

青少年如何處理壓力

How Young People Cope with Stress

「社會與民生」專題研究系列

青年創研庫
Youth I.D.E.A.S.



22

首席顧問 王葛鳴博士
顧問 何永昌先生
研究員 魏美梅女士
陳瑞貞女士
袁小敏女士
張靜雲女士
出版 香港青年協會
青年研究中心
香港北角百福道 21 號
香港青年協會大廈 4 樓
電話：(852) 3755 7022
傳真：(852) 3755 7200
電子郵件：yr@hkfyg.org.hk
網址：hkfyg.org.hk
m21.hk
yrc.hkfyg.org.hk
出版日期：二零一七年五月

版權所有 © 2017 香港青年協會

Chief Adviser Dr. Rosanna Wong, DBE, JP
Adviser Mr. Andy Ho
Researchers Ms. Angela Ngai
Ms. Chan Shui-ching
Ms. Amy Yuen
Ms. Sharon Cheung
Published By The Hong Kong Federation of Youth Groups
Youth Research Centre
4/F., The Hong Kong Federation of Youth Groups Building
21 Pak Fuk Road
North Point, Hong Kong
Tel: (852) 3755 7022
Fax: (852) 3755 7200
E-mail: yr@hkfyg.org.hk
Web: hkfyg.org.hk
m21.hk
yrc.hkfyg.org.hk
Publishing Date: May 2017

All rights reserved © 2017 The Hong Kong Federation of Youth Groups

本報告內容不一定代表香港青年協會之立場。
The views expressed in this publication do not necessarily reflect the views of
The Hong Kong Federation of Youth Groups.

青年創研庫
「社會與民生」組別

顧問導師： 葉兆輝教授 葉志衡博士

召集人： 李國義

副召集人： 陳翠珊 譚沛楹

成員： 李皓南 陳浩民
李琬微 曾維謙
周珞 黃藻鈴
林偉豪 廖朗燦
徐廣祥 甄國暉
梁嘉豪 鄭正禧
郭恆志 羅蘊聰
陳昌堅

研究員： 陳瑞貞

鳴謝

是項研究得以順利完成，實有賴下列人士的協助，並給予寶貴意見，使我們的資料和分析得以更為充實，謹此向他們致以衷心的感謝。

被訪人士（排名按姓氏筆劃序）：

徐小曼女士	香港青年協會督導主任(學生輔導)
陳國齡醫生	香港精神科醫學院副院長(教育事務)
黃南輝先生	香港心理衛生會社區教育部教育主任
鄧振鵬醫生	精神科專科醫生

各位曾接受深入訪問及電話調查的青少年

研究摘要

青少年階段是人生面對許多重要轉變的時期，於生理、心理、情緒或行為等方面均出現變化；加上身處高度競爭的社會，以及受到個人、家庭與社會各層面因素的影響，青少年面對壓力問題，日益受到關注。

據世界衛生組織(WHO, 1948)對健康的定義，是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」¹；換句話說，健康，除了維持體格狀況良好及遠離病痛之外，個人的心理、情感和社交方面的健康狀況，亦同樣重要。

香港青年協會(青協)過去進行相關的調查顯示，本港青少年感到壓力的情況普遍²。資料顯示，青協的輔導熱線³於 2015 年 9 月至 2016 年 8 月期間，共處理逾 16,400 宗與情緒相關的求助個案，而處理大專生個案則逾 2,100 宗，較前一年同期急升近六成。由此反映，青少年出現壓力，衍生如情緒處理等問題愈趨普遍，值得留意。

青少年是未來社會的棟樑，如何讓青少年健康快樂成長，是長期備受關注的議題。是次研究透過全港青少年電話調查、曾受壓力困擾的個案訪問，以及專家、學者訪談，綜合所得結果，以期可較深入掌握現況，並為日後制訂相關服務措施時，提供有用參考。

¹ 世界衛生組織。網址 <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。

² 包括《在學青少年焦慮情緒》(2015 年)、《在學青少年壓力情緒》(2016 年)、《香港青少年應付壓力的狀況》(2004 年)。

³ 香港青年協會「關心一線 2777 8899」，專為青少年提供的輔導熱線。

主要發現

- 1. 逾兩成受訪青少年感到相當大壓力；另近兩成半表示幾經常或常常「感到緊張不安和有壓力」。反映本港青少年感到壓力相當普遍。**

全港青少年電話調查結果顯示，在 520 名受訪者中，逾六成(62.8%) 受訪青少年感到有壓力(6-10 分)；表示壓力程度相當大(8-10 分) 者，更佔整體逾兩成(22.3%)。另外，在受訪前的一個月，近兩成半(24.3%) 受訪青少年表示幾經常或常常「感到緊張不安和有壓力」。數據反映，本港青少年感到壓力相當普遍。

此外，受訪專家均指出，香港社會高度競爭，著重學業成績與成就，加上家庭結構和管教方式改變，以及資訊科技急速發展等因素，這不單為本港青少年帶來很多不確定性，亦衍生不少壓力問題。

- 2. 面對壓力，受訪青少年表示主要出現「心情變差」、「焦慮不安」及「失眠」情況；而受壓力困擾平均最長維持達 39 天。**

調查結果顯示，面對持續壓力，逾三成(31.2%) 受訪青少年主要出現「心情變差」，另分別逾兩成表示「焦慮不安」(26.0%) 及「失眠」(21.1%)。其次是「容易動怒」(17.6%) 及「沒有動力/心機」(13.8%)。另有 1.7%受訪者表示「有自殺傾向」。而受壓力困擾平均最長維持達 39 天。

綜合 20 名受訪個案的經驗，壓力對他們的生理、心理及行為上均有影響。在生理上出現持續失眠、皮膚敏感、頭痛、肚痛、嘔吐等；在心理上出現經常哭泣、脾氣轉差、情緒不受控、焦慮不安等；至於在行為上則出現收藏自己、撼頭撞牆、打架、飲酒、刺手、自殺傾向等。如果壓力得不到適當疏導，對青少年勢將帶來負面影響，甚至可能引致精神與情緒健康問題。

- 3. 如遇壓力問題，逾八成受訪者表示會找人傾訴或幫助，當中大部分表示會找朋友傾訴；而表示不會找人傾訴的，佔一成七。**

調查結果顯示，如遇壓力問題，逾八成(81.7%) 受訪青少年表示會找人傾訴或幫助，而表示不會的，佔一成七(16.7%)。在表示

會找人傾訴的受訪者中，九成二（91.7%）表示會找朋友，其次為家人（45.2%）、同學（13.5%）。另一方面，在表示不會找人傾訴的受訪者中，主要原因認為「自己可以處理」（36.3%）、「覺得無人幫到自己」（28.5%）及「唔想麻煩其他人」（23.1%）。

受訪個案也反映，因為低估壓力問題、不承認自己有壓力困擾、找不到信任的人，以及不知怎樣表達問題，或感到問題難以啟齒，以致不願向外求助，錯失疏解問題的時機。

4. 整體受訪青少年重視個人情緒健康，但對目前有關情緒支援服務的認識，僅屬一般。

調查結果顯示，整體受訪青少年重視個人情緒健康，平均分達 6.86（0-10 分）。另一方面，整體受訪青少年表示不認識現有情緒支援服務的同意度，平均分為 5.67。這反映受訪青少年重視個人情緒健康，但對目前有關支援服務的認識，僅屬一般。

受訪專家亦補充，青少年是社會的未來，有需要營造健康的成長環境，不論在家庭、學校，以至社會，讓青少年建立正面態度、認識個人情緒、正視壓力問題、懂得尋求支援，以及得到適切關愛。

主要討論

研究綜合全港青少年電話調查、個案訪問，以及專家、學者的訪談結果，歸納以下五個討論要點。

1. 青少年因面對壓力而衍生的各種問題影響深遠，社會不容輕視。

青少年階段是人生面對許多轉變的時期，不論生理、心理、情緒或行為方面均出現變化；這無疑為不少青少年的成長帶來壓力和困擾；加上社會急速發展，資訊科技普及和家庭結構的改變，也為他們帶來不少挑戰與衝擊。研究結果顯示，本港青少年面對壓力的問題相當普遍，不少更受到壓力困擾。從個案訪問分析亦顯示，當壓力得不到適當紓緩，會衍生不少問題，如持續失眠、逃避社交、不能控制情緒，嚴重者可能出現自我傷害的行為，甚至誘發情緒病。青少年因壓力而衍生的各種問題，社會不容輕視，倘若缺乏適時和恰當的預防和處理，整體社會很可能需要付上沉重代價。

2. 青少年的壓力源自多方面，學業、事業、個人前途、家庭關係及金錢，均為受訪青少年的主要壓力來源。

青少年不單面對內在自我要求的壓力，更感受外在環境的衝擊。研究結果顯示，學業、事業、個人前途、家庭關係及金錢，均為受訪青少年的主要壓力來源，可見受訪青少年的壓力源自多方面，並與其切身生活有關。壓力是相當個人化的問題，不同人對壓力可能有不同看法。從問題角度而言，一般認為壓力是由外在及內在因素所形成，當不能達到別人的期望，或不能符合自己的要求，壓力便會隨之而生；而青少年面對的壓力，多與個人切身生活有關。而不少受訪個案同時承受多於兩項壓力元素影響，來源並非單一。

3. 青少年應付壓力，普遍採用積極及正面的方法，但亦有部分青少年使用消極及負面的方法來逃避壓力。

不同人對壓力可能有不同看法。而應付壓力的方法，亦因人而異，不同人會選擇不同方法和態度面對。研究結果顯示，較多受訪青少年會使用積極紓壓方法，如找人傾訴/幫助、做運動、聽音樂/唱歌等；但亦有少數受訪者會使用較消極方法，如收藏自己、飲酒、吸煙及

自殘身體等逃避問題，或將壓力發洩於自己身上。這不單無助紓緩壓力，更削弱青少年應付壓力的能力。雖然以消極負面態度應付壓力者，只屬少數一群；但若他們的壓力持續或未能有效紓解，則極可能損害他們的情緒和精神健康，十分值得關注。

4. 青少年能否承受壓力考驗，很多時跟他們的家庭結構、個人性格，以及應付壓力的資源有關。

從研究訪問中，發現青少年能否承受壓力考驗，很多時跟他們的家庭結構、個人性格，以及應付壓力的資源有關。不同的家庭結構模式，如核心家庭、單親家庭、繼親家庭，以及新移民家庭等，可能出現不同的父母管教方式；這對青少年的成長和承受壓力的考驗，也有一定衝擊。在性格方面，研究中發現不少受訪個案對自己缺乏自信，並否定自己能力，認為自己一無是處，亦不擅於表達個人感受，事事杞人憂天，對自己人生感到消極等；這些青少年對身邊事件的情緒波動較大，感受到壓力的機會也相對較高。

在人際網絡方面，從個案訪問中，發現有些受訪個案的社交圈子狹窄，人際資源薄弱，覺得有被冷落或排斥；他們可用資源網絡相對匱乏，變相削弱他們解決壓力的能力。對於這些有潛藏危機的青少年，如能及早識別和提供適切支援，相信有助他們提升應對的能力，並建立積極、正向的態度。

5. 受訪青年不認識自己情緒、不懂得處理壓力、擔心不被認同，也不認為自己有問題，以及怕被標籤等，是他們未能及早正視問題的核心原因。

研究發現，不認識自己情緒、不懂得處理壓力、擔心不被認同、不認為自己有問題，以及害怕被標籤等，為受訪青少年未能及早正視壓力問題的主要原因。研究中有受訪專家指出，時下新生代對自己的情緒並不了解，出現問題也不懂得怎樣處理，只因他們從小習慣了抑壓情緒，不會紓解。另外，有受訪個案不認為自己出現壓力問題，誤以為是青春期現象；亦有受訪個案寧願將問題收藏而不敢正視，這可能源於她們對自己沒有自信，害怕將問題展現人前，且擔心自己不被認同。更有受訪個案指出，現時社會大眾對壓力情緒等問題認知不多，以致當自己面對壓力時，害怕被社會標籤為有問題或是弱者，以致未有及早正視，錯失求助時機。

青少年可能礙於對壓力和情緒變化的了解不多，或對自我信心不足，以致不懂或不願意正視問題。這不單影響他們尋求專業人士或親友的協助，更可能因他們將壓力收起而埋藏更大危機。

建 議

基於上述研究結果及討論要點，本研究提出以下六點建議：

- 1. 善用新增教育資源，強化學生紓壓能力。全費資助全港高小及初中學生參加戶外教育營，提升自信、溝通及解難等能力。**
- 2. 推動全港「健康生活運動」。由政府牽頭，並聯繫家庭、學校、企業、地區組織等，協力提升市民對健康生活的重視。**
- 3. 制訂有利促進青少年身心健康發展的長遠策略方向。當局應全面掌握青少年問題的趨勢，協調並統籌不同持分者提供的相關服務和措施。**
- 4. 由青少年帶動推廣紓壓訊息。藉著如「與壓力做朋友」點子分享，以青少年喜愛的表達形式，分享正面處理壓力的經驗。**
- 5. 開發學生即時網上輔導平台。由政府投放資源，開發網上支援平台及應用程式，供全港中學使用。**
- 6. 及早辨識有情緒危機的家庭並提供協助。可透過加強現有服務機制，配合社會的新需求。**

目錄

第一章	引言	1
第二章	研究方法	2
第三章	青少年的壓力狀況與分析	7
第四章	受訪青少年對壓力的看法與經驗	30
第五章	討論及建議	63
	參考資料	70
附錄一	電話調查問卷	72
附錄二	電話調查結果列表	75

第一章 引言

青少年階段是人生面對許多重要轉變的時期，於生理、心理、情緒或行為等方面均出現變化；加上身處高度競爭的社會，以及受到個人、家庭與社會各層面因素的影響，青少年面對壓力問題，日益受到關注。

據世界衛生組織(WHO, 1948)對健康的定義，是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」¹；換句話說，健康，除了維持體格狀況良好及遠離病痛之外，個人心理、情感和社交方面的健康狀況，亦同樣重要。

香港青年協會(青協)過去進行相關的調查顯示，本港青少年感到壓力的情況普遍²。資料顯示，青協的輔導熱線³於 2015 年 9 月至 2016 年 8 月期間，共處理逾 16,400 宗與情緒相關的求助個案，而處理大專生個案則逾 2,100 宗，較前一年同期急升近六成。由此反映，青少年出現壓力，衍生如情緒處理等問題愈趨普遍，值得留意。

壓力可說是成長必經的一種考驗。青少年面對的壓力不同，他們處理壓力的能力亦有異。適當的壓力可以激發個人成長；但過度的壓力則會損耗身心，對個人成長帶來負面影響，甚至對情緒和精神健康構成威脅，變為成長阻力。

青少年是未來社會的棟樑，如何讓青少年健康快樂成長，是長期備受關注的議題。究竟目前香港青少年處理壓力的狀況如何，應付方法出現甚麼轉變，有什麼因素妨礙他們面對壓力，以至如何為他們的情緒健康創造有利條件等，這些都是本研究希望探討的範疇。

是次研究透過全港青少年電話調查、曾受壓力困擾的個案訪問，以及專家、學者訪談，綜合所得結果，以期可較深入掌握現況，並為日後制訂相關服務措施，提供有用參考。

¹ 世界衛生組織。網址 <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。

² 包括《在學青少年焦慮情緒》(2015 年)、《在學青少年壓力情緒》(2016 年)、《香港青少年應付壓力的狀況》(2004 年)。

³ 香港青年協會「關心一線 2777 8899」，專為青少年提供的輔導熱線。

第二章 研究方法

2.1 研究目的

本研究旨在探討青少年出現壓力的主要來源、持續壓力對他們帶來的影響，以及他們如何面對壓力；藉以協助青少年建立積極的壓力管理方法，促進青少年的情緒健康。

2.2 定義

(1) 「壓力」

從心理及精神健康的角度來說，「壓力」是指我們的一些負面感受和身心不適的經驗。當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心不適反應便是「壓力」¹。

壓力是一種考驗。適當的壓力可以激發個人成長；但過度的壓力則會損耗身心，對個人成長帶來負面影響。

(2) 「青少年」

本研究對象是指年齡介乎 12 至 29 歲的香港青少年。

2.3 研究問題

- (1) 什麼因素引致青少年出現壓力問題？
- (2) 持續壓力對青少年帶來什麼影響？
- (3) 青少年如何面對壓力問題？
- (4) 如何提升青少年的情緒健康？

¹ 參考資料：衛生署學生健康服務。健康資訊。網址：
http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html。下載日期：
2017 年 5 月 4 日。

2.4 研究方法

是項報告就上述 4 項研究問題進行資料蒐集，探討香港青少年面對壓力的議題。蒐集資料主要透過三方面：全港青少年意見調查、青少年個案訪問，以及專家和學者訪問。

全港青少年意見調查的目的，是了解香港青少年對壓力及處理壓力的看法。青少年個案訪問的目的，是深入了解受壓力困擾的青少年，其壓力的主要來源、帶來的影響，以及如何面對。而專家及學者訪問，則是了解其對香港青少年處理壓力問題、協助青少年建立積極的管理壓力方法，以及促進青少年情緒健康的意見。

2.5 全港青少年意見調查

調查於 2017 年 4 月 10 日至 5 月 14 日期間，委託政策二十一協助進行。為增加接觸受訪對象的機會，是次調查所使用的電話號碼，包括住戶電話和手提電話兩部分，數目各佔一半。

在住戶電話部分，調查以隨機方法，自住戶電話登記紀錄中抽取種籽號碼，再以加 1 減 1、加 2 減 2 的方法，產生另一組號碼，在混合後過濾重覆的號碼，再以隨機方式排列次序，成為最後樣本。

在手提電話部分，調查以隨機方法，自通訊事務管理局辦公室香港電訊服務的號碼計劃手提電話號碼中抽取號碼樣本，一組首 3 至 4 位數字的號碼會被抽出，然後再配以隨機產生的其後 4 至 5 位數字，在配對後過濾重覆的號碼，再以隨機方式排列次序，組成最後樣本。

訪問員於成功接通住宅電話後，會詢問住戶中年齡介乎 12 至 29 歲，能操粵語的人數，並能操粵語的人數；若適合的人士超過一名，訪問員會挑選即將生日的一位作為訪問對象。至於手提電話方面，訪問員於成功接通電話後，會直接詢問接話者是否 12 至 29 歲，並能操粵語的人士；若接話者為適合人士，即直接成為訪問對象。

