

# 臺灣民眾的憂鬱分佈 壓力源及對老年生活看法 之調查

---

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

指導教授：邱弘毅 (臺北醫學大學 副校長)

林家興 (國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 教授)

董旭英 (國立成功大學教育研究所 所長兼教授)

張本聖 (東吳大學心理學系 副教授)

詹佳真 (臺北市聯合醫院中興院區 精神科醫師)

劉嘉逸 (林口長庚醫院 精神科醫師)

調查分析執行：戴怡君、林明潔

# 調查目的

以全國22歲以上的民眾為調查對象，藉此了解：

- 一.憂鬱情緒分佈現況
- 二.壓力源與從事喜歡的活動
- 三.對老年生活的想法及現況

# 調查時間、方式及樣本

**時間：**2016年7月~8月

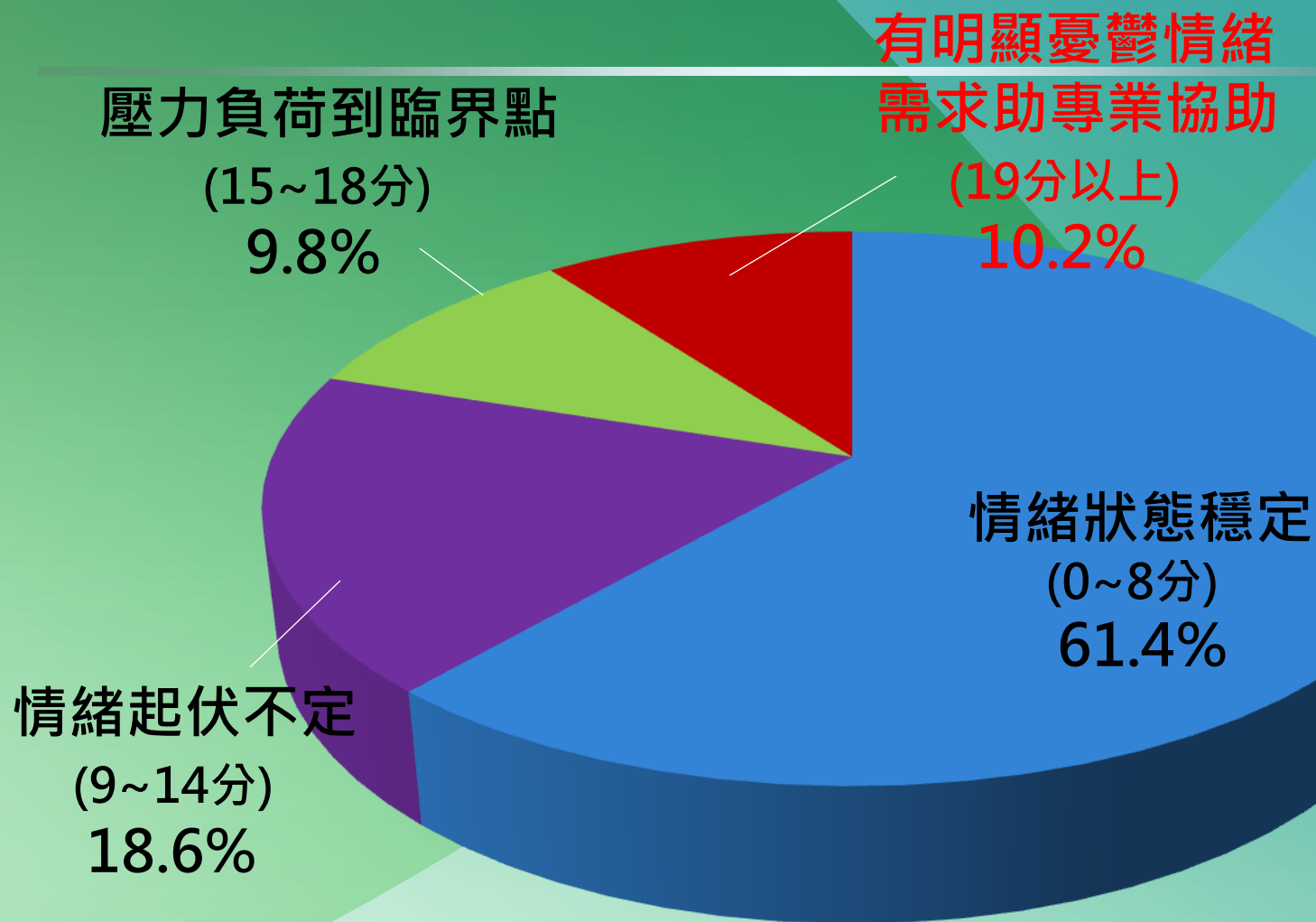
**方式：**於全國抽取國高中職、樂齡學習中心、社區大學、老人服務中心及相關心理健康團體，共145個單位。

