

## 探索香港表演音樂家的心理健康及非營利組織如何介入

研究問題：影響香港表演音樂家心理健康問題的風險與保護因素是什麼？

### 【報告中文摘要】

研究小組成員：吳海剛、沈詩霞、沈昕承、陳雨竹、張錦沅

#### 聲明

我們聲明，我們是本報告的唯一作者，且本報告未曾提交以獲取其他學位。除參考文獻外，所有內容均為完全原創並獨立完成。我們確認本研究遵循倫理準則並保持學術標準的完整性。

#### 鳴謝

我們想對 Lu Ke 博士在困難時期的指導，以及 Annie Tam 教授、Alice Wan 和我們的導師 Rita Lam 提供的寶貴建議表示感謝。我們感謝「搶耳音樂」和「一個人一首歌」在問卷發放上的寶貴支持，以及新生精神康復會和善學教育在訪談中慷慨貢獻的時間與專業知識。特別感謝音樂家 Jing Wong、Roseann Lo 和 Sunny Wu，以及引導員 Canaan Fong 參與 TransH 遊戲的試驗，彌合了學術發現與現實應用之間的差距。感謝海報設計師 Leumas To 和影片導演 Jill Li 出色的藝術貢獻。最後，我們很幸運能擁有一個強大的團隊，讓過去八個月的努力變得有價值且成果豐碩。

#### 摘要

音樂長期以來被認為是心理療癒的有效工具；然而，音樂表演者的心理健康卻常常被忽視。本研究針對 184 名參與者進行了香港首個關於表演音樂家心理健康的調查，結果顯示 62% 的人報告經歷過抑鬱或焦慮。此外，45% 的音樂家患有音樂表演焦慮，35% 報告有睡眠障礙，30% 表示有飲酒問題。此外，使用雙連續體模型（dual-continua model），我們的研究結果表明，這些風險因素的變化會導致精神疾病，但與心理福祉（well-being）結果沒有直接關聯。相反，心理韌性和社會支持等保護因素可以顯著影響精神疾病和心理福祉。因此，為了更好地改善香港表演音樂家的整體心理狀態，建議 NPO 的介入措施應優先考慮增強保護因素，並提高介入工具的可及性、可負擔性和感知適用性，從而進一步提高現有四種 NPO 介入模式的功效。

## 目錄

聲明

鳴謝

摘要

目錄

第一章：引言

第二章：文獻回顧

2.1 表演音樂家

2.2 心理健康

2.3 音樂家的心理健康狀況

2.4 音樂家心理健康的風險因素

2.5 音樂家心理健康的保護因素

第三章：分析框架

3.1 雙連續體模型

3.2 NPO 介入模式

第四章：方法論

4.1 概述

4.2 定量研究

4.3 定性研究

第五章：結果與討論

5.1 初步數據結果

5.2 心理健康影響因素

5.3 人口統計學差異

5.4 討論

5.5 局限性與進一步研究

第六章：結論與建議

6.1 結論

6.2 建議

參考文獻

附錄 1 – 問卷

附錄 2 – 定性半結構化訪談問題

---

## 第一章：引言

在過去二十年裡，音樂產業作為文化和創意產業的重要組成部分，在全球和本地社區都經歷了快速增長。音樂幫助聽眾釋放和緩解負面情緒，並在情緒的自我調節和提升中發揮重要作用（Saarikallio, 2011）。然而，作為音樂產業的關鍵利益相關者，音樂家的心理健康和福祉並未得到足夠的關注（StGeorge et al., 2014）。研究表明，他們比一般人群更容易患上精神障礙，死亡風險（包括藥物過量和自殺）也較高（Vaag et al., 2016），且常見的精神障礙（如抑鬱和焦慮）在他們之中尤為普遍（世界衛生組織，2017）。

然而，正如 Vaag 等人（2014）所指出的，音樂家在尋求心理問題幫助方面通常比其他領域的專業人士更積極。這種傾向在很大程度上與他們的城市生活環境以及天生善於表達和開放的性格有關。同樣，Berg 等人（2018）認為，音樂家，特別是那些具有音樂意識的經驗豐富的音樂家，更容易接受治療和支持。因此，非營利組織（NPO）不僅有機會提供社會支持，還能主動預防音樂家的心理健康問題。

此外，Visser 等人（2022）進行了一項範圍審查，探討了專業流行音樂家對心理健康介入的態度和行為。該研究強調，有必要將音樂家視為一個具有影響其心理健康的特定需求和情況的獨特群體。結果表明，音樂家明顯偏好那些不僅針對其獨特生活方式量身定制，而且具備成本效益且易於獲取的介入措施（Visser et al., 2022）。

從 Frumkin（2003）的非營利組織分析模型來看，非營利部門非常適合發揮工具性和表達性作用，滿足服務需求並協助其交付。在為音樂家提供心理健康支持的領域，NPO 通常扮演著關鍵角色。特別是文化類 NPO，包括音樂協會和基金會，由於與音樂家有著更緊密的聯繫，他們更了解音樂家的獨特需求和挑戰。

儘管海外有大量相關研究，但本地音樂產業從業者認為，缺乏本地數據和研究是不可接受的，因此需要進行本地研究。這是因為香港在音樂產業、商業環境和公共政策方面有著獨特的歷史。針對香港音樂家心理健康的研究可以深入了解他們的具體需求。

因此，本研究將首次探討香港表演音樂家的心理健康，並探索各種潛在的風險和保護因素。此外，本研究將透過比較我們的調查結果與香港 NPO 的實踐，審視香港可能存在的本地化和創新介入措施。