調查成功訪問了 520 名符合條件的受訪者，回應率為 55%，樣本的標準誤低於±2.2%。有關問卷調查的受訪者基本資料，請參看表 2.1。

表 2.1：電話調查樣本按性別、年齡、教育程度及職業分布

	實際樣本		加權樣本*	2016 年年底 12-29 歲 居港人口統計數據 ²	
	人數	百分比	百分比	人數	百分比
性別					
男	250	48.1%	48.4%	--	--
女	270	51.9%	51.6%	--	--
合計	520	100.0%	100.0%	--	--
年齡 (歲)					
12-14	45	8.7%	11.2%	155,531	11.2%
15-19	139	26.7%	24.4%	340,753	24.4%
20-24	172	33.1%	31.3%	435,956	31.3%
25-29	164	31.5%	33.1%	462,040	33.1%
合計	520	100.0%	100.0%	1394,280	100.0%
平均年齡		21.38	21.36		
標準差 (S.D.)		4.33	4.51		
教育程度					
小學或以下	3	0.6%	0.7%	--	--
初中 (中一至中三)	25	4.8%	6.0%	--	--
高中 (中四至中七, 包括毅進)	222	42.9%	42.5%	--	--
專上非學位	88	17.0%	16.7%	--	--
大學學位	169	32.6%	31.9%	--	--
碩士學位或以上	11	2.1%	2.1%	--	--
合計	518	100.0%	100.0%	--	--
職業					
經理及行政級人員	7	1.4%	1.4%	--	--
專業人員	26	5.0%	5.3%	--	--
輔助專業人員	24	4.7%	4.9%	--	--
文書支援人員	57	11.1%	11.3%	--	--
服務工作及銷售人員	54	10.5%	10.8%	--	--
工藝及有關人員	2	0.4%	0.4%	--	--
機台及機器操作員及裝配員	6	1.2%	1.2%	--	--
非技術工人	9	1.7%	1.8%	--	--
學生	309	60.0%	59.0%	--	--
料理家務者	4	0.8%	0.8%	--	--
待業、失業, 及其他非在職者	17	3.3%	3.3%	--	--
其他	0	0.0%	0.0%	--	--
合計	515	100.0%	100.0%	--	--

* 此表數據經加權統計

由於個別受訪者未能提供部分個人資料, 故部分圖表中的合計總數少於整體受訪人數。

2.6 青少年個案訪問

青少年個案訪問於 2017 年 4 月 10 日至 5 月 8 日期間進行, 透過香港青年協會服務單位的轉介, 成功邀請 20 名 12 至 29 歲、且過去一年曾受壓力困擾的青少年進行訪問。訪問地點主要在青協服務單位內, 或在受訪者居處的附近咖啡室進行。

² 資料來源：政府統計處

受訪個案包括 9 名男性、11 名女性，教育程度由初中至大學不等，當中大部分都是在學青年，而表示在職、兼職或失業的，分別各佔一名。多數受訪個案表示與父母同住，而有五名受訪個案屬單親家庭，當中一名表示只與嫲嫲同住。

綜合受訪個案的壓力來源，主要源自學業、家人、朋輩、前途、感情及升中適應等，而其中不少是面對兩項或以上的壓力元素。有關個案訪問參與者的背景資料，可參看表 2.2。

訪問內容環繞受訪者的壓力來源，壓力對他們帶來的影響，以及他們的處理方法等。

表 2.2：受訪個案背景資料

個案編號	性別	年齡(歲)	教育程度	經濟身份	家庭狀況	壓力主要來源
1	男	22	文憑	兼職	與父母及 1 姊 1 弟同住	前途、感情
2	男	17	初中	學生	與父母及 3 個哥哥同住	家人
3	男	19	高中	學生	與父母同住	學業、家人
4	男	26	大學	職青	與父母及 1 弟同住	家人
5	女	16	高中	學生	與母親及 1 姊 1 兄同住	學業、家人、朋輩
6	女	16	高中	學生	與父母及 1 個哥哥同住	學業、家人
7	男	17	高中	學生	與父母同住	學業、朋輩
8	女	19	大學	學生	與父母及 1 妹 1 弟同住	學業
9	女	21	大學	學生	與父母及 1 妹 1 弟同住	學業、朋輩
10	男	15	高中	學生	與父母同住	學業
11	女	18	高中	學生	與母親同住	感情、學業、家人
12	女	19	高中	失業	與母親及 1 弟同住	家人
13	男	15	高中	學生	與父母及 1 妹同住	學業、家人
14	男	12	初中	學生	與父母同住	升中適應
15	女	15	高中	學生	與嫲嫲同住	學業、家人、朋輩
16	女	19	大專	學生	與父母同住	學業
17	男	18	高中	學生	與母親同住	學業、前途
18	女	21	大學	學生	與父母及 1 姊同住	家人、感情
19	女	21	大學	學生	與父母及 1 姊同住	家人
20	女	16	高中	學生	與父母及 1 個哥哥同住	學業、朋輩

2.7 專家及學者訪問

2017年4月10日至5月10日期間，本研究透過邀請，共成功訪問4名專家及學者。該4名受訪人士分別為香港精神科醫學院副院長(教育事務)陳國齡醫生、精神科專科醫生鄧振鵬醫生、香港心理衛生會社區教育部教育主任黃南輝先生，以及香港青年協會督導主任(學生輔導)徐小曼女士。

訪問內容環繞香港青少年普遍遇到的壓力問題，協助青少年建立積極的管理壓力方法，以及促進青少年情緒健康的意見等。

第三章 青少年的壓力現況及分析

本章就以下三方面作出簡述：(1) 壓力的基本概念；(2) 相關研究及數據；以及(3) 本港及外地為青少年提供有關服務的概況。為豐富是項研究課題的內容，本章最後部分綜合是項研究受訪專家及學者的有關看法，從而就促進青少年的情緒健康，提出思考方向。

3.1 壓力的概念

壓力是人生的一部分。在我們日常生活中，壓力幾乎是無處不在，只是我們有否察覺得到。一般人對壓力的認識或許不多，究竟，壓力是甚麼，與我們有何關係？

3.1.1 壓力定義

從心理及精神健康的角度來說，「壓力」是指我們的一些負面感受和身心不適的經驗。當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心不適反應便是「壓力」¹。

壓力是一種考驗。適當的壓力可以激發個人成長；但過度的壓力則會耗損身心，對個人成長帶來負面影響。正如 Brehm(1998)²指出，壓力本身沒有好壞之分，它是取決於個人認知，因為個人認知可將壓力轉化，使壓力轉變強度。也就是說，個人對壓力的評估，往往影響到個人對壓力的感覺。

適當的壓力可以是一種動力，推動我們朝著自己的目標努力，並促使我們正視問題，尋求方法解決，以改善自身的處境。反之，壓力過大而未能適當處理就會造成負面影響，包括身心健康、社交生活等。因此，我們對壓力的態度，不是要完全消弭所有壓力，而是學會如何面對壓力，從而減少壓力對我們身體及心理上的影響。

¹ 參考資料：衛生署學生健康服務。健康資訊。網址：http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html。下載日期：2017年5月4日。

² Brehm, B.A. *Stress Management: Increasing Your Stress Resistance*. New York: Addison, Wesley, Longman, 1998.

3.1.2 壓力來源

每個人的生活環境不同，面對的困難都不一樣。但是，構成壓力的因素卻是大同小異的。總括來說，壓力主要源自以下三方面³：

1. 重要生活事件：生活中不論是重大的正向事件或負向事件，都需要個體付出資源去適應改變。壓力可以是源自面對不能應付或數目太多的挑戰和威脅；最常見的是在工作、學業、感情或家庭的困難。

2. 突發災難事件：塌樓、水災、颱風等突如其來的災難事件，都為傷難者及他們的親人帶來巨大的衝擊，不僅當下造成個人資源的流失，後續個人對生活的重新適應也是一大考驗。

3. 社會環境問題：例如環境噪音、擠迫的居住環境。噪音固然是壓力源，擠迫的居住環境令私人空間被侵佔，增加人際之間的磨擦，也可以造成壓力。

任何突發的改變都可能產生壓力，尤其是當這些改變影響到日常生活，如學習上的困難、人際上的紛爭、工作上的問題，如果不能有效地改善，壓力感便會增大。

壓力的成因，除了外來的刺激外，亦視乎個人的因素，這些包括個人的性格傾向，應付困難的能力，以及所得的支持網絡和資源。當外在或內在的要求及環境變遷超過自己所能應付的時候，壓力便會出現。

3.1.3 壓力反應

壓力被視為對壓力源的一種反應。一個人對壓力源的反應可分為三類：(1) 生理反應；(2) 行為反應；以及(3) 心理反應⁴。

在生理反應方面，當人們長期受壓時，身體便會出現一些徵狀提示。可能經常感到頭暈、頭痛、頸痛、背痛，肌肉也會十分繃緊。心跳和呼吸會變得急促，有時甚至感到呼吸有困難。或可能會出現失眠或睡眠過多的問題，並且經常感到倦怠。

³ 教育局。健康管理與社會關懷課程：全人健康概念。網址 <http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/technology-edu/resources/hmsc/seminars.html>。下載日期：2017年5月4日。

⁴ 資料來源：同上

在行為反應方面，可能會出現咬指甲、眨眼，以及踱步等身體活動，或可能比以前多喝酒和含咖啡因的飲料、增加吸煙，甚至濫用藥物。

至於在心理反應方面，可能會感到焦慮不安，容易為小事發脾氣。有時情緒也可能變得低落、易哭。專注力和記憶力可能會減退，影響工作表現。

持續累積的壓力就像不定時炸彈，可能造成負面情緒的爆發，影響個人的生理、心理以及社會關係三方面的健康。所以，必須正視壓力可能造成的威脅，並積極尋求方法去了解 and 面對，以促進個人健康成長。

3.2 相關研究及數據

據世界衛生組織(WHO, 1948)對健康的定義，是指「身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱」⁵；換句話說，健康，除了維持體格狀況良好及遠離病痛之外，個人的心理、情感和社交方面的健康狀況，亦同樣重要。

3.2.1 外地數據

壓力，可說是各地社會均存有的現象。據國際市場研究公司 GfK 2015 年 11 月發表的調查結果顯示⁶，在 27,000 名 15 歲及以上來自全球 22 個地方的受訪者中，近三成(29%)受訪者認為，賺取足夠應付生活開支的金額，是帶給他們壓力的主要來源，百分比佔最多。其他壓力來源，依次分別是個人給自己的壓力(27%)、睡眠不足(23%)、缺乏時間做自己喜歡的事情(22%)，以及每天所需要處理的工作量(19%)。

另外，據媒體資訊機構 Bloomberg 2016 年 3 月公布的資料顯示⁷，在全球 74 個國家或地區中，由 0-100(數字愈大，代表壓力愈大)，尼日利亞及南非所得分數最高，分別是 70.1 分及 70.0 分；壓力分數最低的

⁵ 世界衛生組織。網址 <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。

⁶ 調查於 2015 年夏季進行，以網上問卷形式訪問了 27,000 名 15 歲及以上來自全球 22 個地方的人士。網址 <http://www.gfk.com/insights/press-release/money-and-self-pressure-are-the-leading-major-causes-of-stress-internationally/>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。

⁷ 有關調查是將全球 74 個國家/地區，參考 7 個變項，包括自殺率、國民生產總值、收入不平均、貪污、失業、空氣污染及壽命等情況，按壓力高低依序排列出來。Atlas and Boots. *World's most stressed countries – ranked*. Retrieved 5 May 2017 from <http://www.atlasandboots.com/most-stressed-countries/>

五個國家，分別是澳洲(12.2 分)、瑞典(12.1 分)、瑞士(9.2 分)、盧森堡(7.1 分)及羅威(5.4 分)【表 3.1】。

表 3.1：壓力最大的國家/地區

排名	國家	評分
1	尼日利亞	70.1
2	南非	70.0
3	薩爾瓦多	57.6
4	蒙古	55.4
5	危地馬拉	55.1
6	哥倫比亞	53.6
7	巴基斯坦	52.7
8	牙買加	52.3
9	馬其頓	52.0
10	玻利維亞	51.5
11	伊朗	51.4
12	委內瑞拉	51.1
13	波斯尼亞黑塞哥維那	50.2
14	印度	48.9
15	埃及	46.4
16	墨西哥	46.3
17	巴西	45.3
18	菲律賓	45.2
19	孟加拉國	45.0
19	厄瓜多爾	45.0
└┘	└┘	└┘
60	日本	19.9
61	比利時	19.4
62	新加坡	19.2
63	奧地利	17.1
64	荷蘭	16.9
65	加拿大	16.6
66	德國	16.6
67	冰島	15.4
68	芬蘭	14.9
69	丹麥	13.8
70	澳大利亞	12.2
71	瑞典	12.1
72	瑞士	9.2
73	盧森堡	7.1
74	挪威	5.4

資料來源：<http://www.atlasandboots.com/most-stressed-countries/>

個別國家或地區方面，在加拿大，當地一所全國性的慈善精神服務協會 (Canadian Mental Health Association, CMHA) 數字顯示⁸，在

⁸ Canadian Mental Health Association. Retrieved 5 May 2017 from

15-24 歲死亡人口中，自殺佔 24%，成為當地青年第二號殺手。此外，在當地人口中，20%表示在他們的人生中曾經歷精神健康困擾，另有 8% 經歷嚴重抑鬱問題。

在新加坡，2012 年，由國際媒體網絡公司 (viacom) 進行的調查結果顯示，15,000 名來自全球 24 個國家或地區的青年中，新加坡青年所面對的壓力，較其他地方青年為高⁹。據《海峽時報》2015 年 12 月報道，因不堪壓力，新加坡愈來愈多青少年選擇自殘，試圖紓解情緒壓力及解決困惑；該報道引述新加坡兒童會青少年專家 Carol Balhetchet 表示，這一代年輕人壓力很大，他們不僅要學習好，而且還要努力獲得社會認可，在同齡人和家人中脫穎而出¹⁰。

2016 年 7 月，新加坡援人協會 (Samaritans of Singapore, SOS) 引用當局數據顯示，2015 年新加坡的自殺死亡的總數共有 409 人，相比 2014 年的 415 人及 2013 年的 422 人，略有減少。然而，數據同時顯示，10 歲至 29 歲年輕一代自殺人數高達 106 人，佔全部 409 名自殺死亡人數超過 25%(25.9%)¹¹。

在英國，據世界衛生組織 (WHO) 2016 年發表一項有關各地在學青年健康調查結果顯示¹²，在當地參與問卷調查的 2,116 名 11 歲學生中，29%表示感到與學業有關的壓力，百分比高於各地平均數的 23%。而在 1,593 名 13 歲，及 1,608 名 15 歲的受訪學生中，百分比更分別高達 41% 及 63%，數字亦同樣同高於各地平均數的 36%及 45%。

3.2.2 本地數據

在香港，綜合多方調查結果顯示，近年，不論是成人、青年或中小學生，他們的壓力指數非常嚴重。2014 年 11 月，聯合國兒童基金香港委員會 (UNICEF HK) 發表「香港兒童遊戲權利調查」結果顯示，在 363

<http://www.cmha.ca/media/fast-facts-about-mental-illness/#.WRPPDuGGPct>

⁹ Campaign Singapore. Retrieved 5 May 2017 from

<http://www.campaignasia.com/article/singaporean-youth-most-stressed-viacom/325444>

¹⁰ 壹讀。網址 <https://read01.com/RmoP6M.html>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。

¹¹ Samaritans of Singapore. Retrieved 5 May 2017 from

<https://sos.org.sg/images/facts-figures/Nationalstats2016.pdf>

¹² 調查於 2013 年 9 月至 2015 年 1 月期間進行，有超過 40 個多個國家或地區參與，受訪對隊為 11 歲、13 歲及 15 歲學生。調查以自填問卷形式進行，合共訪問了 219,460 名學生。詳細內容，World Health Organization. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/2014 Survey*. Retrieved 5 May 2017 from http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1

對受訪家長及中小學生中，九成中、小學生的家長認同功課數量為子女帶來不同程度的壓力，其中四成更表示壓力很大或極大水平。以外，逾九成受訪家長均有為子女報讀課外活動，大部分都期望能藉此增加子女競爭力、發展子女潛能，以及令子女在學業以外有更多成就；更有小學生每星期要參加多達 10 項或以上課外活動¹³。

香港心理衛生會 2015 年 4 至 6 月調查觀塘區 5 間中學逾 1700 名學生的情緒狀況，發現 49%受訪者壓力指數偏高，最多人(84.2%)壓力源自考試，亦有 69%認為壓力來自父母期望¹⁴。

2015 年 11 月，領展發表「港人壓力指數問卷調查 2015」，在 600 名受訪者中，超過 7 成人認為自己面對的壓力屬於高，壓力指數達 6 分或以上(10 分為滿分)。逾 6 成人更認為壓力相當影響生活，反映港人因生活壓力而出現情緒問題。當受訪者面對壓力時，最多人表示心情變差(78.5%)，其次為感到不安(64.2%)。有精神科醫生認為，港人壓力主要來自經濟，例如需要供樓，是明顯的都市問題。因家庭和感情問題而衍生壓力則相對較少¹⁵。

學友社 2016 年於 1 月展開 DSE 考生壓力調查，收集 17 間中學共 1,236 份中六學生的壓力調查問卷。結果顯示 DSE 給予考生的壓力平均分為 6.99 分(10 分為最高)，較前一年微升 0.16 分。此外，青年新世界的應屆文憑試考生壓力調查，亦錄得壓力平均分為 7.02 分。兩項調整皆發現考生在預備 DSE 時出現情緒不穩、緊張、不安的情況¹⁶。

香港青年協會(青協)於 2016 年 8 月至 9 月期間，訪問了 4,244 名中小學生及大專生。調查結果顯示，學生面對新學年的壓力指數，以 10 分為最高壓力，二成九(28.7%)受訪學生的壓力指數達 7 至 10 分，屬於高壓力，情況較前一年上升約 3.4%¹⁷。

另外，青協「關心一線 2777 8899」於 2015 年 9 月至 2016 年 8 月期間，處理逾 16,400 宗與情緒相關的求助個案。而處理大專生個案則逾 2,100 宗，較去年同期急升近六成¹⁸。據香港賽馬會防止自殺研究中心的

¹³ <9 成中小學生有功課壓力>。聯合國兒童基金香港委員會 (UNICEF HK)。2014 年 11 月。

¹⁴ <調查：15%中學生壓力極高>。明報。2015 年 9 月 15 日。

¹⁵ <逾 7 成受訪港人壓力指數高>。經濟日報。2015 年 11 月 12 日。

¹⁶ <14%考生：DSE 壓力達極限 有人每日溫習 17 小時頭痛胃痛兼失眠>。蘋果日報。2016 年 4 月 5 日。

¹⁷ 香港青年協會。《在學青少年壓力情緒》。2016 年 9 月 20 日。

¹⁸ 同上

統計數字顯示，15 至 24 歲青少年的自殺率有上升現象，由 2014 年的每 10 萬人中約 6.2，升至 2015 年的約 8.5¹⁹。

本港青少年的情緒與精神健康問題愈趨嚴重，可從近年到醫管局兒童及青少年精神科接受治療數字反映出來。18 歲以下青少年接受精神科專科治療人數，由 2013/14 年的 24,150，上升至 2015 年(1-12 月)的 27,740²⁰。而與此同時，到醫管局兒童及青少年精神科專科門診新症的輪候時間中位數，亦由同期的 34 個星期，上升至 58 個星期²¹。

上述數據反映，青少年出現壓力及引致情緒等問題愈來愈普遍，並已響起警號，情況值得關注。

3.3 相關服務措施

3.3.1 外地經驗

1. 加拿大

加拿大政府重視當地社會的精神健康服務及支援，近年，當局建立專責部門，並從長遠發展角度，制訂策略性發展目標。加拿大聯邦政府於 2007 年設立精神健康委員會(Mental Health Commission)²²，委員會隨即展開一項長期工作項目，透過與各持分者交流、個案分析、意見收集等工作，就該國的精神健康服務去向，制訂長遠發展策略。委員會於 2009 年完成第一階段工作，並發表報告 *Toward Recovery and Well-Being: A Framework for a Mental Health Strategy for Canada*，就精神健康服務提出一套發展框架。

2012 年，委員會發表總結報告 *Changing Directions, Changing Lives: The Mental Health Strategy for Canada*，就改善當地精神健康及生活質素，提出更全面和具策略性發展的建議。報告提出六項主要策略

