

The Health of the Chinese Community in Dudley

Executive Summary

CHINESE

A Report on
A Health & Lifestyle Needs Assessment
Carried Out In Autumn 2007

On behalf of the Dudley Chinese Community Association

在 2007 年秋季進行的
健康及生活模式需要評估報告書

得利區華人健康及生活模式需要評估, 是由得利華人會 (Dudley Chinese Community Association, 簡稱 DCCA), 得利基本護理信托的公共健康部 (Public Health Directorate, Dudley Primary Care Trust 簡稱 Dudley PCT) 及得利市政府的種族平等及聯絡服務 (Race Equality & Communication Service) 共同合作完成. 這總結了報告書內的撮要.

Background 背景

- 得利區內住了許多華人, 根據 2001 年人口普查的資料所得, 華人佔得利總人口 305,155 的 0.22%. 在地區健康需要方面的資料, 該普查只提供了有限的資料.
- 得利華人會有見及此, 便要求在健康及生活模式方面作深入了解. 使他們可以因應社區的需要而尋找資源來為將來發展.
- 健康及社區護理工作人員和本區華人社團有著良好的關係, 並同意這調查的需要而決定藉此機會合作.

Project Aims 目的

- 根據得利華人社區的健康及生活模式所得的資料為基本, 發展有關的需要.
- 確定在溝通, 使用和資訊方面的特定需要.

Method 方法

- 在 2007 年, 11 月至 12 月期間, 以郵寄形式, 把問卷寄給得利華人會的所有會員. 問卷使用半架構格式, 用雙文(中文及英文)問問題, 參與者可自行填寫或由傳譯員協助填寫. 參與者可以用中文填寫問卷, 及後由指定翻譯員把內容翻譯成英文來確保一致.
- 共寄出了 277 份, 收回 124 份, 回應率達 45%.

Profile of Respondents 回覆者的資料

- 所有回覆者的種族均確定是華人.
- 女性佔 59%, 男性佔 41%.
- 沒有年齡限制, 回覆者的年齡主要在 24 至 64 歲之間.
- 全職或兼職工作的佔 50%, 退休人仕佔 23%, 學生佔 11%, 及留在家中照顧家庭的佔 11%. 無業的佔 3%.
- 當中有差不多四分之一的回覆者稱因長期病患, 健康問題或殘障而限制了他們的日常活動.
- 本區華人所用的語言是廣東話(92%), 客家(43%), 英語(37%), 及普通話(24%). 還有福建話和越南話.

Main Findings 主要發現

Physical Activity 體能活動

- 回覆者中的 47% 認為自己身體健康或是非常健康, 42% 稱一般及 11% 稱不健康.
- 回覆者中只有四分之一達到成人每日所需運動量的標準 (一星期五日, 每日運動 30 分鐘).
- 男性普遍較多做運動, 而女性的運動量多數來自做家務.
- 缺乏機會, 缺乏時間及設施費用是運動不足的主要原因.
- 多些關於地區內設施的資料, 活動的資訊和指引, 及更安全的公園有助他們做多些運動.

總括而言, 體能活動的大意是要衡量社區內的康樂和家居環境, 在建議層面上, 需大大提高有關意識, 及增加地區設施的使用量和提供機會.

Recommendations 建議:

- 集中在華人婦女方面發展, 推廣運動訊息.
- 提高意識在現有的運動設施, 在社區中加強推廣, 並鼓勵他們使用.

Healthy Eating 健康飲食

- 70%認為他們的飲食‘健康’, 但當中只有 11% 有依建議一日吃五份水果和蔬菜.
- 價錢和不容易購買得到是沒有依建議吃足份量的原因.
- 回覆者甚少飲用全脂奶和食用芝士.
- 60%依建議每星期吃 1 至 3 次魚類.
- 用餐時甚少在食物上加鹽, 但 97%會在煮食時放醬油.

“在一般的超級市場
內, 沒有太多中國菜
選擇”

“不知怎樣計算為
五份.”

總括而言, 雖然在百分比中, 他們都有‘健康飲食’, 但回覆者並沒有依國家健康飲食的指引來進食足夠的蔬菜和生果. 食用低脂的食品及依建議食用魚類的份量都是良好的做法, 應加以鼓勵. 但總體來說仍需要提高均衡飲食的意識. 食物供應是一重點考慮因素, 當推廣健康飲食資訊時, 需要考慮到其他社會因素.

Recommendations 建議:

- 找出在華人社區中, ‘健康飲食’ 文化對他們來說是怎樣的.
- 主力發展在提高意識及推廣健康飲食/煮食訊息 (如, 煮食時使用的醬油和鹽).
- 讚賞社區內的良好飲食習慣. (如食用低脂食品).
- 提出蔬菜和生果需容易購買得到.

Alcohol & Smoking 酒及吸煙

- 85% 的女性和 67% 的男性不喝酒。
- 那些喝酒的, 並不太清楚喝酒的損害程度。
- 92% 不吸煙。
- 吸煙者當中, 有 6 位想戒煙, 但並沒有使用任何地區服務。

“我不知道那種戒煙方法對我有效。
我不知道怎去戒煙。”

總括而言, 雖然吸煙和喝酒在華人社區中並沒有出現大問題, 但仍需要提高警覺作預防, 提醒他們不要喝過量的酒, 及向想戒煙的人仕推廣有關的服務。

Recommendations 建議:

- 提高華人社區內男性對喝酒的份量的知識。
- 提高知識在戒煙和其他支援服務上。

Emotional Health & Wellbeing 情緒和心理健康

- 大多數回覆者均滿意他們的家庭生活狀況 (87%), 朋友和伴侶的關係 (86%), 在康樂活動上的時間 (64%), 及他們的學歷 (54%)。
- 41% 回覆者在過去一個月內大部份時間感覺平靜。但有 24% 不覺得。
- 43% 有時會感到情緒低落和不安, 7% 說大部份時間或整日。
- 主要幫助和支援來自朋友 (60%), 配偶/伴侶 (46%), 子女 (40%), 和親屬 (35%)。只有 17% 求助於公共服務和 6% 在志願團體。
- 32% 在區內沒有歸屬感, 特別是年齡屆符 33 至 48 歲的女性。

“我完全倚靠社區工
作人員。”

“誰可以明白我?”