**樣本：**回收共3,617份問卷，其中有效問卷為3,359份。

# 受訪者基本資料

- ◆ 「女性」佔70.7%，男性佔29.3%。
- ◆ 60歲以上受訪者佔30.3%。
- ◆ 「已婚」最多佔66.5%，其次為「未婚」。
- ◆ 居住地以「臺北市」最多，佔14.5%，其次為「彰化縣」、「新北市」。
- ◆ 33.9%受訪者「和伴侶、子女同住」，其次為「僅和伴侶同住」；11.6%則為「獨居」。

# 台灣民眾憂鬱程度



施測工具：台灣人憂鬱症量表

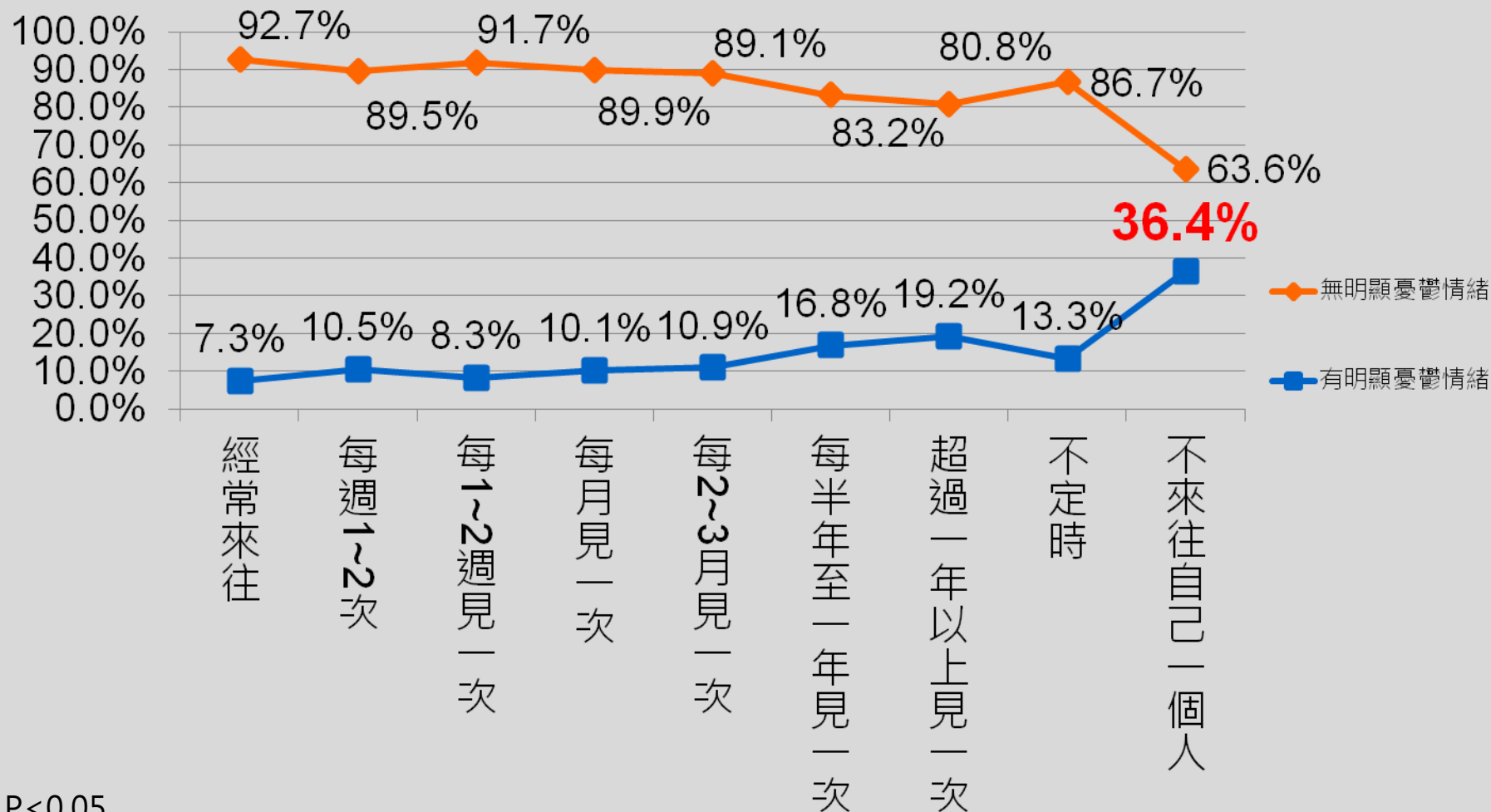