¹⁹ 香港大學賽馬會防止自殺研究中心。網址 <http://csr.p.hku.hk/about-centre/>。下載日期：2017 年 5 月 13 日。

²⁰ 有關數字按截至每年六月三十日的年齡計算。由於四捨五入的關係，個別數字相加後可能不等於總數。2015 年數字屬臨時數字。資料來源：新聞公報。立法會十二題：學生的精神健康問題。2016 年 5 月 25 日。

²¹ 2015 年數字屬臨時數字。資料來源：新聞公報。立法會十二題：學生的精神健康問題。2016 年 5 月 25 日。

²² Mental Health Commission of Canada. Retrieved 10 May 2017 from <http://strategy.mentalhealthcommission.ca/pdf/strategy-images-en.pdf>

方向²³，包括(1) 將精神健康服務滲透到人生各成長階段地方，例如家庭、學校及工作地方等，以善用生活各方平台的聯繫和協作，減低精神健康問題帶來的負面影響。(2) 加快康復速度，為有需人士提供最適合的治療及服務，同時消除他們在教育、就業及社區等方面有可能面對的歧視。(3) 推動服務的全面性，讓有需要人士能接受不同程度的支援，例如初級保健 (primary health care)、社區為本式保健 (community-based service)、專科保健 (specialized service)、朋輩層面支援 (peer support)，以及房屋及就業等方面的服務。(4) 在多元社會中，在減少人們接受有關服務上的差異之外，同時能關注及回應個別社群的特別需要。(5) 重視當地土著人民獨特的生活環境、權利及文化，並與他們一起面對土著人民在精神健康方面的需要，將精神健康策略發展成為有助於改善社會融和的其中途徑。(6) 提升和加強各持分者在促進有關服務上的能力與配合。

2. 新加坡

1992年，新加坡國家健康局 (Ministry of Health) 開展一項全國性的健康生活運動 National Healthy Lifestyle Programme，並於1996年成立專責委員會，推動社區組織、專業團體、傳播媒界及私人企業等參與項目，目的是每年透過持續一個月的各類型活動，以聯繫社會上下共同提升國民對健康生活的重視。整項計劃主要推廣四種健康生活模式，包括多做運動、健康飲食、不吸煙，以及有效處理壓力。據媒體報道，在2015年10月，就有80,000名新加坡人透過各類型活動參與為期一個月的健康項目²⁴。

為更有效及全面改善青年的壓力問題，近年，新加坡政府透過決策局跨局合作形式推行有關工作，例如，2016年4月，新加坡國家健康局 (Ministry of Health) 及國家教育局 (Ministry of Education) 聯合推動一項名為 NurtureSG 計劃，率領政府各部門，以提升新生代心靈及體格上健康效果為長遠目標²⁵。

²³ Changing Directions, Changing Lives: The Mental Health Strategy for Canada, p.11. Retrieved 10 May 2017 from <http://strategy.mentalhealthcommission.ca/pdf/strategy-images-en.pdf>

²⁴ The Straits Times. *Month-long festival to promote healthy living reached over 80,000 Singaporeans*. Retrieved 10 May 2017 from <http://www.straitstimes.com/singapore/health/month-long-festival-to-promote-healthy-living-reached-over-80000-singaporeans>

²⁵ Ministry of Health (Singapore). NurtureSG. Retrieved 10 May 2017 from https://www.moh.gov.sg/content/moh_web/home/pressRoom/highlights/2016/nurturesg.html

3. 英國

2001年，英國教育部門(Department for Education and Skills)發表文件 *Promoting Children's Mental Health within Early Years and Schooling Settings*²⁶，鼓勵學校積極與更多社區上不同的專業，例如醫生、護士、健康衛生專家、教育心理學家及社會工作者等，共同合作在學校推廣精神健康。文件亦指出，有學校甚或應用美國一套共 50 課堂的情緒管理課程 *Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS)*，成為其恆常課程，課程內容包括教導學生認識情緒、自我控制、人際關係、自尊感，以及解決問題的技巧等。

近年，當地政府推出五年改革計劃，於 2010 年至 2015 年期間，透過跨部門及聯同地區各服務組織，以改善當地社會的精神健康服務²⁷。改革的其中重要工作，包括推動精神健康成為國家量度國民生活質素的元素、將減少精神健康問題成為國家健康服務的優先工作項目，以及投放 4 億英鎊(£400 million)，令更多有需要人士能夠接受心理治療服務，受惠對象包括患有抑鬱症的成人及青年。改革內容亦包括成立專責委員會(taskforce)，就改善兒童及青年精神健康提出建議。

上述 3 個海外地方，即加拿大、新加坡及英國均實施長遠的精神健康政策，為其精神健康護理制度的改革提供指引。這些地方的最新精神健康政策及相關的推行計劃均着重於推廣全民精神健康，以及預防和及早介入計劃，並提升和強加各持分者在促進精神健康方面的協調和配合。

3.3.2 本港情況

1. 教育方面

在課程上，初中的生活與社會科課程會涉及一些包括認識自己、積極人生及提升抗逆力」等課題，而高中的通識教育科則涵蓋有關青少年

²⁶ Promoting Children's Mental Health within Early Years and Schooling Settings. Retrieved 12 May 2017 from <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130401151715/http://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/0619-2001.pdf>

²⁷ Department of Health (UK). 2010 to 2015 government policy: mental health service reform. Retrieved 12 May 2017 from <https://www.gov.uk/government/publications/2010-to-2015-government-policy-mental-health-service-reform>

成長的轉變和挑戰、處理壓力和人際關係、健康生活模式等學習內容，增加學生對自我了解，及提升學生的心理健康。而不少學校會以班主任課、德育或生命教育課節等，幫助學生迎接成長和生活轉變。許多中小學亦與非政府機構合作，為學生提供生活體驗的學習經歷或成長計劃，提升他們的心理素質和抗逆能力²⁸。

另外，教育局每年為中、小學老師舉辦全港性研討會，並邀請專業人員，如精神科醫生、教育心理學家、學校社工等分享識別及支援的方法。教育局亦於 2011/12 至 2014/15 學年期間，聯同醫院管理局為教師/輔導人員舉辦有關精神健康問題的研討會，加強他們對學生情緒困擾的警覺性，並提供適當的支援²⁹。

為加強支援學校照顧學生的不同教育需要，教育局由 2008/09 學年起，分階段擴展「校本教育心理服務」，並會在 2016/17 學年覆蓋全港所有公營中、小學。教育心理學家會因應學校的需要和發展階段，在學校系統、教師支援及學生支援層面提供補救性、預防性和發展性的支援服務³⁰。

2. 醫療方面

全港現時有五間醫院為 18 歲或以下的兒童和青少年提供精神科服務，分別是瑪麗醫院、基督教聯合醫院、葵涌醫院、雅麗氏何妙玲那打素醫院和青山醫院。在 2015 至 16 年度，醫管局為約 28,800 名有精神健康問題的兒童和青少年提供支援，較 2011 至 12 年度增加 50%³¹。

另外，兒童和青少年精神健康社區支援服務(「兒情」計劃)是醫管局兒童及青少年服務的延伸部分，為 6 至 18 歲的兒童及青少年提供不同的社區支援服務，以便及早識別受焦慮和情緒問題困擾的兒童和青少年，並提供介入服務³²。

衛生署的學生健康服務為小一至中六學生提供健康評估服務，如懷疑兒童或青少年有心理社會健康問題，會讓他們接受輔導，有需要時更可能會把個案轉介給臨床心理學家或醫管局的精神專科醫生、學校、社

²⁸ 新聞公報。立法會十二題：預防兒童和青少年自殺。2015 年 10 月 14 日。

²⁹ 同上

³⁰ 教育局。教育局通函第 32/2016 號：校本教育心理服務。

³¹ 食物及衛生局。〈精神健康檢討報告〉。2017 年 3 月。

³² 同上

署或非政府機構作進一步評估和跟進³³。

3. 服務方面

社會福利署(社署)自 2005 年起透過資助香港撒瑪利亞防止自殺會的自殺危機處理中心，為有需要的人士提供不同的專門服務，包括外展服務、即時危機介入和深入輔導服務。有見於青少年使用互聯網的普遍性及借鑑外國經驗，社署也資助該會設立網上平台，透過互聯網及早識別有自殺念頭的青少年，以疏導他們的負面情緒³⁴。

此外，社署資助非政府機構設立青年熱線服務，為有需要的青少年提供輔導及協助。社署除了在中、小學設學校社工外，亦聯同教育局於中學推行「共創成長路－賽馬會青少年培育計劃」，為有需要的學生提供輔導、指引和支援服務，協助提升他們的抗逆力。

另外，為接觸更多網絡世代下成長的青年人，使他們獲得適切服務，香港賽馬會慈善信託基金撥款資助，並分別由三間非政府機構³⁵推行為期三年的「賽馬會網上青年外展服務」。網上社工運用網絡社交工具如 Facebook、Instant chatroom 等，為青少年提供無界限網上輔導服務³⁶。

4. 公眾教育

為提高公眾對心理健康推廣的參與及對精神健康的知識和了解，衛生署在 2016 年 1 月展開了為期三年、全港性的「好心情@HK」心理健康推廣計劃。透過一連串大眾媒體廣告、宣傳活動和社區活動，向不同階層的市民推廣精神健康，以及進行有關常見精神健康問題的教育，將計劃的三大元素：「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」融入日常生活當中，從而提升心理健康，有需要時並願意向專業人士求助³⁷。

在公眾宣傳和教育方面，社會福利署(社署)與相關的政府部門協作，透過如宣傳物品及宣傳短片等，向社會各階層人士傳遞「辦法總比困難多」、「擁抱希望，珍惜所愛」等信息，鼓勵面對困擾或逆境的青少年及社會人士，及早求助以解決困難。社署已將近年所製作的宣傳短片上

³³ 同上

³⁴ 新聞公報。立法會十二題：預防兒童和青少年自殺。2015 年 10 月 14 日。

³⁵ 三間非政府機構分別為香港青年協會、香港小童群益會及香港明愛。

³⁶ 新聞公報。勞工及福利局局長出席「賽馬會網上青年外展服務」起動禮致辭。2016 年 3 月 5 日。

³⁷ 新聞公報。立法會十三題：精神病患者的治療和支援。2017 年 4 月 26 日。

載 YouTube，方便公眾瀏覽³⁸。

3.4 專家、學者對香港青少年面對壓力的看法

3.4.1 香港青少年面對的壓力問題，與他們成長的環境有密切關係

要了解本港青少年的壓力問題，必先分析他們身處的社會環境。香港社會高度競爭，著重學業成績與成就，加上家庭結構改變、管教方式，以至資訊科技急速發展等問題，這不單為本港青少年帶來很多不確定，亦衍生不少壓力與挑戰。

1. 社會高度競爭，重視成果表現，令青少年自小已感受壓力。

有受訪專家指出，香港青少年自小就面對高度競爭環境，「贏在起跑線」已成為不少社會人士深信不疑的格言。競爭年輕化，青少年從入讀幼稚園已開始感受壓力。另外，亦有受訪專家指出，壓力是隨著社會複雜程度增加，尤其是社會追求競爭和成就，青少年在學業和工作上直接感受到壓力。

「香港青年面對很多不確定情況(*uncertainties*)，很多青年對將來的路如何走感到憂慮，我相信這種情緒較外國的多，這因為香港的轉變大，不論教育制度、收生方法、學位多少、樓價租金等，改變可以很大，當中的不確定性會引致我們有很多憂慮，而憂慮過多我們叫「預期焦慮」(*anticipatory anxiety*)，即我們擔心是將來發生的事情，而非現在的事情。我想香港青少年獨特之處就是有很多「預期焦慮」，因為社會改變得很快，而這些不確定性為青少年帶來很多壓力，造成焦慮。」

(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

「現時年輕人所面對的環境，競爭氣氛濃厚，更要面對競爭年輕化情況。從讀幼稚園、小學，已經要有超越同伴的氣氛，這會衍生壓力，甚或會增加焦慮感。要是一些競爭是以 *outcome-oriented*(成果主導)的話，在提升過程中自然會出現操練文化。為求精益求精，只著重找錯處，較少會欣賞自己，甚至不停挑剔自己。如果我們社會只視某些指標為成功，天生不擅長這方面的人會怎樣呢？這會對青少年構成壓力。」

(鄧振鵬醫生/精神科專科醫生)

³⁸ 新聞公報。立法會十二題：預防兒童和青少年自殺。2015年10月14日。

「壓力會隨着社會的複雜程度增加，尤其是社會追求競爭和成就，青少年讀書和就業壓力大，父母和身邊的人亦變得緊張。社會簡單，人的生活 and 思想會簡單；當社會複雜，人面對的問題會更複雜。另外，社會又將學業和前景掛鈎，令學校成績每一科都計分和排名次，變相鼓勵競爭。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

2. 過多保護或缺少自由創造環境，令青少年難以發展解難能力。

解難能力有助解決問題和處理壓力。不過，有受訪專家指出，現今青少年缺少了自由自在地玩樂的環境，多以現成玩具產品兼且在家人監管下玩樂，令青少年難以發展創造力和解難能力。另外，亦有受訪專家指出，家人對其子女過於保護，事事代勞，也影響青少年建立解難能力。

「年輕人少了 **free play**，自由自在地玩的環境。不像以往資源較貧乏時，多以自製玩具及群體玩樂，現時卻有很多現成的玩具產品，如電子產品等，而身邊家長更給予指導，帶來太多局限。這會窒礙青少年發展主動性、創造力、解難力，以及社交能力，這些都是可以幫助他們去處理壓力的能力。」

(鄧振鵬醫生/精神科專科醫生)

「今日的家庭相對富庶，家長更保護孩子，相對地也降低了青少年解決問題(**problem-solving**)的能力，這也是事實。現時社會上有很多「自理」課程，連自理也要學，綁鞋帶也要學，真的很荒謬。但可能對孩子來說，他從小穿魔术貼鞋，到三、四年級轉綁鞋帶，當然不懂這些 **life skills**(生活技能)。問題是社會從小沒有要求他們學習這些技能，只強調要他們好好把握學習機會，如學好兩文三語、多元智能。」

(徐小曼女士/香港青年協會督導主任(學生輔導))

3. 家庭結構改變，增加青少年面對壓力的機會。

不同的家庭結構模式，如核心家庭、單親家庭、繼親家庭，以及新移民家庭等，可能衍生不同的父母管教方式，對青少年的成長亦帶來一定的衝擊和壓力。有受訪專家指出，離婚的父母不單影響子女的照顧問題，其離婚不快的經驗，對青少年也可能構成壓力。另外，亦有受訪專家指出，以前是大家庭，支援網絡較強；現在是小家庭，支援系統相對薄弱，加上核心家庭的成員關係緊密，形成張力。

「現在離婚率偏高，父母分開了，分配給孩子的時間可能少了，而離合中也可能伴隨不愉快的交往經驗，小朋友會擔心父母出現的爭執，容易影響情緒。另外，現在家庭成員較少，父母難以找其他親人、鄰居等幫忙照顧青少年。」

(鄧振鵬醫生/精神科專科醫生)

「以前是大家庭多，支持系統強，較能承受壓力；現時流行兩、三人的小家庭，支持系統相對弱，應付問題的能力差了。而且核心家庭關係太緊密，小事不斷被放大，每人的舉動皆受到嚴密注視，例如家長盯小朋友的功課太緊，令小朋友沒有空間，以致大家都有壓力。父母離異、家庭破碎，都會影響青少年的心靈。另外，香港有不少新移民青年，他們不適應學習，家庭亦不完整，他們面對的壓力也不少。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

4. 社會向上流動的機會減少，憑個人努力改變社會階層愈難實現，青少年對前途感到憂心和有壓力。

現今社會，憑個人努力攀上更高社會階層的信念似乎已受動搖。年輕人面對樓價高企、同輩學歷競爭、香港經濟欠多元等，很難想像可以像以往憑個人努力改變社會階層。這令不少青少年對個人前途感到憂心，對改變現有生活感到壓力。有受訪專家指出，現時高中畢業可以繼續升學的機會增多，但教育程度提升，未能為青少年在勞動市場上帶來更多優勢，很多畢業生，尤其是副學士生，他們覺得工作沒有出路，且還欠下一身學債，感到壓力重重。

「讀完中學，一是繼續升學，一是出來社會工作。如果成績不是太好，可能只有工作或入讀職業訓練學院等課程。他們很難找到

一份有前景的工作，加上香港經濟欠多元發展，可選擇的工種不多，他們覺得工作只有辛勞，卻沒有出路，對前途感到憂心。」
(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

「對許多香港年輕人來說，過去港人常說的『憑個人努力改變社會階層』，今天已經愈來愈難以實現。一個大學畢業生薪酬，多年都沒有什麼增長。至於副學士畢業生，他們的處境更甚，學歷更不被肯定，不單未有提升他們在市場上的競爭力，還欠下一身學債。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

5. 資訊科技普及，不論在工作、交友上，其公開性、傳遞速度、放大效果等特質，既為生活帶來方便，亦可能製造不少困擾。

資訊科技日趨普及，青少年可隨時隨地透過互聯網通訊交流、學習、娛樂、工作等，大大提升生活的便捷和樂趣。然而，資訊科技的公開性、傳遞速度、放大效果等特質，亦可能為青少年製造不少困擾和帶來壓力。有受訪專家指出，一些本來可以自己解決的個人社交爭執，透過社交媒體的放大，可能成為公開壓力。另外，亦有受訪專家指出，由於互聯網通訊的便捷，可隨時隨地工作，生活和工作的界線變得模糊，為個人增添不少壓力。

「今日青少年很容易在社交媒體上產生衝突，例如一句評論 (comment) 讓你不開心，其他人的反應加插入來，社交媒體讓這些反應放大 (magnify)、迴響 (resonant) 增至二、三十人，而非以前兩個人吵完架就沒事，更不要說這二、三十人又可以在其他群組傳播信息，尤其是公開的 facebook，一件很小的事，可能乘 10 倍、100 倍地散播，不斷有人評論，影響非常大，很多事情由私人性質容易變成 semi-public (半公開)。一些本來可以自己解決的小社交摩擦，變成眾人所知的事，然後產生公眾壓力，社交壓力更大。」

(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

「現在資訊科技普及，每人手上都有一部隨時可以上網、接收訊息的電話，無疑可為生活帶來很大方便，但亦製造不少困擾。以前放工就放工，現在很多人半夜要 net meeting (網上會議)、跟

老闆 Whatsapp(即時通訊)，生活和工作的界線模糊了，壓力就自然出現。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

3.4.2 香港青少年面對壓力的主要來源，分別為學業、朋輩、家庭及自我期望；很多時間問題非單一原因造成。

人生中不可能永遠的風平浪靜、一帆風順。生活中總會有不如意、不順心的事情。日常生活中許多事情，對青少年都可能構成壓力，不論或大或小、有形或無形的壓力，對青少年可能造成影響或帶來挑戰。

1. 壓力源自青少年的日常生活，包括學業、朋輩、家庭。

有受訪專家指出，壓力源自青少年的日常生活，包括學業、朋輩、家庭。學業是本港青少年其中一個主要壓力源，學生面對繁重課業、考試、選科，以至應付中學文憑試(DSE)，都感到很大壓力。另外，朋友關係欠佳，覺得被冷落或排斥也是壓力源之一。至於家庭方面，父母過高期望，或者缺乏溝通，令青少年感到壓力。

