

專欄 - 新冠疫情護理窗

Special Collection - Nursing Fighting COVID-19 Infection

收稿日期：2020-04-20

接受日期：2020-10-22

doi：10.6729/MJN.202012_19(2).005

澳門居民新冠肺炎預防行為及心理健康狀況調查

盛綺娜^{1*} 李京² 李明惠² 張榮顯¹

【摘要】目的：了解澳門居民應對新冠肺炎疫情的預防行為和態度及心理狀況。方法：於 2020 年 2 月 6 日至 14 日透過網絡問卷調查方式，成功訪問了 3,236 名澳門居民。結果：受訪居民對受感染有較大憂慮，但較多對本澳的疫控有信心；大部分居民積極響應政府的呼籲做好防疫，防疫意識強；疫情期間較多出現「難過」、「焦慮」的負面情緒，但較少感到「無助」。此外，擔心受感染的居民會更傾向實施防疫行為。同時，越擔憂感染肺炎者負面情緒較頻繁出現；出現「不理性搶購」行為者更頻繁出現負面情緒。結論：居民的心理和行為存在一定程度上的相互影響，對疫情的過度擔憂和不理性行為或會影響居民的心理健康及日常生活，宜適當放鬆及調整心情，在防疫的同時，注意保持良好及積極的心態，維持身心健康。

【關鍵詞】 新型冠狀病毒肺炎 防疫行為 心理健康 澳門

A survey on the COVID-19-related prevention behaviors and psychological status among Macao residents

I No Seng^{1*} Jing Li² Minghui Li² Weng Hin Cheong¹

[Abstract] Objectives: To explore the Macao residents' perceived risk of being infected by Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), their preventing behaviors, and their psychological health status during the epidemic. Method: An online survey was conducted with 3,236 Macao residents from February 6 to 14, 2020. Results: The respondents were worried about being infected but had confidence in the outbreak control in Macao. Most of them were aware of the importance in taking prevention measures and actively followed the prevention guide suggested by the government. Such psychological symptoms as "sad" and "anxious" were relatively common among the respondents, but few of them felt "helpless". Those respondents who were more worried about the risk of being infected than others were more likely to have the prevention behaviors. Meanwhile, the more worried they were, the more likely they were to show psychological symptoms. Those who had "irrational panic-buying" behaviors were most likely to have psychological symptoms. Conclusion: Macao residents' psychological symptoms are associated with their prevention behaviors. Excessive worry and irrational behaviors affect residents' psychological health and their daily life. The worrying residents need to relax and adjust properly to maintain physical and psychological health.

[Key Words] COVID-19 prevention behaviors psychological health Macao

* 通訊作者 Corresponding author : athenaseng@macaointernetproject.net

¹ 澳門民意調查研究學會 Macao Polling Research Association

² 易研網絡研究實驗室 eRS e-Research Lab

1 前言

新型冠狀病毒肺炎（簡稱新冠肺炎，Coronavirus Disease 2019, COVID-19）疫情於 2019 年 12 月爆發，其後在世界各地迅速蔓延與傳播，幾乎所有國家和地區均出現受感染病例，成為全球大流行疫情，世界衛生組織宣布新冠肺炎為「國際關注的突發公共衛生事件」（Public Health Emergency of International Concern; PHEIC）（世界衛生組織，2020）。新型冠狀病毒潛伏期長，沒有感染跡象的感染者亦可以將病毒傳染給他人，且初期對病毒的認知仍存在不足（如病毒來源、發病機理、傳播能力等），尚無針對新型冠狀病毒的預防疫苗及治療方法，導致疫情難以控制。此外，疫情亦帶來全球性醫療物資供應不足、金融市場恐慌等問題。

澳門自 2020 年 1 月 22 日確診首宗個案起，政府及社會對疫情發展狀況極為關注，防控機制逐步升級，包括成立新型冠狀病毒感染應變協調中心、每天舉行例行記者會發放最新資訊、推出保障口罩供應澳門居民計劃、賭場停業、通關防禦、學校停課等措施，社會各界積極響應，共同防疫抗疫。

