

[English version](#)

支援青年精神健康及預防自殺

香港青年需要您的支持

Mind HK、啟勵扶青會（啟勵），以及香港撒瑪利亞防止自殺會合辦了「支援青年精神健康及預防自殺」籌款活動。

過去幾個月對我們而言甚為艱難——我們所獲捐款大幅下降，但青年對精神健康服務之需求卻持續上升。三所慈善機構的營運經費主要來自項目資金以及善心捐贈，但均不足夠支持所有服務持續營運。因此我們的營運經費主要來自項目資金以及善心捐贈。我們衷心希望您能慷慨將部份，甚至全部從現金發放計劃所獲取的 10,000 港元捐贈支持是次籌款活動，協助我們達到籌集 100 萬港元善款的目標，用以擴展及維持我們為香港年輕人提供的精神健康服務。

我們深明過去數個月對許多香港人來說都甚為艱難——而我們所支援的人更是受到最嚴重影響的一群。無論是正在面對精神健康問題的年青人，抑或較高危的青年，均容易受疫情影響。故此，無論您的捐款數目或多或少，我們都感激不盡。

**凡捐款港幣 100 元或以上，可獲發免稅收據。

所有年滿 18 歲的香港永久性居民皆可以申請政府現金發放計劃。如想了解更多有關登記詳情，煩請瀏覽：<https://www.cashpayout.gov.hk/chi/index.html>

善款用途

本次籌得的善款將會用以支持有關青少年精神健康的計劃。透過 Coolminds 項目，啟勵將進一步直接向青少年提供支援；Mind HK 則會向青少年身邊的成年人提供培訓課程；而 SBHK 則會擴展他們的危機介入服務及防止自殺項目，在青少年有需要時提供最適切的協助。

「祛除有關精神健康的污名問題並不是一件易事，我們需要與年青人、家長、教師，以及整個社區共同攜手，才能推動改變。」啟勵扶青會行政總監——蕭加欣

您的支持將會協助 Coolminds：

- 維持及擴展目前計劃，當中包括培訓、資訊分享、分享網上資源、去污名化，以及為家長及教育工作者提供支援
- 建立及推行提高意識的項目，包括分享有關支援的數碼計劃。目前我們正籌備一項青少年挑戰計劃，目的是改善青年的精神健康水平，並將於 2021 年啟動

- 分別向超過 800 名香港學生、逾 800 名家長，以及多於 800 名教育工作者提供精神健康培訓課程
- 發佈 10 個精神健康主題資源、12 條短片資源，以及 24 篇青少年網誌，支援數以萬計青少年透過瀏覽我們的網站及社交平台，獲得更多精神健康資訊內容

您的支持將會協助 SBHK：

- 為正經歷情緒困擾及有自殺想法的人士，包括青少年，提供網上及熱線輔導服務
- 向青少年及其家長提供外展及社區活動、互動劇場表演、講座以及網上資源等提供生命教育，讓他們明白生命的意義及支援身邊正經歷負面情緒的人

細閱年青人的故事

[Struggling with mental health changed my life](#)
[My Anxiety & Eating Disorder Journey](#)
[Perspective on a high school student](#)

為何香港青少年的精神健康如此重要？

- 75%的精神健康問題普遍在 24 歲之前開始發展，而 50%的精神健康問題則在 24 歲之前出現。針對年輕人及早介入是預防常見的精神健康問題進一步和初步發展的最有效方法。
- 40% 中一學生具自殺風險
- 青年自殺率（10-19 歲）在 2014-17 年間增加一倍。
- 約 50% 香港中學生出現抑鬱症狀，25%出現臨床性嚴重程度的焦慮症，而超過 70%的學生則因上學出現過勞徵兆。

在冠狀病毒病疫情期間，過去幾個月對香港青年而言十分困難。根據啟勵扶青會（啟勵）針對 14 至 24 歲的青少年的網上調查發現：

- 每四位受訪者中就有一位在居家學習期間感到被孤立*
- 72% 受訪者因無法與學校朋友和老師連繫而感到有壓力*
- 57% 受訪者因隨時隨地接收有關疫情資訊而感到焦慮*
- 37% 受訪者表示在疫情期間感到焦慮**
- 38% 受訪者不知道從哪裡可以尋得精神健康支援服務**

