性別平等(受性騷擾、性侵害等)	4	0.68%
擔心被主管霸凌(口語威脅、行為暴力、被排擠忽視等)	15	2.56%
擔心會被更換職位	5	0.85%
擔心會被服務對象言語騷擾或性騷擾	5	0.85%
職場環境氣氛很有壓力	21	3.58%
總計	587	100.00%

- 沒有任何壓力
- 工作服務過程中會受到服務對象威脅、有暴力風險
- 工作從屬關係時常衝突
- 工作種類繁雜
- 不適應目前職務
- 戒癮行為(飲酒成癮、網路成癮)影響工作、生活、家人間關係
- 受不實言論影響
- 個人戀情感情困擾因素
- 家庭長期照顧壓力(家人失能、長期身心障礙需照顧等)
- 家庭家人間感情衝突因素
- 常擔心可能會被長官處罰
- 跨單位工作關係溝通不佳
- 與工作對象溝通時常有衝突
- 擔心同事間違反性別平等(受性騷擾、性侵害等)
- 擔心會被更換職位
- 職場環境氣氛很有壓力
- 工作中同儕關係平淡疏遠
- 工作從屬關係平淡疏遠
- 工作量過多
- 不知如何給人好印象
- 正在處理、等待司法調查(仲裁)中
- 自己未能符合職務所需能力
- 個人生活事件壓力(與工作無關)
- 家庭成員特殊事件(家人突然生病需照顧、孩子起課需處理、家庭衝突需處理、家庭暴力等)
- 家庭家人間感情疏離因素
- 財務管理、債務處理困難因素
- 被同事霸凌(口語威脅、行為暴力、被排擠忽視等)
- 精神症狀(焦慮症、憂鬱症、失眠、思覺失調症等)影響工作、生活、家人間關係
- 擔心工作同儕關係衝突
- 擔心被主管霸凌(口語威脅、行為暴力、被排擠忽視等)
- 擔心會被服務對象言語騷擾或性騷擾



圖十八、各類壓力來源分布概況

(十九)各類指標的相關程度

各類指標進行相關分析，計算 Pearson 相關，結果如下表所示，各類指標約在低度至中度相關。當自評心理越不健康時，生活滿意度越低($r=-.394, p<.05$)，與心情溫度計呈現中度正相關($r=.407, p<.05$)，也與外向性呈現負相關($r=-.38, p<.05$)，由此可以考量，以最簡單的形式關心或提問，就是請對方自評心理健康程度，這或許可以成為一個初篩的方式。此外，五大人格量表中，外向性、友善性、開放性、嚴謹性等各向度分別與神經質向度成為負相關。

表二十六、各類指標相關程度

各類指標	自評心理健康程度(1 內心很健康 ~5 內心很不健康)	生活滿意度總分	談心事的方式種類多寡	壓力來源類別總數	心情溫度計總分	五大人格-外向性	五大人格-友善性	五大人格-嚴謹性	五大人格-神經質	五大人格-開放性
自評心理健康程度	1	-.394**	0.056	.238**	.407**	-.384**	-.312**	-.216**	.280**	-.165*
生活滿意度總分		1	0.092	-0.096	-.228**	.308**	.241**	.246**	-.183**	.184**
談心事的方式種類多寡			1	.297**	-0.048	.237**	.148*	0.129	0.110	.172*
壓力來源類別總數				1	.323**	-0.118	-.159*	-.207**	.167*	-0.100
心情溫度計總分					1	-.278**	-.199**	-.247**	.364**	-.204**
五大人格-外向性						1	.617**	.524**	0.029	.471**
五大人格-友善性							1	.722**	0.019	.532**
五大人格-嚴謹性								1	-0.020	.523**
五大人格-神經質									1	.172*
五大人格-開放性										1

*: $p < .05$ r : 0-0.3 屬於低度相關；0.3-0.6 屬於中度相關；0.6-0.9 屬於高度相關

(二十) 我有心聲!我有想法!我有建議!

- 還好
- 沒有
- 無
- 不用
- 謝謝
- 心理健康的問題要好好處理，尋求正常管道求得幫助。
- 如何交到女朋友 ♥
- 平安喜樂
- 感謝心理諮詢服務，真的很受用
- 沒有心理問題
- 對事物得失問題
- 真的想不開才會尋求幫助
- 問卷太多描述，不好填
- 能應對生活壓力，保持均衡生活，需求時協尋專業或心理諮詢醫療協助
- 工作繁忙 壓力大
- 有時候隨著天氣溫度，心情有時候也是會起伏不定
- 這個問卷太多問題了 會影響我答題的意願
- 臣服~對心理健康不錯

三、不同性別於各題項的差異分析

(一)不同性別於問卷題目的分布概況

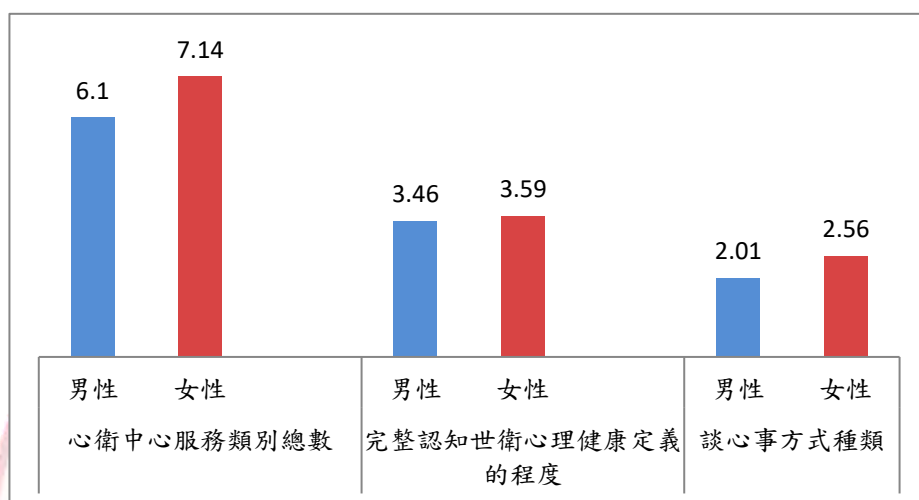
本研究以澎湖縣樣本中之男女進行多項心理健康、壓力與資源使用行為的比較，分析男性(67 人)與女性(133 人)在不同量表及行為指標的差異情形，包括：心衛中心服務類別總數、完整認知世界衛生組織心理健康定義程度、談心事方式種類數、壓力來源類別總數、主觀心理健康感受、生活滿意度、心情溫度計總分、心理健康需求總數、五大人格等。以下依序呈現各變項之描述統計(平均數、標準差、中位數、最大值、最小值)與 t 檢定結果，相關圖表如下所示。

表二十七、不同性別於問卷題目的分布概況

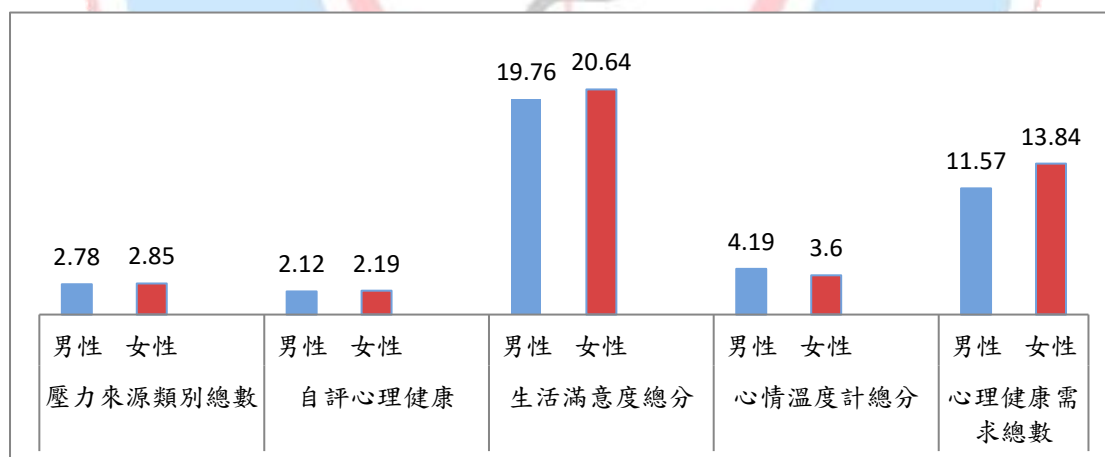
題目	性別	平均數	標準差	中位數	最大值	最小值	t 檢定	結果
心衛中心服務類別總數	男性	6.10	3.412	5	10	0	t=-2.123	p=0.035* 差異達顯著
	女性	7.14	3.152	8	10	1		
完整認知世界衛生組織心理健康定義的程度	男性	3.46	1.363	4	5	1	t=-0.658	p=0.511 無顯著差異
	女性	3.59	1.314	4	5	1		
找誰談心事-談心事的方式種類多寡	男性	2.01	1.285	2	7	1	t=-2.425	p=0.0163* 差異達顯著
	女性	2.56	1.880	2	12	1		
壓力來源類別總數	男性	2.78	3.128	2	18	0	t=-0.146	p=0.884 無顯著差異
	女性	2.85	3.478	2	30	0		
自評內心健康程度	男性	2.12	0.977	2	4	1	t=-0.452	p=0.652 無顯著差異
	女性	2.19	1.031	2	5	1		
生活滿意度總分	男性	19.76	4.856	20	30	5	t=-1.146	p=0.253 無顯著差異
	女性	20.64	5.236	20	30	5		
心情溫度計總分	男性	4.19	3.47	4	15	0	t=1.207	p=0.229 無顯著差異
	女性	3.60	3.18	3	19	0		
心理健康需求議題總數	男性	11.57	9.71	8	33	1	t=-1.544	p=0.124 無顯著差異
	女性	13.84	9.85	11	33	1		
五大人格-外向性	男性	9.79	2.358	9	15	5	t=0.220	p=0.826 無顯著差異
	女性	9.71	2.654	9	15	3		
五大人格-友善性	男性	10.73	2.012	10	15	6	t=0.564	p=0.573 無顯著差異
	女性	10.54	2.357	11	15	3		
五大人格-	男性	10.66	2.459	11	15	3	t=-2.198	p=0.029