「壓力來源主要有三方面：一是讀書。讀書壓力多與 DSE 有關，初中階段壓力沒那麼大。若初中已讀不成的也會有壓力，因為「拉牛上樹」，每年都勉強自己，但都是不懂，如此到中五、中六便會有很大壓力。因為很多時中五由下學期起，連計暑假，多數時間是補課、補習；考完學校模擬試後，便要面對公開試的壓力，因為要開盡馬力讀書。也有部分學生於中三時已經有很大壓力，因為面對高中選科，中四學生則可能面對不適應所選讀科目的問題，要重新選科等。

二是朋輩。大部分壓力來自能否融入朋友圈子，尤其是社交較窄、比較孤僻、「論盡」的學生，他們要融入主流社交圈子，未必是易事，他們因此而擔心被排擠，甚至被欺凌，以至情緒不安等。

三是家庭。父母的期望、管教、為生活勞碌而沒有時間關心子女等，對子女都是無形壓力。父母和青少年的關係，未必需要到青少年向父母傾訴所有心聲，但重要事情父母要知；但有時候青少年未能向父母說，出事後父母才知道。與父母缺乏溝通，對父母感覺陌生，每次見面只有罵，關係只會愈來愈差。」

(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

2. 壓力源自外在和內在因素兩方面，外在有學習和朋輩壓力，內在有個人價值觀和自我期望因素。

有受訪專家認為，青少年面對的壓力來源，可以分為外在與內在因素兩方面。外在有學習和朋輩壓力，如學業競爭、交不到朋友；內在有個人價值觀和自我期望因素，如對自己要求過高而害怕不能達到目標，壓力便會出現；並認為外在與內在兩者有時很難劃分。

「壓力主要有外在和內在兩方面：外在方面，在這個知識型社會，青少年的主要壓力是學習。社會將學業和前景掛鉤，令學校成績每一科都計分和排名次，變相鼓勵競爭。另外，有青少年會因交不到朋友、怕遭同學排擠、不容易融入新環境而感壓力。」

內在方面，父母沒有向小朋友灌輸正確的人生觀，一味望子成龍，甚至將自己不能完成的期望投射在子女身上，以為可以掌控子女的人生，其實對子女產生很大壓力。有時因為自己主觀要求太高，導致自己所訂的目標無法完成而造成壓力。但外在和內在壓力源有時很難劃分。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

3. 青少年的壓力問題是多方面的，並非由單一因素造成。

有受訪專家認為，青少年面對的壓力多方面，當中可能涉及學業、家庭、人際等因素；而衍生的問題並非由單一因素造成。

「從我們服務的數據看，有關情緒問題的求助增加，當中也涉及很多不同的壓力，「學業」仍是其中較明顯的一種。例如最近臨考 DSE，DSE 學生致電訴說擔心考試、溫不及書，但談久一點，發現她和家人關係比較緊張，如家人並不支持她、家中吵鬧讀不了書，會有衝突；她亦有其他人際問題，和男友相處常有爭吵。所以，實際上很少會由單一原因造成。」

(徐小曼女士/香港青年協會督導主任(學生輔導))

3.4.3 壓力過大而得不到適當處理，就會造成負面影響，包括在生理、心理、情緒及行為方面。

壓力本身沒有好壞之分，視乎我們如何處理。適當的壓力可以是一種動力，相反，壓力過大而未能適當處理，就會造成負面影響，包括生理、心理、情緒及行為方面。

綜合各受訪專家意見，壓力無處不在，任何人都需要有面對和處理壓力的準備。壓力初期可能出現一些生理或心理反應，如頭痛、食慾不振、脾氣轉差等，如能及早察覺，並作出適當處理，包括調整個人期望或解決有關問題，壓力則可能得到宣洩。

不過，若果未能察覺壓力徵兆，或故意不理，這些被忽略或逃避的部分而又得不到適當紓緩，便可能為長期壓力和造成不適應症狀的來源，可能會出現更嚴重問題，如持續失眠、逃避社交、不能控制情緒，甚至再嚴重可能出現自我傷害的行為。

「初期會有負面感受，感到困擾。進而影響他們正常功能，例如不想上學，想逃避壓力來源。有些青少年又可能轉而沉迷其他活動，以換來自己存在的感覺。社會上或許會叫年輕人不要沉迷一些活動，要做什麼什麼，這些青年人未必沒有試過，只是不成功，壓力仍然存在。他們覺得滿足不到身邊人的期望，又再次失落，再嚴重的可能會發展為情緒病，會有自我傷害的行為。」

(鄧振鵬醫生/精神科專科醫生)

「身體有徵狀，諸如頭痛、睡眠質素差、食欲不振、與人交往會退縮、與家人關係變差、成績突然走下坡、情緒波動、無故發脾氣或大哭等。有時青年人自己也不知道原因，外人則以為是懶惰，忽略了他們的情緒問題。如果早期不處理，持續積壓，後果可能會變成抑鬱、焦慮等精神問題，或會做出自我傷害的行為。整合而言，他們會把個人問題投射在不良的適應行為上，一是宣洩苦悶及挫折，二是消除被人忽視的疏離感，三是證明自己的存在。當然也有生理問題，壓力會影響腸胃、心跳等。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

「如果壓力得不到處理，對青少年的成長會造成很大影響。特別是中一、二學生，如果他們的成績追不上，或者在學校與同學的關係差，得不到認同，又或者老師的教導令他們提不起學習興趣，他們感到無奈而選擇逃學。

另外，我發現現時轉介給我們的學生，年紀輕輕喊『想死』的個案有增加；另外是有抑鬱情緒的學生個案亦有所增加。意味青少年的情緒問題，愈來愈早出現，必須正視。」

(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

3.4.4 不認識自己情緒、不懂處理情緒、不懂解決問題、缺乏支援網絡等，是青少年未能及早正視個人壓力問題的主要原因。

壓力的形成會影響我們的思考、感覺及行為。然而在相同壓力下，有些人會產生情緒困擾，有些人則能坦然面對。究其原因，綜合受訪專家意見，他們認為有些青少年對自己的情緒不了解、面對自己的情緒及問題，又不懂得怎樣處理，以及缺乏支援系統，找不到可以依靠的人傾談或求助，以致未能正視有關壓力。

「學童不認識及不懂得如何紓緩不开心、抑鬱等負面情緒。我覺得時下青少年從小到大都沒有機會去學這兩點。學童較少自己處理情緒，很多時媽媽會說『不要哭，快點做功課』或讓他打一會兒遊戲機，方法很單一。其實『哭』也是紓緩情緒的方法之一，今日父母沒有提供支援，甚至阻礙子女適當表達情緒。

再者，他們不懂解決問題。因為有「直升機媽媽」，一切由媽媽處理，孩子沒有機會自己解決問題。不斷壓抑情緒，又不懂解決問題，可能在 facebook 訴說，卻隨時被人踩多幾句。情緒無法紓緩，便可能刺手，當是紓緩情緒；或是封閉自己，不上學、沉迷虛擬世界等。」

(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

另外，有受訪專家認為，青少年甚少找人傾訴自己的壓力，除因為缺乏人際網絡，部分青少年害怕被人標籤，以致不願找人傾談，疏解問題。

「跟家人、身邊的人傾談，很視乎他們的關係如何。如近年的學童自殺問題，香港大學自殺研究中心的追蹤研究發現，自殺個案的人際關係(network)似乎都比較狹窄，和家人關係未至於差，但也不親近，他們自殺前有表現出一些『信號』(signal)，例如說不開心，但身邊的人沒有意識到、不為意。再加上不會有多少人肯主動找社工，主流仍擔心害怕被標籤，故影響求助。」

(徐小曼女士/香港青年協會督導主任(學生輔導))

3.4.5 對促進青少年情緒健康的相關建議

青少年是社會未來，為他們提供關愛的成長環境，促進他們的情緒健康，相信是社會上不同持分者的共同盼望和責任。以下綜合各受訪專家的意見，就促進青少年的情緒健康，提供以下相關建議：

1. 倡議「快樂孩子」概念，營造健康的成長環境，不論在家庭、學校，以致社會，讓孩子建立正面態度、認識個人情緒、正視壓力問題、懂得尋求支援，以及得到適切關愛。

有受訪專家提出做個「快樂孩子」概念，為青少年營造健康的成長環境。在家庭強調父母與子女關係，重視彼此溝通，讓孩子懂得愛與被接納。在學校培養關愛合作，增加學校社工的人手比例，以及在課程中加入有關情緒健康教育，讓孩子能發展潛能和認識個人情緒。在社會，推動公眾教育及將有關服務去標籤化，增加公眾對壓力與情緒的認識，以及讓有需要求助的人，不會怯於啟齒。

「『快樂孩子』，在家庭強調父母關係的重要。親子間習慣溝通，有恆常溝通，子女面對重要事情時，才願意和父母講，如選科。溝通第一要在沒有壓力下進行；第二不要太快下判斷，先聆聽，然後讓對方說出感受，提供情感支援。」

在學校培養互愛、互諒、少壓力的良好氣氛。學校有社工服務，學生有壓力時，例如成績差、被欺凌，可以向社工求助，那麼，要思考前線社工服務是否需要加強。再者，我覺得精神健康教育應該寫入學校課程。小學常識課講如何做「快樂孩子」、認識情緒；中學通識科認識什麼是精神健康，在「其他學習經驗」，可以安排和有情緒問題孩童接觸、訪問，從小教育、灌輸相關意識。

其實，部分家長連孩子見學校社工也很抗拒，我們香港精神科醫學院正在做的是 *destigmatization*，去標籤化、去歧視化活動。透過舉辦講座、比賽等。*Destigmatization* 有幾個層次 (level)，第一是透過公眾教育工作，第二是要有社交聯繫 (*social contact*)，透過親身接觸，能讓你更全面地認識有情緒困擾的人。」

(陳國齡醫生/香港精神科醫學院副院長(教育事務))

2. 制訂有利促進青少年健康的長遠政策方向，提升社會人士對情緒健康的認知和了解，以及鼓勵及支援不同持分者，參與有關促進青少年情緒健康及福祉事宜。

有受訪專家認為，政府角色是要推動精神健康，例如制訂青少年生理和心理健康的發展策略，當中涉及教育、醫療和精神健康服務等，需協調和統籌不同持分者提供的服務和措施。另外，他認為要支持老師和家長，幫助他們及早辨識有情緒健康問題的青少年，並予以協助。

「政府角色是推動精神健康，例如制定青少年生理和心理健康的發展政策，當中涉及教育、醫療和精神健康服務等，要有政策框架，更容易推動相關運動。但不能單靠政府推動，要協調和統籌不同持分者，使相關服務讓市民易接觸、去標籤、可負擔。

學校層面，及早辨識學生有情緒健康問題，按其需要轉介到社區各種服務機構，較嚴重的個案可轉介到專科醫療機構，讓他們得到適切的評估服務和治療。有醫護人員在學校做協調是其中一個可行方法， he 可以和教師、教育心理學家和社工等合作。接下來是增加相關資源，以及增加培訓人力資源。

家長也要明白自己角色，做什麼有利或不利年輕人的情緒發展。應該為家長提供一些資料，強化家長功能。很多家長有心，但面對不同的限制，如忙於工作、加班而缺少親子時間，社會應有相關配套措施。至於年輕人可透過參與助人活動而建立正向價值觀，透過幫人，自己也會有成長，特別是感受到人與人之間的正能量、互動，重新認識自己能帶給身邊人快樂。」

(鄧振鵬醫生/精神科專科醫生)

3. 提升精神及情緒健康的預防和教育工作，加強現有家庭生活教育組的功能，並及早辨識有情緒問題危機的家庭，提供協助。

有受訪專家認為，政府應及早正視精神健康問題，投放資源，加強有關預防及教育工作，避免將來社會為此付出更大代價。他更指出，不少弱勢家庭，如新移民、濫藥、破碎家庭等，其子女出現情緒健康的機會相對較大，建議加強家庭生活組的功能，及早辨識及提供介入服務。

「政府應投放資源，重視精神健康預防及教育工作。如果預防及教育做得好，會減少問題，節省治療金錢，並減低對社會傷害，整體社會受益不淺。

不只針對青少年，也要裝備青少年的「照顧者」，如父母能認識多點、老師有相關培訓，就可及早察覺有情緒問題的青少年，並轉介相關機構跟進。

另外，要識別有情緒健康危機的青少年，如新移民、濫藥、破碎家庭青少年，優先為他們提供服務；並加強現有家庭生活教育組的功能，強化有關家庭溝通及服務。」

(黃南輝先生/香港心理衛生會社區教育部教育主任)

4. 建議將「情緒教育」納入課程，並透過情緒教育的多媒體製作，於社交媒體平台廣泛推廣，加強社會對情緒的認知和管理。

有受訪專家認為，將「情緒教育」納入課程，可以有系統和有規範的提供有關壓力與情緒健康的知識，增加學生對相關概念的認識。另外，為加強社會對情緒的認知和管理能力，她建議透過情緒教育的多媒體製作，於社交媒體平台廣泛推廣。

「現時青少年對個人情緒健康認識有限，我認為要加強相關教育及推廣工作。首先，我覺得將『情緒健康』納入課程是好事。教育局要撥出課時，例如初中有4至8小時是情緒健康課程。學校很多時會說『我們已經有』此類課程，可能放在班主任課、生命教育科、倫理科、通識某單元等，但並非標準。教育局應在課程中規定相關課時，就如現時的『生涯規劃』一樣，因為規定，所以學校一定要做。

另外，要加強社會大眾對情緒的認知和管理能力，對象包括青少年、老師、家長等，她建議可透過情緒教育的多媒體製作，於社交媒體平台廣泛推廣。」

(徐小曼女士/香港青年協會督導主任(學生輔導))

第四章 受訪青少年對壓力的看法與經驗

本章綜合全港青少年電話調查及受壓力困擾的年輕個案訪問結果，以了解青少年對壓力的看法、壓力帶來的影響，以及處理壓力的方法。問卷調查（結果列表見附錄二）共成功訪問 520 名 12-29 歲的香港青少年，平均年齡為 21.3 歲；調查方法詳見第二章。個案訪問方面則成功訪問了 20 名 12-29 歲曾受壓力困擾的青少年。結果闡述如下：

4.1 全港青少年電話調查結果

本部分綜合電話調查結果，藉此了解香港青少年對壓力的看法，以及對尋求支援系統的意見。

4.1.1 近兩成半受訪青少年表示幾經常或常常「感到緊張不安和有壓力」；另近兩成表示從未或甚少「覺得自己能有效處理生活中發生的重要改變」。

調查參考壓力觀感量表，列出相關 7 條問題，了解受訪青少年感觀壓力的狀況。表 4.1 顯示，在過去一個月，近兩成半（24.3%）受訪青少年表示幾經常或常常「感到緊張不安和有壓力」。另外，分別有逾一成表示幾經常或常常「因預計不到的事情發生而感心煩意亂」（16.3%）、「覺得自己無法控制生活中重要事情」（12.7%）、「因事情發生超出自己控制而感到生氣」（12.7%）。

另一方面，也有近兩成半（23.9%）受訪青少年表示從未或甚少「感到事情順心如意」。另外，分別近兩成（19.5%）表示從未或甚少「覺得自己能有效處理生活中發生的重要改變」，以及逾一成（12.5%）「有信心自己有能力處理個人問題」。

青少年在青春期的成長階段，由於生理、心理及生活各個層面均出現連串轉變，無疑會對青少年產生壓力，並由此帶來情緒變化。

表 4.1：過去一個月，請指出你出現下列狀況嘅頻密程度。你可以選擇「從未」、「甚少」、「有時」、「幾經常」及「常常」。

	從未	甚少	有時	幾經常	常常	不知/ 難講	合計
因預計唔到嘅事情發生而感到心煩意亂	48 9.2%	176 33.8%	211 40.6%	64 12.3%	21 4.0%	--	520 100.0%
感到事情順心如意	17 3.3%	107 20.6%	250 48.1%	115 22.1%	31 6.0%	--	520 100.0%
感到緊張不安和有壓力	30 5.8%	174 33.5%	189 36.4%	83 16.0%	43 8.3%	--	519 100.0%
有信心自己有能力處理個人問題	12 2.3%	53 10.2%	185 35.6%	194 37.4%	74 14.3%	1 0.2%	519 100.0%
覺得自己無法控制生活中嘅重要事情	69 13.3%	224 43.2%	159 30.6%	37 7.1%	29 5.6%	1 0.2%	519 100.0%
覺得自己能有效處理生活中發生的重要改變	16 3.1%	85 16.4%	222 42.8%	138 26.6%	50 9.6%	8 1.5%	519 100.0%
因事情發生超出自己嘅控制而感到生氣	57 11.0%	201 38.7%	193 37.2%	44 8.5%	22 4.2%	2 0.4%	519 100.0%

* 此表數據經加權統計

4.1.2 逾兩成受訪青少年感到相當大壓力，當中以女性、年齡較輕的受訪青少年，壓力感較大。

壓力是生活的一部分。那麼受訪青少年自評壓力程度有多大？調查以 0-10 分計，分數愈高，壓力愈大。表 4.2 結果顯示，逾六成 (62.8%) 受訪青少年感到有壓力 (6-10 分)；表示壓力程度相當大 (8-10 分) 者，更佔整體逾兩成 (22.3%)。另一方面，只有 6.9% 表示壓力程度相當低 (0-3 分)。

受訪者整體自評壓力平均分為 5.96。數據進一步顯示，以女性、年齡較輕的受訪青少年，他們的壓力感較大。

表 4.2：過去一個月，你認為自己要面對壓力有幾大？請以 0-10 分表示：
0 分=完全無壓力，5 分=普通，10 分=壓力非常大。

	人數	百分比	
0	12	2.4%	
1	6	1.2%	
2	16	3.3%	
3	26	5.4%	
4	33	6.8%	
5	86	17.4%	
6	94	18.9%	
7	108	21.6%	
8	84	16.5%	} 22.3%
9	14	2.8%	
10	15	3.0%	
不知/難講	3	0.6%	
合計	497	100.0%	

平均分#：5.96

標準差(S.D.)：2.06

N=494

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

4.1.3 學業、事業、個人前途、家庭關係及金錢，為受訪青少年的主要壓力來源。

受訪青少年的壓力都是離不開個人、家庭及社會三方面。表 4.3 顯示，受訪青少年的壓力源主要來自學業（51.5%）、事業（31.5%）、個人前途（20.9%）、家庭關係（17.7%）及金錢（13.4%）。

依受訪者的經濟身份劃分，在職和在學的主要壓力源有不同。表 4.4 顯示，在職的壓力源主要為事業（68.4%）、金錢（24.0%）、個人前途（22.6%）、家庭關係（19.5%）及愛情（13.4%）。至於在學的依序為學業（79.7%）、個人前途（20.6%）、家庭關係（15.5%）、公開考試（15.2%）及事業（9.2%）。

壓力既然是生活一部分，了解這些造成壓力的來源，可讓人們發展不同的管理方式或應對策略來調適，以避免出現壓力負荷過重的狀況。

表 4.3：你嘅壓力來源主要來自邊方面？（不讀選項，最多選三項） **N=519**

	人次	百分比■
學業	265	51.5%
事業	156	31.5%
個人前途	105	20.9%
家庭關係	87	17.7%
金錢	66	13.4%
公開考試	51	9.7%
愛情	44	8.9%
朋友關係	40	8.1%
個人要求	22	4.3%
居住環境	15	3.0%
健康	9	1.8%
社會環境	8	1.5%
社交媒體	7	1.4%
其他	6	1.2%
不知/難講	5	1.2%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 4.4：你嘅壓力來源主要來自邊方面？（不讀選項，最多選三項） **N=519**

