

# 新冠肺炎疫情期間 生活改變與情緒現況調查說明

報告人：葉雅馨（董氏基金會心理衛生中心主任）

資料處理：戴怡君、謝秉廷、簡大凱

調查單位：董氏基金會



## 調查時間、方式及樣本

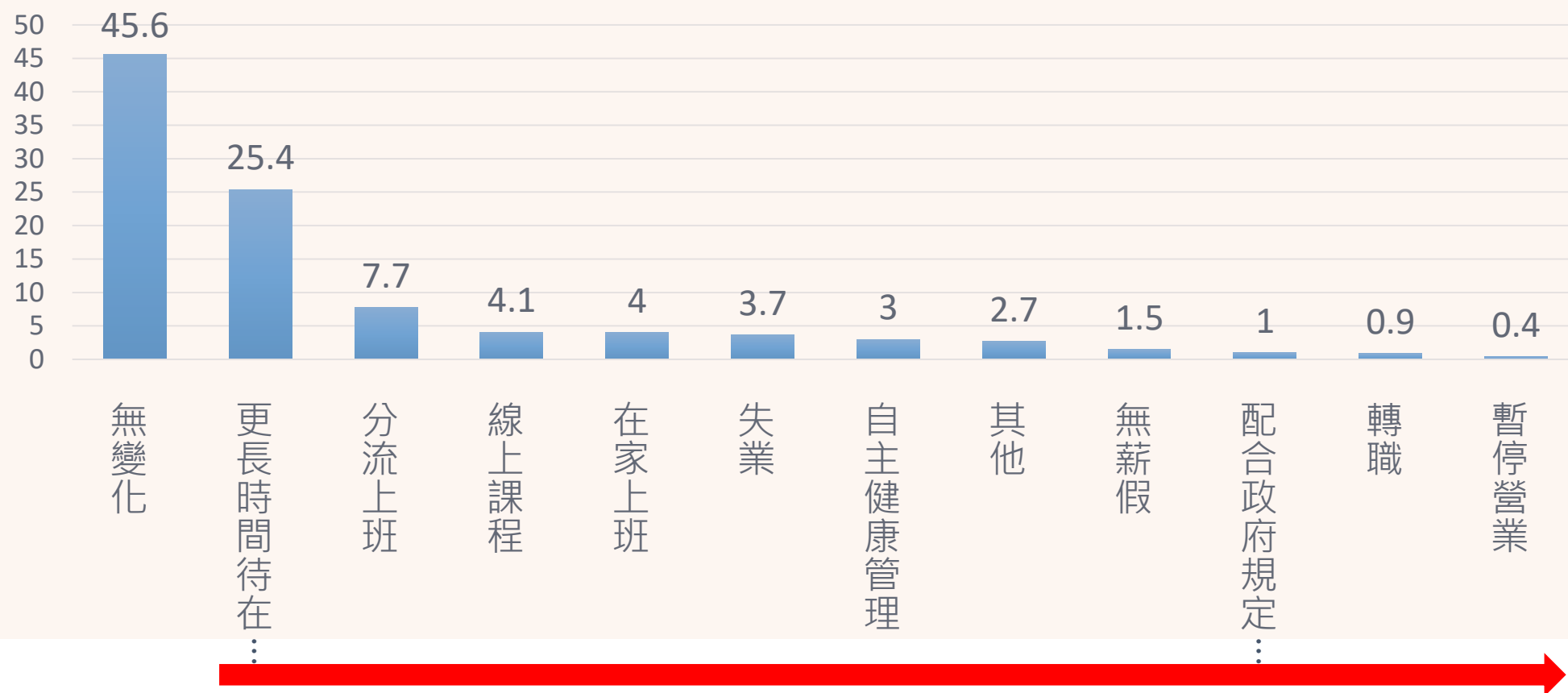
依目的初擬之自編封閉式問卷，於2020年4月19日~4月29日，利用SurveyCake 線上問卷調查系統施測，共回收有效問卷1,282份。