疫情狀況不斷變化，對社會各行各業均產生衝擊，對居民的日常生活及行為亦產生重大影響。在這場突如其來的災難事件中，澳門居民存在著不同的情緒及心理狀態。此外，過度的負面情緒，如不安、焦慮、恐慌及無助等，會造成較大的心理壓力，不利於防疫及治療成效。有學者認為，心理現象作為一種主觀精神現象，個人行為卻具顯露在外的特點，行為是有機體的反應系統，由一系列反映動作和活動構成，不同於心理，但又與心理密切相關，行為總是在一定的刺激下產生，而心理常常為刺激反應引起行為的中介，心理支配行為，又透過行為所表現出來（彭聃齡，2012）。因此，對居民因疫情引發的心態及行為進行調查，分析之間的影響關係，對幫助居民以更理智的心態應對疫情，將十分有必要及具有價值。

本調查對澳門居民的防疫行為、情緒、態度進行探討，希望能為社會日後更有效地應對類似的危機或重大事件提供參考。

2 調查對象及方法

2.1 調查對象

懂中文或英文的澳門居民。

2.2 調查方法

本調查於 2020 年 2 月 6 日晚上 10 時至 2 月 14 日中午 12 時，以網絡問卷調查方式，通過電郵及社交網絡發放，調查通過 DiVoSurvey® 一站式智能調研分析平台進行問卷設計、發佈及回收。DiVoSurvey® 由易研信息科技研發，具有團隊協作管理、問卷設計、隨機抽樣、製作二維碼、對接社交平台、回收問卷數據，以及統計分析等功能。

2.3 問卷內容

本調查的問卷包括「基本人口資料」（性別、年齡、教育程度、職業身份）、「防疫行為」（例如戴口罩、洗手、減少外出等情況）及「疫期情緒」。當中「防疫行為」參考郭中實、張榮顯、沈菲（2006）建立非典行為預測模型的題目，相關題目的 Cronbach's α 係數達到 0.70，顯示信度良好。「疫期情緒」部分參考趙鹿鳴（2020）的新冠肺炎調查問卷，設計了一個 9 道題的量表，以 1 至 5 分表示頻率，1 分代表「極少出現」，5 分代表「頻繁出現」，Cronbach's α 係數為 0.80，顯示其信度良好。本調查成功回收來自 3,236 名受訪居民填答的有效問卷。

2.4 分析方法

研究通過 SPSS 軟件對數據進行統計分析。採用統計頻數、百分比、平均數等進行描述性分析。亦對一系列的變量進行交叉分析，並透過卡方分析檢驗顯著性，探討不同性別、年齡層、教育程度、職業身份的居民在行為、心態、情緒各方面的差異。採用 t 檢驗、ANOVA 分析檢視兩個或以上數值之間的平均數差異，例如探討不同年齡層的居民連續留家時長是否存在顯著差異（ $p < 0.05$ 設定為有統計顯著差異）。

2.5 研究倫理

本研究所有受訪者均為自願參與，填寫問卷前均會出現相關提示，說明調查結果只作整體分析之用，所有可識別的個人資料均不會公開。

3 調查結果

3.1 人口學特徵分佈

受訪對象共計 3,236 名，女性比率（71.2%）高於男性（28.8%），年齡主要分佈於 25-44 歲（63.2%），教育程度以本科居多（51.9%），職業身份方面以管理階層／專業人士（28.6%）及白領／文職（21.1%）佔比較多（詳見表 1）。