# 60歲以上受訪者憂鬱程度

變項	選項	憂鬱程度			
		情緒穩定	情緒起伏不定	壓力負荷到臨界點	有明顯憂鬱情緒需求助專業協助
年齡*	61~70歲	69.8%	15.8%	8.0%	6.4%
	71~80歲	59.2%	18.5%	9.9%	12.4%
	81歲以上	56.5%	18.8%	14.5%	10.2%

$P < 0.05$ ，代表其年齡與憂鬱程度達顯著關係。

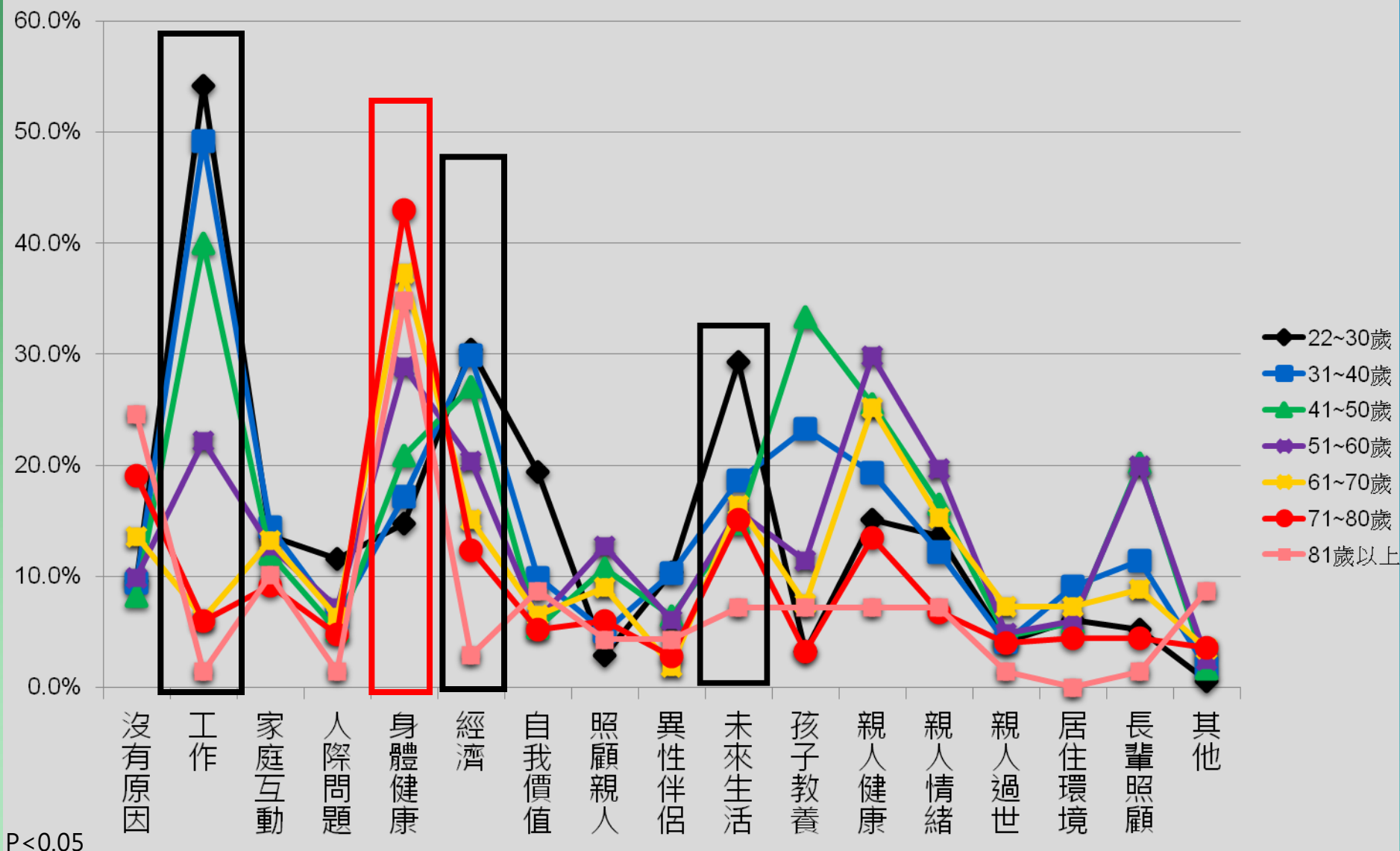
進一步分析，71~80歲之受訪者，有12.4%「有明顯憂鬱情緒需求助專業協助」。