## 受訪者資訊

受訪者中，男性佔30%，女性佔70%；  
年齡以31-40歲(24.9%)、21-30歲(22.2%)、41-50歲(19.6%)為多。

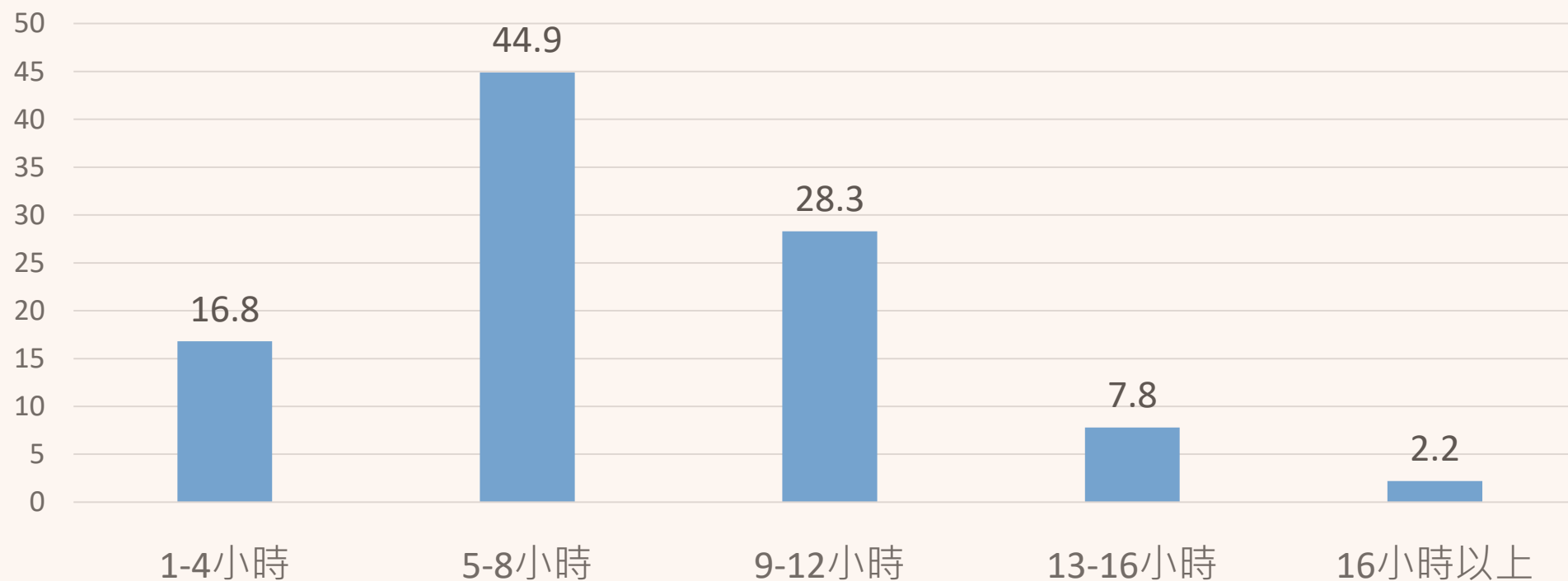


# 最近一個月，您的生活/工作/就學動態主要變化



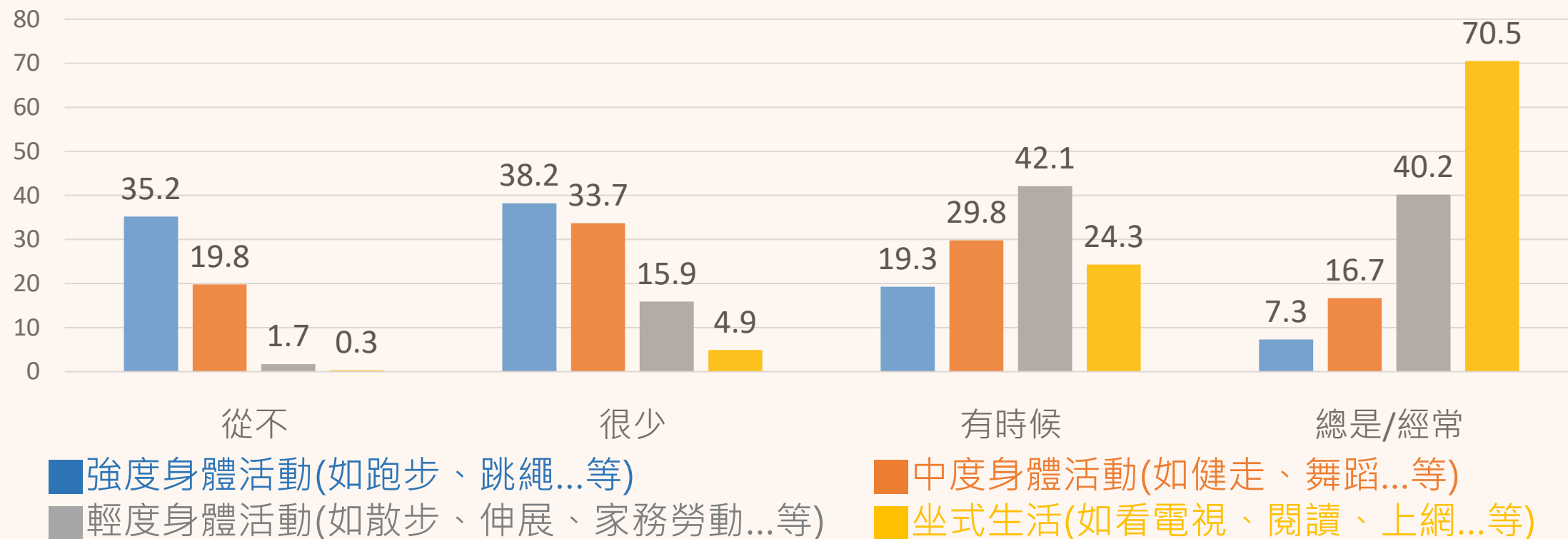
超過五成民眾生活因為疫情受影響，近五分之一(17.8%)的民眾工作也隨之受到影響(包括在家或分流上班、無薪假、失業、轉職等等)。

