

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, GBM, 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

## 香港青少年精神健康調查

### 研究摘要

#### 引言

1. 香港家庭福利會青少年服務於 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 (2022-2024)，旨在讓青少年及其家庭發展成長心態，增強他們的內在力量，以面對精神健康挑戰。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，計劃進行了「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具體精神健康挑戰
  - 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 2022 年 9 月至 2023 年 1 月進行，期間收集到 2,464 份有效問卷。
3. 受訪青少年男女比例約各佔一半 (49.6%; 50.4%)。最多受訪青少年為 17 至 18 歲 (31.3%)，其次為 13 至 14 歲 (25.4%) 及 15 至 16 歲 (22.1%)。

#### 研究結果

4. 大多數 (62.9%) 受訪者認為香港青少年關注自己的精神健康。當中，15 歲或以上的受訪者比其他受訪者比例高出 6.4%。
5. 大部分 (61.4%) 受訪者認為香港社會關注青少年的精神健康。其中，15 歲以下的受訪者比其他受訪者比例高出 5.9%。

6. 超過一半（54.4%）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其他受訪者的比例高出9.9%。
7. 另有約一半（45.7%）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8.2%認為非常不足夠。當中，15歲或以上的受訪者比其他受訪者的比例高出11.8%。
8. 影響青少年精神健康的三個主要因素，分別為學業成績（95.1%）、家人期望（93.7%）、及家庭關係（92.2%）。當中，女性受訪者認為各因素的影響比男性受訪者顯著較高，包括學業成績、家庭關係、前途出路、自我期望、朋輩關係等。

### 觀察及討論

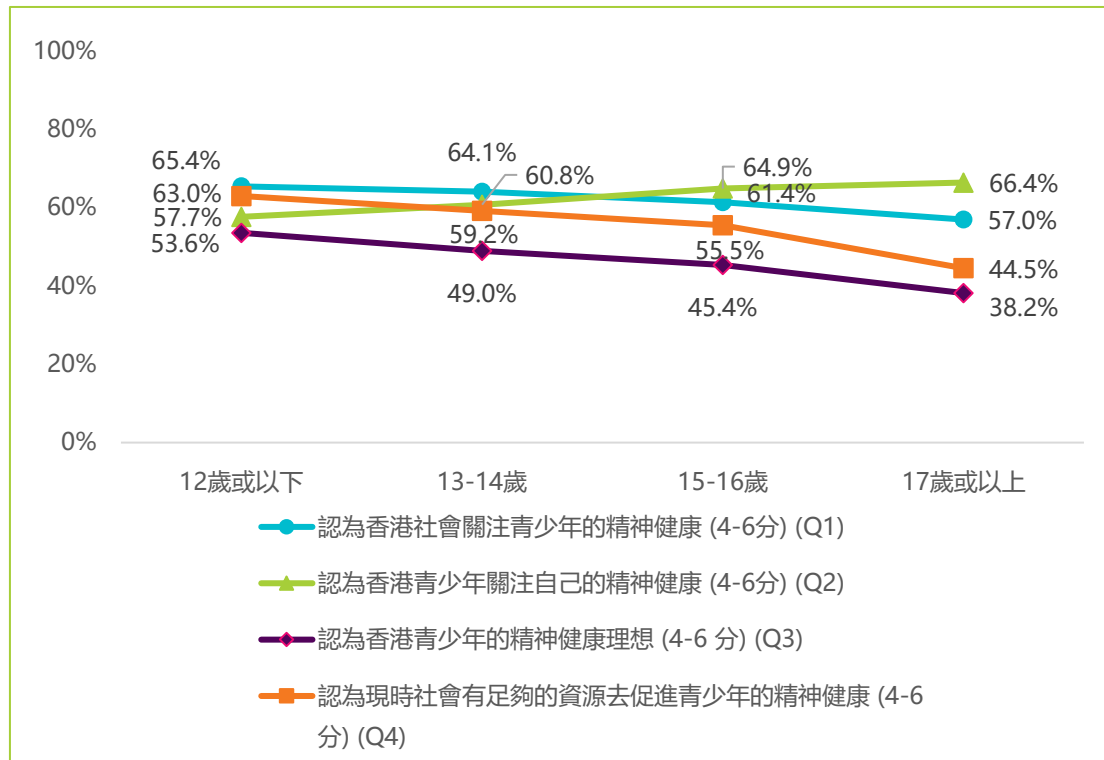
9. 從以上數據顯示，雖然青少年和香港社會普遍都關注青少年的精神健康，以及認為青少年的精神健康不理想，然而現時卻沒有足夠的社會資源以促進青少年的精神健康。
10. 隨著受訪青少年年齡的增長，他們更加傾向認同青少年關注自己的精神健康，但卻認為社會對青少年精神健康的關注程度及社會資源不足。

