

【584期 家長熱話】港青年焦慮感倍升 NGO倡改善精神健康

2021-08-05 00:00



蕭加欣 啟勵扶青會行政總監

吳子峰 啟勵扶青會青年服務主任

等一段時間



啟勵定期舉辦Peer support talk (朋輩支持會)，讓同行者可相互理解，聆聽對方。

新冠肺炎疫情已歷近一年半，坊間有不少人開始關心疫下青少年的精神健康問題。非牟利機構啟勵扶青會 (KELY Support Group, 下稱啟勵) 於去年五月進行了兩項調查，目的是了解香港學生在家學習情況，並成功訪問共一百五十二名十四至二十四歲的青少年，結果其中一項數據顯示，有過半數受訪青少年受着不同因素影響而感壓力與焦慮，亦有意尋找應對精神健康壓力的方法。

何謂焦慮？

很多人會把「焦慮」跟「焦慮症」相提並論，其實並不然。因為在很多情況下，人們都會對某些事情產生焦慮情緒。啟勵青年服務主任吳子峰解釋說：「焦慮在某些情況下屬正常反應，例如遇到危險、重要情境，以及面對一些重要時刻，像是匯報、面試等等。」

焦慮有其利弊，吳子峰指若焦慮適當地出現，並獲恰當調節和控制，不但不會對身心造成不良影響，還可以讓我們保持警惕，專注當下要做的事情，使我們更有動力去完成我們想做的事情。相反，當我們不懂處理焦慮情況時，會影響我們的日常生活，過於焦慮甚至讓我們無法專心溫書、上學和社交。

需穩定成長環境

疫情、社會事件的影響令青少年的生活出現更多不確定因素，其中最大的轉變是面對授課方式的挑戰。啟勵行政總監蕭加欣指，「青少年喜歡與人相處，不

新聞速覽

【584期 升學教育】保良局陳守仁小學 高級副校長接任校...

【584期 家長熱話】港青年焦慮感倍升 NGO倡改善精神...

【584期 家長熱話】英基生獲創新節能獎 克服挑戰推可持...

【584期 育兒秘笈】初生寶實經常扎醒 家長如何處理？

【584期 BB掃貨Guide】帶齊野餐裝備 盛夏出走

【584期 BB掃貨Guide】Zoff 為適齡童推鏡片售後一年保養

【584期 Chit Chat湊仔經】為何撰寫感恩日記？

更多...

關鍵字

香港 青年 焦慮

精神健康



Market Place advertisement for Wellcome and Oliver's with various product discounts.

熱門文章

- 1 維港會！林鄭搶前為習近平介紹官員遭隨行人員勸阻 被批於...
2 余詩曼賀香港回歸25周年 戴后冠憶1997年選港姐入行
3 《秋天的童話》編劇羅啟銳辭世終年69歲 臨終前女友張婉婷...
4 林德信初入行緋聞多 卻認專一 承認早年跟林子祥關係疏離

少青少年反映自己在多元環境中發揮得更好，這也意味着網上授課的模式未如理想。」

環境的不確定性是令青少年感到焦慮的其中一項因素，蕭加欣補充說：「我留意到環境上不同的轉變對年青人有很大的打擊，面對每一次轉變，他們都需要時間去適應。穩定的環境能夠讓他們持續地發展所能，但過去幾年社會環境有太多不確定因素，這也是造成青少年焦慮的主因之一。」

社會定型加重壓力

香港社會對於物質的需求龐大，以物質多寡定義個人是否成功，這種壓力亦無形地施壓在青少年身上。蕭加欣感慨說：「我在不同地方工作過，鮮見有一處地方的年青人會擔心自己能否在二十年後買樓，這種壓力在香港社會尤為常見。」

這種根深蒂固的價值觀並不於青少年精神健康發展，她指出，「這些期望讓青少年轉化成自己對自己的壓力，開始追求要怎樣才能成功。家庭與社會的期待，影響着他們怎樣判斷對現狀是否感到滿意；像是能否置業、可否找到一份別人眼中的好工作、是否能夠達成作為一個香港人需要完成的使命等，都在無形中影響着他們對未來的判斷，增加他們心中的憂慮和心理負擔。」

家庭環境致無安全感

過分着重物質需求，除影響自我期待外，更會加深家庭內部的矛盾，不利孩子成長。蕭加欣指出，「針對年幼的小朋友來說，成人未必留意到自己的行為、說話方式甚至是家庭塑造出來的文化環境，會影響到孩子，他們都能感受和吸收到。若家裏經常吵架、發生不快事情，孩子會跟着情緒走，慢慢對周遭事物感到緊張、敏感。」

蕭加欣更分享身邊發生的一個故事：「我認識一名約十歲的孩子，屬基層家庭，父母失業，家中圍繞的話題往往都與金錢有關。問他最擔心的是甚麼，他說怎樣才能幫家人存錢，因為家裏不夠錢用，也不知道能否繼續上學。」這也顯示家庭氣氛、家長在孩子面前的溝通方式，以及父母跟孩子的溝通方法，都對孩子成長和心理產生舉足輕重的影響。