	在職	在學	其他
事業	121 68.4%	29 9.2%	6 31.7%
學業	14 8.1%	245 79.7%	6 30.6%
家庭關係	34 19.5%	47 15.5%	6 31.0%
愛情	24 13.4%	16 5.3%	4 21.1%
朋友關係	14 7.9%	26 8.5%	0 0.0%
金錢	42 24.0%	18 5.8%	6 31.7%
個人前途	40 22.6%	63 20.6%	2 9.9%
個人要求	4 2.3%	18 5.9%	0 0.0%
公開考試	1 0.5%	48 15.2%	2 10.4%
社交媒體	3 1.7%	4 1.4%	0 0.0%
健康	4 2.3%	4 1.2%	1 5.6%
居住環境	10 5.7%	3 0.9%	1 5.6%
社會環境	2 1.1%	6 1.9%	0 0.0%
其他	2 1.2%	3 1.0%	1 5.6%
不知/難講	5 2.9%	0 0.0%	0 0.0%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

4.1.4 面對持續壓力，受訪青少年表示主要出現「心情變差」、「焦慮不安」及「失眠」情況；而受壓力困擾平均最長維持達 39 天。

適當的壓力可以是一種動力；但過度的壓力則可能誘發一系列生理、心理、情緒和行為等問題，對個人成長可能帶來負面影響。

面對持續壓力，表 4.5 顯示，逾三成（31.2%）受訪青少年主要出現「心情變差」，另分別逾兩成表示會「焦慮不安」（26.0%）及「失

眠」(21.1%)。其次是會「容易動怒」(17.6%)及「沒有動力/心機」(13.8%)。

值得注意的是，有 1.7%受訪者表示主要有自殺傾向；但亦有約一成(10.7%)表示「一切如常」。

表 4.6 顯示，在受訪者的經驗中，逾半(53.2%)表示受壓力困擾最長維持有 1 至 7 天，但有一成四(14.1%)表示最長超過一個月。整體受訪者受壓力困擾平均最長維持達 39.5 天。

表 4.5：面對持續嘅壓力，你主要會出現乜嘢情況？（不讀選項，最多選三項）

	人次	百分比■
心情變差	155	31.2%
焦慮不安	131	26.0%
失眠	109	21.1%
容易動怒	88	17.6%
沒有動力/心機	68	13.8%
難以集中精神	40	8.0%
飲食失調	35	6.9%
經常想哭	31	6.4%
容易病	26	5.3%
更有動力	17	3.3%
唔願同外界接觸/收埋自己	14	2.7%
有自殺傾向	9	1.7%
其他	44	8.6%
無/一切如常	54	10.7%
不知/難講	10	2.0%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 4.6：喺你經驗中，壓力俾你嘅困擾最長維持咗幾耐？

	人數	百分比
0 天	31	6.5%
1 - 7 天	251	53.2%
8 - 14 天	24	4.9%
15 - 21 天	15	3.1%
22 - 1 個月	39	8.0%
一至三個月	30	6.4%
三個月或以上	37	7.7%
不知/難講	47	10.1%
合計	474	100.0%
平均#：39.5(天)		
標準差(S.D.)：109.58		
N=427		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

4.1.5 因壓力過大，近三成受訪青少年表示過去一年，曾出現「收埋自己」情況、兩成半表示曾「持續失眠」。另有 5% 表示曾「有自殺傾向」。

壓力是一種考驗。但當壓力過大並超越個人能承受的限度，即使是正面壓力也會帶來反效果，甚至令身心健康付出代價。

過去一年，受訪青少年有否因壓力過大而出現負面情緒或行為？表 4.7 顯示，近三成（29.7%）受訪青少年表示曾出現「收埋自己」情況，其次是兩成半（25.9%）表示曾「持續失眠」，及逾一成（12.0%）表示曾「吸煙/飲酒」。至於表示曾「有自殺傾向」的，約佔 5 個百分點（4.6%）。

表 4.7：過去一年，你有無試過壓力大到令自己出現以下情況？

	有	無	不知/難講	合計
持續失眠	134 25.9%	382 73.7%	2 0.4%	518 100.0%
吸煙/飲酒	62 12.0%	454 87.6%	2 0.4%	518 100.0%
收埋自己	154 29.7%	360 69.5%	4 0.8%	518 100.0%
有自殺傾向	24 4.6%	491 95.0%	2 0.4%	517 100.0%

* 此表數據經加權統計

4.1.6 較多受訪者分別採用找人傾訴或幫助、做運動、聽音樂或唱歌及上網或打機等方法幫助紓緩壓力；並認同有關方法相對有效，平均分達 6.82。

壓力的形成會影響到思考、感覺及行為。然而在相同壓力下，有些人會產生情緒困擾，有些人則能坦然面對，這跟個人運用甚麼方法處理有關。

在受訪者的經驗中，他們用甚麼方法紓緩壓力？表 4.8 顯示，逾三成半（36.8%）表示會找人傾訴或幫助，反映受訪者會採用積極面對的態度。

另外，受訪者會以個人興趣幫助放鬆情緒，如做運動（32.0%）、聽音樂或唱歌（31.5%）、上網或打機（21.4%）。不過，有一成半（15.2%）受訪者表示自己想辦法解決，不假外求。

此外，亦有少數受訪者以消極方法以紓緩壓力，如收埋自己（5.4%）、飲酒（4.8%）、吸煙（2.8%）及自殘身體（0.2%）。

表 4.9 顯示，受訪青少年認為所用紓緩壓力的方法相對有效，平均分達 6.82（0-10 分，愈高分愈有效）。

表 4.8：你通常會用乜嘢方法紓緩自己嘅壓力？（不讀選項，最多選三項）**N=516**

	人次	百分比■
搵人傾訴/幫助	191	36.8%
做運動	165	32.0%
聽音樂/唱歌	162	31.5%
上網/打機	110	21.4%
睡覺	85	16.2%
自己想辦法解決	78	15.2%
大吃大喝	51	10.2%
行街購物	48	9.1%
看電影/電視	38	7.4%
唔理會/唔會做任何事	30	5.7%
看書	28	5.5%
收埋自己	27	5.4%
飲酒	25	4.8%
遠足/旅行	17	3.3%
吸煙	14	2.8%
祈禱	14	2.8%
喺社交平台紓發	8	1.3%
自殘身體如割手	1	0.2%
其他	19	3.7%
不知/難講	3	0.6%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 4.9：你覺得你處理壓力嘅方法有無效？請以 0-10 分表示：0 分=完全無效，5 分=普通，10 分=非常有效。

你覺得你處理壓力嘅方法有無效	人數	百分比
0	5	1.0%
1	0	0.0%
2	3	0.6%
3	6	1.2%
4	9	1.9%
5	98	19.7%
6	78	15.6%
7	120	24.4%
8	106	21.0%
9	27	5.7%
10	41	8.3%
不知/難講	4	0.7%
合計	497	100.0%
平均分#：6.82		
標準差(S.D.)：1.76		
N=493		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

4.1.7 如有壓力問題，逾八成受訪者表示會找人傾訴或幫助，而表示不會的，佔一成七。

表 4.10 至表 4.12 顯示，如有壓力問題，逾八成（81.7%）受訪青少年表示會找人傾訴或幫助，而表示不會的，佔一成七（16.7%）。數據更顯示，當中以男性、年齡較長的受訪者，愈不傾向找人幫助。

在表示會找人傾訴的受訪者中，九成二（91.7%）表示會找朋友，其次為家人（45.2%）、同學（13.5%）、老師（7.6%）及同事（5.9%）。至於表示會找專業人士，如社工（3.4%）、醫生（0.4%）的，只佔極少數。

另一方面，在表示不會找人傾訴的受訪者中，主要原因認為「自己可以處理」（36.3%）、「覺得無人幫到自己」（28.5%）及「唔想麻煩其他人」（23.1%）。此外，亦有部分受訪者是因為「唔想俾人知」（13.9%）、「怕家人擔心」（9.4%）、「好難開口」（8.5%）而不找人幫助。至於表示沒有需要的，則佔一成二（11.7%）。

這反映部分青少年可能會因看輕壓力問題，不承認自己有壓力困擾，亦可能因找不到信任的人，或感到問題難以啟齒，以致不願向外求助，錯失處理問題的機會。

表 4.10：你會唔會考慮搵人傾訴/幫助？

	人數	百分比
會	425	81.7%
唔會	87	16.7%
不知/難講	8	1.5%
合計	520	100.0%

* 此表數據經加權統計

表 4.11：（會）你會搵咩人傾訴/幫助？（不讀選項，最多選三項） **N=425**

	人次	百分比■
朋友	391	91.7%
家人	192	45.2%
同學	57	13.5%
老師	32	7.6%
同事	24	5.9%
社工	14	3.4%
牧師/神父	5	1.2%
網友	3	0.7%
醫生	2	0.4%
輔導員	1	0.2%
其他	14	3.2%
不知/難講	1	0.3%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 4.12：（唔會）點解你唔搵人傾訴/幫助？（不讀選項，最多選三項） **N=87**

	人次	百分比■
自己可以處理	31	36.3%
覺得無人幫到自己	25	28.5%
唔想麻煩其他人	20	23.1%
唔想俾人知	12	13.9%
怕家人擔心	8	9.4%
好難開口	7	8.5%
唔知邊個幫到自己	6	6.6%
時間過咗就無野	4	4.6%
其他	0	0.0%
無需要	10	11.7%
不知/難講	1	1.2%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

4.1.8 大部分受訪青少年表示從未使用過有關情緒支援服務，包括電話輔導熱線、網上輔導應用程式及面談輔導。

表 4.13 顯示，大部分受訪青少年表示從未使用過坊間提供的情緒支援服務，包括電話輔導熱線（96.0%）、網上輔導應用程式（95.0%）及面談輔導（87.1%）。這是因為他們感到沒有需要，還是對有關服務不認識，究竟甚麼因素窒礙他們使用有關服務，箇中原因有待探究。

表 4.13：過去一年，你有無因為壓力而出現情緒問題，需要用以下嘅情緒支援服務？你可以選擇「從未」、「甚少」、「有時」、「幾經常」及「常常」。

	從未	甚少	有時	幾經常	常常	不知/ 難講	合計
電話輔導熱線	499 96.0%	16 3.1%	4 0.8%	1 0.2%	--	--	520 100.0%
網上輔導如 WhatsApp、 facebook 輔導	494 95.0%	17 3.3%	6 1.2%	3 0.6%	--	--	520 100.0%
面談輔導	453 87.1%	36 6.9%	23 4.4%	7 1.3%	1 0.2%	--	520 100.0%

* 此表數據經加權統計

4.1.9 整體受訪青少年重視個人情緒健康，但對目前有關情緒支援服務的認識，僅屬一般。

表 4.14 顯示，近七成半（74.3%）受訪青少年傾向同意（6-10 分）重視個人的情緒健康；當中更有逾三成半（36.4%）表示相當同意（8-10 分）。至於傾向不同意（0-4 分）的只佔 7.9%。

整體受訪青少年重視個人情緒健康，平均分達 6.86（0-10 分）。

另一方面，表 4.15 顯示，近四成半（44.7%）受訪青少年傾向同意（6-10 分）不認識現有的情緒支援服務，而傾向不同意（0-4 分）的，佔兩成六（25.9%）。整體受訪青少年表示不認識現有情緒支援服務的同意度，平均分為 5.67。

總括而言，整體受訪青少年重視個人情緒健康，但對目前有關情緒支援服務的認識，僅屬一般。

表 4.14：請問你有幾同意以下句子？請以 0-10 分表示：0 分=非常不同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

你重視自己嘅情緒健康	人數	百分比
0	4	0.7%
1	1	0.2%
2	6	1.3%
3	15	2.9%
4	14	2.8%
5	93	17.8%
6	66	12.8%
7	131	25.1%
8	95	18.1%
9	31	5.9%
10	63	12.4%
不知/難講	0	0.0%
合計	519	100.0%
平均分#： 6.86		
標準差(S.D.)： 1.96		
N=519		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

表 4.15：請問你有幾同意以下句子？請以 0-10 分表示：0 分=非常不同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

你唔認識現有嘅情緒支援服務	人數	百分比
0	19	3.6%
1	6	1.2%
2	32	6.2%
3	33	6.2%
4	45	8.7%
5	149	29.0%
6	48	9.3%
7	56	10.4%
8	57	10.9%
9	17	3.3%
10	55	10.8%
不知/難講	2	0.5%
合計	519	100.0%
平均分#： 5.67		
標準差(S.D.)： 2.50		
N=517		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

4.2 受壓力困擾青少年的個案訪問結果

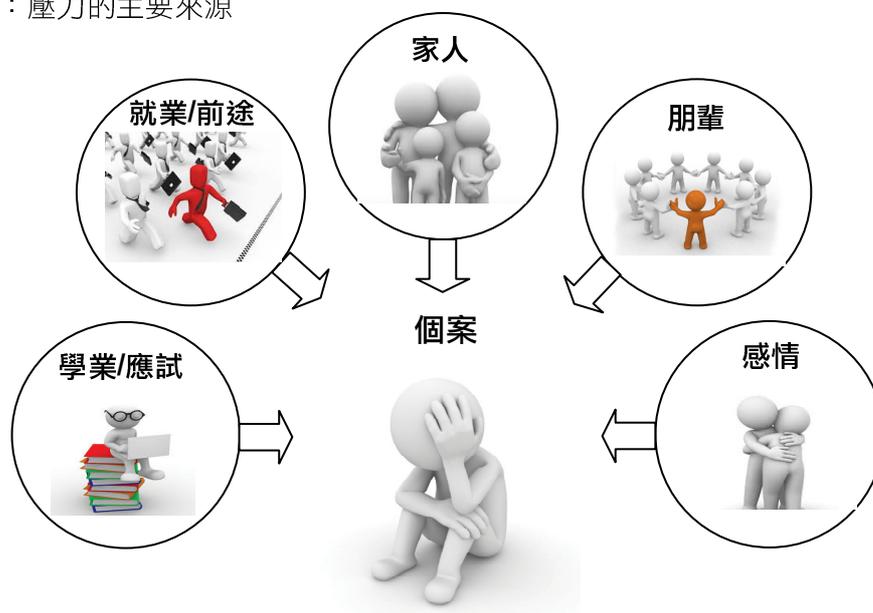
以下部分綜合受訪個案的經驗，深入了解他們的壓力來源、涉及影響，以及如何面對等。

4.2.1 受訪個案的壓力來源

壓力是相當個人化的問題，不同人對壓力可能有不同看法。從問題角度而言，一般認為壓力是由外在及內在因素所形成，當不能達到別人的期望，或不能符合自己的要求，壓力便會隨之而生；壓力多與個人的家庭、學業、事業、朋輩及感情有關（圖 4.1）。不少受訪個案承受兩項或以上的壓力元素，不止面對單一的壓力來源。

綜合 20 名受訪個案中，在學青少年的壓力來源主要跟學業、家人、朋輩、感情、升學適應有關；至於在職或失業青少年，他們的壓力則與個人前途、家人關係有關。在一定程度上，顯示壓力多來自別人和身邊的事情，不止由個人控制。

圖 4.1：壓力的主要來源



以下簡述受訪個案主要面對的壓力來源：

1. 家人方面：與家人關係、家人管教及期望

例如個案 02，他的壓力來源主要來自與繼母關係。個案 02 自小父母離異，他隨父親、繼母及誼兄弟一起生活。由於其繼母經常打罵個案

02,甚至會不時剪破個案 02 的衣服洩忿,令個案 02 對其繼母心生害怕,產生壓力。

個案 18 的壓力主要來自其父母對她的管教方式。個案 18 成長於一個非常傳統的家庭,父母對子女的管教十分嚴厲,動輒打罵,個案 18 與父母長期處於緊張關係,感到很大壓力。又例如個案 06,家人對她有一定期望和要求,尤其在讀書方面,令個案有透不到氣的感覺。

「大媽不喜歡我,對我不瞅不睬,更經常無緣無剪爛我的衣服和書本,情況日益嚴重,令我每天都感到很徬徨,每次發現東西爛了,心底都很難受。我衣服本來不多,又給大媽剪爛了,就更難外出接觸他人……感到很大壓力。」

(個案 02/男/17 歲/學生)¹

「壓力主要來自家人。我的家庭很實際和傳統,家人管教很嚴,不准我外出,放學後一定要回家,我 18 歲才第一次和朋友出街...家人常罵我,我開始反駁和大哭,家人見我哭就罵得更兇,關係弄得很不愉快。」

(個案 18/女/21 歲/學生)

「家人對我有很高期望,逼得我好緊。如果我成績不如理想,便會說些令我難堪的說話,例如:『你今次成績跌左啲,你有無比心機讀書』、『讀書有幾辛苦,我們工作更加辛苦,覺得辛苦就放棄讀書吧』等。令我感到很難過。」

(個案 06/女/16 歲/學生)

2. 學業方面：應試、升學適應及課程壓力

例如個案 14,他剛在這學年升讀英文中學,由於英文程度不足,老師在課堂多以英語授課,加上由小學過度至中學,出現很多適應問題,個案 14 感到非常吃力,因而對返學感到壓力。

個案 08,她自小十分緊張自己學業成績,對考試非常重視,尤其是應考中學文憑試,她認為只有獲取好成績,將來出路才有保證,為應付中學文憑試,她感到很大壓力。

¹ 括號內載該引述談話的受訪者資料,依次為個案編號/性別/年齡/經濟身份。

至於個案 16，她表示從未想像到大專課程是這樣緊迫的，上課、交功課、負責 presentation 等，已經令她透不過氣，加上個案 16 對自己有要求，令她感到很大壓力。

「剛升上英文中學，由於自己英文程度不好，老師授課差不多全是英文，我聽不明白，追不上學習，成績一落千丈；加上自己剛從小學升上中學，要從新適應中學生活，感到很大壓力。」

(個案 14/男/12 歲/學生)

「考 DSE (中學文憑試)時很大壓力。我本身十分緊張學業。如果 DSE 考得好，以後的路便比較易行。如果考得不好，入大學之路便顯得迂迴。我對自己的要求很高，很多時符合不到自己的期望，便會有很大壓力。」

(個案 08/女/19 歲/學生)

「我覺得目前的高級文憑課程『好鬼 chur』。課程緊湊、功課多到讓我覺得不是想『做得好』，而是『做得到』已經好好。隔兩天就有一個 presentation，每晚很夜才能睡覺，真的很累，根本沒有時間休息。而我對自己的要求很高，很多時符合不到自己的期望，便會有很大壓力。」

(個案 16/女/19 歲/學生)

3. 朋輩方面：不被接納、關係突然改變及不懂處理關係

例如個案 05，她很重視朋友關係，但可能因自信心問題，她總是覺得自己不被朋友接納，令她不好受和感到壓力。而個案 07 則是因被一個視為要好的朋友疏遠，他接受不了而令他出現情緒崩潰。

至於個案 09 則表示不懂得如何處理朋友關係，且經常給人誤解其意思，令她很少朋友，感到不開心和有壓力。

「在社交上我是比較自卑的。有時別人一些無意的動作和說話，我都會放在心上，並會胡思亂想及鑽牛角尖，使我的思想很負面。覺得自己不被接納，擔心自己被人討厭。心裏有種『噏住噏住』的感覺。我自己會是一個喜歡收藏自己感受的人。這也算是一種壓力。」