*數據收集於 2020 年 2 月 / 3 月（啟勵扶青會(啟勵)）

**數據收集於 2020 年 6 月（啟勵扶青會(啟勵)）

我們的關注

香港三所非牟利機構攜手合作，共同改善香港青少年的精神健康。

Mind HK 帶領研究及臨床專業元素，並為香港支援青少年的工作者提供培訓課程。

啟勵扶青會（啟勵）與青少年互動，並帶領朋輩互動，提供有關健康與支援的服務。

香港撒瑪利亞防止自殺會（SBHK）為青少年提供生命教育，以及透過數碼及語音方式提供危機介入及情緒支援。

我們為香港年輕人提供有關精神健康的支援及服務，當中包括：

1. Coolminds（一項由 Mind HK 和啟勵扶青會（啟勵）共同策劃的項目）

Mind HK 和啟勵於 2019 年攜手創建 Coolminds，一項關注青年精神健康的合作項目，旨在提高青年及其身邊人對精神健康的意識、支援及理解。透過引入國際間最佳實踐至本地中學及大專學生，Coolminds 就預防、早期介入及管理青少年精神健康三方面提供不同項目及活動。自 2019 年末啟動後，我們：

- 已發佈 Coolminds 網站（www.coolmindshk.com），當中包含 24 篇雙語資訊和 70 多篇由香港青年親身撰寫的網誌
- 已向 585 位青年提供訓練
- 已向 178 位家長提供訓練
- 已向 115 位教育工作者提供訓練

如想了解更多有關 Coolminds 的信息，歡迎瀏覽 www.coolmindshk.com

2. 香港撒瑪利亞防止自殺會青年計劃

香港撒瑪利亞防止自殺會一直以來以為受情緒困擾及有自殺想法的人士，包括青少年，提供網上及熱線輔導服務。除此之外，機構亦為學生、家長，及教育工作者提供講座、互動劇場表演、家長支援小組、培訓及網上資源，以提高對青少年自殺的關注及支援。

2019 年的服務數據：

- 熱線中心一共處理了 2,533 通來自 10 - 29 歲求助來電
- 防止自殺中心一共處理了 320 宗 10 - 29 歲有自殺念頭的求助個案
- Chat 窿（網上聊天室）一共處理了 2,980 宗求助個案
- 生命教育中心提供了 208 場活動，共 11,474 名家長及青少年受惠

如想了解更多有關 SBHK 的資訊，歡迎瀏覽 www.sbhk.org.hk

關於參與機構

Mind HK

Mind Hong Kong (Mind HK) 是一所註冊 S88 慈善機構 (91/16471)，致力於提高香港對精神健康的認知和理解。我們根據全球最佳實證提供網上支援和培訓課程，教育並協助受精神健康問題困擾的人獲得合適的資源。透過與不同單位合作進行研究，Mind HK 將帶領及推動大眾理解精神健康議題，為本地有需要人士提供適切的協助及資源。

如想了解更多有關 Mind HK 的資訊，請瀏覽 www.mind.org.hk

啟勵扶青會

啟勵扶青會 (啟勵) 是一所本地非牟利機構 (獲豁免繳稅編號：91/3716)。於 1991 年起，我們旨在扶植青年裝備所需技能、知識及機會，推動朋輩間互助精神。我們致力啟發青年潛能，帶他們走進一個讓其盡展所長的世界。我們與學校及其他夥伴機構緊密合作，為 14 至 24 歲年青人提供有關藥物與酒精意識、精神健康，及正向青年發展三項核心服務項目。

如果想了解更多有關啟勵扶青會的資訊，請瀏覽 www.kely.org。

香港撒瑪利亞防止自殺會

香港撒瑪利亞防止自殺會由一群熱心的義務工作者於 1960 年成立，為香港註冊的慈善組織 (獲豁免繳稅編號：91/1498)。我們相信人類善美的本質，以愛心、耐性及同情，建立人際間互助、互勉及互愛的精神。我們讓絕望、無助、有自殺意圖的人士，在有需要時可以找到聆聽者，訴說內心的痛苦和困擾。求助者會感受到我們義工或社工的支持與接納，從而克服情緒困擾，面對問題。

經過 60 年的努力，機構由只提供 24 小時情緒支緩熱線，拓展至自殺危機介入及輔導、生命教育及專業培訓服務等。

想了解更多香港撒瑪利亞防止自殺會資料，請瀏覽 www.sbhk.org.hk。