



母親節媽媽憂鬱傾向調查

訪問時間 | 114 年 3 月 25 日至 4 月 2 日晚間 18 : 30 - 22 : 15

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 | 902 位 (市話466、手機436) 台灣20歲以上母親

抽樣誤差 | 95%信心水準下，抽樣誤差為 ± 3.3 個百分點以內

經費來源 | TVBS

5% 媽媽有憂鬱傾向，全台約36萬媽媽有憂鬱傾向

母親節即將到來，TVBS民調中心關心全台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。歷次調查結果顯示，台灣媽媽有憂鬱傾向的比例，由101年的10%，逐漸降至105年、107年及109年調查5%的低點。根據本次調查，有憂鬱傾向的媽媽維持5%，估計全台近720萬位媽媽中，可能有約36萬媽媽有憂鬱傾向，比例雖未增加，但也未能再降低。

30-39歲媽媽有憂鬱傾向的比例較高，為9%

進一步與年齡交叉分析發現，30-39歲媽媽，憂鬱傾向為9%，高於其他年齡層，40-49歲及50-59歲媽媽的憂鬱傾向皆為6%，60歲以上媽媽憂鬱傾向最低，僅3%。較年輕的媽媽，在生活、工作及教養子女方面，是否承受較大壓力，值得注意。

離婚（15%）或喪偶（7%）的單親媽媽，有憂鬱傾向比例高於已婚媽媽（4%）

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15%；喪偶的單親媽媽們也有7%有憂鬱傾向，皆高於已婚媽媽們的4%。整體而言，單親媽媽有憂鬱傾向的比例高於已婚婦女，可能與不少單親媽媽需獨自教養子女、負擔經濟壓力有關。

藍領（6%）或家庭主婦（6%）媽媽們，憂鬱傾向高於白領（3%）及退休（3%）

與職業交叉分析狀況來看，職業為藍領工作者及家庭主婦的媽媽，有憂鬱傾向的比例皆為6%，略高於白領上班族（3%）及退休媽媽（3%）。家庭主婦及從事藍領工作媽媽們的生活型態、人際交往、成就感及經濟狀況等，是否與憂鬱傾向比例較高有關，是值得關注的議題。

媽媽們若有煩惱，23%向朋友談論，20%向丈夫傾訴；25%媽媽沒有傾訴對象

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23%，但與109年調查結果相較，減少五個百分點；其次是丈夫的20%，比例與五年前的調查相當；有7%最常向姐妹傾訴，5%是和女兒。此外，有25%的媽媽表示心情不好時，不會向人傾訴，或沒有訴說煩惱的對象，比例較五年前略減一個百分點，但仍高於過往其他調查。交叉分析顯示，都沒有傾述對象的媽媽，憂鬱傾向比例為7%；會向朋友傾訴的媽媽，有憂鬱傾向的比例也有6%；會向丈夫傾訴的媽媽，憂鬱傾向僅2%，比例較低。

本次調查是TVBS民意調查中心採用市內電話及行動電話雙底冊調查方式，於114年3月25日至4月2日晚間18：30至22：15，共接觸1,024位20歲以上台灣母親，其中拒訪為122位，拒訪率為11.9%，最後成功訪問有效樣本902位（市話466、手機436），在95%的信心水準下，抽樣誤差為 ± 3.3 個百分點以內。抽樣方法採用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，資料依母體年齡、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](http://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 有 (%)		102/5/9 沒 (%)		103/5/8 有 (%)		104/4/30 沒 (%)		105/5/3 有 (%)		107/4/24 沒 (%)		109/5/4 有 (%)		114/4/2 沒 (%)	
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	18	82
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	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	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	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	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	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	6	94
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	14	86
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	3	97

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

	101/5/9 N=806	102/5/9 N=822	103/5/8 N=800	104/4/30 N=850	105/5/3 N=907	107/4/24 N=1,078	109/5/4 N=932	114/4/2 N=902
有 (憂鬱傾向)	10	8	6	6	5	5	5	5
沒有 (憂鬱傾向)	90	92	94	94	95	95	95	95

Base : 20 歲以上台灣母親。

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、憂鬱傾向檢測率與年齡交叉表

全體 (100%)	年齡				
	20-29 歲 (1%)	30-39 歲 (10%)	40-49 歲 (18%)	50-59 歲 (25%)	60 歲以上 (46%)
	5	8	9	6	6
有 (憂鬱傾向)					3
沒有 (憂鬱傾向)	95	92	91	94	97

Base : 20 歲以上台灣母親。

表 2-2、憂鬱傾向檢測率與婚姻狀況交叉表

	全體 (100%)	婚姻狀況		
		已婚 (75%)	離婚 (7%)	喪偶 (11%)
有 (憂鬱傾向)	5	4	15	7
沒有 (憂鬱傾向)	95	96	85	93

Base : 20 歲以上台灣母親。

註：其餘百分比過低，不預列出

表 2-3、憂鬱傾向檢測率與職業交叉表

	全體 (100%)	職業			
		家庭主婦 (35%)	白領上班族 (27%)	藍領工作者 (19%)	退休 (16%)
有 (憂鬱傾向)	5	6	3	6	3
沒有 (憂鬱傾向)	95	94	97	94	97

Base : 20 歲以上台灣母親。

註：其餘百分比過低，不預列出

表 2-4、憂鬱傾向檢測率與傾訴對象交叉表

	全體 (100%)	傾訴對象				
		朋友 (23%)	丈夫 (20%)	姐妹 (7%)	女兒 (5%)	都沒有 (25%)
有 (憂鬱傾向)	5	6	2	0	8	7
沒有 (憂鬱傾向)	95	94	98	100	92	93

Base : 20 歲以上台灣母親。

註：其餘百分比過低，不預列出

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)

	101/5/9 N=806	102/5/9 N=822	103/5/8 N=800	104/4/30 N=850	105/5/3 N=907	107/4/24 N=1,078	109/5/4 N=932	114/4/2 N=902
朋友	30	27	29	29	31	28	28	23
丈夫	19	20	22	20	22	18	20	20
姐妹	8	8	5	7	7	8	6	7
女兒	5	5	4	5	4	4	6	5
兒子	3	1	2	2	2	1	3	3
媽媽	3	3	4	3	4	3	3	2
同事	3	3	3	5	3	3	3	2
其他	5	4	5	4	3	6	3	4
都沒有	19	22	21	21	21	23	26	25
拒答	5	5	5	4	4	5	3	8

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，不預列出