嚴謹性	女性	11.45	2.388	12	15	3		差異達顯著
五大人格-神經質	男性	8.42	2.518	9	15	3	t=-1.275	p=0.204 無顯著差異
	女性	8.91	2.604	9	15	3		
五大人格-開放性	男性	9.64	2.072	9	15	3	t=-0.401	p=0.689 無顯著差異
	女性	9.78	2.454	9	15	3		

*:代表 $p < .05$



圖十九、性別對心理健康變項之平均分析(一)



圖二十、性別對心理健康變項之平均數分析(二)

(二)不同性別於各題項的差異分析

1. 心衛中心服務類別總數

此題主要詢問有哪些敘述內容為心衛中心服務內容，女性回答數量（平均數 7.14）高於男性回答數量（平均數 6.10），顯示女性對社區心理衛生中心的多元服務類別略較熟悉，此差異達顯著($t=-2.123$ ， $p=0.035$ ， $p<.05$)，女性知悉心衛中心較多心理健康相關服務內容。

2. 完整認知世衛心理健康定義程度

此題主要詢問有世界心理衛生健康定義，想要了解性別差異，其中男性（平均數 3.46）與女性（平均數 3.59）在完整理解 WHO 心理健康定義上差異不大($t=-0.658$ ， $p=0.511$ ， $p>.05$)，推論男性與女性對心理健康的概念掌握度整體相近。

3. 談心事方式種類多寡

此題主要探討受訪者在感到心理困擾時，會以多少不同對象傾訴心事。女性的談心方式種類數（平均數 2.56）高於男性（平均數 2.01），顯示女性在日常生活中較常採取多元方式尋求情緒支持。此差異達顯著($t=-2.425$ ， $p=0.0163$ ， $p<.05$)，意即女性比男性更傾向同時向朋友、家人或專業人員等多元對象尋求協助。

4. 壓力來源類別總數

此題主要想了解不同性別在面臨壓力時，其壓力來源範疇的差異程度。男性（平均數 2.78）與女性（平均數 2.85）在壓力來源項目上的差異極小，兩者整體相近($t=-0.146$ ， $p=0.884$)，顯示男性與女性在生活中所面對的壓力來源範圍大致類似。

5. 主觀心理健康感受

此題主要想了解不同性別在自我感受的心理健康狀態上是否存在差異。女性（平均數 2.19）與男性（平均數 2.12）之間的平均分數非常接近，兩者在主觀心理健康的評估上並無明顯差距($t=-0.452$ ， $p=0.652$)，顯示男性與女性對自身心理健康的自我評價大致一致。

6. 生活滿意度總分

此題旨在了解男女在生活滿意度上的差異情形。女性（平均數 20.64）略高於男性（平均數 19.76），但兩者差距並不大($t=-1.146$ ， $p=0.253$)，顯示男性與女性在整體生活滿意度上具有相近的感受與評價。

7. 心情溫度計總分

本題反映受訪者近一週的身心困擾程度。男性（平均數 4.19）略高於女性（平均數 3.60），但此差異並未達統計顯著($t=1.207, p=0.229$)，說明男女在近期心理困擾程度上整體相近，並無顯著不同。

想要理解兩性間身心症狀是否有差異，對於兩性得分進行 t 檢定，首先檢測變異數同質性，無論在總分、睡眠困難、緊張不安、容易動怒、感覺憂鬱、比不上別人等均顯示變異數均等，兩組的總分、睡眠困難、緊張不安、容易動怒、感覺憂鬱心情低落、覺得比不上別人，並未達顯著差異。

表二十八、兩性在心情溫度計之得分概況

量表分 數性別	心情溫度計總分	睡眠困難	緊張不安	容易動怒	感覺憂鬱心情低落	覺得比不上別人
男性						
平均數	4.19	0.97	0.78	0.87	0.81	0.78
標準差	3.47	0.95	0.76	0.82	0.84	0.94
女性						
平均數	3.6	0.83	0.80	0.62	0.56	0.56
標準差	3.18	0.81	0.85	0.76	0.76	0.76
F	0.03	0.1	0.86	0.33	0.03	0.68
顯著性	0.86	0.75	0.35	0.56	0.86	0.41
t 檢定	1.207	1.404	-0.429	0.488	1.536	1.720
顯著性	0.229	0.162	0.669	0.626	0.126	0.087
結果	差異不顯著	差異不顯著	差異不顯著	差異不顯著	差異不顯著	差異不顯著

*: $p<.05$

8. 心理健康需求總數

此題欲探討不同性別對心理健康相關協助或服務的需求程度。結果顯示，男性（平均數 11.57）與女性（平均數 13.84）在需求數量上雖呈現女性略高的趨勢，但差距不大。根據統計結果 ($t=-1.544, p=0.124$)，顯示男性與女性之間並無顯著差異。由此推論，男女在心理健康需求的類型與程度上大致相似。

9. 五大人格差異

(1) 外向性

在開放性向度上，男性得分（平均數 9.79）與女性得分（平均數 9.71）相當，結果($t=0.220, p=0.826$)無顯著差異，顯示充滿活力、非常多熱情、喜好外出社交在兩性上無差異。

(2)友善性

在友善性向度上，男性（平均數 10.73）與女性（平均數 10.54）得分相當，統計結果顯示無顯著差異（ $t=0.564$ ， $p=0.573$ ， $p>.05$ ）。此結果表示在是否樂於合作、待人親切、能體諒他人等特質上，兩性表現趨於一致，並無明顯差別。

(3)嚴謹性

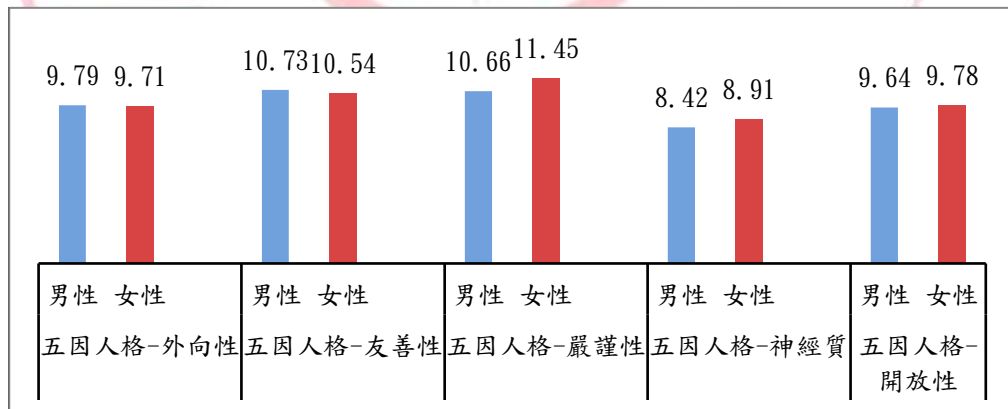
在嚴謹度向度上，女性得分（平均數 11.45）高於男性得分（平均數 10.66），且其差異達到顯著（ $t=-2.198$ ， $p=0.029$ ， $p<.05$ ），推論女性在工作效率、堅持完成工作、成為可信賴的工作者的特質上較男性略高。

(4)神經質

在神經質向度方面，男性（平均值 8.42）與女性（平均值 8.91）分數差距不大（ $t=-1.275$ ， $p=0.204$ ， $p>.05$ ）。此結果顯示男性與女性在情緒敏感度、容易緊張或焦慮等情緒穩定性指標上，整體反應趨於相似。

(5)開放性

在開放性向度上，男性（平均數 9.64）與女性（平均數 9.78）分數幾乎相近。統計檢定結果無顯著差異（ $t=-0.401$ ， $p=0.689$ ， $p>.05$ ）。此顯示男女在想像力、創造性、喜歡新事物或多元體驗等特質上的差異極小，整體表現一致。



圖二十一、性別對五因人格之平均數分析

(三)不同性別-整體結論

從兩性結果分析，發現女性與男性差異上，僅就對於心衛中心服務內容概念上在女性較男性多，這或許與平日女性參與社區活動較多有關，比較容易得知心理衛生中心服務內容；在性格特徵上，女性在嚴謹性上得分較高於男性，

推論女性在工作有效率、堅持完成工作、成為可信賴的工作者的特性較多；女性在談心事的對象種類上也略多元。

四、不同年齡層於問卷题目的分布概況

為了理解不同年齡組在心情溫度計的分布概況，因此進行年齡組間的比較，然由於問卷樣本群在 20 歲以下、70 歲以上樣本數最少，因此重新定義樣本群，考量區分長者年齡範圍，因此將 30 歲以下、61 歲以上分別集合為一組，區分為 30 歲以下、31-40 歲、41-50 歲、51-60 歲、61 歲以上等五組如下表。

表二十九、重新分組後之各組人數分配表

年齡分組	人數分配表	百分比	有效百分比
30 歲以下	58	29.0	29.0
31-40 歲	44	22.0	22.0
41-50 歲	48	24.0	24.0
51-60 歲	35	17.5	17.5
61 歲以上	15	7.5	7.5
總計	200	100.0	100.0