# 最近一個月排除睡眠，平均每日坐著時間



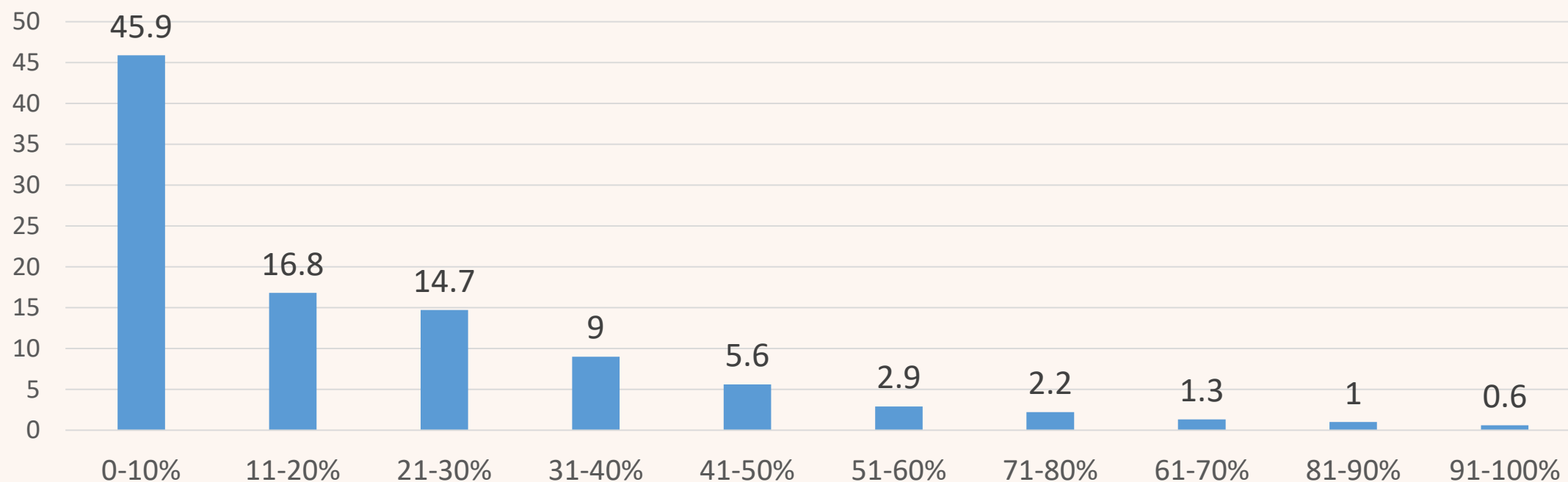
38.3%坐超過 8 小時

# 最近一個月，從事各式身體活動的強度與頻率



- 常從事「坐式生活」(如看電視、閱讀、上網...等)者佔70.5%，比例隨著運動強度遞減。
- 從事中強度身體活動的比例男性高於女性，從事輕度活動或坐式生活的比例女性高於男性。

# 自己的「身體活動量」與疫情前相較及差異幅度



- 有45.7%民眾認為自己的「身體活動量」與疫情前相較現在較少