3.2 防疫行為

整體而言，大部分受訪居民都有響應政府的呼籲，包括 96.5% 在外出時每次都戴口罩；91.5% 洗手的頻率較平時增多；76.7% 清潔及消毒家居或工作場所的頻率較平時增多；97.5% 最近取消了全部或部分團體活動或聚會。此外，92.7% 受訪居民因疫情而減少外出，61.4% 過去兩週已經連續多天留在家中沒有外出（平均已經連續留在家中 5.13 天），僅 18.5% 因工作需要每天外出，9.5% 因個人選擇而外出。另外，雖然 57.6% 受訪居民沒有因為擔心疫情惡化而去超市排隊購物，但仍有 41.1% 受訪居民會因為擔心而去購物（包括「有時去」、「每次都主動去」、「每次見他人去我便去」）。

進一步分析發現，防疫措施方面，不同人口特徵受訪居民均較多表示每次外出都戴口罩、洗手頻率增加、清潔及消毒的頻率增加。出行方面的情況則有所差異，受訪居民均較多取消聚會，部分受訪居民仍有外出的情況，男性每天因個人選擇或工作需要而外出的比率（個人選擇外出 14.6%，工作需要外出 23.3%）相對高於女性（個人選擇外出 7.7%，工作需要外出 16.7%）；年長者因個人選擇外出的比率相對最高（22.6%）；年輕群體（平均 5.78 天）、學生（平均 6.12 天）、沒有工作者（平均 5.87 天）及主婦／退休人士（平均 6.21 天）則最近兩週連續留在家中時間最長。此外，44 歲或以下的部分居民因擔心疫情惡化而去超市排隊購物的比率高於 45 歲或以上者（詳見表 1）。

表 1 受訪居民的防疫行為

	受訪人數 (%)	每次外出都戴口罩		洗手頻率增多		清潔及消毒頻率增多		減少出街		取消聚會		因擔心疫情惡化而去超市排隊購物		連續留家天數		因工作需要外出		因個人選擇外出		
		%	χ^2	%	χ^2	%	χ^2	%	χ^2	%	χ^2	%	χ^2	天數	F	%	χ^2	%	χ^2	
總體	3,236 (100.0)	96.5		91.5		76.7		92.7		97.5		41.1		5.13		18.5		9.5		
性別	男性	933 (28.8)	94.7	11.531**	90.7	3.649	74.8	2.773	89.7	21.170***	96.8	3.569	39.9	9.197	5.32	1.529	23.3	49.414***	14.6	49.414***
	女性	2,303 (71.2)	97.2		91.7		77.5		93.9		97.7		41.6		5.07		16.7		7.7	
年齡	24 歲或以下	404 (15.1)	95.5	7.520	87.6	32.705**	72.5	25.543*	91.3	18.098	93.8	43.477***	41.8	51.766***	5.78	4.304**	11.1	37.567***	7.2	37.567***
	25-34 歲	1,058 (39.6)	97.1		91.4		75.9		93.0		98.3		42.9		5.17		18.3		9.0	
	35-44 歲	629 (23.6)	97.8		94.3		82.4		93.8		98.7		42.4		4.94		19.8		10.4	
	45-54 歲	419 (15.7)	97.1		93.6		79		95.5		99		32.5		4.51		19.3		8.5	
	55 歲或以上	160 (6.0)	94.4		95.6		83.1		93.8		99.4		31.3		5.20		20.8		22.6	
教育程度	初中或以下	198 (6.2)	94.9	5.417	90.9	20.670	76.3	24.448	90.4	15.218	97.5	6.189	38.9	10.177	5.26	0.063	16.9	27.219**	14.3	27.219**
	高中	527 (16.6)	96.2		90.9		76.7		92.2		97.9		39.1		5.09		21.3		10.0	
	大專／副學士	290 (9.1)	95.5		91.7		75.5		92.1		97.6		40.0		5.09		27.7		7.8	
	本科	1,647 (51.9)	96.7		91.3		76.4		93.3		97.3		42.1		5.08		16.0		8.5	
	碩士或以上	511 (16.1)	97.8		93.5		78.9		93.5		98.0		41.3		5.08		17.2		12.5	
職業身份	管理階層／專業人士	842 (28.6)	97.7	18.341*	92.6	61.008***	77.6	32.767	94.1	58.467***	98.5	40.001*	41.8	38.446	4.91	7.492***	17.8	159.947***	11.5	159.947***
	白領／文職	621 (21.1)	97.1		90.8		75.4		91.1		97.3		43.8		4.69		29.2		7.1	
	藍領／工人	239 (8.1)	94.6		92.1		80.3		87.4		97.5		43.5		4.26		33.1		9.0	
	商人／自僱	205 (7.0)	98.0		91.7		78.0		91.7		99.0		33.7		4.64		24.1		10.2	
	一般公務員	279 (9.5)	97.5		96.8		79.6		95.7		98.6		40.1		5.22		12.2		12.2	
	荷官	106 (3.6)	92.5		90.6		68.9		94.3		99.1		45.3		4.08		15.2		12.7	
	學生	337 (11.4)	95.5		85.8		72.7		95.3		94.7		42.4		6.12		2.4		5.6	
	主婦／退休	216 (7.3)	95.4		94.9		80.6		94.0		98.6		33.3		6.21		4.3		12.3	
	沒有工作	104 (3.5)	94.2		82.7		74.0		95.2		95.2		42.3		5.87		4.0		12.0	

