香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society
(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

President Dr. Eric Li Ka-cheung, GBS, OBE, JP
Chairman Mr. Christopher Law, JP
Vice-Chairman Dr. Arnold C.S. Cheng
Hon. Treasurer Mr. Patrick S.S. Cheng
Chief Executive Ms. Kitty Chau

贊助人: 中華人民共和國香港特別行政區行政長官李家超先生, 大紫荊勳賢, SBS, PDSM, PMSM
Patron: The Honourable John Lee Ka-chiu, GBM, SBS, PDSM, PMSM
The Chief Executive
Hong Kong Special Administrative Region
People's Republic of China

香港青年人精神健康（關鍵性）因素調查
研究撮要

引言

1. 香港家庭福利會（家福會）青少年服務自 2022 年 9 月起，向 40 所服務中學推行了 Power T.A.G. – Boosting Inner Strength Project「心・動啟航」計劃，旨在讓青少年及家庭發展成長心態，增強他們的內在力量，以面對精神健康的挑戰。為了解香港青少年的精神健康狀況以及影響他們精神健康狀況的因素，家福會青少年服務於 2023 至 2024 學年再次進行了「香港青少年精神健康調查」，期望達致以下目標：

1）識別香港青少年面臨的精神健康挑戰
2）分析青少年的需要以制定並改善現有之服務方向及措施，以滿足青少年及家庭的精神健康需要

調查對象和方法

2. 是次研究對象為 12 歲至 19 歲、正就讀中學的青少年。調查由 2023 年 10 月至 2024 年 6 月進行，期間共收集 4835 份有效問卷。

3. 受訪青少年男女比例大約各佔一半（56.5%；43.5%）。最多受訪青少年為 15 至 16 歲（38.8%），其次為 13 至 14 歲（30.2%），15 歲以下的受訪者佔 47.6%，而 15 歲或以上的受訪者則約佔 52.4%。

研究結果

4. 大多數受訪者（65.7%）認為香港青少年重視自己的精神健康。15 歲或以上的受訪者中，有 66.5%持此觀點，而 15 歲以下的受訪者則為 64.9%。

5. 大部分受訪者（65.9%）認為香港社會關注青少年的精神健康。其中，15 歲以下的受訪者的認同比例比 15 歲或以上的受訪者高出 5.1%。

6. 超過一半（52.8%）受訪者認為香港青少年的精神健康不理想。當中，15 歲或以上的受訪者比 15 歲以下的受訪者的比例高出 12%。

7. 另有接近一半（42%）受訪者認為現時社會沒有足夠的資源去促進青少年的精神健康，當中更有 10.1%認為非常不足夠。當中，15 歲或以上的受訪者比 15 歲以下的受訪者的比例高出 13.5%。

8. 影響青少年精神健康的三個主要因素，分別為學業成績（92.7%）、家人期望（90.8%）及家庭關係（90.5%）。當中，女性受訪者認為學業成績、家人期望、家庭關係、前途出路、自我期望、朋輩關係、社交網絡和社會期望的因素對香港青少年的心理健康有重要影響，各佔比例與男性的青少年相比顯著較高。

觀察及討論

9. 從以上數據顯示，雖然青少年和香港社會普遍都關注青少年的精神健康，以及認為青少年的精神健康不理想，然而現時卻沒有足夠的社會資源以促進青少年的精神健康。

10. 隨著受訪青少年年齡的增長，他們更加傾向認同青少年關注自己的精神健康，但卻認為社會對青少年精神健康的關注程度及社會資源不足。

11. 從數據發現，影響青少年精神健康的三個主要因素與去年的結果相同，學業成績和家庭因素仍然對青少年的精神健康有顯著影響，反映出青少年學業壓力及家庭支持系統在青少年心理健康中扮演著關鍵角色。因此，家庭、學校及社區應攜手合作，共同努力發展針對性措施，以增加相關資源，促進青少年的精神健康。