- 差異幅度則以0-10%以內為最多，依序減少。

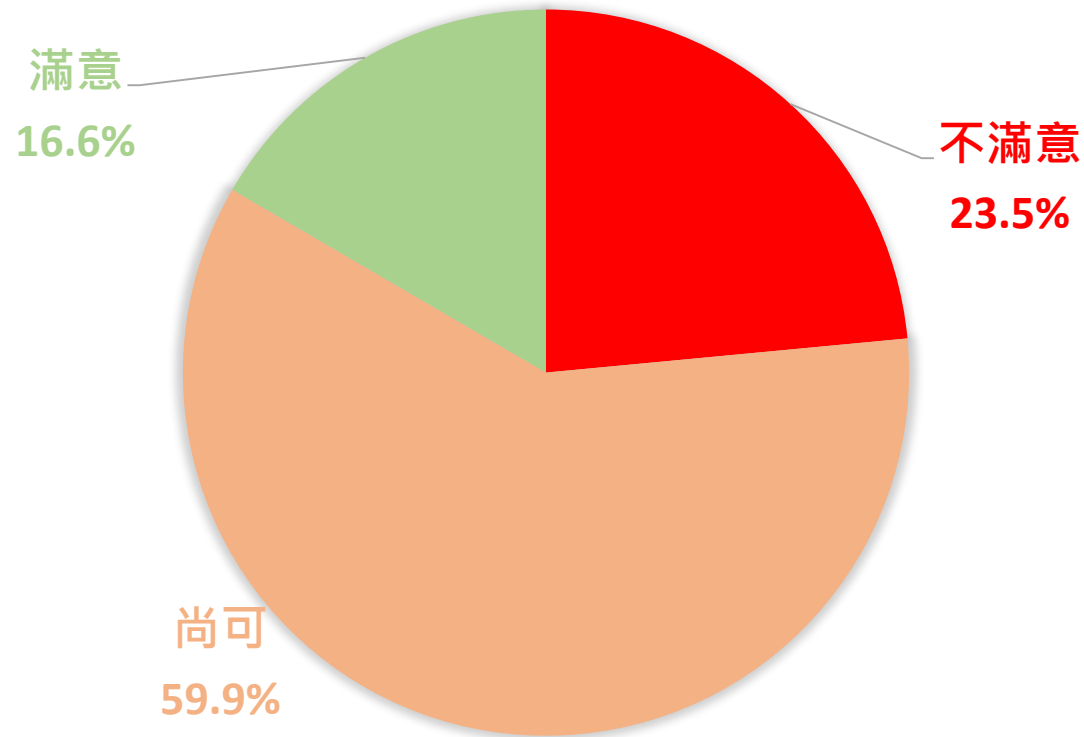
# 因疫情影響而須調整的日常，最不習慣、不便的是

選項	百分比
配戴口罩時間長	35.3
休閒活動選擇減少	16.1
減少與親朋好友的聚會	13.1
外出時間減少	11.8
搭乘大眾運輸須戴口罩、量體溫的規定	5.7
社交距離的規定	4.2
大型集會活動的管制	4.0
工作模式改變	3.8
採購物資的限制	2.8
觀光景點的人流管制	1.4
其他	1.1
無法進出醫院探病	0.7