(個案 05/女/16 歲/學生)

「有一個認識了兩、三年的好朋友，平時有甚麼事我都會找他傾談，突然間，他跟我說和我不太相熟。這使我感到十分受傷，情緒崩潰、失落，不相信他人。我就像孤立自己。我開始收藏自己，不想跟班上的同學說話。」

(個案 07/男/17 歲/學生)

「我很重視朋友關係，太在乎卻不懂得如何與人相處。我會對人好，但摸不準應該如何處理關係。我比較少朋友，今日想起來，可能是性格和身邊的人不同，且經常被人誤解，如覺得我很「扮嘢」和很煩等。我覺得是朋友關係給我的壓力最大。」

(個案 09/女/21 歲/學生)

4. 前途方面：不清楚自己志向、擔憂學非所用

例如個案 01，由於文憑試成績不好，加上未有持合資格保健員牌照，令他一直找不到全職工作，感到很大挫敗感，壓力由此衍生。至於個案 17，他覺得香港製造業式微，自己現時選修課目，未必能達成將來想從事的工作，令他有學非所用的感覺，亦感到困擾。

「文憑試成績不好。畢業後前路茫茫，不知道這種成績可以做什麼。而且我沒有保健員牌照，要額外花費考牌，所以畢業後半年都找不到正職，面試屢戰屢敗，靠兼職過活，挫敗感極大，甚至有一陣子放棄了求職。這種壓力來自不清楚自己的方向。」

(個案 01/男/22 歲/兼職)

「當初我按興趣選修生物和化學，希望將來自己設計或製造一些產品，相信會很有成功感，非服務性行業可比。但現實環境不容許我達成理想。香港很少設計和製造工業品的產業，雖然仍有不少小型的工藝製作，但未必能餬口。這令我很困擾，不想讀書，反正讀完都做不到自己想做的事，擔憂前途。」

(個案 17/男/18 歲/學生)

5. 感情方面：不懂處理兩性關係，為個人帶來壓力

個案 01、個案 11 及個案 18 均表示不懂處理兩性關係，跟他們關係不理想，對彼此的期望有落差，甚至出現吵架，為他們增添不少壓力。

「讀書時認識了現在的女朋友，跟她相處有時會出現問題，為自己帶來壓力。有時會覺得她不是很了解自己，有時又覺得自己比不上她，總之是有壓力。」

(個案 01/男/22 歲/兼職)

「不懂處理與男友的關係，經常跟男友吵鬧，關係不理想。跟前度分手不久，又認識了另一個男孩，但相處不久又出現問題，自己都不知如何處理。」

(個案 11/女/18 歲/學生)

「我和朋友相處不好，又經常跟男朋友吵架，拍拖後壓力更大，他經常要我陪伴。總之除了讀書，所有方面都很大壓力。有時將壓力投放在他人身上，情緒大起大落，一有負面情緒就立即爆發。」

(個案 18/女/21 歲/學生)

4.2.2 壓力對受訪個案衍生的影響

壓力被視為對壓力源的一種反應。一個人對壓力源的反應可分為三類：(1) 生理反應；(2) 行為反應；以及(3) 心理反應。綜合 20 名受訪個案中，在生理反應方面，個案 17 因長期受壓而出現「皮膚敏感」；個案 07 及個案 09 均出現「頭痛」情況，而個案 13 就有「肚痛」情況；個案 15 則出現「嘔吐」情況。另不少個案表示有「持續失眠」情況。

在行為反應方面，差不多所有受訪個案均出現不同程度的行為反應，不少個案表示會「收埋自己」；另個案 03 的「打架」、個案 07 的「撼頭撞牆」及個案 12 的「飲酒」情況；又如個案 09、11 及 12 的「刺手」；以及個案 01、05、06、07、09、11、12、13、15 及 18 均表示曾有「自殺傾向」。

在心理反應方面，綜合 20 名受訪個案，他們因壓力而出現不同程度的心理反應，包括：「哭泣」、「脾氣轉差」、「情緒不受控」、「精神恍惚」，以及「焦慮不安」。至於受訪個案的壓力困擾期則長達由 1 個月至 7 年不等（表 4.16 及圖 4.2）。

表 4.16：受訪個案曾出現的徵狀及最長困擾期

個案編號	壓力主要來源	曾出現的徵狀	困擾期長達
1	前途、感情	哭泣、焦慮不安、收埋自己、有自殺傾向	6 個月
2	家人	哭泣、持續失眠、焦慮不安、收埋自己	7 年
3	學業、家人	脾氣轉差、打架、焦慮不安	3 個月
4	家人	持續失眠、焦慮不安	1 個月
5	學業、家人、朋輩	哭泣、持續失眠、收埋自己、有自殺傾向	2 個月
6	學業、家人	脾氣轉差、持續失眠、精神恍惚、收埋自己、有自殺傾向	7 個月
7	學業、朋輩	頭痛、撼頭撞牆、焦慮不安、收埋自己、有自殺傾向	6 個月
8	學業	哭泣、情緒不受控、持續失眠、焦慮不安	12 個月
9	學業、朋輩	哭泣、持續失眠、頭痛、焦慮不安、收埋自己、割手、有自殺傾向	6 個月
10	學業	焦慮不安	1 個月
11	感情、學業、家人	持續失眠、焦慮不安、收埋自己、脾氣轉差、割手、有自殺傾向	3 年
12	家人	哭泣、情緒不受控、飲酒、持續失眠、焦慮不安、收埋自己、割手、有自殺傾向	5 年
13	學業、家人	肚痛、持續失眠、焦慮不安、收埋自己、有自殺傾向	很難說
14	升中適應	持續失眠、焦慮不安	7 個月
15	學業、家人、朋輩	嘔吐、哭泣、持續失眠、焦慮不安、收埋自己、有自殺傾向	2 年
16	學業	脾氣轉差、焦慮不安、情緒不受控	1 年
17	學業、前途	皮膚敏感、焦慮不安	1 年
18	家人、感情	哭泣、持續失眠、焦慮不安、有自殺傾向	1 年
19	家人	收埋自己、焦慮不安	6 個月
20	學業、朋輩	持續失眠、焦慮不安、收埋自己	6 個月

圖 4.2：壓力衍生的影響



4.2.3 受訪個案如何面對壓力？

綜合受訪個案面對壓力的方法，可以歸納出以下三個方向分析，包括(1)「以解決問題為主」(Problem-focused Coping)，當中包括積極面對，即保持正面態度，分析問題核心及尋求方法；以及消極面對，即否定問題存在或借助飲酒、藥物等逃避問題。(2)「以處理情緒為主」(Emotion-focused Coping)，當中包括正面方法，如透過聽歌、做運動等興趣，鬆弛身心；以及負面方法，如以自責、埋怨別人，甚或自殘身體等方法，轉移情緒。(3)「以主觀評價為主」(Appraisal-focused Coping)，透過重整個人對壓力的理解，從而改善對壓力的看法，例如相信問題終可獲得解決等。

- 1. 「以解決問題為主」：**當中包括積極面對和消極面對。積極面對是指保持正面態度，分析問題核心及尋求方法；而消極面對即否定問題存在或借助飲酒、藥物等逃避問題。

積極方面，個案 04 以正面態度，分析問題源頭並尋求親戚協助，希望可以影響其媽媽的想法。至於個案 08 則因個人宗教關係，尋求信仰及輔導上的支持，協助解決問題。

消極方面，如個案 01，他是一個性格孤僻、鮮有表達感受的人。他將壓力收藏，沒有正視問題存在，以致不開心情緒一直積壓，超出其個

人可以承受的限量。而個案 06 則否定問題存在，一來不想其他人知道，二來不認為有人可以幫助她，惟有見步走步。至於個案 12 則認為自己沒有能力面對問題，惟有選擇以飲酒、吸毒來逃避問題。

積極方面：

「我的壓力源自我媽媽，經常因自己前途問題而與媽媽有齟齬。為免經常與媽媽爭辯，亦不想家中太多負能量，我有時會選擇不回家吃飯，晚些才回家。另外，我會爭取姨姨、舅父對自己的工作的認同，趁着家人和姨姨、舅父吃飯時，藉著他們去影響媽媽，希望可以改變媽媽的看法。」

(個案 04/男/26 歲/職青)

「我覺得宗教和輔導是可以幫助解決問題。我有信仰關係，知道自己的問題後，我有返教會。當我很害怕時，我會祈禱，便感覺得得到支持。除了返教會，我有去見輔導，導師提出的一些建議，我覺得對我也很有用，例如如何處理一些想法。有助我走出這個困境。」

(個案 08/女/19 歲/學生)

消極方面：

「沒有太正視壓力問題，一直自我封閉，隱藏自己情緒，感到很辛苦。很多時會無緣無故地哭，會鑽牛角尖，認為自己沒有生存價值，即使消失了對世界也沒影響。我不想面對問題，覺得很不開心，沒有認真處理不快情緒，一心想尋死，死了不用想，但自己又怕，拿不出勇氣。」

(個案 01/男/22 歲/兼職)

「學業給我很大壓力。這令我失眠、無緣無故病、經常發脾氣，甚至會亂掉自己的東西。有時會想歪了，想不如死了算吧。但我只會把感覺收在心中，因為不想被人知道。我惟有當作無問題，當家人和老師說我時，我會當沒有聽過。這個方法可以解決到一時三刻，但不能長遠解決問題，只能見一步走一步。不想去尋求協助，老師、朋友也幫不了。」

(個案 06/女/16 歲/學生)

「不是我沒有面對，而是當我選擇去面對時，我似乎沒有這個能力。我會覺得很迷惘。不知道我想怎樣，也不知道可以怎樣。我試過逃避問題，去飲酒、也試過吃毒品，這即時讓我感到舒服。不過，醉後會不停哭，第二天覺得很不舒服，而問題仍未解決，於是又再不開心，再喝酒，形成一個循環。」

(個案 12/女/19 歲/失業)

2. 「以處理情緒為主」：當中包括正面方法和負面方法。正面方法如透過聽歌、做運動等興趣，鬆弛身心；而負面方法如以自責、埋怨別人，甚或自殘身體等方法，轉移情緒。

正面方法，如個案 03，他以打機、打球、跑步等興趣去紓緩壓力；另外，他又藉著參與義務工作去擴闊個人生活體驗，從中對解決問題也有幫助。而個案 07，他透過聽音樂鬆弛自己，另又會跟朋友傾訴，認為可以將內心不愉快的事情宣洩出來，藉著彼此的分享，成為自己解決問題的推力。

負面方法，如個案 09、個案 11 及個案 12，她們都受負面情緒困擾而又無法宣洩，感到很辛苦和難受；她們藉著自殘身體以釋放個人負面情緒。她們愈刺愈深，藉感受身體實實在在的痛楚，以轉移個人不開心的情緒。

正面方法：

「壓力大到令自己持續失眠，脾氣也轉差。我知這繼續下去對自己不好，經常躲在家也無法解決壓力。我惟有打機、打球、跑步等，藉着興趣去紓緩壓力。另外，我又有去做義工，可以認識不同年齡和階層的朋友，他們的經歷跟我不同，可以互相交流，不單感覺新鮮，對解決問題也有幫助。」

(個案 03/男/19 歲/學生)

「當自己一個人空間下來時，便會聽音樂。我喜歡音樂，音樂可以令自己暫時不用面對問題，你可以說是逃避的方法，但能幫助自己。另外，我覺得跟朋友傾訴有用，就算問題解決不了，也可以放鬆自己。」

(個案 07/男/17 歲/學生)

負面方法：

「我當時收埋自己，不想別人知道我內心的想法。那段時間真的覺得很辛苦，我有點想歪了，整天哭、鑽牛角尖，想法負面，覺得自己沒有開心理由。我想那期間壓力已經爆煲，又不知怎樣處理自己情緒，最瘋是我帶剪刀回學校，小息時不開心便到廁所刺自己。覺得自己「好冇用」、「唔死都冇用」。我覺得當時自己的狀態很負面，就如「整個人跌入黑洞」一樣。」

(個案 09/女/21 歲/學生)

「我不是輕易表達自己感受的人，所有事都會藏在心裡。我沒有崩潰和哭喊，只是心中難受。我又經常失眠，整天在家中無所事事，不願接觸別人。情況最差時開始刺手，雙手傷痕纍纍，以前會笑人刺手很白痴，後來自己也一樣，才知道這是發洩方法，尤其是我這種隱閉的人，只能用身體去發洩。刺完後會覺得舒服一點，跟著會刺得愈來愈深。」

(個案 11/女/18 歲/學生)

「心情不好，哭也哭不出來。刺手雖然讓我感覺到痛楚，但卻讓我有種釋放的感覺。第一次刺手時是害怕的，刺得不深。後來愈刺愈深了。不開心是心裡的感觉，身體上沒有任何感覺；刺手好像讓我感受到實際的病楚，能讓我轉移不高興的感覺。」

(個案 12/女/19 歲/失業)

3. 「以主觀評價為主」：透過重整個人對壓力的理解，從而改善對壓力的看法，例如相信問題終可獲得解決等。

如個案 05，她認為最重要是個人的想法，並覺得正面思維總比負面的好；而她更會幻想問題解決後的美好景象，以推動個人繼續向前走。至於個案 10，他改變想法，不再事事要求十全十美，並認為如負面思維太多，就需要縮小負面擴大正面，以取個人平衡，有助減輕壓力。總而言之，不同角度看待事情會有不同果效，多以正面看世界，便會發現世間的美。

「我覺得面對壓力時，最重要是你看待和處理事情的方法。如你用一個正面的方法去想，總比怨天尤人的人強。我會叫自己多撐一會，因為人生是多姿多彩的。如果因一塊小石頭而放棄前面美

好的人生，便不值得。我會幻想以後美好的生活，做到自己理想的職業，達成自己的目標，我覺得這是很美滿，便有動力叫自己往前走。我會想像解決問題後的美好，於是慢慢的便好了。」

(個案 05/女/16 歲/學生)

「我知道自己的壓力源頭，我不想走回頭路。我會改變自己的想法，不用強求事事十全十美，壓力就會減退。壓力時有時無，有時無緣無故又會出現，最緊要是自己懂得平衡。讀書總有壓力，但我會改變自己想法去面對。有時會讓自己沉澱一下，時間可以沖淡一些事情。如果負面想法太多，就需要作出改變，負面想法自然會縮小。」

(個案 10/男/15 歲/學生)

表 4.17：處理壓力的方法

導向		個案
以解決問題為主	積極方面	個案 04: 以正面態度，分析問題源頭並尋求親戚協助，希望可以影響其媽媽的想法。
		個案 08: 因個人宗教關係，尋求信仰及輔導上的支持，協助解決問題。
	消極方面	個案 01: 性格孤僻、鮮有表達感受。將壓力收藏，沒有正視問題存在，以致不開心情緒一直積壓，超出其個人可以承受的限量。
		個案 06: 否定問題存在，一來不想其他人知道，二來不認為有人可以幫助她，惟有見步走步。
		個案 12: 認為自己沒有能力面對問題，惟有選擇以飲酒、吸毒來逃避問題。
以處理情緒為主	積極方面	個案 03: 以打機、打球、跑步等興趣去紓緩壓力；又藉著參與義務工作去擴闊個人生活體驗，從中對解決問題也有幫助。
		個案 07: 透過聽音樂鬆弛自己，另又會跟朋友傾訴，認為可以將內心不愉快的事情宣洩出來，藉著彼此的分享，成為自己解決問題的推力。
	消極方面	個案 09/ 個案 11/ 個案 12: 受負面情緒困擾而又無法宣洩，感到很辛苦和難受；藉著自殘身體以釋放個人負面情緒。愈刺愈深，藉感受身體實實在在的痛楚，以轉移個人不開心的情緒。
以主觀評價為主		個案 05: 認為最重要是個人的想法，並覺得正面思維總比負面的好；更會幻想問題解決後的美好景象，以推動個人繼續向前走。
		個案 10: 改變想法，不再事事要求十全十美，並認為如負面思維太多，就需要縮小負面擴大正面，以取個人平衡，有助減輕壓力。

4.2.4 識別受壓力困擾個案的高危因素

壓力的形成會影響到我們的思考、感覺及行為。然而在相同壓力下，有些人會產生情緒困擾，有些人則能坦然面對。綜合 20 名個案訪問中，發現受相當壓力困擾的個案，他們的家庭因素、個人性格及資源網絡，對他們能否承受壓力考驗有關。這些因素對於識別受壓力影響的潛在危機個案，或許有幫助。

1. 家庭因素：單親、繼親、新移民，以及家人有情緒病，對受訪個案承受壓力的能量，可能較薄弱。

例如個案 15，她自小父母離異，缺乏父母關愛，加上讀書壓力大，覺得沒有人支持她，令她終日感到不開心。個案 02 則因與繼母關係不好，而其繼母對他的行徑，令他每天都惶恐度日。個案 03 因是新移民，他面對家人、讀書及環境適應問題，令他有吃不消的感覺。至於個案 13，因他的母親有情緒病，他自小承受其母親負面情緒的影響，以致他的情緒也出現問題。

家庭因素對受訪個案的成長有深遠影響。從個案訪問中發現，如家庭屬單親、繼親、新移民，或家人有情緒病，這或許削弱受訪個案承受壓力的能量，情況值得關注。

「自小父母離異，我跟嫲嫲同住。我跟父親的關係相對較好，母親關係一般；不過，他們都很少理我。而嫲嫲對我經常囉囉嗦嗦，令我不勝其煩。我在家裡感到很不开心，讀書又很大壓力，我覺得無人支持我，而我又不懂得表達感受，只是將自己收埋。」

(個案 15/女/15 歲/學生)

「大媽對我不好，令我壓力很大。我在內地出生，9 歲來港讀書，跟大媽、父親及 3 個哥哥同住。大媽看不起我，對我不瞅不睬，她甚至剪爛我的衣服和書本，令我每天都感到徬徨和很大壓力。我以前很活潑，跟大媽同住後變得不愛說話，因為不懂跟她溝通。」

(個案 02/男/17 歲/學生)

「父親是香港人，我和母親是新移民，我是家中獨子。家人對我很大期望，而我又要適應新的環境，所以很大壓力。家人不知道

我的壓力，他們總以為壓力就是動力，可以推動學習，卻不會想到負面效果。」

(個案 03/男/19 歲/學生)

「心理上，我覺得得愈來愈鬱悶、不開心。生理上，不時出現肚痛、頭痛、失眠、出冷汗等的症狀。我知道自己的負面情緒愈來愈嚴重，但也選擇不正視這個問題。我母親也有情緒病，她為了面子而不去正視。她的負面情緒由小到大都影響了我。我覺得很辛苦，一個人要承受她的負面情緒。」

(個案 13/男/15 歲/學生)

2. 個人性格：對自己要求高，或對自己不肯定，這都會令自己經常處於緊繃狀態，或經常患得患失，不能鬆弛下來。

例如個案 07 及 08，他們對自己有很高要求，希望藉著考取好成績能順利進入大學，不單能與身邊朋友看齊，亦為自己將來前途打算。所以他們不斷強迫自己讀書，以致令他們經常處於繃緊狀態。

至於個案 05，她缺乏自信，亦不肯定自己。所以，她十分著意身邊朋友對她的說話，經常會不自覺想多了或想歪了，不自覺給予自己很大壓力。

「要入大學就要考好 DSE。如果 DSE 成績不好，則後果不堪設想。父母日夜跟我說、催谷我，要我努力讀書。家裡不是特別有錢，要繼續讀書就只能靠 DSE。我身邊的朋友都是讀書好叻。如果我入不到大學，便會跟他們有隔閡。如果 DSE 失敗，就好像整個人生也失敗了。」