# 朋友互動頻率與憂鬱程度之比較



「不來往自己一個人」者「有明顯憂鬱情緒需求助專業協助」的比例最高，達36.4%。

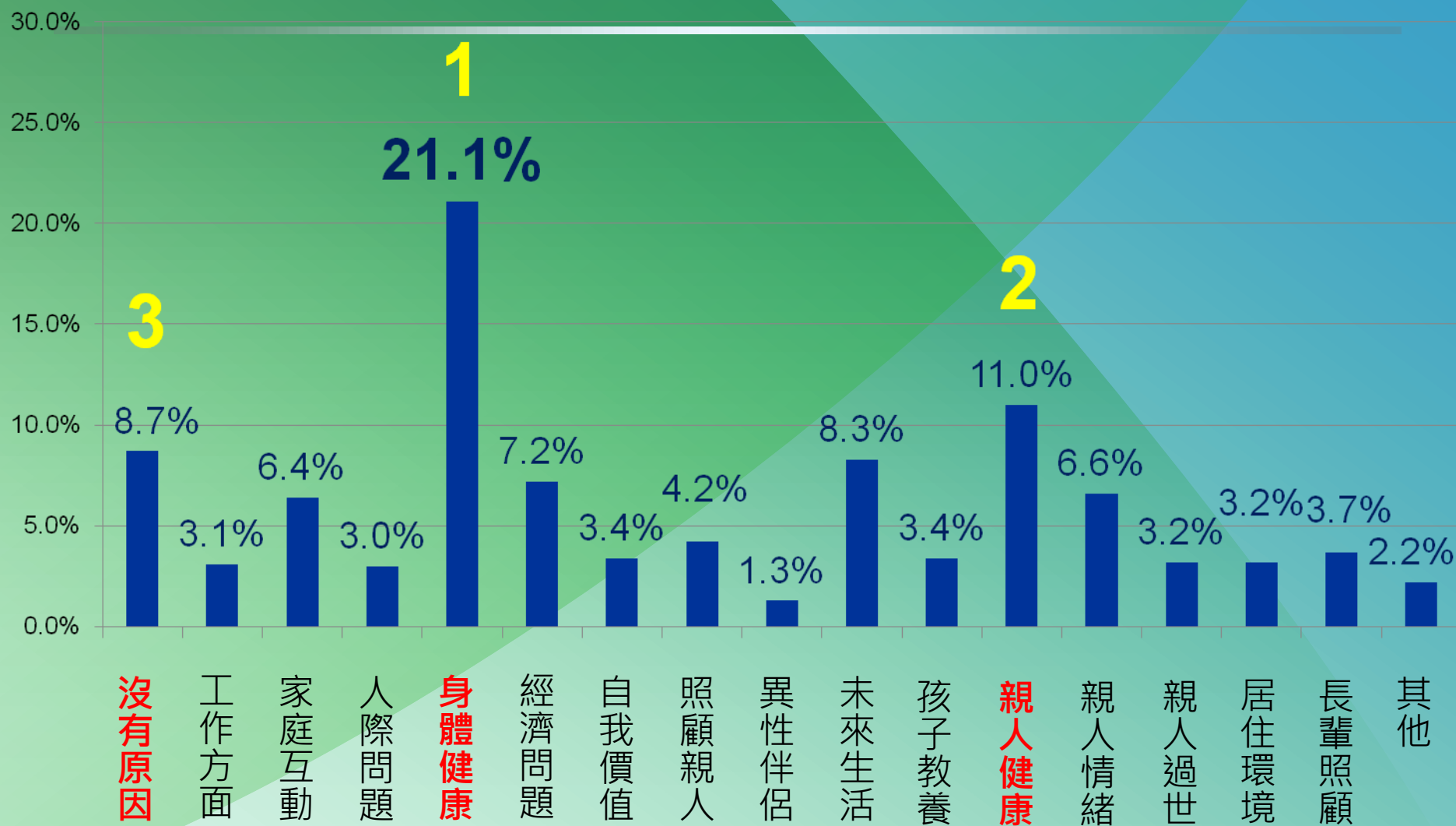
# 年齡與壓力源之比較



年齡越小者，對於「工作」、「經濟」及「未來生活安排」感到最有壓力；  
年齡越大者，對於「身體健康」感到最有壓力。



# 60歲以上壓力源分布



# 受訪者對老年生活之看法一、無憂老年生活應備的要素

- ◆ 無論全體或60歲以上受訪者皆認為「70歲」代表邁入老年生活，其次為「65歲」。

## 如要有無憂活躍的老年生活，認為要做好哪些準備

排名	全體受訪者	60歲以上受訪者
1	退休規劃13.5%	退休規劃13.7%
2	儲蓄理財13.3%	儲蓄理財13.0%
3	與朋友互動11.9%	運動習慣11.9%
4	運動習慣11.5%	與朋友互動11.7%
5	健康規劃10.3%	健康規劃9.4%

## 受訪者對老年生活之看法二、已開始準備

事項	全體受訪者	60歲以上
儲蓄理財	<b>1</b> 15.2	<b>3</b> 11.8
投保保險	<b>2</b> 14.4	9.7
退休規劃	8.7	11.7
居住安排	5.7	6.6
志願服務	4.3	6.7
進修學習	7.8	10.2
健康規劃	7.1	7.5
與朋友互動	12.8	<b>2</b> 12.9
家庭的支持	6.9	6.4
運動習慣	<b>3</b> 13.0	<b>1</b> 14.0
其他	0.3	0.5
還沒有/都沒有缺乏	3.0	1.0