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

3.3 防疫心態

本次調查發現，整體而言，較多受訪居民擔心自己或他人會感染新冠肺炎（擔心自己感染 58.2%、擔心家人感染 72.9%、擔心其他居民感染 82.9%），84.6% 受訪居民對本澳能控制疫情持有信心，顯示居民對受感染雖抱有較大憂慮，但大多數仍對本澳的疫控有信心。

3.4 疫期心理問題

整體而言，受訪居民因疫情而最常感到「難過」及「焦慮」，但「無助」的心情則較少出現。進一步分析發現，不同人口特徵的居民疫情期間的情緒存在一定差異，女性相對男性更頻繁出現「心煩」、「恐慌」、「難過」及「焦慮」等情緒；商人／自僱及沒有工作者感到「有壓力」較頻繁；年輕群體及學生在疫情期間較其他居民更頻出現「心煩」、「憤怒」及「無助」等情緒（詳見表 2）。

3.5 疫期行為及心理的關係

交叉分析結果發現，擔心自己／家人／其他人受感染的居民的防疫意識較其他居民強，戴口罩、洗手、清潔及消毒家居／工作場所、減少出街、取消團體活動或聚會等行為頻率更高，或亦因相對更擔心疫情惡化而更多去超市排隊購物。同時，因擔心疫情惡

化而去超市排隊購物的居民中，部分為「每次都主動去」、「每次見他人去我便去」，研究發現，具此類不理性購物行為的居民相對更頻出現「難過」、「焦慮」、「心煩」、「恐慌」、「有壓力」等負面情緒（詳見表 3、表 4）。

4 討論及結語

調查結果顯示，居民對受感染抱有較大憂慮，但較多對本澳的疫控有信心，大部分居民的防疫意識較強，積極響應政府的呼籲做好防疫行為，自我防護措施較為齊全。不同群體當中，年長者雖大部分的防疫意識（洗手、清潔及消毒家居／工作場所、取消聚會、沒有因擔心疫情惡化而去超市排隊購物）均較強，但因個人選擇外出的比率亦相對最高，易增大感染的風險，顯示相對其他群體，年長者防疫警戒性仍存在不足，需要多提醒進行防疫行為以提高其警戒性。此外，擔憂受感染的居民會相對更多實施防疫行為，顯示對感染肺炎的擔憂會在一定程度上促使居民更多地進行防疫行為。

值得注意的是，受訪居民因疫情而最常感到「難過」及「焦慮」，但「無助」的心情則較少出現，或因特區政府針對本次疫情推出了多項防疫應對措施，有助於居民更好地應對疫情，令居民整體較少

