

即時發佈

## 調查揭示年青人有精神困擾也不願向人求助 啟勵扶青會推出「呼蜂喚語」精神健康支援轉介服務 啟導年青人找適切方法解憂

（新聞稿 2022 年 1 月 31 日）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，但六成人表示精神受困擾也不會向別人求助，而選擇求助者大多數會找朋友，不足兩成人會向專業輔導人員求助。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。

「呼蜂喚語」熱線電話號碼：5647 6688

網址：[kely.org/cnt/our-work/project-connect](http://kely.org/cnt/our-work/project-connect)

### 逾半受訪青年感到有壓力 僅三成半人為解憂而向人求助

啟勵扶青會行政總監蕭加欣表示，新冠狀病毒疫情持續，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，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。為了掌握疫情對年青人精神健康的影響，啟勵於 2021 年 9 月底至 10 月底進行一項大型問卷調查，訪問本港 1,352 名年齡介乎 14 至 24 歲的青年。調查由 GLG 義務協作。

調查的結果摘要如下：

- **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；**33%** 表示經常/大部分時間保持心情平和。
- 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%），「注專力差」（45%）以及「對自己感到生氣或失望」（38%）。
- 六成受訪年青人在面對精神健康問題時不曾主動尋求協助。願意尋求協助的受訪者只有 57% 「偶爾」求助，而 27% 則很少尋求幫助；
- 有尋求幫助的受訪者（463 人）表示，他們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；
- 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。
- 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%）。

### 由青年主導的「呼蜂喚語」服務正式啟動

啟勵扶青會項目經理吳芷旻表示，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。

啟勵推出「呼蜂喚語」精神健康支援及轉介服務，冀填補這空隙，其主軸是熱線服務。啟勵一支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，同時啟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。

「呼蜂喚語」去年三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。

「呼蜂喚語」青年精神健康支援及轉介服務  
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](http://kely.org/cnt/resources)

### 倡導學校課程教授社交及情感管理技巧

啟勵扶青會就調查結果提出多項建議:

- 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
- 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

根據統計，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%。根據保安局禁毒處 2021 年第三季資料顯示，21 歲或以下青年初嚐吸毒的個案大幅增加；四成多濫藥青年表示使用軟性毒品是為了解悶、紓緩情緒低落、減壓。

啟勵扶青會於 2020 年 3 月進行「在家學習」的意見調查（訪問 152 名年青人），結果顯示

- 66%受訪者擔心疫情影響其將來
- 55% 受訪者表示無法與朋友和老師聯擊而焦慮
- 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食毒品及酒精。

-完-

## 啟勵扶青會

啟勵扶青會是本港非牟利機構（IRD No. 91/ 3716），自 1991 年起，我們旨在支援青年裝備所需技能、知識及機會，推動朋輩互助。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。我們與學校及夥伴機構合作，為本地 14 至 24 歲的華語、少數族裔以及英語青年，提供三項核心服務項目：藥物及酒精意識、精神健康、正向青年發展。

Kely.org

## GLG

總部設於紐約的 Gerson Lehrman Group (GLG) 成立於 1998 年，乃世界頂尖的研究機構之一。GLG 與全球網絡中 100 萬位專家合作，以灼見為客戶進行特定行業和專業領域的研究報告。為慶祝啟勵扶青會成立 30 週年，GLG Social Impact 義務為啟勵進行青年精神健康調查研究。

下載相片

[https://drive.google.com/drive/folders/1SeiYACWbQKD4Lktl\\_4UDFTtfrdjISFma?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1SeiYACWbQKD4Lktl_4UDFTtfrdjISFma?usp=sharing)

傳媒查詢

Fiona Shek

電郵：[fionashek@pr4good.com](mailto:fionashek@pr4good.com)

電話：9103 7177

## 附錄一

### 支援朋輩應對壓力和負面情緒的貼士

|                         |
|-------------------------|
| 1. 不要急於提供幫忙，先聆聽和陪伴      |
| 2. 以不批判的方式傾談，例如用開放式的提問  |
| 3. 與案主一起探索應對壓力和負面情緒的可能性 |
| 4. 協助案主在身邊找可以支援的人       |

## 附錄二

### 啟勵扶青會的精神健康項目/活動

啟勵扶青會一直透過教育、倡議和服務以行動支援青年精神健康。

### 最新活動

#### 《反應大師》 - 精神健康卡牌遊戲



啟勵藉 30 周年再度跟[保柏香港](#)合作，推出精神健康卡牌遊戲《反應大師》進階版（中、英文版本）。卡牌由一群曾經歷精神健康挑戰的青年親自設計，以口語化的廣東話融入香港多個本地場景，讓玩家以輕鬆、愉快的方式互動，透過與自己和其他參與者的對話，更深入了解自己，並與朋輩和家人建立更緊密的聯繫，調疏情緒及建立正向思維。

保柏香港和啟勵將會向 50 所中文中學，以及保柏 3 所位於中環、鰂魚涌及沙田的醫療中心客人和公眾人士免費派發《反應大師》卡牌遊戲。[\(派發地點\)](#)

更多免費資源資料，請按此：

<https://kely.org/cnt/resources/wellbeing-games>。

## 希望之樹展覽



啟勵扶青會為勉勵受精神困擾的青少年愛惜生命，特意製作「希望之樹」。樹上的葉子由年青人親手寫上支持、友誼、希望、樂觀、激勵……等鼓勵的語句。「希望之樹」將於 2022 年，在本港各大商場和文化活動場地展出。

除了呼蜂喚語之外，啟勵現行的精神健康項目包括：

- **Talk2Me:** 對象為中四及中五學生 (14 至 18 歲)，此項目旨在讓參加者掌握以朋輩身份在社交媒體上提供情緒支援和正面訊息的技巧，以回應這年齡層青少年常面對的學業及社交壓力，甚或欺凌等問題。參加者透過此項目可增強自信和個人能力，並瞭解同輩面對的問題，他們在項目完結前會共同策劃推廣情緒健康的項目，並在校園推廣。
- **Growing Up With KELY:** 長達一年的全面支援項目，旨在幫助弱勢的中學生建立抗逆能力及其他保護元素。我們為剛踏入中學門檻的青少年評估精神健康狀況，然後為需要進一步支援的學生提供心理支援。此外，我們提供各種預防教育，確保學生在整個中學生涯都獲得足夠支援，維持身心健康。
- **Coolminds :** 是啟勵扶青會與 Mind HK 共同策劃的青少年精神健康推廣項目，旨在為香港引入國際間青年精神健康服務的最佳實踐，並協助香港實踐相關項目，當中包括：預防、早期介入及青年精神健康管理。

啟勵網頁: [kely.org/cnt/](http://kely.org/cnt/)

完