不知道	0.8	1.0

# 受訪者對老年生活之看法三、仍缺乏

事項	全體受訪者	60歲以上
儲蓄理財	<b>1</b> 14.9	<b>1</b> 14.2
投保保險	7.8	<b>3</b> 10.4
退休規劃	<b>2</b> 14.6	9.9
居住安排	6.3	5.6
志願服務	6.5	5.4
進修學習	7.4	6.8
健康規劃	11.8	<b>2</b> 11.4
與朋友互動	6.0	6.8
家庭的支持	3.2	5.0
運動習慣	<b>3</b> 12.1	9.3
其他	0.6	0.8
還沒有/都沒有缺乏	5.5	<b>3</b> 10.4
不知道	3.3	4.0

# 受訪者喜歡從事的活動項目

	全體受訪者	60歲以上受訪者
第一名	看電視(73.2%)	看電視(73.6%)
第二名	上網(67.8%)	做運動(65.8%)
第三名	和親友聊天(62.2%)	散步(60.3%)
第四名	做運動(53.7%)	和親友聊天(54.3%)
第五名	散步(50.5%)	上網(38.9%)
第六名	閱讀(40.1%)	參與社團活動(36.9%)

進一步分析，60歲以上受訪者，從來沒有從事「外出旅遊」、「散步」者，其「有明顯憂鬱情緒需求助專業」比例較高。

# 結論與建議

## ◆ 老年憂鬱防治，第一步是情緒檢視 帶高齡者做

1. 華文心理健康網線上篩檢
2. DS憂鬱情緒檢測APP

## ◆ 保持人際互動與社交

- ## ◆ 活躍老年：
1. 做運動
  2. 培養嗜好
  3. 和親友相聚
  4. 從事志工服務(助人)