表 2 受訪居民在疫情期間各種情緒的出現頻率（1 為極少出現，5 為頻繁出現）

		興奮	平靜	憤怒	心煩	恐慌	難過	焦慮	無助	有壓力
總體		1.4	2.8	2.7	2.8	2.7	3.3	2.9	2.0	2.7
性別	男	1.5	3.0	2.6	2.6	2.3	3.0	2.6	1.9	2.6
	女	1.4	2.7	2.7	2.9	2.9	3.4	3.0	2.0	2.7
年齡	F	13.464***	37.995***	8.573**	29.304***	110.864***	73.817***	50.828***	5.760*	8.516**
	24 歲或以下	1.5	2.9	3.0	3.1	2.8	3.3	2.9	2.1*	2.5
	25-34 歲	1.4	2.8	2.8	2.9	2.9	3.3	3.1	2.1*	2.8
	35-44 歲	1.4	2.8	2.6	2.9	2.7	3.4	2.9	2.0*	2.8
	45-54 歲	1.3	3.0	2.4	2.5	2.3	3.2	2.6	1.8*	2.5
	55 歲或以上	1.3	2.9	2.1	2.3	1.9	2.8	2.3	1.7*	2.3
教育程度	F	3.895**	2.302	22.555***	19.200***	35.875***	7.980***	20.059***	10.751***	12.360***
	初中或以下	1.4	2.7	2.6	2.7	2.7	3.3	2.9	1.9	2.7
	高中	1.3	2.7	2.6	2.7	2.6	3.2	2.7	1.9	2.6
	大專／副學士	1.4	2.7	2.6	2.7	2.5	3.1	2.8	1.9	2.6
	本科	1.5	2.8	2.8	2.9	2.8	3.3	3.0	2.0	2.7
	碩士或以上	1.5	2.9	2.6	2.8	2.6	3.2	2.9	2.0	2.7
職業身份	F	4.986**	3.020*	3.418**	4.649**	7.160***	2.280	4.775**	2.104	1.449
	管理階層／專業人士	1.4	2.9	2.6	2.8*	2.6	3.3	2.9	1.9*	2.7
	白領／文職	1.4	2.7	2.8	2.9*	2.9	3.3	3.0	2.1	2.7
	藍領／工人	1.5	2.8	2.7	2.8*	2.8	3.2	2.8	2.0	2.7
	商人／自僱	1.4	2.9	2.5	2.7*	2.5	3.1	2.7	1.9	2.8
	一般公務員	1.4	2.8	2.5	2.7*	2.6	3.1	2.8	1.9	2.5
	荷官	1.3	2.6	2.5	2.6*	2.7	3.4	2.8	1.7	2.6
	學生	1.5	2.9	3.0	3.0*	2.8	3.3	2.9	2.1	2.5
	主婦／退休	1.3	2.7	2.3	2.7*	2.6	3.2	2.7	1.9	2.5
	沒有工作	1.3	2.8	3.1	2.9*	2.9	3.4	3.1	2.2	2.9
	F	2.565**	1.611	6.556***	2.195*	4.004***	1.675	1.659	3.502***	3.068**

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

感到「無助」，不過部分人群存在各方面的負面情緒，包括商人／自及沒有工作者感到「有壓力」較頻繁，或在疫情影響下，企業經營面臨困難、求職難度增加有關；此外，年輕群體及學生在疫情期間較其他居民更頻出現「心煩」、「憤怒」及「無助」等情緒，顯示該部分人群更容易出現負面情緒，需注意放鬆和調整心態。

另外，居民的心理和行為存在一定程度上的相互影響，少部分居民因較為擔憂感染新冠肺炎，導致負面情緒出現較頻繁或出現「不理性搶購」行為，可見，居民在疫情期間雖然需要對感染新冠肺炎時刻保持警惕，但對感染新冠肺炎過度擔憂，或影響居民的心理健康，且「不理性搶購」而引起的人群聚集較易增加感染風險。因此，居民應適當放鬆及調整心情，避免過度焦慮及恐慌，在防疫的同時，注意保持良好及積極的心態，維持身心健康及日常生活。同時，政