建議

12. 在青少年面臨精神健康挑戰日益嚴峻的情況下，社會應投放更多資源，及進行持續的跨界別協作和努力，以推廣青少年的精神健康和加強家庭關係，需要嘗試和尋找有效的預防措施和方案，以提升青少年面對挑戰時的應對能力。賽馬會慈善信託基金關注青少年及家庭精神健康的需要，於 2024 年第二季與不同的非牟利社會服務機構合作，開展「賽馬會擁抱生命系列 2.0」的計劃。香港家庭福利會青少年服務作為其中一個受惠機構，將實施新一輪為期兩個學年的賽馬會擁抱生命系列 2.0 –「心・動啟航」計劃，繼續加強對青少年精神健康的措施，為有需要的中學生、家庭及老師提供相應的支援。

13. 學校在青少年心理健康教育中扮演著關鍵角色，因此應加強情緒管理和壓力調節的相關課程。透過提供有關如何應對學業壓力、焦慮和其他情緒挑戰的知識，學生能夠了解自己的情緒，並學習有效的應對策略。此外，學校應增加有益身心的課外活動，讓學生在繁忙的學業中獲得放鬆和釋放壓力的機會。除了提供情緒上的支援外，學校亦應鼓勵學生多加注意個人情緒，適時排解負面情緒，並應加強校內關愛互助氛圍，鼓勵學生遇到困難時應主動向師長、家長、社工或輔導服務尋求協助。

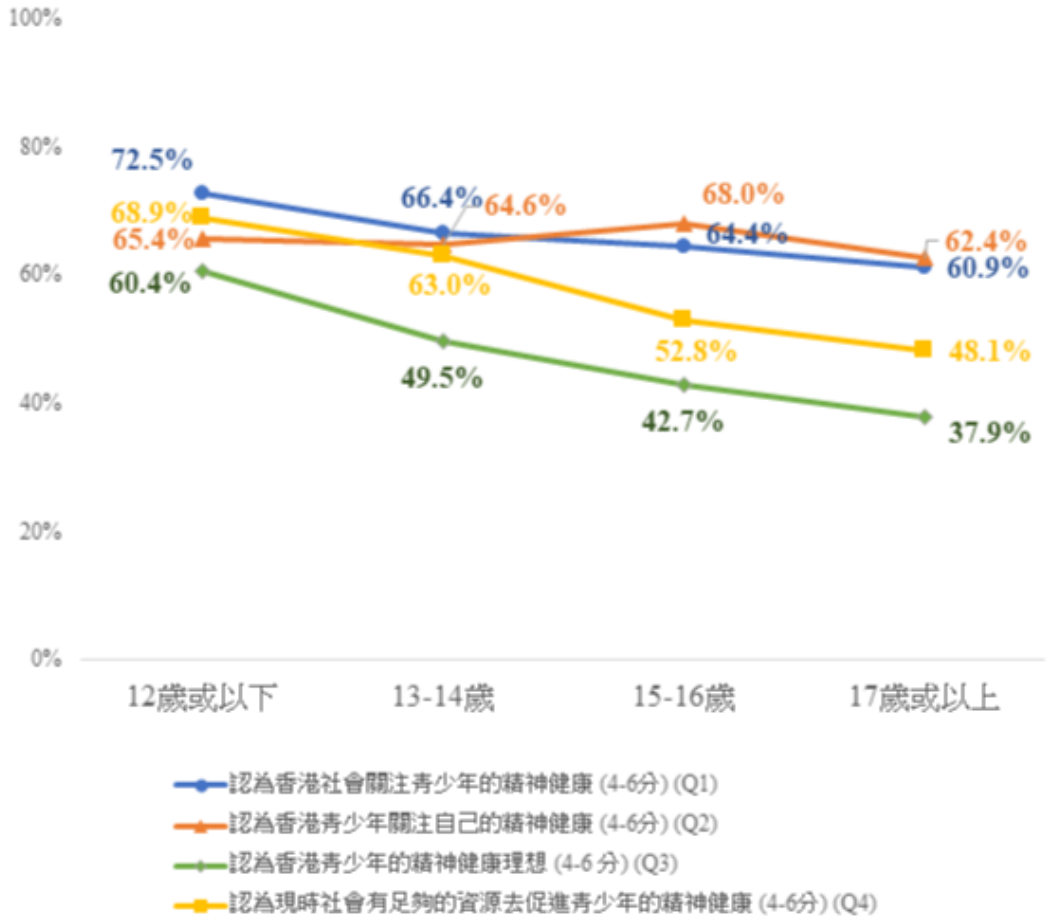
14. 隨著學業競爭的加劇，學校亦應定期檢視和調整功課量及考試安排，避免學生在短時間內承擔過多的學業壓力。過重的課業負擔會導致焦慮和沮喪等負面情緒，對青少年的心理健康造成損害。因此，學校應該採取靈活的考試和評估策略，減少不必要的競爭壓力。對於壓力水平較高的學生，學校宜提供針對性的輔導及小組活動等支援，以幫助他們紓緩壓力。