精神健康污名化

精神健康污名化 (stigma) 依然存在，是指人們對精神健康問題所產生的刻板印象，甚或是歧視；主觀斷定受精神困擾人士往往是抗逆力低、情緒管理能力不足等。

蕭加欣坦言，現今社會雖開始看重精神健康問題，但問題仍未能獲完全改善。「我們透過服務覺察到有青少年精神問題，真心想幫助他們走出困局，但仍有些年青人不願接受協助，認為家人朋友知道後會惹來非議，所以拒絕服務。這些情況也能讓我們知道，雖然對精神健康問題的重視程度有所提升，但去污名化這條道路仍然漫長。」

三層面助日常治癒 改善精神健康

1. 學懂自我照顧

很少青少年懂得感受自我不同情緒與身體機能的變化，而吳子峰指出生活上的微小習慣原來能助人調節情緒。「青少年應培養出對身體有益的好習慣，如多喝水、多做運動等，因這些習慣能使身體釋放不同的化學物，有助穩定情緒。」吳子峰又提及青少年不願正視自己的焦慮或壓力問題，反而會不自覺沉迷打機或長期瀏覽社交網站，以為情緒問題會隨時間消失，事實卻不然。故他建議青少年可嘗試學習靜觀這類自我照顧行為，「現時有不少實證證明靜觀對舒緩壓力很有幫助，能幫助我們作出正確的決策，減少緊張情緒。」靜觀活動包括察覺呼吸、身邊聲音、事物和味道等。「這些方法能幫助我們把專注力帶回當下，暫時放下之前或之後的事情。」

2. 與傾訴者建立聯繫

朋輩對於青少年精神健康有相當的影響力。「機構着重peer support (朋輩支持)，因為大家都在經歷相類似的情況，能夠互相理解，事情討論起來也不覺尷尬。」吳子峰又指，「向你傾訴的人往往希望與個體建立實質聯繫，多於向對方尋求解決問題的方法。」很多事情未必必有實質的解決方法，但對方能明白自己的處境，有助感受到身邊依然有人相伴，青少年就更有動力舒緩問題。蕭加欣亦補充說：「青少年常感到與朋友之間有競爭，我們要告訴對方每個人都有不同的人生，走的路也不一樣，最重要是知道個人的發展路向和目標。」

3. 家長多予鼓勵和讚賞

家長與青少年建立健康關係亦能助舒緩他們的焦慮情緒。蕭加欣建議家長要多留意孩子在日常生活中的情緒變化，助他們剖析為何出現不好的情緒和負面的

- 5 著名作家倪匡逝世 享年87歲 
- 6 羅啟銳突發性心臟病離世 上月中最後一次現身韓片首映 
- 7 回歸25周年晚會 | 譚詠麟領軍大唱金曲 成龍耍功夫展現中華... 
- 8 維港會 | 邝芭打亂跑步計劃 轟德權無官一身輕3號波即落街嘆... 
- 9 獨家 | 譚詠麟落閩兒子繼承衣鉢 出新碟要唱到80歲 
- 10 倪匡離世 | 出生知識分子家庭 獲譽為香港四大才子之一 



想法，讓他們傾訴自己的憂慮。而作為家長，更應以輕鬆的方式跟子女溝通。此外，家長要多給子女鼓勵和讚賞。「有些事情子女平常未必能做到最好，但要相信有天他們能做到；父母也要多加讚賞子女，從而讓青少年慢慢建立自信心。」

啟勵推精神健康活動

啟勵扶青會 (KELY SUPPORT GROUP) 將於八月十二日國際青年日當天，啟動連串活動以關注年青人的精神健康問題。其中兩項主要活動分別為：#IWishIKnew，推動全港十八區年青人在社區和社交媒體分享真情字句，表達所思所想；以及八及九月舉辦的Stories of Impact，會設立實體和網上展覽，展出三十位名人和年青人生命影響生命的故事，以引發社會人士關心年青人在成長路上的需要和傾聽他們的聲音。

文：程嘉瑜 圖：程嘉瑜、受訪者提供

延伸閱讀

[【577期 Chit Chat湊仔經】如何助兒童舒緩負面情緒](#)

[【572期 家長熱話】從遊戲認識情緒教育 提升大眾關注助舒緩](#)



【584期 升學教育】保良局

陳守仁小學 高級副校長接任
校長 嘗結合靜觀天文 加強身心靈發展

【584期 家長熱話】英基生

獲創新節能獎 克服挑戰推可
持續發展

最新回應

0 Comments

Sort by Oldest ▾

Add a comment...

Facebook Comments plugin

即時

港聞
國際
中國
金融
地產
體育
娛樂

日報

社論
港聞
教育
地產
金融
娛樂
體育
國際
中國

樓盤Guide

最Hot新盤
二手筍盤

KOL

政商KOL
港股大時代
新股狂熱
創科生活
40 Plus
政商來論

教育

熱話
幼稚園
小學
中學
大專
海外升學

馬經

賽後新聞
最新消息
馬會消息
豪模理據
晨光追擊
內圍捕影
發達秘笈
馬場浮世繪

副刊

今日館
ARTCAN
LUXESTYLE
飲食街
優遊派
電氣廊
駕駛艙
健康港

聯絡我們

總機：2798 2323

日報及網上(祇適用廣告查詢)：
3181 3000 (星島日報) / 3181 3666 (頭條日報)

電郵：info@singtao.com 或 info@sheadline.com

總編信箱 報料熱線 版權申請

廣告表格及價目表

地產分類 招聘分類 星島日報 校園版
超級聯樓王&投資王

訂閱星島日報