府在疫情期間，適時發佈相關物資的資訊（如保障口罩供應計劃、食物存貨量），有助於降低居民的負面情緒，避免居民盲目搶購。

本次調查及分析結果只代表受訪居民的意見，為了延續、完善和深化本研究成果，期望在後續研究中利用科學的隨機抽樣方法，進一步以多階段的方式研究澳門居民在此次疫情期間的防疫行為及心理變化等情況，透過該方式取得更加具代表性的全民意見，探討本澳居民對疫情的應對及整體觀感。

參考文獻

世界衛生組織，檢索日期 2020 年 9 月 10 日。世衛組織應對 COVID-19 疫情時間線。取自 <https://www.who.int/zh/news-room/detail/29-06-2020-covid-timeline>

郭中實、張榮顯、沈菲（2006）。理性思考與信息處理的深度：一個非典行為的預測模型。《中國傳媒報告》，5（1），29-38。

彭聃齡（2012）。《普通心理學》。北京：北京師範大學出版社。

趙鹿鳴，檢索日期 2020 年 1 月 29 日。被新冠肺炎困在家中的中國人，這幾天都在幹什麼。取自 https://www.thepaper.cn/newsDetail_forward_5662782

表 3 對感染新冠肺炎擔心情況不同的受訪居民的防疫行為差異

	整體	自己感染		家人感染		其他人感染	
		不擔心	擔心	不擔心	擔心	不擔心	擔心
受訪人數 (%)	3,236 (100.0)	1,223 (37.8)	1,884 (58.2)	795 (24.6)	2,361 (72.9)	446 (13.8)	2,682 (82.9)
戴口罩	% 96.5	95.0	97.8	94.5	97.4	93.7	97.3
	χ^2		17.605***		16.102***		15.956***
洗手頻率增多	% 91.4	88.1	93.6	87.7	92.7	83.0	92.8
	χ^2		49.475***		26.780***		57.754***
清潔/消毒頻率增多	% 76.7	74.0	78.7	74.7	77.5	70.4	78.0
	χ^2		22.768**		10.625		28.210***
連續留家天數	天數 5.13	5.24	5.08	5.08	5.19	4.96	5.15
	F		0.932		4.005		0.297
出街次數減少	% 92.7	92.0	93.6	90.9	93.6	87.4	93.7
	χ^2		13.644		29.919**		42.388***
取消聚會	% 97.5	96.8	98.0	96.4	97.9	94.6	98.0
	χ^2		11.495		20.167*		27.914***
因工作需要外出	% 18.5	16.4	19.5	18.4	18.4	17.7	18.5
	χ^2		11.495		20.167*		27.914***
因個人選擇外出	% 9.5	12.4	7.9	14.8	7.9	14.0	8.9
	χ^2		15.055**		24.071***		8.076
因擔心疫情惡化而去超市排隊購物	% 41.1	31.4	47.7	30.4	45.0	33.6	42.4
	χ^2		89.695***		56.639***		14.489***

註：沒有明確回答（不知道/很難說）是否擔心自己/家人/其他人受感染的居民結果，在上表不作展示。
* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

表 4 疫情期間因擔心疫情惡化而前往超市排隊購物情況不同的受訪居民的情緒差異變異數分析

	沒有	有時去	每次都主動去	每次見他人去我便去	F
難過	3.2	3.4	3.5	3.6	8.281***
焦慮	2.7	3.1	3.5	3.5	27.050***
心煩	2.7	3.0	3.4	3.4	22.342***
恐慌	2.5	3.0	3.5	3.3	42.982***
有壓力	2.5	2.8	3.4	3.0	18.848***
平靜	2.9	2.7	2.4	2.8	7.624***
憤怒	2.6	2.8	3.2	2.8	11.407***
無助	1.9	2.1	2.6	2.2	16.825**
興奮	1.4	1.5	1.5	1.7	3.055*

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$