---

## 第二章：文獻回顧

### 2.1 表演音樂家

「表演音樂家」被定義為主要在現場表演環境中以獨奏或團體形式演出的人（Williamon et al., 2021）。在我們的問卷設計中，我們將表演音樂家分為專業（主要收入>50%來自表演）和半專業（部分收入≤50%來自表演）。

## 2.2 心理健康

世界衛生組織（2004）將心理健康定義為「一種福祉狀態，在這種狀態下，個人能夠認識到自己的能力，能夠應對生活中的正常壓力，能夠富有成效地工作，並能夠對其社區做出貢獻。」本研究將使用 Keyes 的心理健康雙連續體模型（2002）來衡量精神疾病和心理福祉。

## 2.3 音樂家的心理健康狀況

英國音樂家中抑鬱和焦慮的患病率大約是一般人群的三倍（Gross & Musgrave, 2016）。香港音樂家基金會的調查也顯示，超過一半的受訪者經歷過焦慮或抑鬱。

## 2.4 音樂家心理健康的風險因素

音樂家面臨的心理健康挑戰深受社會經濟決定因素的影響，包括工作壓力和財務困難。本研究特別關注香港表演音樂家面臨的三個較嚴重的與工作相關的心理健康風險因素：表演焦慮、酒精濫用和睡眠障礙。

## 2.5 音樂家心理健康的保護因素

除了風險因素外，音樂家也可能受到一些保護因素的庇護。心理韌性（Psychological resilience）和社會支持（social support）已被確定為關鍵的防禦機制。

---

## 第三章：分析框架

### 3.1 雙連續體模型

Keyes（2002）提出的心理健康雙連續體模型指出，一個連續體表示心理健康的存在與否，而另一個則表示精神疾病。因此，心理健康不應僅被視為沒有精神疾病，還應被視為心理健康的存在。

### 3.2 NPO 介入模式

本研究還將透過比較我們的研究結果與新生精神康復會和善學教育這兩家 NPO 的實踐，探索香港可能存在的介入差距。全球主要有四種介入模式：電話熱線、透過實踐預防、治療與諮詢，以及同儕支持。

---

## 第四章：方法論

### 4.1 概述

本研究採用混合研究方法，結合問卷調查和訪談。

### 4.2 定量研究

採用判斷抽樣，透過 NPO 合作夥伴發放 Google 表單問卷。最終收集到 184 份有效問卷。測量工具包括：GHQ-12（抑鬱/焦慮）、MHC-SF（心理福祉）、PROMIS-SF-4a（睡眠障礙）、M-MPAS（音樂表演焦慮）、AUDIT-C（飲酒問題）、CD-RISC-10（心理韌性）和 MSPSS（社會支持）。所有統計分析均使用 IBM SPSS 27.0 進行。

### 4.3 定性研究

採用半結構化訪談，對象為香港非營利組織/慈善機構中為音樂家或心理健康提供服務的工作人員。

---

## 第五章：結果與討論

### 5.1 初步數據結果

共有 184 名表演音樂家（47.8% 男性，51.6% 女性，0.5% 非二元性別）完成了調查。結果顯示：

- **抑鬱/焦慮：** 62% 的參與者有抑鬱/焦慮症狀。
- **心理福祉：** 13% 的人處於繁榮狀態（flourishing），超過 20% 處於衰退狀態（languishing）。
- **整體心理狀態：** 18.5% 的參與者同時有抑鬱/焦慮症狀且處於衰退狀態。
- **睡眠障礙：** 35.3% 的參與者有睡眠障礙。
- **音樂表演焦慮：** 45.1% 的音樂家報告有音樂表演焦慮。
- **飲酒問題：** 30.4% 的音樂家有飲酒問題，但與抑鬱/焦慮或心理福祉無顯著相關。
- **心理韌性與社會支持：** 心理韌性遠低於一般人群平均水平；超過 90% 的樣本有相對良好的社會支持。這兩者均與較低的抑鬱/焦慮和較高的心理福祉顯著相關。

### 5.2 心理健康影響因素

多元迴歸分析顯示，睡眠障礙和音樂表演焦慮是抑鬱/焦慮的顯著風險預測因子，而心理韌性和社會支持是保護因子。對於心理福祉，風險因素沒有預測作用，只有心理韌性和社會支持這兩個保護因素具有極顯著的預測作用。

### 5.3 人口統計學差異

從業年資對抑鬱/焦慮水平有顯著影響。從業少於 10 年的音樂家比從業超過 10 年的音樂家更容易出現抑鬱/焦慮。

### 5.4 討論

本研究驗證了雙連續體模型，確認了香港表演音樂家的心理健康狀況落後於一般人群。風險因素的變化只會導致精神疾病，而與心理福祉無關；保護因素則能同時影響兩者。因此，NPO 的介入應更側重於發展和利用保護因素。

### 5.5 局限性與進一步研究

樣本可能存在偏差，問卷量表之間可能存在重疊。未來需要對音樂家進行更深入的定性研究，並探討不同音樂流派之間的差異及長期趨勢。

---

## 第六章：結論與建議

## 6.1 結論

本研究首次調查了香港表演音樂家的精神疾病和心理福祉。結果表明，睡眠障礙和音樂表演焦慮是風險因素，而心理韌性和社會支持是保護因素。NPO 應優先考慮增強這些保護因素。

## 6.2 建議

1. NPO 應基於音樂家心理健康的保護因素設計介入服務。
2. 實施本地化、創新的服務以改善心理韌性建設（例如推薦使用 TransH 桌遊和 AI 心理諮詢技術）。
3. NPO 應建立全面專業的人員配置和介入機制。
4. 音樂家可以採取積極行動，建立以保護因素為重點的心理健康自助小組，NPO 可作為引導者提供支持。
5. 提供心理健康服務的 NPO 與文化類 NPO 之間應建立合作夥伴關係。