



民意調查中心

PUBLIC OPINION, MARKETING RESEARCH

訪問主題：母親節媽媽憂鬱傾向調查

訪問時間：109年4月27日至5月4日晚間18:30-22:00

調查方法：市話、手機併用的雙底冊抽樣調查，人員電話訪問

有效樣本：932位（市話476、手機456）台灣20歲以上母親

抽樣誤差：95%信心水準下，抽樣誤差為 ± 3.2 個百分點以內

經費來源：TVBS

媽媽憂鬱傾向調查

5%媽媽有憂鬱傾向，全台約 35 萬媽媽有憂鬱傾向，單親、子女未成年媽媽風險較高

即將到來的母親節，TVBS 民調中心持續關心全台 20 歲以上媽媽們的心理健康，以美國精神醫學會所發展的憂鬱量表進行調查，依據美國精神醫學會診斷與統計手冊第四版（DSM-IV）的診斷標準，在表 1 中，如果前兩題其中一題選擇「有」，且後七題有四題以上回答「有」，就具有憂鬱傾向，可能是憂鬱症的高風險族群。最新調查結果發現，台灣媽媽有憂鬱傾向的比例，歷次調查結果顯示，媽媽有憂鬱傾向比例，由 101 年的 10%，逐漸降至 105 年及 107 年調查 5% 的低點，今年調查結果仍維持在 5%，估計全台近 700 萬位媽媽中，可能有約 35 萬媽媽有憂鬱傾向。顯示，雖然新冠肺炎當前，經濟、生活各方面都受到影響，但可能因台灣疫情緩和，多數民眾仍維持日常生活，媽媽們的憂鬱傾向比例未有明顯變化。

11%單親媽媽有憂鬱傾向，高於已婚媽媽的 5%；子女未成年媽媽，7%有憂鬱傾向，高於子女已成年的 3%

進一步與婚姻狀況交叉發現，離婚的單親媽媽，有憂鬱傾向的比例最高，為 11%，明顯高於已婚媽媽們的 5%。整體而言，單親媽媽有憂鬱傾向的比例高於已婚婦女，可能與小孩教養、經濟壓力需獨自負擔有關。而調查同時也發現，兒女未滿 18 歲的媽媽們，有憂鬱傾向的比例為 7%，高於兒女已滿 18 歲的媽媽們，3% 有憂鬱傾向的比例，可能與未成年子女需要投注相當多的時間及金錢來照顧、教育有關。顯示，單親又有未成年子女的母親，可能更需政府及社會的協助，減輕獨自照顧未成年子女的負擔。

家庭主婦及藍領工作者媽媽 7%有憂鬱傾向，高於白領上班族媽媽（3%）

與職業交叉分析狀況來看，擔任家庭主婦及從事藍領工作的媽媽們，有憂鬱傾向的比例皆為 7%，高於白領上班族的 3%；而退休的媽媽們有憂鬱傾向的比例則較低，為 2%。

媽媽們若有煩惱，28%向朋友談論，20%向丈夫傾訴；26%媽媽沒有向人傾訴煩惱，較兩年前再增3個百分點

調查顯示，媽媽們如果心情不好時，最常找朋友談論煩惱的比例仍為最高，為28%，與107年調查結果相當；其次是丈夫的20%，比例略增兩個百分點；有6%最常向姐妹傾訴，6%是和女兒。此外，有26%的媽媽表示心情不好時，並不會向人傾訴，或沒有訴說煩惱的對象，比例較107年增加3個百分點，更明顯高於101年時的19%，越來越多媽媽選擇獨自承受煩惱，是否與民眾生活型態改變，越來越少人際接觸有關，值得關注。

本次調查是TVBS民意調查中心於109年4月27至5月4日晚間18:30-22:00進行的調查，共接觸1,143位20歲以上台灣母親，其中拒訪為211位，拒訪率為18.5%，最後成功訪問有效樣本932位，在95%的信心水準下，抽樣誤差為±3.2個百分點以內。抽樣方法採用市內電話號碼後四碼隨機抽樣、行動電話後五碼電腦隨機抽樣，人員電話訪問，所有資料並依母體年齡、地區等變項進行統計加權處理。調查經費來源為TVBS。原始問卷及詳細交叉表請上網：www.tvbs.com.tw/poll-center