前三名：「配戴口罩時間長」(35.3%)、休閒活動選擇減少」(16.1%)、  
「減少與親朋好友聚會」(13.1%)

# 最近一個月因疫情引起的生活變化，您的滿意度



- 超過五分之一民眾不滿意因疫情引起的生活變化
- 近一個月的情緒狀態為「平靜」(43.9%)、「擔心」(38.1%)、「焦慮」(23.2%)、「緊張」(21.8%)、「驚慌」(9.3%)，前五名當中有四項是負面情緒。



# 進一步分析，不同性別最近一個月的情緒狀態差異

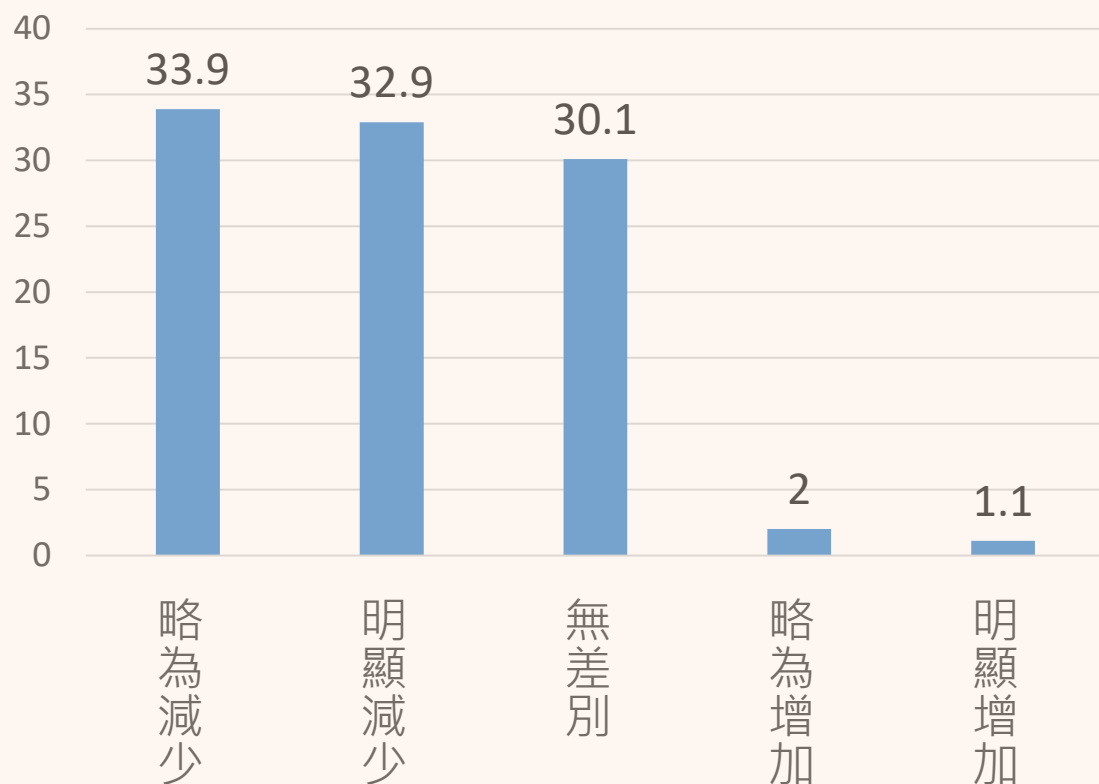
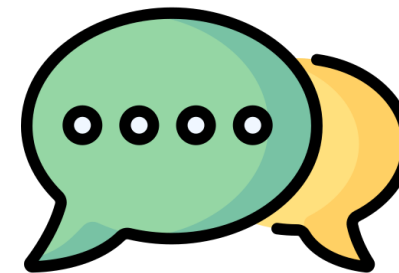