(一)不同年齡層於各題項的差異分析

在不同年齡層間進行多項心理健康、壓力與資源使用行為的比較，包括：心衛中心服務類別總數、完整認知世衛心理健康定義程度、談心事方式種類數、壓力來源類別總數、主觀心理健康感受、生活滿意度、心情溫度計總分、心理健康需求總數、五因人格等。以下依序呈現各變項之描述統計(平均數、標準差、中位數、最大值、最小值)與單因子變異數分析檢定，結果圖表如下所示。

表三十、不同年齡層於問卷調查中的分布概況

題目	年齡	平均數	標準差	中位數	最大值	最小值	單因子變異數分析	結果
自評內心健康程度	30 歲以下	2.21	1.005	2	4	1	$F(4,195) = 0.457$	$p=0.767$ 無顯著差異
	31-40 歲	2.23	1.008	2	4	1		
	41-50 歲	2.00	1.031	2	5	1		
	51-60 歲	2.26	0.980	2	4	1		
	61 歲以上	2.13	1.125	2	5	1		
生活滿意度總分	30 歲以下	21.40	4.888	21	30	7	$F(4,195) = 1.485$	$p=0.208$ 無顯著差異

	31-40 歲	20.32	3.784	20	30	15		
	41-50 歲	19.46	5.418	20	30	5		
	51-60 歲	20.63	5.391	20	30	5		
	61 歲以上	18.53	7.120	20	30	5		
完整認知 世衛心理 健康定義 的程度	30 歲以下	3.59	1.229	4	5	1	$F(4,195)$ =1.991	$p=0.097$ 無顯著差異
	31-40 歲	3.14	1.322	3	5	1		
	41-50 歲	3.52	1.271	3	5	1		
	51-60 歲	3.89	1.430	5	5	1		
	61 歲以上	3.93	1.486	5	5	1		
心衛中心 服務類別 總數	30 歲以下	7.67	3.057	10	10	1	$F(4,195)$ =2.099	$p=0.082$ 無顯著差異
	31-40 歲	6.75	3.518	8	10	1		
	41-50 歲	6.21	3.222	6	10	1		
	51-60 歲	6.74	3.175	6	10	1		
	61 歲以上	5.47	3.204	4	10	0		
找誰談心 事-談心事 的方式種 類多寡	30 歲以下	2.50	2.028	2	12	1	$F(4,195)$ =0.677	$p=0.608$ 無顯著差異
	31-40 歲	2.14	1.322	2	6	1		
	41-50 歲	2.60	2.131	2	12	1		
	51-60 歲	2.34	1.027	2	5	1		
	61 歲以上	2.00	1.254	2	5	1		
壓力來源 類別總數	30 歲以下	3.00	3.106	2	16	0	$F(4,195)$ =0.754	$p=0.556$ 無顯著差異
	31-40 歲	3.20	2.882	2	11	0		
	41-50 歲	2.79	4.371	2	30	0		
	51-60 歲	2.66	3.369	2	18	0		
	61 歲以上	1.53	1.125	1	4	0		
心情溫度 計總分	30 歲以下	3.98	3.069	4	14	0	$F(4,195)$ =1.487	$p=0.208$ 無顯著差異
	31-40 歲	4.59	3.805	4	15	0		
	41-50 歲	3.65	3.761	3	19	0		

	51-60 歲	2.86	2.277	3	10	0		
	61 歲以上	3.47	2.356	4	8	0		
心理健康 需求議題 總數	30 歲以下	13.62	8.981	10.5	33	2	$F(4, 195)$ =0.803	$p=0.524$ 無顯著差異
	31-40 歲	11.50	9.747	8.5	33	1		
	41-50 歲	12.75	9.990	10	33	1		
	51-60 歲	15.17	10.179	11	33	1		
	61 歲以上	11.73	12.109	6	33	2		
五大人格- 外向性	30 歲以下	9.67	2.502	9	15	3	$F(4, 195)$ =0.194	$p=0.941$ 無顯著差異
	31-40 歲	9.73	2.555	9	15	3		
	41-50 歲	10.00	2.585	9	15	3		
	51-60 歲	9.57	2.627	10	15	3		
	61 歲以上	9.53	2.748	9	15	3		
五大人格- 友善性	30 歲以下	10.64	2.382	10	15	3	$F(4, 195)$ =0.908	$p=0.460$ 無顯著差異
	31-40 歲	10.36	2.114	10	15	5		
	41-50 歲	11.00	2.032	11	15	7		
	51-60 歲	10.63	2.263	11	15	3		
	61 歲以上	9.87	2.669	9	15	3		
五大人格- 嚴謹性	30 歲以下	11.12	2.153	11	15	7	$F(4, 195)$ =2.403	$p=0.051$ 無顯著差異
	31-40 歲	10.52	2.445	11	15	3		
	41-50 歲	11.88	2.179	12	15	9		
	51-60 歲	11.51	2.780	12	15	3		
	61 歲以上	10.40	2.898	11	15	3		
五大人格- 神經質	30 歲以下	8.62	3.071	9	15	3	$F(4, 195)$ =0.826	$p=0.510$ 無顯著差異
	31-40 歲	9.16	2.391	9	14	3		
	41-50 歲	8.81	2.150	9	15	3		
	51-60 歲	8.74	2.605	9	15	3		

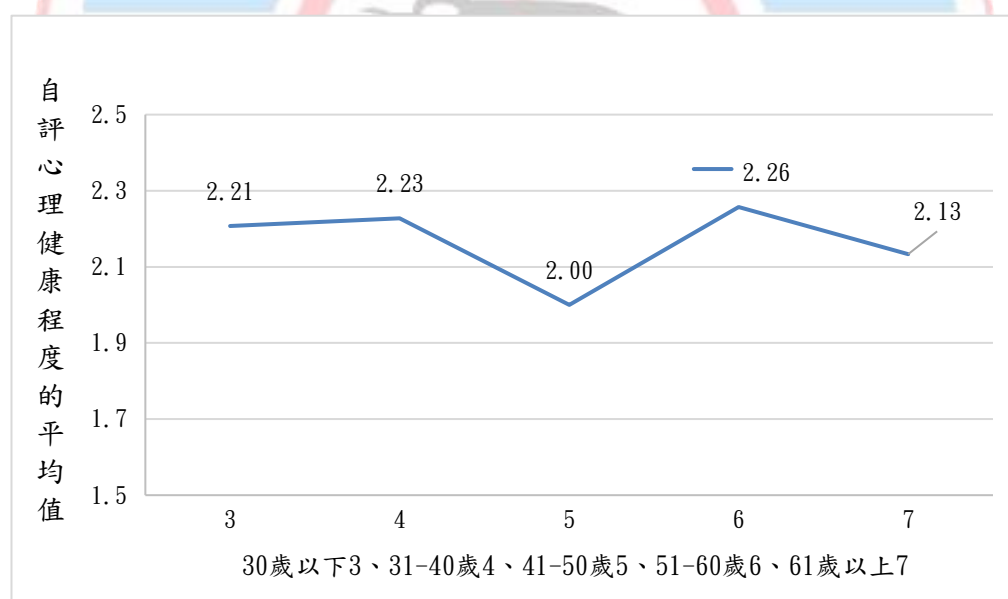
	61 歲以上	7.80	2.242	9	10	3		
五大人格-開放性	30 歲以下	10.12	2.355	10.5	15	3	$F_{(4,195)}=1.222$	$p=0.303$ 無顯著差異
	31-40 歲	9.30	2.445	9	15	3		
	41-50 歲	9.69	1.715	9	15	7		
	51-60 歲	10.00	2.668	9	15	3		
	61 歲以上	9.07	2.658	9	15	3		

以下分就各題目進行年齡差異分析

1. 自評內心健康程度

此題主要用來了解不同年齡層在主觀內心健康狀況上的差異。各組平均數介於 2.00~2.26 之間，分布相近。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著

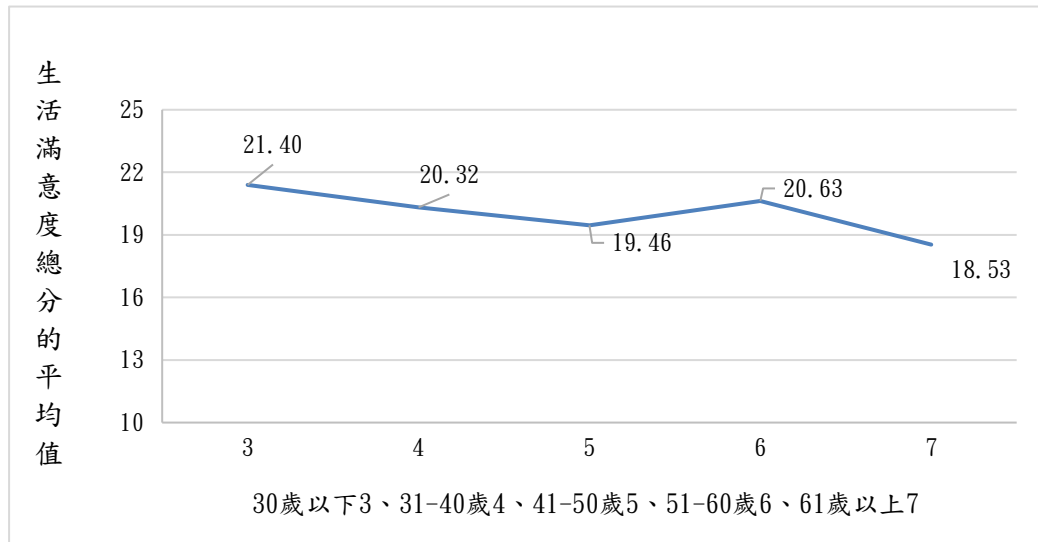
($F_{(4,195)}=0.457$, $p=0.767$, $p>.05$)。推論不同年齡層對自身內心健康的主觀評價整體相近。