(個案 07/男/17 歲/學生)

「主要是對自己的期望。我本身十分緊張學業，如果 DSE 考得好，以後的路便比較易行。如果考得不好，便要做很多事才能讀到大學。於是我對自己的要求很高，很多時符合不到自己的期望，便會有很大壓力。」

(個案 08/女/19 歲/學生)

「我沒有信心，社交上我是比較自卑的。有時別人一些無意的動作和說話，我都會放在心上，並會胡思亂想及鑽牛角尖，使我出現負面思想。特別是朋友，他們對我的看法，會直接影響我對自

己的看法。即使是一句無心說話，我也會想太多。這也算是一個壓力。我需要朋友的接納。」

(個案 05/女/16 歲/學生)

3. 資源網絡：如個人傾向封閉、不擅表達，加上沒有朋友，那麼他們可動用解決問題的資源相對較少，問題出現的機會也相對較大。

例如個案 01，他性格內向，朋友不多，亦不懂與人相處，以致有事發生，也不知可以找誰幫助。至於個案 11，她認為自己讀書不成、沒有朋友、對家無歸屬，可謂一無所有，可以動用解決問題的資源不多。

「我朋友不多，也很少跟家人說自己的事。我不會在家人面前表現自己情緒，只會收藏起來，家人不了解我情緒起伏的原因。我有點內向，不懂跟別人相處，與人合作多數翻面收場，上班吃飯也是孤獨一人。有事想找人幫助也不知找誰，無到無奈。」

(個案 01/男/22 歲/兼職)

「我自小就和家人關係不佳，又交不到真心朋友，我很害怕與人接觸。學業跟不上，留了一年班，又跟所剩無幾的朋友鬧翻了，沒有心讀書、沒有朋友、對家無歸屬，可謂一無所有，好像全世界沒有屬於自己的地方。我不是輕易表達自己的人，所有事都藏在心裏，沒有崩潰和哭喊，只是心中難受。問題就抑鬱出來了！」

(個案 11/女/18 歲/學生)

4.2.5 影響受訪個案不及早處理壓力的因素

壓力過大而未能適當處理就會造成負面影響。不少研究發現，過大壓力是不少情緒問題及精神科疾病個案的源頭，因此，及早妥善處理壓力對個人健康成長是重要的。不過，事實上，我們發現不少受訪個案遇到壓力問題時沒有即時處理，甚或故意逃避，讓壓力持續累積，以致一發不可收拾。

究竟，甚麼因素影響受訪個案沒有及早處理自己的壓力問題？綜合 20 名受訪個案，可以歸納出下列三點，包括：(1) 擔心不被認同；(2) 不認為自己有問題；及(3) 怕被標籤。

1. 擔心不被認同

如個案 05 及 06，她們情願將問題收藏，不告知他人，這可能源於她們對自己沒有自信，不敢將真實的自己展現人前，並擔心其他人不知會用甚麼目光看待自己。

「年輕人很多時會戴着面具做人。我當初也是這樣的。在學校會開心的笑，但在家裡會不停哭。有時表面笑得越開心，可能越容易有問題。我們情願收藏問題，也不願說出來，因為會怕被傳開去、被取笑、或被敷衍。」

(個案 05/女/16 歲/學生)

「在其他人面前，我不敢表現真實的自己，我平時是戴着面具的，不會把深層的自己表現出來。我將問題收藏，不敢告知他們，我怕其他人不知會怎樣看自己。」

(個案 06/女/16 歲/學生)

至於個案 09 不敢將問題告知家人，是估計其家人只會向她說教，而不是站在她的角度看問題，擔心不被家人認同。

「我媽媽是『打爛沙盆問到篤』的人，且十分緊張。今日我會明白她的緊張可能源自關心的表現，但當時我會覺得她是在責備我、不認同我；加上我們有代溝，她會說一大堆道理，例如『你不應該這樣想……』、『我返工點點點』等，在她的角度是在教女，但我覺得你不認同我、不站在我這邊，我還和你說什麼？」

(個案 09/女/21 歲/學生)

2. 不認為自己有問題

個案 11 及 12 一直不認為自己有問題，直至情況愈來愈嚴重才意識問題的存在。個案 11 以為是青春期的現象並相信遲些會回復正常。而個案 12 則對自己的壓力認識不多，亦輕看持續壓力帶來的影響。

「我一直不認為自己有問題，以為是反叛期的現象，遲早會過去。我不知道原來是壓力情緒問題，直至影響到自己正常生活，才意識到要求助。」

(個案 11/女/18 歲/學生)

「我完全不知道自己做甚麼，只是不停地哭。一開始我不相信自己有問題。因為我覺得每一個人也有壓力，不是大不了問題，不用理會。我以為只是自己不開心，不是有什麼病。」

(個案 12/女/19 歲/失業)

3. 怕被標籤

個案 16 表示怕被標籤為有問題。她指出現時社會對壓力情緒等問題認知不多，以致當自己要應對壓力時，需要有勇氣踏出第一步；至於個案 09 則同樣怕被標籤為有問題或是弱者，而不去求助。

「應對壓力，很多時在於是否敢走出第一步，雖知當中會有很多顧慮，要想很久才會走出第一步。家人會怎樣看自己，說一些難聽說話，『小小壓力也受不住，你真係唔掂』、『以前咪又喺咁，點解你捱唔到，你好渣』，講出來就會被標籤，就不會去處理。」

(個案 16/女/19 歲/學生)

「社會有很多標籤。有很多人傾向不會尋求協助，是因為覺得『見醫生就真係有問題』，或者『你不開心，你就是弱者』。所以，我不會去求助。」

(個案 09/女/21 歲/學生)

4.2.6 受訪個案對有關服務措施的意見

若壓力不斷增加至個人無法承受，導致個人出現心理、生理及行為的影響，甚至開始困擾個人生活；能否主動尋求協助，以重回生活正軌為關鍵因素。

研究中受壓力困擾的個案，他們有的會主動尋求協助，但亦有不少是被動的接受服務。受訪個案對現時為青少年提供相關的服務措施有何意見？

綜合 20 名受訪個案中，他們對有關服務或措施的意見，包括：檢視現時專業人士如社工的更替頻率、學校社工約見學生的安排、所有升中一學生要有強制的輔導堂、增加中學生對自我及個人情緒的認識、加強現有的家庭生活教育服務等。

個案 12 認為受壓力困擾時，專業人士如醫生、學校社工是可以提供幫助的。不過，她認為現時有關專業人士的更替較頻密，直接影響服務提供；並認為有穩定的服務團隊，才能發揮專業服務的質素。另外，個案 06 認為現時在上課時去見社工的安排，讓其他同學知道該學生有問題，容易產生標籤效應。

「學校社工不停轉換，兩、三年便轉一次。我難得跟社工建立了信任，轉眼又轉了人。而我又要不停重複我的問題，好像在不停地揭自己瘡疤，感覺不好受。醫生、社康護士也一樣，每隔一段時間他們便要換區。」

(個案 12/女/19 歲/失業)

「不會找社工，不想被人知道。因為我班也有一個同學，他本來情緒有點問題，常常上課中發脾氣，然後被社工帶走。同學就會在背後竊竊私語，說一些難聽的說話。我怕會跟那同學一樣。我覺得無論是上課時或是小息時去見社工是不好的，因為被其他同學知道。」

(個案 06/女/16 歲/學生)

個案 18 則建議每一名升中一的學生，都需要上一節輔導堂，以便能及早識別有潛在問題的學生，能提供適切的跟進服務。而個案 09 認為現時中學雖然有相關「成長課」課程，但只是點綴式，效用不大。她認為有需要增加中學生對自我及個人情緒的認識，並鼓勵學生參與義務工作或領袖訓練營，透過親身參與和體驗，增加對自我的了解和肯定。

「我建議中學生要有 *compulsory* (強制的) *counseling session* (輔導堂)，可以每學期見一次 *counselor* (輔導員)，讓 *counselor* 對每一個學生都有一定了解，可及早發現有潛在問題的學生，以便跟進。這種輔導服務應該從中一開始，因為升中的轉變會產生壓力。」

(個案 18/女/21 歲/學生)

「我覺得缺少了讓學生認識自己的課程，不能說(學校)完全沒有，但全部『好行』，無明顯作用。以我的中學為例，很多時只是在堂上用 PPT 介紹如何認識自己，然後同學討論，有點不貼地。有『成長課』是好事，但效果存疑，因為中學生已經整天坐在課室聽講。」

我覺得學校可以多組織義工服務、領袖訓練營等，對青少年來說，多些團隊建立 (team building) 培訓是好事。參與學生從遊戲中學懂溝通、合作精神等，而非只是概念而已。青少年應該有多些機會參加這些活動，讓他們認識自己多些，而不是只知道讀書。」

(個案 09/女/21 歲/學生)

家人對青少年的壓力問題有關鍵影響，要促進青少年的身心健康，建立良好的家庭關係是不可或缺。個案 19 認為有需要加強現有的家庭生活教育服務，為青少年營造關愛的家庭環境。至於個案 20，認為可以透過多媒體製作或過來人的真實經驗分享，加強青少年對有關壓力與情緒問題的認識。

「青少年的壓力問題跟家庭有密切關係。面對壓力時，青少年最需要的是家人。青少年每天都與家人見面，我覺得家人的一句支持、一句問好，都足以令青少年感到關心和溫暖。所以，現時的家庭教育有需要加強。」

(個案 19/女/21 歲/學生)

「我覺得可以利用多媒體加強青少年對有關方面的認識，如製作有關壓力與情緒問題的微電影，又或請一些過來人分享過往的經驗，增加青少年對有關問題的了解。我相信這對青少年或者有幫助。」

(個案 20/女/16 歲/學生)

4.2.7 給受壓力困擾青少年的說話

對於現處於受壓力困擾的青少年，受訪個案對他們有以下的鼓勵說話：

「最重要是自己走出來！第一步是振作自己，第二步是行動，雖然難免有挫折，但如果不走出第一步，就永遠不能振作。」

(個案 01/男/22 歲/兼職)

「不要經常躲在家，一個人無法解決壓力，多跟朋友、社工或老師談談，他們可以給你建議。」

(個案 03/男/19 歲/學生)

「有壓力不要隱藏，要向信任的人講出來，最重要是『自信』和『信人』。」

(個案 04/男/26 歲/職青)

「多撐一會。因為人生是多姿多彩的。可能你現在未有甚麼目標，但慢慢走，別急。無論前面有多少石頭，捱過了便好。」

(個案 05/女/16 歲/學生)

「不論怎樣，事情總會過去的。可能這一刻很辛苦，但只要你相信辛苦過後，事情會變好，壓力便沒那麼大。」

(個案 08/女/19 歲/學生)

「每個人都有自己最低谷的時期。在低谷時，你可能會覺得很孤獨、很無助、覺得自己什麼也不是。但這段時期不會一直差下去，是會有好的一天，只要你相信自己，以及相信你身邊的人，不妨向你信任、感到自在 (feel free) 的人傾訴，可能會有意想不到的結果。」

(個案 09/女/21 歲/學生)

「要忠於自己感覺，當覺得自己有問題時，找一個專業人士談談，因為他們會給予客觀意見，也可幫助你紓緩情緒。」

(個案 12/女/19 歲/失業)

「要撐着。有不開心要找人傾訴。不要逃避，要找人幫助。」

(個案 13/男/15 歲/學生)

「關關難過關關過，找人傾訴，不要收埋自己什麼也不說。」

(個案 16/女/19 歲/學生)

4.3 小結

綜合上述本港青少年電話調查及個案訪問的結果顯示，在全港電話調查方面，逾六成受訪青少年感到有壓力，逾兩成更感到相當大壓力；尤以女性、年齡較輕的受訪青少年，他們的壓力觀感程度較大。他們的壓力源主要來自學業、事業、個人前途、家庭關係及金錢。

面對持續壓力，受訪青少年表示主要出現「心情變差」、「焦慮不安」及「失眠」情況；而受壓力困擾平均最長維持達 39 天。因壓力過大，

近三成受訪青少年表示過去一年，曾出現「收埋自己」情況、兩成半表示曾「持續失眠」。另有 5%表示曾「有自殺傾向」。

另外，較多受訪者分別採用找人傾訴或幫助、做運動、聽音樂或唱歌及上網或打機等方法幫助紓緩壓力；並認同有關方法相對有效，平均分達 6.82。整體受訪青少年重視個人情緒健康，但對目前有關情緒支援服務的認識，只屬一般。

在個案訪問方面，綜合受訪個案面對壓力的方法，可以歸納出以下三個方向分析，包括(1)「以解決問題為主」，當中包括積極面對，即保持正面態度，分析問題核心及尋求方法；另外是消極面對，即否定問題存在或借助飲酒、藥物等逃避問題。

(2)「以處理情緒為主」，當中包括正面方法，如透過聽歌、做運動等興趣，鬆弛身心；以及負面方法，如以自責、埋怨別人，甚或自殘身體等方法，轉移情緒。(3)「以主觀評價為主」，透過重整個人對壓力的理解，從而改善對壓力的看法，例如相信問題終可獲得解決等。

綜合有受壓力困擾個案的高危因素有以下三方面，包括：(1) 家庭因素，如單親、繼親、新移民，以及家人有情緒病，這或許會削弱受訪個案承受壓力的能量。(2) 個人性格，如對自己要求高，或對自己不肯定，這都會令自己經常處於緊繃狀態，或經常患得患失，不能鬆弛下來。以及(3) 資源網絡，如個人傾向封閉、不擅表達，加上沒有朋友，那麼他們可動用解決問題的資源相對較少，問題出現的機會也相對較大。

綜合 20 名受訪個案，影響受訪個案不及早處理壓力的原因？可歸納有以下三點包括：(1) 擔心不被認同；(2) 不認為自己有問題；以及(3) 怕被標籤。

受訪個案對現時有關服務或措施的意見，則包括：檢視現時專業人士如社工的更替頻率、學校社工約見學生的安排、所有升中一學生要有強制的輔導堂、增加中學生對自我及個人情緒的認識，以及加強現有的家庭生活教育服務等。

第五章 討論及建議

本章綜合有關資料及訪問結果，作出整理及分析，歸納值得討論的要點並提出建議，闡述如後。

討 論

1. 青少年因面對壓力而衍生的各種問題影響深遠，社會不容輕視。

青少年階段是人生面對許多轉變的時期，不論生理、心理、情緒或行為方面均出現變化；這無疑為不少青少年的成長帶來壓力和困擾；加上社會急速發展，資訊科技普及和家庭結構的改變，也為他們帶來不少挑戰與衝擊。

是項研究的全港電話調查結果顯示，逾六成（62.8%）受訪青少年表示感到有壓力（6-10分），逾兩成（22.3%）更表示壓力程度甚高（8-10分），反映青少年面對壓力的問題相當普遍。

面對壓力，逾三成（31.2%）受訪青少年主要出現「心情變差」，另分別逾兩成表示會「焦慮不安」（26.0%）及「失眠」（21.1%）。整體受壓力困擾平均最長維持達39天。另外，過去一年，近三成（29.7%）受訪青少年表示曾因壓力過大出現「收埋自己」情況，其次逾兩成半（25.9%）表示曾出現「持續失眠」，以及逾一成（12.0%）會「吸煙/飲酒」。至於表示曾「有自殺傾向」的，約佔5個百分點（4.6%）。

另外，從個案訪問分析亦顯示，當壓力得不到適當紓緩，會衍生不少問題，如持續失眠、逃避社交、不能控制情緒，嚴重者可能出現自我傷害的行為，甚至誘發情緒病。上述情況的長遠影響，實在不宜低估。

據世界衛生組織估計，至2020年威脅人類健康的第二名殺手是憂鬱症，到了2030年，它將成為社會負擔成本最高的疾病。而本港青少年的精神健康問題也愈趨嚴重，從近年到醫管局兒童及青少年精神科接受治療數字反映，18歲以下青少年接受精神科專科治療人數，已由2013/14年的24,150，上升至2015年(1-12月)的27,740¹。

¹ 有關數字按截至每年六月三十日的年齡計算。由於四捨五入的關係，個別數字相加後可能不等於總數。2015年數字屬臨時數字。資料來源：新聞公報。立法會十二題：學生的精神健康問題。2016年5月25日。

青少年因壓力而衍生的各種問題，社會不容輕視，倘若缺乏適時和恰當的預防和處理，整體社會很可能需要付上沉重代價。

2. 青少年的壓力源自多方面，學業、事業、個人前途、家庭關係及金錢，均為受訪青少年的主要壓力來源。

對今日香港青少年來說，社會高度競爭、重視成果表現、向上流動機會減少，令不少青少年為自己的學業、事業及個人前途方面，增添壓力。這些青少年不單面對內在自我要求的壓力，更感受外在環境的衝擊。

全港青少年調查結果顯示，學業（51.5%）、事業（31.5%）、個人前途（20.9%）、家庭關係（17.7%）及金錢（13.4%），為受訪者的主要壓力來源；可見受訪青少年的壓力源自多方面，並與其切身生活有關。

同樣，綜合 20 名受訪個案，發現他們的壓力多與家庭、學業、事業、朋輩及感情有關。例如有受訪個案因成長於非常傳統的家庭，父母對她的管教十分嚴厲，動輒打罵，她與父母關係長期處於緊張狀態，感到很大壓力。另有個案總是覺得自己不被朋友接納，令她不好受和感到壓力。

此外，有受訪個案因非常重視應考中學文憑試，認為只有獲取好成績，將來出路才有保證；為應付上述公開考試，她感到壓力異常大。另有受訪個案則因文憑試成績不好，未能繼續升學，又找不到合適工作，感到很大挫敗感。

壓力是相當個人化的問題，不同人對壓力可能有不同看法。從問題角度而言，一般認為壓力是由外在及內在因素所形成，當不能達到別人的期望，或不能符合自己的要求，壓力便隨之而生；而青少年面對的壓力，多與個人的家庭、學業、事業、朋輩及感情有關。是次研究發現，不少受訪個案同時承受多於兩項壓力元素影響，來源並非單一。

3. 青少年應付壓力，普遍採用積極及正面方法，但亦有部分青少年使用消極及負面方法來逃避壓力。

面對壓力，有人積極、有人消極；有人進取、有人無奈；有人正面、也有人負面；不同人對壓力可能有不同看法。而應付壓力的方法，亦因人而異，不同人會選擇不同方法和態度面對。

全港青少年電話調查結果顯示，受訪者較多使用積極及正面的紓壓方法，包括：「搵人傾訴/幫助」(36.8%)、「做運動」(32.0%)、「聽音樂/唱歌」(31.5%)、「上網/打機」(21.4%)及「睡覺」(16.2%)。顯示被訪者能以較積極的態度面對問題和作出處理。

但值得留意是，調查顯示少數受訪者會使用相對較消極及負面方法來處理壓力，包括：「收埋自己」(5.4%)、「飲酒」(4.8%)、「吸煙」(2.8%)及「自殘身體」(0.2%)等。上述方法，反映一些受訪青少年欲借助飲酒、吸煙等逃避問題，更有個案不惜自殘身體，將壓力問題發洩於自己身上。這不單無助紓緩壓力，更在一定程度削弱青少年應付壓力的能力；若情況持續，可能導致精神健康問題，情況不容忽視。

