

青年精神健康需求

近年本港青少年精神健康服務的需求不斷增加，據醫管局的資料，2019 至 2020 年度醫管局兒童及青少年精神科專科門診的求診人次逾 4 萬，數字在 10 年間攀升 162%。向青年提供精神健康服務的啟勵扶青會於 2021 年的調查發現，疫情下過半受訪青年分別因學業、升學、工作和社會問題等感到壓力。

文：曾卓盈

圖：劉焯陶、受訪者提供

答：



啟勵扶青會
行政總監
蕭加欣
(Sky)



啟勵扶青會
項目經理
吳芷曼
(Cindy)

問：通通識



啟勵扶青會於
2021 年 8 月曾舉辦
藝術活動，以電影放
映、藝術活動等方式，
助青年探索精神健
康的重要。

問：大眾如何看待精神健康問題？

Sky：近年大眾較多以開放態度看待精神健康話題，也願意探索這方面的資訊，但如自己或身邊的親友患上精神健康疾病，社會仍具污名化問題，有患者因怕被標籤為「有問題」而拒絕求助，令精神健康問題停留於「得個講字」。

Cindy：我們在 2021 年關於青年心理健康的調查發現，即使逾半受訪者認為在疫情下受到精神健康的困擾，但他們亦不會主動求助。有人會視精神健康問題為小問題而不求助，當情況變嚴重時才去求助，成效可能不及早期介入時好。

問：以你們的經驗而言，最影響青年精神健康的因素是什麼？

Cindy：令青年感到困擾的原因多為學業、家庭或者人際關係等，我們亦觀察到人際網絡的支持對青年發展相當重要，所以我們機構一向以加強朋輩支援為宗旨舉辦活動。

問：青少年出現什麼與精神健康相關的病徵時，應尋求專業人士協助？

Cindy：簡單來說，若青少年因某個煩惱而失眠，該煩惱或失眠已造成日常生活中的困擾，而這過程持續一至兩個星期或更長時間，就應該考慮尋找專業人士的幫助。

問：可否簡介啟勵扶青會的《呼蜂喚語》服務？

Sky：《呼蜂喚語》服務可讓青少年透過電話、社交平台等聯絡受訓同工，同工會根據青年的精神狀況和需要以解答疑難，同時亦會為青少年提供轉介至專業輔導的服務。《呼蜂喚語》服務的目的是希望教育青年何謂求助，另外想提供多個途徑予準備好求助的青年。由於香港精神科治療資源緊絀，公營醫療機構的輪候時間可能長達一年半，《呼》服務希望能節省有需要的青年接受求助的時間。

Cindy：《呼》服務由同工與青年傾訴，直至配對到需要轉介的機構，整個過程約一至兩個星期，但實際時間視乎求助者情況而定。

問：為什麼會在《呼蜂喚語》服務中，讓中學生擔任「朋輩支援大使」？他們會接受怎樣的訓練？

Cindy：在早前的調查中，我們發現較多青年遇到精神健康問題時，會選擇與朋友傾訴，所以我們相信朋輩才是推動青年求助的動力。我們希望從不同學校選出數名中學生擔任大使，並教導他們什麼是同理心、如何關心身邊的人、聆聽和應對別人的技巧、簡介其他可以提供服務的機構等，以提供朋輩支援。

問：曾遇上什麼與青年輔導工作有關的深刻經歷？

Sky：數年前，我們入校提供關顧服務時，曾接觸過部分沒有社工團隊駐校的學校，當時我們每年為超過 300 名學生提供輔導或教育工作。經過數年服務後，學校開始重視精神健康的重要，投放更多資源聘請社工跟進學生情況，我很高興能見證社會對精神健康問題的態度有所轉變。

Cindy：我在工作時曾經接觸過一名同學，他的朋友可能受精神問題困擾而了結生命，這事件啟發他要關心身邊的人及主動聆聽朋友的煩惱。他與同學並在學校內發起活動，邀請家長、各方面的專家關注青年的精神健康問題，這激勵我要繼續做好精神健康的教育工作。

問：你認為政府對精神健康的支援政策足夠嗎？

Sky：近年政府願意投放更多資源在宣傳精神健康上，但我認為除了政府，社會各界、社福業界也應增加宣揚精神健康的重要和遇問題要主動對外求助的信息。外國處理精神健康問題的經驗和規模比香港大，例如有些國家會於社區設輔導及醫療合一的服務等。政府可以參考外國的做法，制定適合香港環境和社會上需要的模式。我們機構集中校園教育服務，或許政府能在課程架構上加入精神健康資訊，讓學生每年都可接觸相關概念。