圖二十二、自評心理健康程度

2. 生活滿意度總分

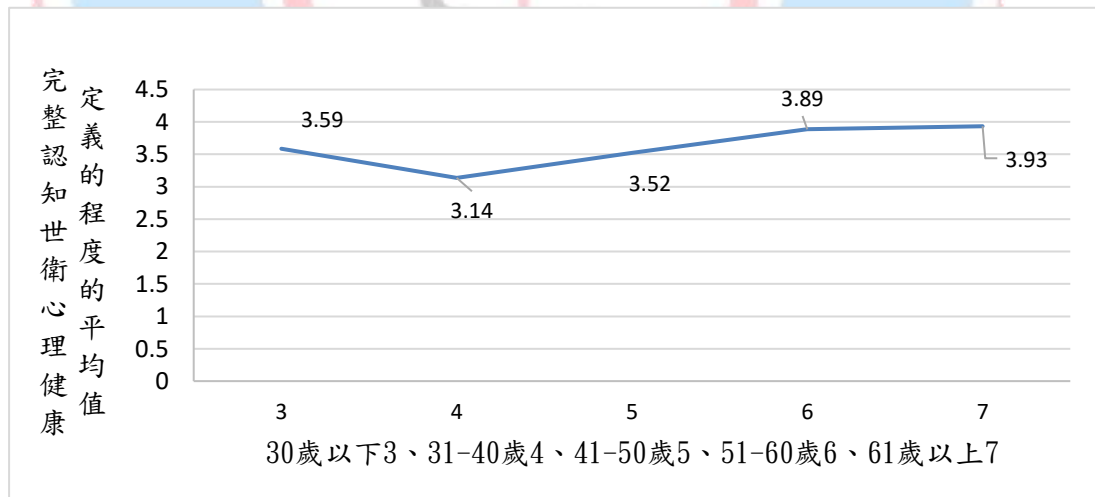
此題旨在了解不同年齡族群的生活滿意度表現。各組平均數介於 18.53~21.40。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F_{(4,195)}=1.485$, $p=0.208$, $p>.05$)。推論各年齡層的生活滿意程度無明顯差別。



圖二十三、生活滿意度總分得平均值

3. 完整認知世衛心理健康定義程度

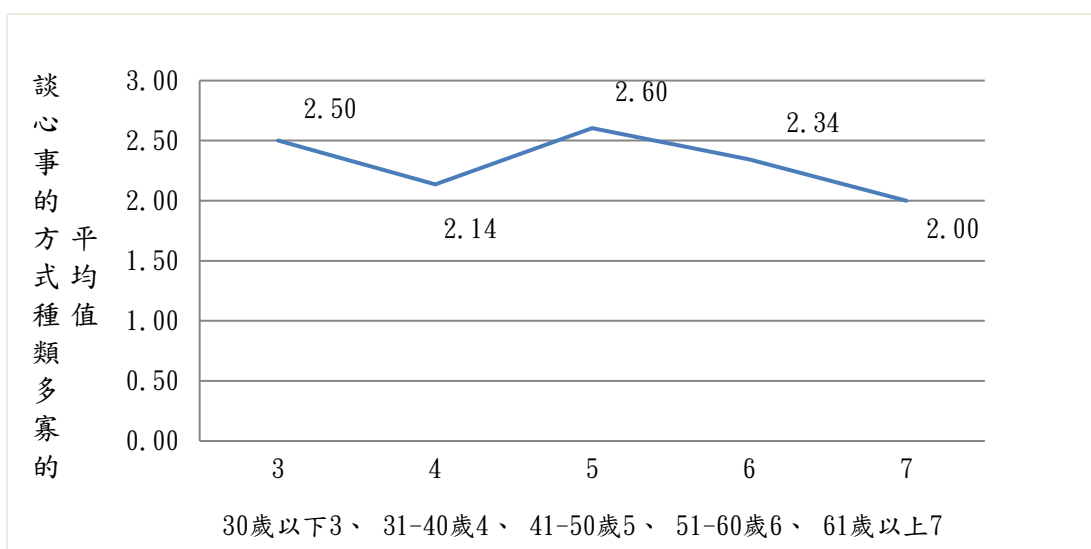
此題用於評估不同年齡層是否了解 WHO 所提出的心理健康定義。各組平均數落在 3.14~3.93。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著 ($F_{(4, 195)}=1.991$, $p=0.097$, $p>.05$)。推論各年齡層對心理健康定義的掌握度整體相近。



圖二十四、完整認知世衛心理健康定義的程度的平均值

4. 談心事方式種類多寡

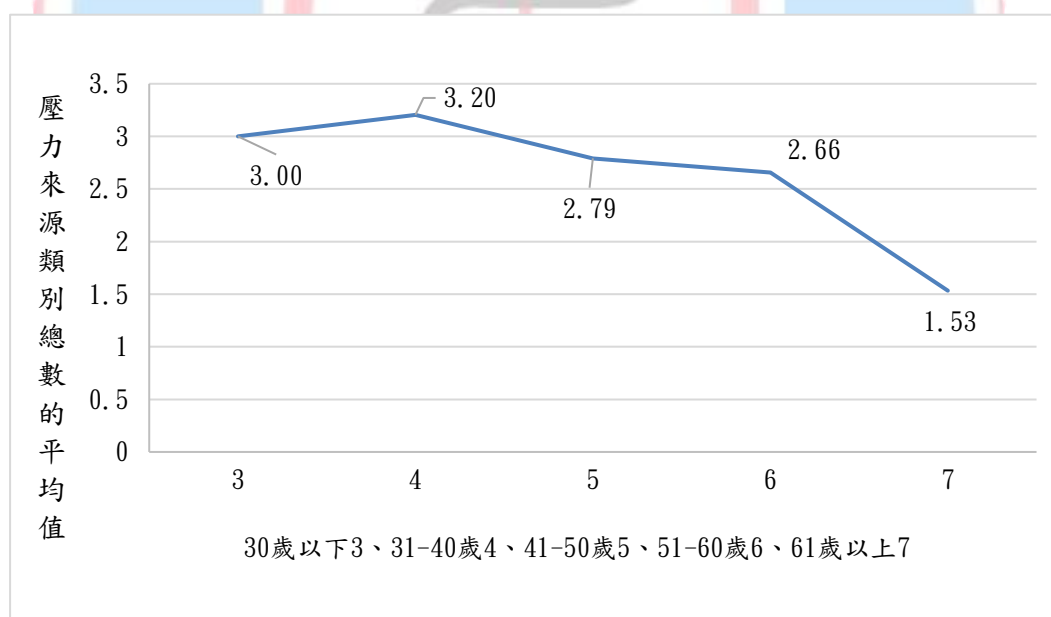
此題探討受訪者在遇到心事時會向多少不同對象傾訴。各組平均數約在 2.00~2.60。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著 ($F_{(4, 195)}=0.677$, $p=0.608$, $p>.05$)。推論各年齡層在談心方式的多元程度大致一致。



圖二十五、談心事的方式種類多寡的平均值

5. 壓力來源類別總數

本題用來了解不同年齡層所面臨的壓力來源種類。平均數介於 1.53~3.20。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F_{(4,195)}=0.754$, $p=0.556$, $p>.05$)。推論不同年齡層在壓力來源範圍上的差異不大。



圖二十六、壓力來源類別總數的平均值

6. 心情溫度計總分

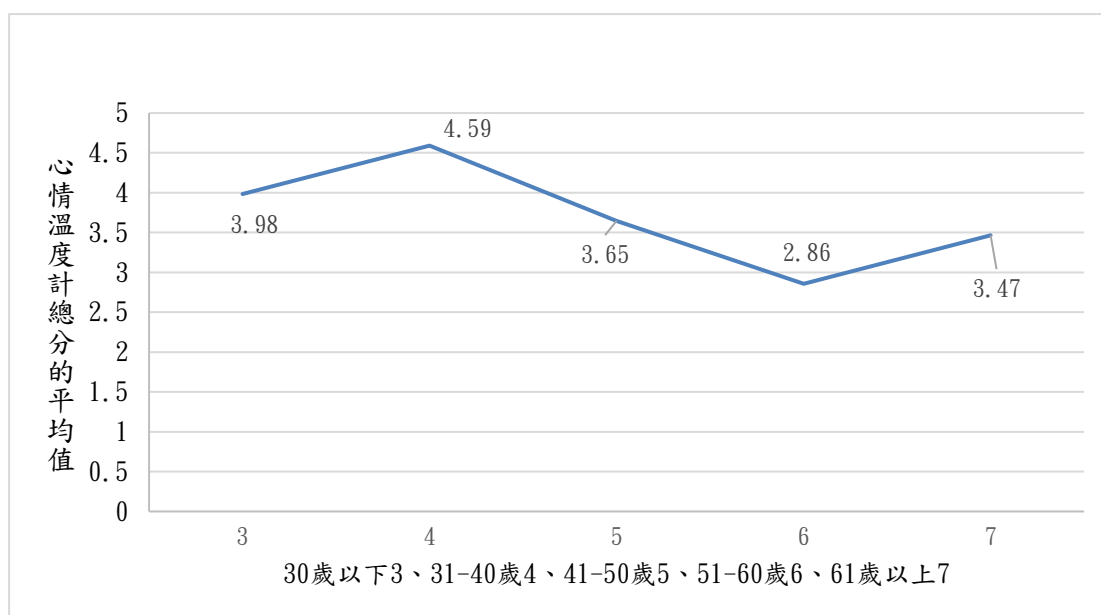
心情溫度計總分與各題項分布概況如下表，各年齡組在心情溫度計總分上，單因子變異數分析結果無顯著差異($F_{(4,195)}=1.48$, $p=0.2$, $p>.05$)，此外，睡眠困難($F_{(4,195)}=0.646$, $p=0.63$, $p>.05$)、容易動怒($F_{(4,195)}=0.546$, $p=0.702$, $p>.05$)、感覺憂鬱心情低落($F_{(4,195)}=1.303$, $p=0.27$, $p>.05$)等在不

