



社區 / 18區新聞

自殺、吸毒情況增 調查揭示六成年青人有精神困擾拒求助

撰文：呂諾君

出版：2022-02-01 14:04 更新：2022-02-02 18:17

6 7 7 7 7 7



新冠病毒疫情持續，當中存在的不確定因素，為本港青年在身心健康上帶來莫大挑戰。有機構的調查發現，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，但六成人表示即使精神受困擾也不會向別人求助。當中受訪學生表示令其精神健康變差的主要因素包括學業壓力、缺乏時間和升學及未來發展；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、缺乏時間以及社會問題。



21歲或以下青年初嘗吸毒個案大增

據統計在2019/2020學年，本港有23名中小學生自殺，比前一年大幅攀升15%。保安局禁毒處2021年第三季資料顯示，21歲或以下青年初嘗吸毒的個案大幅增加。青年發展機構勵志扶青會於去年9月底至10月底進行一項問卷調查，訪問了本港1,352名年齡介乎14至24歲的青年，其中發現有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共有690人，他們表示以往一年經常或大部分時間的感覺頭五位是：「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%），「專注力差」（45%）以及「對自己感到生氣或失望」（38%），惟有六成受訪的年青人在面對精神健康問題時不曾主動尋求協助。

而有尋求幫助的受訪者（463人）中，他們表示情緒受困時而求助時最先會找的是朋輩（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；而受訪學生表示令其精神健康變差的主



香港海洋公園水上樂園門票 [Klook獨家-早鳥優惠] Go Splash 全年通行證 / 儲...

★ 4.6 (851 評論)

HK\$ 80

熱門文章

查看更多



羅啟銳逝世 | 《歲月神偷》揭威 改寫永利街保育戰 市建局終剔除重建項目



初中生為長者研發專用簡易App 一鍵連接多個平台 鼓勵長者出行



本港首個磅秤資料館開幕 最古老藏品為143年歷史戰前尺磅



劏房兒童疫下鮮有活動 油尖旺成立多元文化跑步隊促進共融



社企年收逾200件舊校服 設計師巧手製成生活小物 賦予第二生命



環團推算每年膠袋用量達1.7億 促當局加強執法 提升徵費至2元



廚師投資失利露宿 患癌術後欠債逾十萬不放棄 用平底鍋反抗命運



單身宿舍男租客失業兼有長期病 疫下獲物業資受感召成義工助人

Advertisement for uSMART featuring Apple and Tesla stock exchange coupons.

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。受訪者最希望從青年服務機構得到的精神健康支援是有關壓力管理、正念和藥物與酒精意識的培訓（38%）。



團體：社會各界多聆聽年青人聲音

啟勵扶青會行政總監蕭加欣表示，近年聽到愈來愈多的年青人叫苦和求救的聲音，也有家長提出求助表示不知道如何處理子女的情緒困擾。這亦突顯啟勵有需要為本港青年提供進一步的精神健康支援。就調查結果，啟勵扶青會建議，社會各界多聆聽年青人的聲音、減低精神健康問題被污名化的負面影響，同時促請教師和家長關注年青人的情緒健康和提供支援，並且理解朋輩支援對年青人精神健康有正面影響，把社交和情感技巧納入中學常規課程。

啟勵扶青會項目經理吳芷旻則表示，年青人的精神健康不容忽視，因為沒有處理的壓力和負面情緒可能會引發消極的反應，例如自殘、濫藥和酗酒等，形成長遠的問題。啟勵關注年輕人在精神健康支援方面的需求未獲得妥善的回應，年輕人在求助過程中可面對社會對情緒病的污名化、不知道如何找尋支援服務，又或者過程轉折或時間冗長等等而窒礙。是次調查結果亦反映受情緒困擾的年輕人有需要支援，但他們又不願意直接向專業支援服務單位，兩者之間存在鴻溝。





有尋求幫助的受訪者 (463人) 中，他們表示情緒受困時而求助時最先會找的是朋輩 (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。(資料圖片)

啟勵近期推出「呼蜂喚語」精神健康支援及轉介服務，冀能填補這個空隙，其主軸是熱線服務。受過專業訓練的團隊會聆聽求助者的需要，以不批判不說教的態度，用同理心回應，協助求助者找適切的方法應對，同時教導他們對支援服務建立正面的觀感。當青年身心準備妥當之時，「呼蜂喚語」會為他們配對合適的專業輔導服務和跟進。計劃迄今有40間非牟利機構加入成為合作夥伴，接受「呼蜂喚語」的轉介個案。而「呼蜂喚語」去年3月與數間中學合作試行先導計劃，迄今有30位中學生參加成為「青年大使」，協助在校園和朋輩間推廣服務，以及就相關資源的製作提供緊貼青年想法的意見。「呼蜂喚語」先導計劃由American Club Foundation 及 The Hong Kong Club Foundation資助。

[疫情下兒童精神健康問題個案增 復課家長才發現兒子專注力有問題](#)

[精神健康 | 疫下港人平均狀況不合格 保持實體社交精神健康較佳](#)

[學童精神健康 | 小學推小息自選活動、線上談心 助學生交朋友減壓](#)



18區新聞

青年

精神健康

👍👍👍 6

7 評論

👍 1 ❤️ 0 😞 0 🤔 2 😡 3

全部評論 (7)

📄 由新至舊



發表評論...

* 會員之留言需符合香港特別行政區法例
* 香港01及用戶管理者保留刪除違反相關條款及細則之文章及/或留言之權利



Kwan

點解搵社工咁少人？明啦，就係有啲人搵咗社工，依家人咗冊，你話煩唔煩惱，自唔自責㗎。

2022年2月2日 10:25 · 回應 · 讚好



渣渣男

最衰之前黑暴，毒害了很多年輕人

2022年2月1日 23:04 · 回應 · 讚好 · 👍 2

更多評論 ▾