### 建議

11. 普遍香港青少年的學業壓力大，強化個人「內在力量」是克服困難之必要心理質素。家庭因素與青少年精神健康關係密切，故建議家長與青少年互相代入對方的處境，多製造溝通的機會，了解親子間常見的價值觀差異，從而促進家庭的溝通，提升家庭幸福感。除了家庭以外，學校和社會能為青少年提供有利於培養良好精神健康的土壤，也有助他們健康茁壯成長。
12. 建議為對社區活動有興趣的青少年提供一系列的訓練及體驗，推動他們探索社區資源以及自身於社區貢獻的可能性，讓他們了解及展示自身對社區參與的看法，藉此提升他們的心理健康及提升對社區的歸屬感。
13. 自疫情以來及後疫情的新常態下，家福會青少年服務留意到青少年及家庭精神健康的服務需求十分殷切，故於2022學年已開始為40所服務中學全面推行青少年及家庭精神健康計劃，名為Power T.A.G. – Boosting

Inner Strength Project 「心•動啟航」計劃，計劃對象面向青少年、家庭、教師及社區，以強化內在力量為重點，透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命出現的精神健康挑戰。

14. 計劃其中一個項目名為「Power On 社區大使」，由一群來自不同中學的學生先探索自我，再化身為社區大使，經歷「自助到助人」的蛻變過程，最後藉「社區藝術日」實現心中所想，向公眾表達青少年的心聲。透過與成年人交流，青少年經歷了被接納、被觸動和被賦權的連結和滿足。計劃已於2022-2023學年開展，並獲得不同持份者的正面評價。我們將於2023-2024學年延續之前的經驗，以「青聲可見 自我展現」為主題，透過活動引領青少年為社區作貢獻，強化他們的能力感。相信這類型的計劃，在促進香港青少年精神健康的工作上有參考價值，能有效與青少年，家庭，學校及社區同行。

**附錄 1：趨勢分析**

**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)**

影響香港青少年的精神健康的因素	合計	性別	
		男	女
<b>學業成績</b>			
有重要影響	95.1	93.9	96.2
沒有重要影響	4.9	6.1	3.8
<b>家人期望</b>			
有重要影響	93.7	92.9	94.5
沒有重要影響	6.3	7.1	5.5
<b>家庭關係</b>			
有重要影響	92.2	89.9	94.5
沒有重要影響	7.8	10.1	5.5
<b>前途出路</b>			

有重要影響	88.8	86.3	91.2
沒有重要影響	11.2	13.7	8.8
<b>自我期望</b>			
有重要影響	89.1	86.4	91.7
沒有重要影響	10.9	13.6	8.3
<b>朋輩關係</b>			
有重要影響	86.7	83.7	89.7
沒有重要影響	13.3	16.3	10.3
<b>社交網絡</b>			
有重要影響	80.8	78.1	83.6
沒有重要影響	19.2	21.9	16.4
<b>社會期望</b>			
有重要影響	75.4	72.3	78.5
沒有重要影響	24.6	27.7	21.5
<b>總計</b>	<b>2,464</b>	<b>1,222</b>	<b>1,242</b>