同年齡組無顯著差異。在題目緊張不分得分有顯著差異($F_{(4,195)}=2.678$, $p=0.03$, $p<.05$)，31-40 歲組在緊張不安上有輕微困擾，以 Scheffe 法進行事後比較，31-40 歲組(平均數 1.05，標準差 0.88)高於 51-60 歲組(平均數 0.49，標準差 0.56)；覺得比不上別人得分有顯著差異($F_{(4,195)}=2.659$, $p=0.034$, $p<.05$)，以 Dunnett's T3 法進行事後比較，31-40 歲組(平均數 0.86，標準差 0.97)高於 61 歲以上組(平均數 0.27，標準差 0.458)，相比差異達顯著($p<.05$)。

表三十一、不同年齡分組在心情溫度計之得分概況

量表分數 年齡組別	心情溫度 計總分	睡眠困難	緊張不安	容易動怒	感覺憂鬱 心情低落	覺得比不 上別人
30 歲以下						
平均數	3.98	0.78	0.86	0.83	0.78	0.74
標準差	3.069	0.879	0.760	0.881	0.817	0.849
31-40 歲						
平均數	4.59	0.93	1.05	0.93	0.82	0.86
標準差	3.805	1.043	0.888	0.900	0.896	0.979
41-50 歲						
平均數	3.65	0.81	0.75	0.85	0.65	0.58
標準差	3.761	0.867	0.863	0.899	0.838	0.821
51-60 歲						
平均數	2.86	0.77	0.49	0.74	0.46	0.40
標準差	2.277	0.808	0.562	0.657	0.561	0.604
61 歲以上						
平均數	3.47	1.13	0.87	0.60	0.60	0.27
標準差	2.356	0.834	0.640	0.632	0.632	0.458
變異數同質性檢定	$p<.05$					$p<.05$
F 檢定	1.487	0.646	2.678	0.546	1.303	2.659
顯著性	0.208	0.630	0.033*	0.702	0.270	0.034*
事後比較						
			31-40 歲 組>51-60 歲組			31-40 歲 組>61 歲 以上

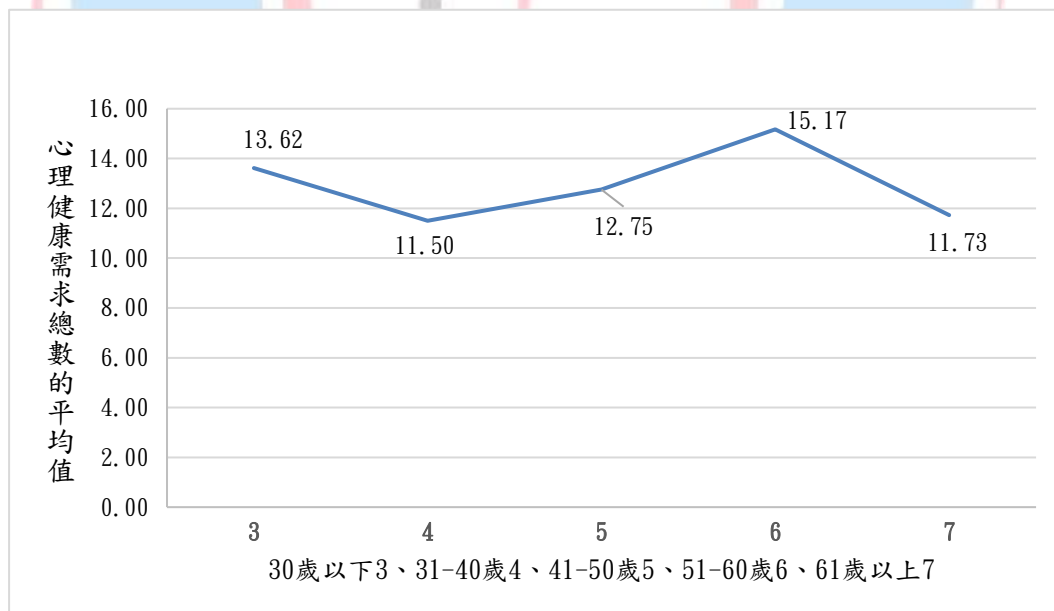
*: $p<.05$



圖二十七、不同年齡分組在心情溫度計之得分概況

7. 心理健康需求議題總數

此題用以瞭解受訪者在心理健康方面的需求程度。平均數約在 11.50~15.17。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F_{(4,195)}=0.803$, $p=0.524$, $p>.05$)。推論各年齡層對心理健康需求的程度相當。

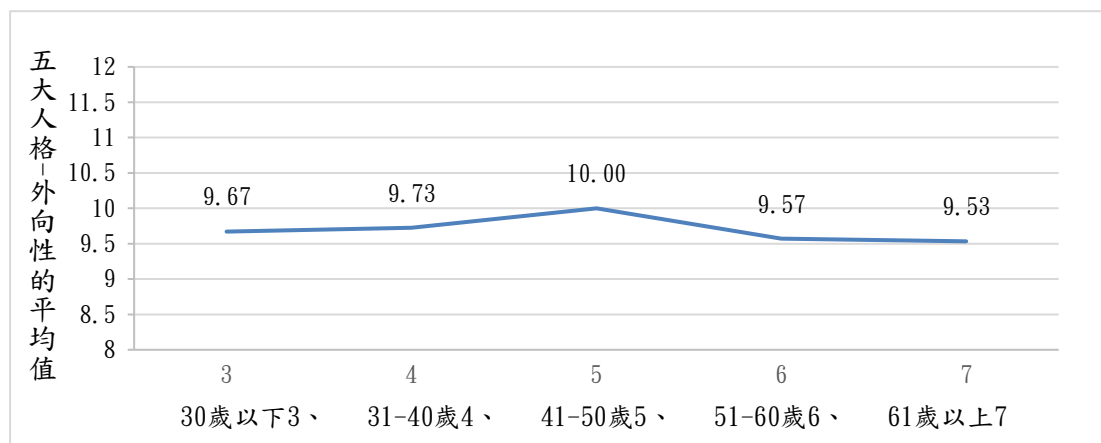


圖二十八、心理健康需求總數的平均值

8. 五大人格差異

(1) 外向性

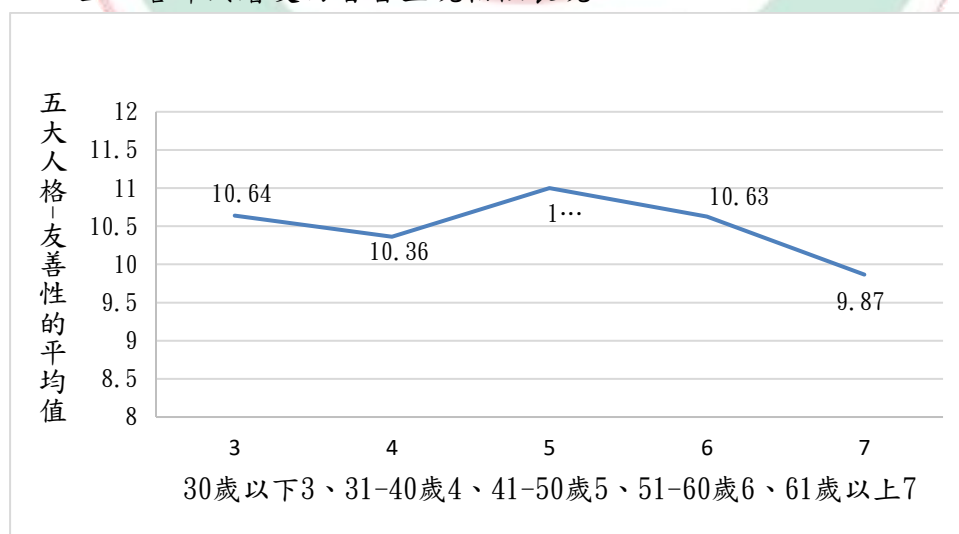
在外向性向度上，各年齡層平均數皆落在 9.53 至 10.00 之間，差異相當接近。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F(4, 195)=0.194$ ， $p=0.941$ ， $p>.05$)。此結果表示不同年齡層在活力程度、熱情、人際互動喜好等特質上表現一致，並無明顯差別。