15. 教育工作者長期與學生接觸和互動，對學生的成長和發展有著舉足輕重的影響，因此學校需加強他們對識別及支援有需要的學生的能力及技巧。學校應多鼓勵他們參加精神健康知識培訓，學習相關的評估工具和輔導技巧，以提升對青少年常見情緒問題的認知和應對能力，全面提升教育工作者對學生心理狀況的關注意識，從而完善對學生的情緒支援。

16. 家庭在青少年心理健康中起著至關重要的作用，因此學校應向家長提供精神健康教育活動，幫助他們了解子女可能面臨的情緒挑戰。家長應多關心和留意子女的情緒狀態，了解青少年面對的處境及需要，並學習合適的應對方法和技巧，藉以增強在支持子女時的信心，同時有助建立正向的親子關係。此外，學校應積極促進家校合作，鼓勵家長參與相關活動，並保持良好的溝通。

17. 鼓勵青少年走進並接觸社區，能有助他們發掘及意識自身在社區貢獻的可能性，從而提升他們的自我價值感及改善心理健康。青少年能透過參加社區活動增強對社區的歸屬感和身份認同，更能因此結識新朋友，擴闊社交網絡，減少孤獨感。賽馬會擁抱生命系列 2.0—「心・動啟航」計劃於 2024-2026 學年亦將繼續推動 Power On 社區大使行動，組織一群對社區活動有興趣的青少年，幫助他們探索自我，並鼓勵他們成為社區大使。透過增加與社區及公眾交流的機會，他們能感到被接納和被賦權，進而強化他們的自我效能感。

附錄 1：趨勢分析


100%
80%
60%
40%
20%
0%
72.5%
66.4%
64.6%
68.0%
64.4%
62.4%
60.9%
68.9%
65.4%
63.0%
52.8%
48.1%
60.4%
49.5%
42.7%
37.9%
12歲或以下
13-14歲
15-16歲
17歲或以上
認為香港社會關注青少年的精神健康 (4-6分) (Q1)
認為香港青少年關注自己的精神健康 (4-6分) (Q2)
認為香港青少年的精神健康理想 (4-6 分) (Q3)
認為現時社會有足夠的資源去促進青少年的精神健康 (4-6分) (Q4)

附錄 2：按性別組別分析影響香港青少年的精神健康的因素（數字以百份比 % 顯示）

%	合計	性別		年齡組別	
		男	女	15 歲以下	15 歲或以上
學業成績 [1,2]					
有重要影響	92.7	91.0	95.0	91.9	93.4
沒有重要影響	7.3	9.0	5.0	8.1	6.6
家人期望 [1]					
有重要影響	90.8	88.7	93.5	90.4	91.1
沒有重要影響	9.2	11.3	6.5	9.6	8.9
家庭關係 [1,2]					
有重要影響	90.5	88.3	93.4	88.9	91.9
沒有重要影響	9.5	11.7	6.6	11.1	8.1
前途出路 [1,2]					
有重要影響	87.4	84.8	90.9	84.5	90.1
沒有重要影響	12.6	15.2	9.1	15.5	9.9
自我期望 [1,2]					
有重要影響	85.5	82.0	90.1	82.0	88.7
沒有重要影響	14.5	18.0	9.9	18.0	11.3
朋輩關係 [1,2]					
有重要影響	83.6	79.9	88.4	80.7	86.2
沒有重要影響	16.4	20.1	11.6	19.3	13.8
社交網絡 [1,2]					
有重要影響	78.3	75.1	82.6	76.3	80.2
沒有重要影響	21.7	24.9	17.4	23.7	19.8
社會期望 [1,2]					
有重要影響	75.4	71.9	80.1	72.0	78.6
沒有重要影響	24.6	28.1	19.9	28.0	21.4
總計	**4,835**	**2,734**	**2,101**	**2,298**	**2,537**