男性百分比	選項	女性百分比
4.9	快樂	6.1
6.0	幸福	5.9
46.4	平靜	42.9
4.7	傷心	4.7
5.2	憤怒	5.7
15.6	緊張	24.4
32.0	擔心	40.8
9.1	驚慌	9.4
21.1	焦慮	24.2
1.8	懊悔	1.3
6.0	不知道	3.9

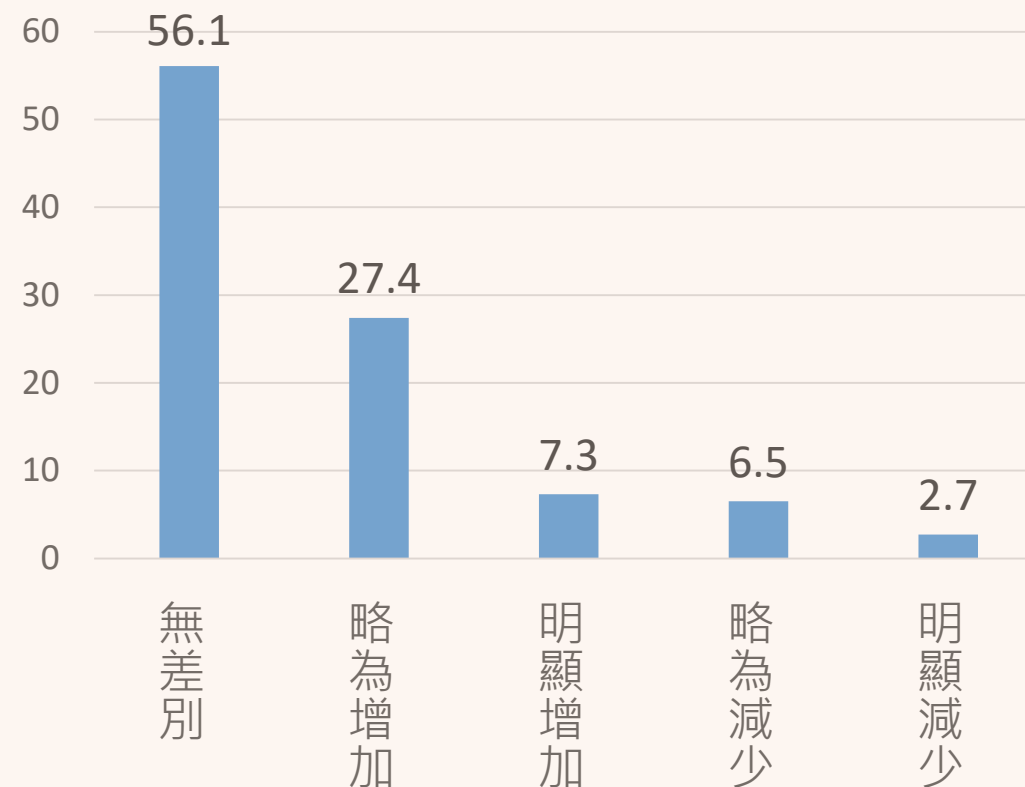


女性在選擇負面情緒的比例上高於男性

# 最近一個月與親戚、朋友互動狀況



超過六成六受訪者減少  
「面對面」的頻率

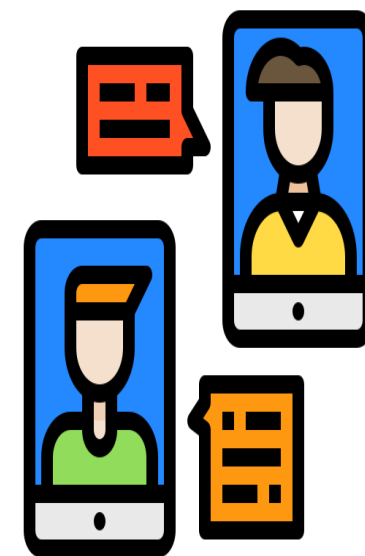


近三成五受訪者增加  
用「線上」或「電話」的頻率

# 進一步分析，不同性別與親戚、朋友互動狀況

選項	與親戚、朋友「面對面」互動的頻率				
	明顯減少	略為減少	無差別	略為增加	明顯增加
男性	24.0	33.3	38.3	2.9	1.6
女性	36.7	34.2	26.6	1.6	0.9