圖二十九、五大人格-外向性的平均值

(2) 友善性

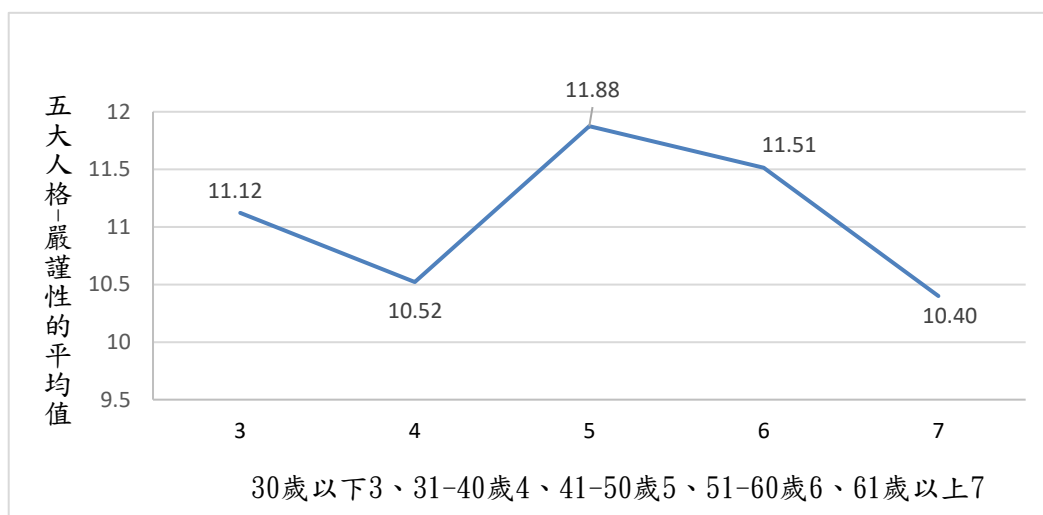
不同年齡層在友善性上的平均分數介於 9.87 到 11.00，整體趨勢十分接近。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F(4, 195)=0.908$ ， $p=0.460$ ， $p>.05$)。此顯示在合作性、親和力、願意體諒他人等人際特質上，各年齡層受訪者皆呈現相似表現。



圖三十、五大人格-友善性的平均值

(3)嚴謹性

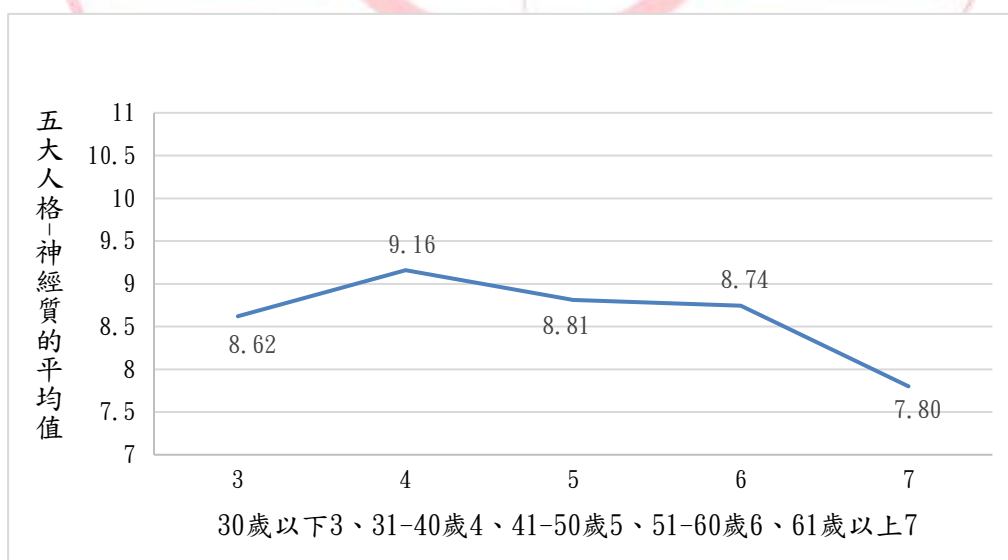
在嚴謹性上，各年齡層平均數介於 10.40 到 11.88。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F_{(4,195)}=2.403$ ， $p=0.051$ ， $p>.05$)。此結果顯示不同年齡層在自律、責任感、做事規律性方面稍有差異傾向，但尚不足以判定為明顯差異。



圖三十一、五大人格-嚴謹性的平均值

(4)神經質

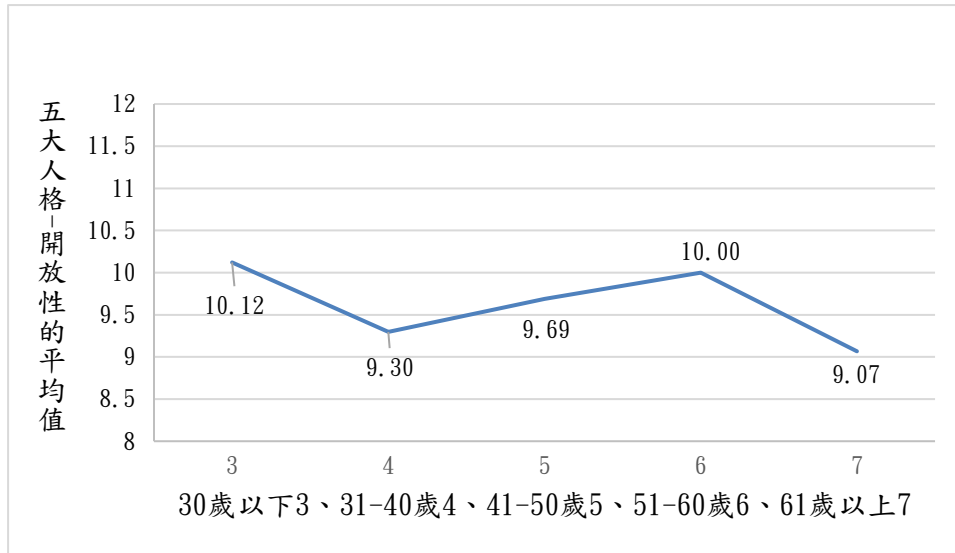
神經質平均數介於 7.80 至 9.16，各組差距不大。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F_{(4,195)}=0.826$ ， $p=0.510$ ， $p>.05$)。此結果顯示不同年齡族群在情緒敏感度、易緊張焦慮程度方面反應相似，整體情緒穩定度無明顯差異。



圖三十二、五大人格-神經質的平均值

(5)開放性

在開放性向度上，各年齡層的平均數介於 9.07 至 10.12。單因子變異數分析結果顯示差異未達顯著($F_{(4,195)}=1.222$ ， $p=0.303$ ， $p>.05$)。此顯示不同年齡層在創造力、接納新事物、喜愛新體驗等特質上的差異極小，整體表現趨於一致。



圖三十三、五大人格-開放性的平均值

(二)不同年齡層-整體結論

綜合不同年齡層的分析結果顯示，在本研究所涵蓋的各項心理健康、生活狀態與性格特質指標中，五個年齡組（30 歲以下、31 - 40 歲、41 - 50 歲、51 - 60 歲、61 歲以上）之間並未呈現明顯差異。無論是主觀心理健康、生活滿意度、完整認知世衛心理健康定義、壓力來源類別數、談心事方式種類、心情溫度計總分、心理健康需求量，或五因人格特質等面向，皆未達統計上顯著不同。

此結果意味著在本次樣本中，不同年齡層的居民在心理健康狀態、壓力型態、社會支持尋求行為以及性格傾向上皆呈現相對一致的分布。年齡並未形成明顯的心理壓力差異或心理健康落差；同時在人格特質方面，各年齡層於外向性、友善性、嚴謹性、神經質與開放性上亦呈現高度一致性。

整體來看，本研究中的不同年齡族群在心理健康面向的差異較小，心理健康與性格特質的表現未因年齡而產生明顯變化，反映澎湖縣居民在不同生命階段的心理健康狀態大致穩定。

結論

為了理解澎湖縣居民對心理健康的概念、對自己心理健的觀察，及心理健康促進活動設定對於社區需求之合適性，因此設計此次問卷調查以利心衛中心掌握社區民眾心理健康之需要。從此次問卷中，依據抽樣到推估的方式，共得出幾項結論，以下分別討論。

首先，使用簡式健康量表(心情溫度計)測量全縣居民心理健康狀態，所有平均得分 3.8 分(最低為 2.97 分至最高 5.78 分)都在該量表的 6 分以下，推論整體心理健康大致在量表認定之心理健康範圍，建議持續在生活中學習與善用各種有利減壓的技巧，以維護身心健康，在社區中持續推展心理健康促進各類技巧。從結果中發現，自評心理健康與身心症狀評估具有中度相關，或許在應用面可以善加應用，只要多問一句對自己心理健康的評價如何，可以作為初步評估心理健康的入口。

第二，社區民眾對於心理健康促進的概念方面，社區居民對於精神衛生法守護的整體概念大致相對應，而居民主要在意的心理健康議題，大致上主要與人際互動議題(例如親子溝通)有關，也與心理疾病個案之溝通技巧和各類紓壓技巧有關，其次是特殊族群的各類互動技巧，在團體設計與講座實務安排上，優先考慮面對面的實體課程，最好能在講座外另有個別化議題討論的時間。此外，課程安排也須兼顧部份族群以多元網路通訊方式進行資訊傳遞與交流。社區民眾的心理壓力部分，主要集中於個案應對事件的壓力，其次是工作種類、家庭成員間衝突、工作量的壓力，也在反應與溝通過程之現象與應對技巧是社區心理健康促進中刻不容緩的焦點。

第三，社區心理衛生中心的能見度，不亞於醫院排行之列，雖然有 3/4 樣本中知道心理衛生中心，然仍有 1/4 的民眾不知道社區心理衛生中心，更因樣本背景、年齡偏集中的狀況而言，實有需要再增加社區能見度，以利可及性。有關提供社區支持的私人單位，也有必要提醒或協助促進服務能見度，幫助社區支持的強度能更加茁壯，更具韌性。

第四，在此次問卷調查中，特別分析性別議題以促進心理健康促進性別平衡，除發現女性對於心衛中心服務內容概念、談心事的對象、性格嚴謹性多於男性外，其他議題並無顯著差異(如：自評心理健康、心情溫度計、壓力來源總數、生活滿意度、心理健康議題總數等)，因此，如何讓心理健康議題在男性與人際間相互傳遞，可能是一個需要突破的關卡，例如學習情意對談與以商量來解決問題的過程。

透過問卷調查，得以理解居民心理健康概念，透過相互交流，可以修正心理健康傳遞方式與聚焦社區居民真實的心理健康需求，可見心理健康問卷調查是一項可以貼近民情的科學方式，藉問卷調查收集整體意象，值得後續推展是類調查方法。