表 1、最近兩個星期請問您有沒有以下我唸到的症狀？

	101/5/9		102/5/9		103/5/8		104/4/30		105/5/3		107/4/24		109/5/4	
	有 (%)	沒有 (%)	有 (%)	沒有 (%)	有 (%)	沒有 (%)	有 (%)	沒有 (%)	有 (%)	沒有 (%)	有 (%)	沒有 (%)	有 (%)	沒有 (%)
1.有沒有常常感到情緒低落、沮喪或絕望	23	77	21	79	19	81	21	79	17	83	16	84	16	84
2.有沒有對日常活動都失去興趣或樂趣	15	85	15	85	12	88	13	87	11	89	11	89	12	88
3.有沒有胃口不佳、體重顯著減輕或食慾增加、體重顯著上升	12	88	12	88	6	94	9	91	7	93	10	90	8	92
4.有沒有失眠或睡眠過度	26	74	23	77	21	79	21	79	20	80	22	78	19	81
5.有沒有精神狀態激昂或呆滯	9	91	8	92	7	93	8	92	7	93	7	93	5	95
6.有沒有常常感到疲勞或缺乏活力	34	66	29	71	27	73	30	70	25	75	27	73	20	80
7.有沒有感覺自己沒有價值感或過度不適當的罪惡感	10	90	10	90	7	93	7	93	6	94	6	94	5	95
8.有沒有覺得很難集中精神或思考力，或注意力減退或猶豫不決	25	75	20	80	19	81	18	82	17	83	17	83	12	88
9.有沒有反覆想到死亡或自殺的意念，或企圖自殺	3	97	3	97	2	98	3	97	2	98	2	98	2	98

Base：20 歲以上台灣母親，本問卷題目根據美國精神醫學會發展的憂鬱量表（DSM-IV）；表中百分比因四捨五入加總可能不等於 100。

說明：如果表 1 前兩題只要有一題為「有」，而且後七題有四個或四個以上為「有」，就具有憂鬱傾向，但不代表就是憂鬱症，還需要精神科醫師做進一步的篩檢與憂鬱症檢測。

表 2、憂鬱傾向檢測率

	<u>101/5/9</u>	<u>102/5/9</u>	<u>103/5/8</u>	<u>104/4/30</u>	<u>105/5/3</u>	<u>107/4/24</u>	<u>109/5/4</u>
	N=806	N=822	N=800	N=850	N=907	N=1,078	N=932
有（憂鬱傾向）	10	8	6	6	5	5	5
沒有（憂鬱傾向）	90	92	94	94	95	95	95

Base：20 歲以上台灣母親；表中百分比因四捨五入加總可能不等於 100。

說明：如果表 1 前兩題只要有一題為「有」，而且後七題有四個或四個以上為「有」，就具有憂鬱傾向，但不代表就是憂鬱症，還需要精神科醫師做進一步的篩檢與憂鬱症檢測。

表 2-1、憂鬱傾向檢測率與婚姻狀況交叉表

	<u>婚姻狀況</u>			
	<u>全體</u>	<u>已婚</u>	<u>離婚</u>	<u>喪偶</u>
	(100%)	(86%)	(6%)	(6%)
有（憂鬱傾向）	5	5	11	0
沒有（憂鬱傾向）	95	95	89	100

Base：20 歲以上台灣母親；表中百分比因四捨五入加總可能不等於 100。

註：其餘百分比過低，不予列出

表 2-2、憂鬱傾向檢測率與職業交叉表

	職業				
	全體 (100%)	家庭主婦 (34%)	白領上班族 (30%)	藍領工作者 (19%)	退休 (13%)
有（憂鬱傾向）	5	7	3	7	2
沒有（憂鬱傾向）	95	93	97	93	98

Base：20 歲以上台灣母親；表中百分比因四捨五入加總可能不等於 100。

表 2-3、憂鬱傾向檢測率與子女年紀交叉表

	子女年紀			
	全體 (100%)	已滿 18 歲 (59%)	未滿 18 歲 (35%)	都有 (6%)
有（憂鬱傾向）	5	3	7	6
沒有（憂鬱傾向）	95	97	93	94

Base：20 歲以上台灣母親；表中百分比因四捨五入加總可能不等於 100。

表 3、當您心情不好的時候，請問您最常找誰說話，談論您的煩惱？（單選，不提示選項）

	<u>101/5/9</u> N=806	<u>102/5/9</u> N=822	<u>103/5/8</u> N=800	<u>104/4/30</u> N=850	<u>105/5/3</u> N=907	<u>107/4/24</u> N=1,078	<u>109/5/4</u> N=932
朋友	30	27	29	29	31	28	28
丈夫	19	20	22	20	22	18	20
姐妹	8	8	5	7	7	8	6
女兒	5	5	4	5	4	4	6
媽媽	3	3	4	3	4	3	3
同事	3	3	3	5	3	3	3
兒子	3	1	2	2	2	1	3
其他	5	4	5	4	3	6	3
都沒有	19	22	21	21	21	23	26
拒答	5	5	5	4	4	5	3

Base：20 歲以上台灣母親；表中百分比因四捨五入加總可能不等於 100。

註：其餘百分比過低，不予列出