總括而言, 結果顯示區內華人對生活大多表示滿意, 表示他們適應能力強。但需要找出個人發展的機會, 加強認知在公共服務和鼓勵使用現有的支援服務, 發展 30 至 40 歲被受阻隔的女性的任何潛能。

Recommendations 建議:

- 在華人社區內發展學習及個人發展機會。
- 與其他社區分享他們在家庭生活上的成功和得著。
- 提高知識在公共服務上, 特別是在精神健康和良好生活的服務和可供應的資源。
- 在華人社區內發展和設立社交參與和聯繫機會, 特別在年齡 30 至 50 的女性, 移除阻隔, 讓她們可以貢獻廣大社區。

Access To Services 使用服務

- 57% 回覆者在去年沒有使用任何地區的健康或社區護理服務。
- 有 43% 曾使用, 當中 2/3 是與健康有關的服務。
- 53% 說當使用健康或社區護理服時需要翻譯和大部份都會倚賴家人。
- 文字水平偏高有 84% 能閱讀理解中文. 43% 能閱讀理解英文和 37% 能說英語. 只有 3% 不能閱讀任何語文。
- 在社區內的其他語言有客家話, 普通話, 福建話, 越南話和馬拉話。
- 83% 回覆者稱願意接受一些以單張, 海報和報刊形式傳遞的保健常識。
- 文字資訊需被翻譯成中文; 小組和單對單的形式並未受歡迎。

“需要多些翻譯員, 特別是在診所, 見家庭醫生時...”
(男, 83 歲)

“我希望市政府聘用多些社區工作人員/社工來幫助那些不諳英語的人...” (女, 61 歲)

“因為工作時間的不同, 許多時未能參與活動. 資料單張比較有用.” (男, 49 歲)

“我希望有所社區中心, 提供各種對華人身心有益的活動.”
(女, 43 歲)

總括而言, 調查所得的結果正是反映了其他研究所確定的關鍵問題, 如, 服務使用率不足, 言語障礙, 看醫生時需要翻譯和倚賴家人來達到此需要. 並且強烈希望有社區中心來支援本區華人的需要.

Recommendations 建議:

- 提高意識在區內可提供的傳譯服務, 來援助他們的健康和社區護理需要, 特別是長者。
- 確保在計劃和發展健康事宜時, 顧及傳譯服務來避免依賴家人。
- 推廣健康資訊時, 把資料單張, 海報, 報刊翻譯成合適的中文 (如繁體或簡體). 在安排傳譯方面, 應考慮到不同的方言而作適當的安排。
- 想在華人社區內推行服務, 最好是與得利華人會聯繫。
- 支持得利區內的華人設立永久的社區中心或聚會地點。

Summary of the key issues identified in national studies relevant to the Chinese Community

在國家研究所得中，華人社區中被確認的主要問題的總結：

- 經驗被隔離
- 形象‘安靜’或被稱為‘隱形社區’
- 著重傳統和社會觀念
- 兩代之間的衝突
- 文化概念和信仰
- 視精神病為恥辱
- 對服務缺乏意識/知識
- 在語言溝通方面需要援助/雙語工作人員
- 缺乏促進與文化有關的健康消息
- 需要培訓專業人仕

Progress and Next Steps 進展狀況及下一步

- 在公共健康署內的健康改善部致力與華人社區合作，並促進實行有關建議。
- 在 2008 年 10 月，得利華人會與知深病人計劃 (Expert Patient Programme, 簡稱 EPP) 合作為得利區內的華人安排課程並以雙語授課。這課程被評為非常好，因此 EPP 對非英語社區的委任工作得到指引，並可助其於將來在其他不同社區中發展。
- 在 2009 年 9 月，Tandrusti 服務與得利華人會合作在 Lye 開健康舞班，非常之受歡迎，出席率相當高，亦讓華人們有個社交活動機會。
- 在 2010 年 3 月，得利華人會與伯明翰華人社區中心合辦了‘照料者權益日’來提高人們對照料者有關的資料。
- 作為前線工作人員有責任與其他部門通力合作加強意識在華人社區的需要，並給予合適的支援。
- 得利華人會負責統籌發佈會，把問卷調查所得的結果及資料向社區發佈。

Acknowledgements 鳴謝

最後在此，我們衷心多謝所有有份參與的人仕，付出他們寶貴的時間，作出非常有價值的貢獻。特別鳴謝得利華人會，得利 PCT 的工作人員及得利市政府在整個過程中的幫助和支援。

Amarjot Birdi 阿曼莊. 保地
Health Improvement Programme Manager
健康改善計劃部經理
Public Health Directorate
NHS Dudley
St John's House
Union Street
Dudley DY2 8PP

Winnie Lam 林珊珊
Development Officer 發展主任
Race Equality & Communication Service
Directorate of Adult, Community and Housing Services
Dudley MBC
Ednam House
St James's Road
Dudley DY1 3JJ