伍、 參考文獻

- 李仁豪、鍾芯瑜(2020)。中文版簡式「五大人格量表」BFI 的發展。《測驗學刊》，67(4):271~299。
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory: Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: Institute of Personality and Social Research, University of California at Berkeley.
- Lee, MB, Liao, SC, Lee, YJ, et al. Development and verification of validity and reliability of a short screening instrument to identify psychiatric morbidity. *J Formos Med Assoc* 2003; 102(10): 687-94。
- Lee, MB, Lee, YJ, Yen, LL, et al.: Reliability and validity of using a brief psychiatric symptom rating scale in clinical practice. *J Formos Med Assoc* 1990; 89(12): 1801-7。

陸、 附件-心理健康促進需求問卷

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

- 親愛的澎湖線上好友們 歡迎您透過填寫問卷，一起來促進澎湖的心理健康!
- 此份問卷為澎湖縣衛生局社區心理衛生中心為了理解全縣居民對於心理健康照護的了解，民眾對自己身心健康的認識，用於未來規劃心理健康促進課程。
- 感謝您願意填寫此份問卷，有關個人資訊部分僅用於此次需求調查與禮卷通訊用途，個人資料不做其他用途，資訊處理者遵守國內相關保密法規，僅作與此次問卷有關的整體資訊分析，資訊發表也僅限於整體資訊分析，不做個人資訊分析，且不作為其他用途。
- 成為有效問卷後，將以電子信箱、電話聯繫方式，交予或寄發禮卷100元。
- 如有問題歡迎聯繫:06-9920100，李先生。

* 表示必填問題

1。 電子郵件 *

2。 請選擇您目前所居住的區域

單選。

- ☐ 馬公市
- ☐ 湖西鄉
- ☐ 白沙鄉
- ☐ 西嶼鄉
- ☐ 望安鄉
- ☐ 七美鄉

3。 請問您的姓名 *

4。 請選擇您的生理性別? *

單選。

- ☐ 男
- ☐ 女

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

5。 請問您的年齡範圍 *

單選。

- ☐ 10歲以下
- ☐ 11-20歲
- ☐ 21-30歲
- ☐ 31-40歲
- ☐ 41-50歲
- ☐ 51-60歲
- ☐ 61-70歲
- ☐ 71-80歲
- ☐ 80歲以上

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

6。 目前的身分職業 *

單選。

- ☐ 學生
- ☐ 已退休
- ☐ 公職人員
- ☐ 民意代表
- ☐ 教師、教育行政、補教業
- ☐ 警察
- ☐ 消防人員
- ☐ 軍人、海巡
- ☐ 司法、法律、獄政管理人員
- ☐ 服務業
- ☐ 食品製造業、食品加工、餐廳、餐飲業
- ☐ 醫療人員
- ☐ 醫事技術人員
- ☐ 社會工作、社福人員
- ☐ 長照人員、照服員、教保員
- ☐ 農業、林、牧業
- ☐ 漁業
- ☐ 旅遊業、租車業
- ☐ 飯店、住宿、民宿業
- ☐ 交通業(計程車、客運等)
- ☐ 建築業
- ☐ 藝術創作
- ☐ 環境維護、清潔工作
- ☐ 兼職工作、部分工時、工讀生
- ☐ 家管
- ☐ 無業
- ☐ 其他： _____

7。 如有工作，請問目前職位 *

單選。

- ☐ 老闆、最高階主管
- ☐ 管理者
- ☐ 員工
- ☐ 以上都不是

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

8。 想請您自評，最近兩週自己的心理健康程度

單選。

- ☐ 我的內心很健康
- ☐ 我的內心頗為健康
- ☐ 我的內心有平衡、有健康
- ☐ 我的內心有些不健康
- ☐ 我的內心很不健康

9。 請問您現在的心理健康程度，是否會對您的生活產生影響？

單選。

- ☐ 心理健康好壞程度完全不會影響到我的生活、工作、與人相處的氣氛
- ☐ 心理健康好壞程度不太會影響到我的生活、工作、與人相處的氣氛
- ☐ 不確定心理健康好壞程度會不會影響到我的生活、工作、與人相處的氣氛
- ☐ 心理健康好壞程度多少會影響到我的生活、工作、與人相處的氣氛
- ☐ 心理健康好壞程度很容易影響到我的生活、工作、與人相處的氣氛

10。 以下句子描述的是一般情況下內心的感受，請根據自己的實際經驗，圈選最符合您情況的選項。

每列請僅選取一個答案。

	非常不符合	相當不符合	不太符合	還算符合	相當符合	非常符合
大致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近	☐	☐	☐	☐	☐	☐
我的生活狀態非常理想	☐	☐	☐	☐	☐	☐
我對生活感到滿意	☐	☐	☐	☐	☐	☐
到目前為止，我能夠在生活中獲得我所想要的事物	☐	☐	☐	☐	☐	☐
如果生活可以重頭來過，我不會做大幅度的改變	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11。 請問您對心理健康的概念是：*
我的心理健康是會變動的或者是維持恆定不變的？

單選。

- ☐ 我的心理健康是不會變動、不會變化的
- ☐ 我的心理健康是會變化的
- ☐ 我不確定，有時覺得不變，有時覺得會變

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

12。 請問您對心理健康的了解是，只要沒有精神疾病就算是心理健康了？ *

單選。

- ☐ 對，就是如此
- ☐ 不對，不只有如此

13。 依據世界衛生組織定義心理健康，指的是(可複選): *

(可複選)

- ☐ 沒有精神心理疾病
- ☐ 心理處於良好狀態
- ☐ 能夠應付日常生活壓力與需求
- ☐ 能夠與人和諧相處、齊心合力
- ☐ 為社會做出貢獻

14。 國內有一個法規，是為促進人民心理健康，預防及治療精神疾病，保障病人權益，支持並協助病人於社區平等生活。請問以上這段話，您認為是以下哪一個法規所強調的內容。 *

單選。

- ☐ 消費者保護法
- ☐ 社會秩序維護法
- ☐ 職業安全衛生法
- ☐ 病人自主權利法
- ☐ 精神衛生法

15。 就您所知，澎湖縣有社區心理衛生中心嗎？

(辦理個案管理、心理衛生促進、教育訓練、諮詢、轉介、轉銜服務、資源開發、網絡聯結、自殺防治、精神疾病防治、災後心理重建及其他心理衛生服務)

單選。

- ☐ 有，在湖西鄉菓葉健康園區
- ☐ 沒有
- ☐ 不知道

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

16。 請問您知道澎湖有哪些精神心理健康照護、心理諮詢、心理諮商機構(請勾選您所知道的機構)(可複選)

(可複選)

- ☐ 衛生福利部澎湖醫院(含安宅院區)
- ☐ 國防醫學大學附設三軍總醫院澎湖分院
- ☐ 天主教靈醫會醫療財團法人惠民醫院
- ☐ 陽明診所
- ☐ 樂朋家園
- ☐ 澎湖縣政府衛生局社區心理衛生中心
- ☐ 澎湖縣政府兒童少年發展中心
- ☐ 澎湖縣學生輔導諮商中心
- ☐ 澎湖科技大學學輔中心
- ☐ 澎湖縣政府社會處
- ☐ 生命線專線
- ☐ 喬和心理諮商所
- ☐ 如常心理諮商所
- ☐ 心晴會所
- ☐ 澎湖縣康復之友協會
- ☐ 澎湖家扶中心
- ☐ 澎湖縣老人及身心障礙者關懷協會
- ☐ 以上皆是

17。 就您所知，社區心理衛生中心有辦理那些服務？(可複選)

(可複選)

- ☐ 社區心理健康促進活動、衛教宣導
- ☐ 社區民眾心理諮詢
- ☐ 社區民眾心理諮商
- ☐ 社區精神病人照護、諮詢、衛教、協同就醫
- ☐ 疑似精神病人初步評估與醫療轉介
- ☐ 協助精神病人緊急就醫
- ☐ 對自殺行為者進行關懷訪視
- ☐ 關懷合併家暴、性侵、出監之精神病人、多重議題自我傷害個案
- ☐ 災難心理衛生工作
- ☐ 辦理心理衛生人員教育訓練

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

18。 有關促進心理健康的議題，就您的設想，以下哪些是澎湖居民的需要？(可複選)

(可複選)

- ☐ 人際關係溝通議題
- ☐ 憤怒管理議題
- ☐ 戀愛與感情議題
- ☐ 性別不安、性別認同議題
- ☐ 親職教育與能力培養議題
- ☐ 親子關係與溝通技能培養議題
- ☐ 女性專屬討論團體(純以女性為對象之心理健康促進團體)
- ☐ 男性專屬討論團體(純以男性為對象之心理健康促進團體)
- ☐ 移工專屬適應團體
- ☐ 外籍人士專屬適應團體
- ☐ 認識心理學知識與應用
- ☐ 精神疾病照顧者之能力培養與心理健康促進
- ☐ 與有心理疾病的親友如何溝通態度、技巧
- ☐ 自己面對心理疾病的適當態度與技巧
- ☐ 自殺防治關懷、溝通能力培養
- ☐ 憂鬱症心理諮商與自我照顧
- ☐ 焦慮症心理諮商與自我照顧
- ☐ 失眠心理衛生概念與技巧
- ☐ 各類紓壓力技巧(例如:傑克遜放鬆法、直接放鬆法、肌肉放鬆法、正念減壓、纏繞畫、精油等)
- ☐ 職場壓力與調適(對職場員工部分)
- ☐ 職場壓力與調適(對經營、管理者部分)
- ☐ 職場創傷協助與減壓
- ☐ 心理創傷照顧(車禍、性侵害、家暴、自然災害、人為災害等)
- ☐ 自我成長課程
- ☐ 生涯規劃課程
- ☐ 減酒害協助方法
- ☐ 應對網癮的方法
- ☐ 兒童發展疾患照顧技巧(自閉症、過動症、智能障礙等)
- ☐ 家庭照顧者紓壓
- ☐ 專業照顧者紓壓(保母、照顧服務員、社工師、醫事人員等)
- ☐ 減少對精神疾病患者之歧視、精神疾病被歧視之應對
- ☐ 支持、協助精神疾病患者之互動技巧
- ☐ 面對極端情緒者之應對技巧
- ☐ 其他： _____