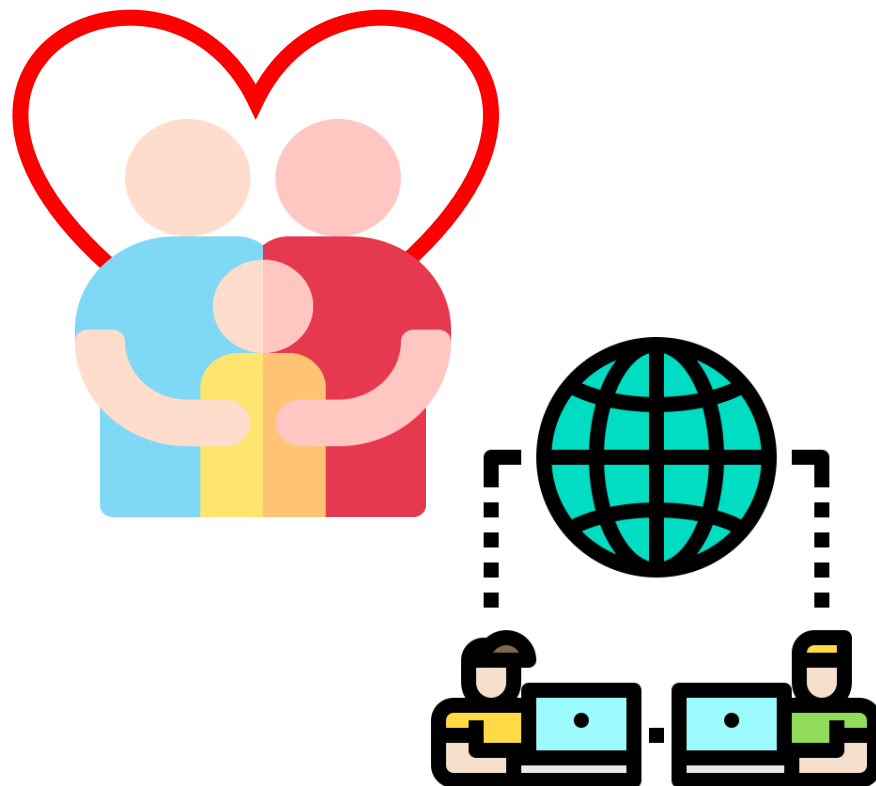
選項	與親戚、朋友透過「線上」或「電話」等互動的頻率				
	明顯減少	略為減少	無差別	略為增加	明顯增加
男性	24.0	33.3	38.3	2.9	1.6
女性	36.7	34.2	26.6	1.6	0.9



- 與親戚、朋友「面對面」互動的頻率女性減少的比男性來的多
- 與親戚、朋友透過「線上」或「電話」女性增加的也比男性多

# 近一個月，從哪方面有獲得正向經驗/感受？(複選)

選項	百分比
與家人/親友相處	33.5
網路資訊或影音的分享	31.5
個人應用時間增加	31.4
從事運動或體能活動	17.6
學習新事物	16.6
與朋友的互動	11.1
從事休閒活動	10.4
與寵物的相處	10.1
無正向經驗	10
其他	1.2



有正向感受的事項，前三名分別是：「與家人/親友相處」(33.5%)、  
「網路資訊或影音的分享」(31.5%)、「個人應用時間增加」(31.4%)。

# 結論與建議

- 一、坐式生活超過6小時以上時，便屬於久坐易對身心各種傷害與影響，應多注意。
- 二、妥善利用生活空間、空檔，保持適當、基本的活動量。
- 三、透過數位工具(APP、鬧鐘..等)定時提醒自己該起來動一動。
- 四、讓居家活動多元化，不僅生活多些樂趣，也保持身心健康。

