

主頁 > 助人經驗 > 調查揭示僅三作年青人精神受困時會求助 啟勵扶青會推新服務 由年青人啟導年青人找方法解憂



本系列所有內容 - 助人經驗

調查揭示僅三作年青人精神受困時會求助 啟勵扶青會推新服務 由年青人啟導年青人找方法解憂

活一番 | January 31, 2022 | 助人經驗



青年發展機構啟勵扶青會最新一項青年精神健康狀況調查發現，超過一半受訪年青人自覺在新冠疫情持續的過去一年感到有精神壓力，六成受訪年青人在面對精神健康問題時不會向別人求助。有鑑於此，啟勵扶青會推出以年青人主導的精神健康支援及轉介服務「呼蜂喚語」，為年青人在尋求解憂的旅程上給予陪伴和支持。

啟勵扶青會曾於2020年3月進行有關「在家學習」的小型意見調查，訪問152名年青人，結果顯示六成多受訪者擔心疫情影響其將來，五成半無法與朋友和老師見面而感到焦慮，46%表示在家學習使他們感到孤獨，27%受訪青年表示，自己或朋輩很大機會在停課期間服用毒品及酒精。

擔憂學業與未來的不確定

為跟進年青人在疫情期間的精神健康狀況，啟勵去年9月底至10月底再進行問卷調查，訪問本港1,352名14至24歲的青年。調查結果摘要如下：

- 51% 人表示受訪時感到有精神壓力；34% 表示過去一年經常/大部分時間憂慮和難以集中注意力。
- 回答感到有壓力的受訪者（690人）以往一年經常或大部分時間感覺「自己不在最佳狀態」（53%），「沒有具體原因而感到疲憊」（47%），「焦慮或擔憂」（46%），「注專力差」（45%）以及「對自己感到生氣或失望」（38%）。
- 有尋求幫助者表示最先會找朋友（62%）及家長（40%）；不足兩成人會向社工、精神科醫生、輔導員或心理學家等專業人士求助。
- 受訪學生表示令其精神健康變差的主要因素為：學業壓力（52%）、缺乏時間（40%）和升學及未來發展/失業（38%）。
- 受訪的就職青年則表示令其精神健康變差的主要是：工作壓力（39%）、缺乏時間（35%），以及社會問題（32%）。
- 最多人選擇的減壓方法是聽音樂（67%）、與朋友外出（40%）和看電視（40%）；男生多選擇以玩電子遊戲和做運動減壓；女性則多選擇進食和看電視。

啟勵扶青會執行總監蕭加欣表示，調查結果反映年青人和他們需要的精神健康支援服務兩者之間未能對接。「年青人的精神健康問題不容忽視，因為沒有處理的壓力和負面情緒可能會發展成極端的反應，例如自殘、濫藥和酗酒等。」

廣告：



推介：

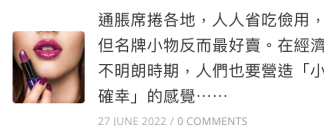


焦點



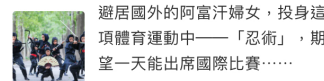
避居國外的阿富汗婦女，投身這項體育運動中——「忍術」，期望一天能出席國際比賽……

最新文章



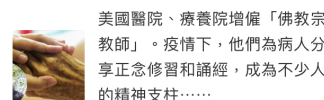
通脹席捲各地，人人省吃儉用，但名牌小物反而最好賣。在經濟不明朗時期，人們也要營造「小確幸」的感覺……

27 JUNE 2022 / 0 COMMENTS



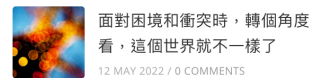
避居國外的阿富汗婦女，投身這項體育運動中——「忍術」，期望一天能出席國際比賽……

23 JUNE 2022 / 0 COMMENTS



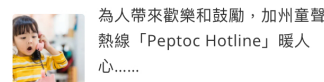
美國醫院、療養院增僱「佛教宗教師」。疫情下，他們為病人分享正念修習和誦經，成為不少人的精神支柱……

18 MAY 2022 / 0 COMMENTS



面對困境和衝突時，轉個角度看，這個世界就不一樣了

12 MAY 2022 / 0 COMMENTS



為人帶來歡樂和鼓勵，加州童聲熱線「Pepto Hotline」暖人心……

11 MAY 2022 / 0 COMMENTS



人的精神健康問題「令人心焦」，因為沒有處理的壓力，其負面影響比實際的災禍、疾病或殘疾更為嚴重，甚至阻礙其「形成長遠的問題。」

啟勵扶青會認為社會對情緒病的標籤和污名化，是窒礙年青人找幫忙的一大障礙。啟勵敦請社會各界、特別是家長和教師多關注年青人的精神健康，理解朋輩支援的重要性；並建議學校將情感及社交技巧納入中學的正規課程，協助年青人管理壓力，以及增強抗逆力。

由青年主導的「呼蜂喚語」服務正式啟動

啟勵扶青會二月一日正式推出「呼蜂喚語」精神健康支援及轉介服務，發揮橋樑作用。項目經理吳芷曼介紹「呼蜂喚語」的主軸是熱線服務，受過專業訓練的年青職員聆聽求助者的需要，以不批判不說教的態度和同理心回應，協助求助者找適切的對策，同時啟導他們對支援服務建立正面的觀感。當求助者準備妥當之時為他們配對合適的專業輔導服務跟進。計劃迄今有40間夥伴服務機構接受「呼蜂喚語」的轉介個案。

「呼蜂喚語」去年三月與數間中學合作試行先導計劃，並招募了30位中學生成為「青年大使」，協助在校園推廣服務，以及就計劃提供緊貼青年想法的意見。

「呼蜂喚語」青年精神健康支援及轉介服務

電話/whatsapp熱線：5647 6688（提供英語及廣東話服務）

精神健康互動工作坊：kely.org/cnt/resources

每日連三餐膳食



家庭 / 相連客房



清真美食



防疫 衛生措施

分享此文章



你可能喜歡……



美國醫院、療養院增僱「佛教宗教師」。疫情下，他們為病人分享正念修習和講經，成為不少人的精神支柱……



英國進行了一個關於行善的大型研究。關於善行，人們發現了甚麼？還有些甚麼是我們不知道的？



為人帶來歡樂和鼓勵，加州童叢熱線「Peptoc Hotline」暖人心……



英國這位女士在一年內，每天幫助一位素不認識的人，日行一善，結果如何？

跟著我們



聯繫信息



地址:

香港荃灣青山公路九咪半發業里8號 弘法精舍
215室



電話:

+852 2405 6338



電郵:

enquiry@buddhistdoor.com

標籤雲

- ▶ 助人經驗
- ▶ 共融社會
- ▶ 我是照顧者
- ▶ 正念修練
- ▶ 打開自閉心
- ▶ 活動消息
- ▶ 生命啟迪
- ▶ 生命誠可貴
- ▶ 生活智庫
- ▶ 與認知障礙長者溝通
- ▶ 親子關係
- ▶ 非暴力溝通

支持我們