19。 您希望心理衛生中心讓您接觸到心理健康資訊、心理諮詢的方式，主要是(單一選擇): *

單選。

- ☐ 直接面對面，要有家人、朋友、旁人在場一起討論
- ☐ 直接面對面，單獨個別接觸，不要有家人、朋友、旁人在場
- ☐ 從網頁、臉書、使用Line群組上提供資訊就好
- ☐ 能使用視訊方式和我談
- ☐ 使用電話方式和我談
- ☐ 使用電子郵件和我談

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

- 20。 當衛生局開設與您的心理議題(憂鬱、焦慮、情緒控制、婚姻、人際溝通、教養、自己或家人成癮問題 *處理)有關的團體或講座時，你會希望:

單選。

- ☐ 使用面對面實體課程及進行討論
- ☐ 設計直接面對議題的團體課程，除了介紹內容，也能討論到自己的議題
- ☐ 我願依據相關視訊規範下，使用視訊方式進行團體或講座

- 21。 哪種情況下，您就會把心事說出來?(主要風格是哪一種反應)

單選。

- ☐ 我會主動說，不用等人問
- ☐ 說到類似主題時，我會藉機說
- ☐ 有人問我、關心我時，我就會說出來
- ☐ 我會看對方真心想聽，不會隨便提供建議下，還會幫我保密，我才会說
- ☐ 一直被逼問下，我就會說

- 22。 當您內心不舒服、不平衡時，會找誰說說自己的心事?(可複選) *

(可複選)

- ☐ 我不會對任何人說
- ☐ 我會對我的閨密說
- ☐ 我會跟朋友說
- ☐ 我會跟很親密的朋友說
- ☐ 我會跟很親的家人說
- ☐ 我會跟任何的家人說
- ☐ 我會找精神科醫師說
- ☐ 我會找心理師說
- ☐ 我會找社工員、社工師說
- ☐ 我會找神職人員說
- ☐ 我會禱告向神說
- ☐ 我會去拜拜跟神說
- ☐ 我會跟我的寵物說

- 23。 當您的親友有心理困擾一個月以上時，您會: *

單選。

- ☐ 我會叫他不要多想。
- ☐ 我會問他，然後聽他/她好好說，直接給他/她建議，這樣就能改變。
- ☐ 我找他/她去算命、問神明就會好，告訴他/她不用考慮就醫或找專業人員協助。
- ☐ 我會直接告訴他/她直接找心理健康資源協助自己(找醫師、心理師、心輔員、社工師、專業受訓過的關懷人員等)
- ☐ 我會試著理解他/她的問題，然後告訴他/她善用資源，要找心理健康資源協助自己(找醫師、心理師、心輔員、社工師、專業受訓過的關懷人員)

https://docs.google.com/forms/d/1WFyz7i3Q661nZOketpZ68os1riu2jpZD3-GSO44_o_0/edit

9/14

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

24。 請回想一下，自己主要的壓力來源是...(可複選)(建議全部選項看完再勾選)：*

(可複選)

- ☐ 沒有任何壓力
- ☐ 個人生活事件壓力(與工作無關)
- ☐ 家庭長期照顧壓力(家人失能、長期身心障礙需照顧等)
- ☐ 家庭成員特殊事件(家人突然生病需照顧、孩子翹課需處理、家庭衝突需處理、家庭暴力等)
- ☐ 家庭家人間感情衝突因素
- ☐ 家庭家人間感情疏離因素
- ☐ 個人戀情感情困擾因素
- ☐ 財務管理、債務處理困難因素
- ☐ 正在處理、等待司法調查(仲裁)中
- ☐ 成癮行為(飲酒成癮、網路成癮)影響工作、生活、家人間關係
- ☐ 精神症狀(焦慮症、憂鬱症、失眠、思覺失調症等)影響工作、生活、家人間關係
- ☐ 與工作對象溝通時常有衝突
- ☐ 工作服務過程中會受到服務對象威脅、有暴力風險
- ☐ 擔心會被服務對象言語騷擾或性騷擾
- ☐ 工作中同儕關係平淡疏遠
- ☐ 跨單位工作關係溝通不佳
- ☐ 被同事霸凌(口語威脅、行為暴力、被排擠忽視等)
- ☐ 工作從屬關係平淡疏遠
- ☐ 工作從屬關係時常衝突
- ☐ 擔心被主管霸凌(口語威脅、行為暴力、被排擠忽視等)
- ☐ 不知如何給人好印象
- ☐ 擔心同事間違反性別平等(受性騷擾、性侵害等)
- ☐ 擔心工作同儕關係衝突
- ☐ 受不實言論影響
- ☐ 工作量過多
- ☐ 工作種類繁雜
- ☐ 自己未能符合職務所需能力
- ☐ 不適應目前職務
- ☐ 職場環境氣氛很有壓力
- ☐ 擔心會被更換職位
- ☐ 常擔心可能會被長官處罰

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

25。 以下想要理解您這一周的身心健康概況。「心情溫度計」是用六個簡單題目，幫助你讓你隨時掌握自己心理狀態的小工具，這個「心情溫度計」不是用來判斷你是否生病的工具，而是一個用來提醒你要多關心自己，關照自己的情緒，注意自己最近心情變化情形的好幫手。現在，請你仔細回想一下，最近一星期中(包括今天)，以下六個問題使你感到困擾或苦惱的程度，填寫一個你認為最能代表你感覺的答案。

每列請僅選取一個答案。

	1完全 沒有	2輕微	3中等 程度	4厲害	5非常 厲害
睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	☐	☐	☐	☐	☐
感覺緊張不安	☐	☐	☐	☐	☐
覺得容易動怒	☐	☐	☐	☐	☐
感覺憂鬱心情低落	☐	☐	☐	☐	☐
覺得比不上別人	☐	☐	☐	☐	☐

26。 若是心情溫度計高於10分，請問您是否同意此次回應後，社區心理衛生中心提供關懷追蹤。 *

單選。

- ☐ 同意追蹤關懷。
- ☐ 不同意，只要提供心理健康照護資訊。
- ☐ 不同意，我會自行判斷、尋求協助。

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

27。 這裡有一些特徵可能適合用來描述您，請在「我認為我是一個...」之後針對每一題的形容描述，勾選您同意的程度。

每列請僅選取一個答案。

	非常不 精確	有些不 精確	普通	有些精 確	非常精 確
充滿活 力	☐	☐	☐	☐	☐
有非常 多熱情	☐	☐	☐	☐	☐
喜歡外 出、好 社交的	☐	☐	☐	☐	☐
樂於助 人且無 私的	☐	☐	☐	☐	☐
有寬容 本質	☐	☐	☐	☐	☐
幾乎對 所有人 體貼且 仁慈的	☐	☐	☐	☐	☐
可信賴 的工作 者	☐	☐	☐	☐	☐
會堅持 到工作 完成	☐	☐	☐	☐	☐
做事有 效率的	☐	☐	☐	☐	☐
擔心很 多的	☐	☐	☐	☐	☐
情緒不 穩定的	☐	☐	☐	☐	☐
容易感 到緊張 的	☐	☐	☐	☐	☐
具有生 動想像 力	☐	☐	☐	☐	☐
有創造 力的	☐	☐	☐	☐	☐
重視藝 術及美 學經驗	☐	☐	☐	☐	☐

2025/12/9 上午9:55

澎湖縣居民心理健康促進需求問卷調查

28。 請問聯絡電話(僅為本活動後續禮卷事宜連絡用或 提供您此次心理健康相關資訊，不做其他用途) *

29。 我有心聲!我有想法!我有建議!(可填寫任何心理健康有關的問題)

我想說的是:

感謝您耐心填答! 樂於分享! 為自己及鄉親心理健康謀求幸福!

辛苦您為職場、為家庭努力! 願您平安!

給自己時間，照顧自己一下，享有平靜、享有喜悅! 也記得給自己鼓舞! 加油打氣!

如果有身心不適，並影響生活、社交、職業功能，記得提早就醫，幫助自己。

成為有效問卷後，將以電子信箱、電話聯繫方式，詢問交予或寄發禮卷方式。

如有問題歡迎聯繫:06-9920100，李先生。

另外，心衛中心已開設通訊心理諮商，請洽詢06-9920100心理師。

歡迎加入心理衛生中心LINE AI 心靈客棧會員

不定期會有心理健康和活動資訊公告。



Google 並未認可或建立這項內容。

Google 表單

柒、 分工表

總督導	陳淑娟局長
督導	鄭美錦科長
問卷設計、策畫、統計、 結果分析	楊士毅
圖表繪製、數據檢視	李齊諺
資料書面排版	周禹彤
招募樣本	全體社區心理衛生中心成員 史麒翔、曾盈薰、李齊諺、康哲琛、陳佳穎、黃予柔、 周禹彤、謝家桐、薛凱霖、許芳誌、康其琛、呂彥霖、 吳綾璇、王金玲、王雅薇

致謝：

感謝衛生福利部心理健康司予以同意、支持進行問卷調查，以利澎湖縣心理健康促進。