在個案訪問中，情況跟電話調查結果相若。積極方面，有受訪個案以正面態度，分析問題源頭並尋求親戚協助；有的透過聽音樂鬆弛自己，以及跟朋友傾訴；有的以打機、打球、跑步等興趣去紓緩壓力。消極方面，有受訪個案將壓力收藏，沒有正視問題存在；有的選擇以飲酒、吸毒來逃避問題；有的藉著自殘身體，以釋放個人負面情緒。雖然以消極負面態度應付壓力者，只屬少數一群；但若他們的壓力持續或未能有效紓解，則極可能損害他們的情緒和精神健康，十分值得關注。

壓力既然是無可避免，要做到零壓力並不可行。任何人都需有面對和處理壓力的準備，惟有切實認識壓力與情緒，以及掌握減壓方法，才是應對之本。如何提升青少年在壓力下的應變能力，幫助他們學習以正面行動來面對，值得進一步討論。

4. 青少年能否承受壓力考驗，很多時跟他們的家庭結構、個人性格，以及應付壓力的資源有關。

不同人面對壓力會有不同詮釋，直接影響他們應對壓力的態度。然而，在相若情況下，有些人容易感到有壓力，情緒亦容易受困擾；但有些人則能處之泰然，無視壓力影響。究竟，為何有些青少年容易感到有壓力？

從研究訪問中發現，青少年能否承受壓力考驗，很多時跟他們的家庭結構、個人性格，以及應付壓力的資源有關。

不同的家庭結構模式，如核心家庭、單親家庭、繼親家庭，以及新移民家庭等，可能出現不同的父母管教方式；這對青少年的成長和承受壓力的考驗，也有一定衝擊。有受訪專家指出，離婚的父母不單影響子女的照顧問題，其離婚不快的經驗，對青少年也可能構成壓力。另外，現在的核心家庭模式，支援系統相對薄弱，加上成員關係緊密，形成張力；不少弱勢家庭，如新移民、家庭成員中有吸毒、精神病患者等，其子女因受壓而出現情緒健康問題的機會，相對較大。

性格方面，一個有自信、肯定自己的青年，傾向會認定目標，勇往直前，較易接受壓力考驗。不過，從個案訪問中發現，不少受訪個案對自己缺乏自信，並否定自己能力，認為自己一無是處，且不擅於表達個人感受，事事杞人憂天，對自己人生感到消極。這些青少年對身邊事件的情緒波動較大，感受到壓力的機會也相對較高。

人際網絡是管理壓力其中有力的支持系統。家人、朋友、同事，一方面為紓緩壓力尋找出口，另一方面也可以從不同角度提供建議或協助。不過，從個案訪問中，發現有些受訪個案的社交圈子狹窄，人際資源薄弱，覺得有被冷落或排斥；他們可用的資源網絡相對匱乏，變相削弱他們解決壓力的能力。

對於這些有潛藏危機的青少年，如能及早識別和提供適切支援，相信有助他們提升應對的能力，並建立積極、正向的態度。

5. 受訪青年不認識自己情緒、不懂得處理壓力、擔心不被認同，也不認為自己有問題，以及怕被標籤等，是他們未能及早正視問題的核心原因。

青少年在成長過程中，難免遇到不同程度的困擾和壓力，尤其處於競爭激烈、步伐急速的社會，壓力無處不在。適當的壓力無疑可以激發個人成長，帶來進步；但過度的壓力則會失去平衡、損耗身心，甚至對情緒和精神健康構成威脅。因此，及早妥善處理壓力，顯得甚為重要。

不過，是次研究發現，不少青少年遇到壓力問題沒有即時處理，甚或故意逃避，讓壓力持續累積，以致一發不可收拾。究竟甚麼因素影響青少年未能及早正視壓力問題？研究發現，他們不認識自己情緒、不懂得解決問題、擔心不被認同、不認為自己有問題，以及害怕被標籤等，都是受訪青少年未能及早正視問題的主要原因。

研究中有受訪專家指出，時下新生代對自己的情緒並不了解，出現問題也不懂得怎樣處理，只因他們從小習慣了抑壓情緒，不會紓解。另有受訪專家指出，新生代缺乏解難能力，家人對他們過於保護，事事代勞，令他們難以建立和發揮解難能力；這不利青少年應對壓力問題。

另外，有受訪個案不認為自己出現壓力問題，誤以為是青春期現象，直至問題愈來愈嚴重，影響正常生活，才意識到問題存在。另有受訪個案表示，她們寧願將問題收藏而不敢正視，這可能源於她們對自己沒有自信，害怕將問題展現人前，且擔心自己不被認同。更有受訪個案指出，現時社會大眾對壓力情緒等問題認知不多，以致當自己面對壓力時，害怕被社會標籤為有問題或是弱者，以致未有及早正視，錯失求助時機。

青少年可能礙於對壓力和情緒變化的了解不多，或對自我信心不足，以致不懂或不願意正視問題。這不單影響他們尋求專業人士或親友的協助，更可能因他們將壓力收起而埋藏更大危機。如何幫助青少年在壓力下提升應變能力，避免情緒健康受損，以及如何增強他們的解難能力，值得社會各方思考。

建 議

基於上述研究結果及討論要點，我們認為值得考慮下列建議，期望藉此有助提升青少年面對壓力的應變能力，以及促進他們的情緒健康。

- 1. 善用新增教育資源，強化學生紓壓能力。全費資助全港高小及初中學生參加戶外教育營，提升自信、溝通及解難等能力。**

研究顯示，不少青少年缺乏自信、人際溝通及解難等能力，這些能力有助他們應對壓力。針對上述問題，建議新一屆特區政府善用新增教育資源，全費資助全港高小及初中學生，參加特設的戶外教育營，透過如歷奇活動訓練，協助學生提升自信、溝通及解難等能力，並加強自我認識，及早掌握紓壓方法，藉此亦可深化個人成長。

2. 推動全港「健康生活運動」。由政府牽頭，並聯繫家庭、學校、企業、地區組織等，協力提升市民對健康生活的重視。

研究顯示，青少年的壓力來自多方面，包括學業、事業、個人前途、家庭關係及金錢等。就推動社會關心青少年壓力問題，需要全方位配合；本研究參考外地例子，建議由政府牽頭，開展一項全港的「健康生活運動」，每年透過持續整個月的各類活動，包括勤做運動、健康飲食及有效紓壓三個導向的健康生活模式；同時聯繫家庭、學校、企業、地區組織等，共同協作，藉此提升青少年及市民對健康生活的重視。

3. 制訂有利促進青少年身心健康發展的長遠策略方向。當局應全面掌握青少年問題的趨勢，協調並統籌不同持分者提供的相關服務和措施。

研究結果顯示，青少年的壓力問題有相當普遍性。雖然現時政府及相關部門均有為青少年提供輔導及精神健康推廣的服務，但卻未有較具前瞻性的發展策略。研究建議，新一屆特區政府應掌握青少年問題的有關數據和發展趨勢，並制訂有利促進青少年身心健康發展的長遠政策方向，協調和統籌不同持分者提供的服務與措施。

4. 由青少年帶動推廣紓壓訊息。藉著如「與壓力做朋友」點子分享，以青少年喜愛的表達形式，分享正面處理壓力的經驗。

既然每人都面對壓力，要做到生活「零壓力」並不可行，倒不如掌握處理壓力的方法，將壓力變為動力。研究顯示，當青少年遇到壓力時，他們相當願意跟朋友分享。若要推動青少年關心其壓力與注意情緒變化，可由青少年自身出發，將他們紓解壓力的點子，透過喜愛的表達形式，如時下流行的多媒體製作，於社交媒體平台廣泛推廣，從而分享積極紓壓的心得。

5. 開發學生即時網上輔導平台。由政府投放資源，開發網上支援平台及應用程式，供全港中學使用。

研究結果顯示，有受訪個案認為現時學校社工約見學生的安排，容易產生標籤效應。為減低有需要學生不願向社工求助，並配合青少年樂於在網絡世界分享的趨勢，建議特區政府投放資源，開發學生即時網上輔導平台及應用程式等，供全港中學使用和提供技術支援，並由學校自行訂定校內使用及溝通流程，為學生提供方便、無阻隔、安全及保密的網上輔導平台。

6. 及早辨識有情緒危機的家庭並提供協助。可透過加強現有服務機制，配合社會的新需求。

家庭是協助個人融入社會和培育成長的主要支持系統。社會急劇變化，對家庭的結構和功能帶來一定衝擊和影響。不少弱勢家庭如新移民、濫藥和破碎家庭等，其子女出現壓力和情緒問題的機會相對較高。研究建議加強現有服務機制，如透過家庭生活教育服務，及早辨識有情緒危機的家庭，為有需要的家庭和青少年提供更及時和適切的協助。

參考資料

- <14%考生：DSE 壓力達極限 有人每日溫習 17 小時頭痛胃痛兼失眠>。蘋果日報。2016 年 4 月 5 日。
- <9 成中小學生有功課壓力>。聯合國兒童基金香港委員會。2014 年 11 月。
- <逾 7 成受訪港人壓力指數高>。經濟日報。2015 年 11 月 12 日。
- <調查：15%中學生壓力極高>。明報。2015 年 9 月 15 日。
- 世界衛生組織。網址 <http://www.who.int/suggestions/faq/zh/index.html>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。
- 食物及衛生局。〈精神健康檢討報告〉。2017 年 3 月。
- 香港大學賽馬會防止自殺研究中心。網址 <http://csrp.hku.hk/about-centre/>。下載日期：2017 年 5 月 13 日。
- 香港青年協會。《在學青少年壓力情緒》。2016 年 9 月 20 日。
- 教育局。健康管理與社會關懷課程：全人健康概念。網址 <http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/technology-edu/resources/hmsc/seminars.html>。下載日期：2017 年 5 月 4 日。
- 教育局。教育局通函第 32/2016 號：校本教育心理服務。
- 壹讀。網址 <https://read01.com/RmoP6M.html>。下載日期：2017 年 5 月 5 日。
- 新聞公報。立法會十二題：預防兒童和青少年自殺。2015 年 10 月 14 日。
- 新聞公報。立法會十三題：精神病患者的治療和支援。2017 年 4 月 26 日。
- 新聞公報。勞工及福利局局長出席「賽馬會網上青年外展服務」起動禮致辭。2016 年 3 月 5 日。
- 衛生署學生健康服務。健康資訊。網址 http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_stress.html。下載日期：2017 年 5 月 4 日。
- Atlas and Boots. World's most stressed countries – ranked. Retrieved 5 May 2017 from <http://www.atlasandboots.com/most-stressed-countries/>
- Brehm, B.A. *Stress Management: Increasing Your Stress Resistance*. New York: Addison, Wesley, Longman, 1998.
- Campaign Singapore. Retrieved 5 May 2017 from <http://www.campaignasia.com/article/singaporean-youth-most-stressed-via-com/325444>
- Canadian Mental Health Association. Retrieved 5 May 2017 from <http://www.cmha.ca/media/fast-facts-about-mental-illness/#.WRPPDuGGPct>
- Changing Directions, Changing Lives: The Mental Health Strategy for Canada, p.11. Retrieved 10 May 2017 from

- <http://strategy.mentalhealthcommission.ca/pdf/strategy-images-en.pdf>
- Department of Health (UK). 2010 to 2015 government policy: mental health service reform. Retrieved 12 May 2017 from <https://www.gov.uk/government/publications/2010-to-2015-government-policy-mental-health-service-reform>
- Mental Health Commission of Canada. Retrieved 10 May 2017 from <http://strategy.mentalhealthcommission.ca/pdf/strategy-images-en.pdf>
- Ministry of Health (Singapore). NurtureSG. Retrieved 10 May 2017 from https://www.moh.gov.sg/content/moh_web/home/pressRoom/highlights/2016/nurturesg.html
- Promoting Children's Mental Health within Early Years and Schooling Settings. Retrieved 12 May 2017 from <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130401151715/http://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/0619-2001.pdf>
- Samaritans of Singapore. Retrieved 5 May 2017 from <https://sos.org.sg/images/facts-figures/Nationalstats2016.pdf>
- The Straits Times. *Month-long festival to promote healthy living reached over 80,000 Singaporeans*. Retrieved 10 May 2017 from <http://www.straitstimes.com/singapore/health/month-long-festival-to-promote-healthy-living-reached-over-80000-singaporeans>

香港青年協會 青年研究中心
青年創研庫
「社會與民生」專題研究系列
「青少年如何處理壓力」意見調查
電話調查問卷

調查對象：12-29 歲香港青年

樣本數目：520 人

調查方法：隨機抽樣以訪問員進行全港家居及手提電話調查

調查期間：2017 年 4 月至 5 月

題目範疇：

	範疇	題目
1	壓力狀況	V02-V08
2	壓力的來源及處理方法	V09-V16
3	對求助的取態	V17-V30
4	個人資料	V31-V34

第一部份 自我介紹

你好，我係香港青年協會打黎，現正就青少年對壓力嘅睇法及處理方法搜集意見；阻你 10 分鐘完成一份調查。所有資料，絕對保密。

第二部份 選出被訪者

[V01] 請問你係咪 12-29 歲嘅人士？

1. 係
2. 唔係 (訪問告終；訪問員：多謝合作。收線。)

第三部份 問卷內容

1 壓力狀況¹ (V02-V08)

過去一個月，請指出你出現下列狀況嘅頻密程度。你可以選擇「從未」、「甚少」、「有時」、「幾經常」及「常常」。

	1. 從未	2. 甚少	3. 有時	4. 幾經常	5. 常常	88. 不知 ／難 講	99. 拒絕 回答
[V02] 因預計唔到嘅事情發生而感到心煩意亂							
[V03] 感到事情順心如意							
[V04] 感到緊張不安和有壓力							
[V05] 有信心自己有能力處理個人問題							
[V06] 覺得自己無法控制生活中嘅重要事情							
[V07] 覺得自己能有效處理生活中發生的重要改變							
[V08] 因事情發生超出自己嘅控制而感到生氣							

¹ 壓力觀感量表(measure of perceived stress) 是測試受訪者對壓力的觀感程度。此量表採用 5 點量度計分，分數愈高，表示受訪者壓力觀感程度愈大。是項研究採用了量表部分問題作為測試工具。資料源自：*Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 24, 385-396.*

2 壓力的來源及處理方法 (V09-V16)

[V09] 過去一個月，你認為自己要面對壓力有幾大？請以 0-10 分表示：
0 分=完全無壓力，**5 分=普通**，10 分=壓力非常大；88=不知/難講，99=拒絕回答。(0 分者跳答至 V12)

[V10] 你嘅壓力來源主要來自邊方面？(不讀選項，最多選三項)

- | | |
|--------|-----------------|
| 1 事業 | 10 社交媒體 |
| 2 學業 | 11 健康 |
| 3 家庭關係 | 12 居住環境 |
| 4 愛情 | 13 社會環境 |
| 5 朋友關係 | 14 政治環境 |
| 6 金錢 | 15 其他，請註明：_____ |
| 7 個人前途 | 88 不知/難講 |
| 8 個人要求 | 99 拒絕回答 |
| 9 公開考試 | |

[V11] 面對持續嘅壓力，你主要會出現乜嘢情況？(不讀選項，最多選三項)

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1 心情變差 | 10 有自殺傾向 |
| 2 飲食失調 | 11 自殘身體 |
| 3 經常想哭 | 12 唔願同外界接觸/收埋自己 |
| 4 容易動怒 | 13 難以集中精神 |
| 5 焦慮不安 | 14 其他，請註明：_____ |
| 6 失眠 | 15 無/一切如常 |
| 7 容易病 | 88 不知/難講 |
| 8 更有動力 | 99 拒絕回答 |
| 9 沒有動力/心機 | |

[V12] 喺你經驗中，壓力俾你嘅困擾最長維持咗幾耐？_____日
(88=不知/難講，99=拒絕回答)

過去一年，你有無試過壓力大到令自己出現以下情況？

	1. 有	2. 無	88. 不知/難講	99. 拒絕回答
[V13] 持續失眠				
[V14] 吸煙/飲酒				
[V15] 收埋自己				
[V16] 有自殺傾向				

3 對求助的取態 (V17-V30)

[V17] 你通常會用乜嘢方法紓緩自己嘅壓力？(不讀選項，最多選三項)

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1 自己想辦法解決 | 11 做運動 |
| 2 唔理會/唔會做任何事 | 12 吸毒如 k 仔、大麻 |
| 3 搵人傾訴/幫助 | 13 吸煙 |
| 4 聽音樂/唱歌 | 14 遠足/旅行 |
| 5 大吃大喝 | 15 上網/打機 |
| 6 睡覺 | 16 行街購物 |
| 7 飲酒 | 17 祈禱 |
| 8 自殘身體如割手 | 18 其他，請註明：_____ |
| 9 喺社交平台紓發 | 88 不知/難講 |
| 10 收埋自己 | 99 拒絕回答 |

[V18] 你覺得你處理壓力嘅方法有無效？請以 0-10 分表示：0 分=完全無效，**5 分=普通**，10 分=非常有效；88=不知/難講，99=拒絕回答。

[V19] 你會唔會考慮搵人傾訴/幫助？(*若受訪者在 V17 已揀選 — 搵人傾訴/幫助，就不需回答此題，跳答至 V20)

- | | |
|----------------|----------|
| 1 會 | 88 不知/難講 |
| 2 唔會 (跳答至 V21) | 99 拒絕回答 |

香港青年協會 青年研究中心
青年創研庫
「社會與民生」專題研究系列
「青少年如何處理壓力」意見調查
電話調查結果列表

調查對象：12-29 歲香港青年

樣本數目：520 人

調查方法：隨機抽樣以訪問員進行全港家居及手提電話調查

調查期間：2017 年 4 月至 5 月

個人資料

表 1：樣本按性別、年齡、教育程度及職業分布

	實際樣本		加權樣本*	2016 年年底 12-29 歲 居港人口統計數據 ¹	
	人數	百分比	百分比	人數	百分比
性別					
男	250	48.1%	48.4%	--	--
女	270	51.9%	51.6%	--	--
合計	520	100.0%	100.0%	--	--
年齡（歲）					
12-14	45	8.7%	11.2%	155,531	11.2%
15-19	139	26.7%	24.4%	340,753	24.4%
20-24	172	33.1%	31.3%	435,956	31.3%
25-29	164	31.5%	33.1%	462,040	33.1%
合計	520	100.0%	100.0%	1394,280	100.0%
平均年齡		21.38	21.36		
標準差（S.D.）		4.33	4.51		
教育程度					
小學或以下	3	0.6%	0.7%	--	--
初中（中一至中三）	25	4.8%	6.0%	--	--
高中（中四至中七，包括毅進）	222	42.9%	42.5%	--	--
專上非學位	88	17.0%	16.7%	--	--
大學學位	169	32.6%	31.9%	--	--
碩士學位或以上	11	2.1%	2.1%	--	--
合計	518	100.0%	100.0%	--	--
職業					
經理及行政級人員	7	1.4%	1.4%	--	--
專業人員	26	5.0%	5.3%	--	--
輔助專業人員	24	4.7%	4.9%	--	--
文書支援人員	57	11.1%	11.3%	--	--
服務工作及銷售人員	54	10.5%	10.8%	--	--
工藝及有關人員	2	0.4%	0.4%	--	--
機台及機器操作員及裝配員	6	1.2%	1.2%	--	--
非技術工人	9	1.7%	1.8%	--	--
學生	309	60.0%	59.0%	--	--
料理家務者	4	0.8%	0.8%	--	--
待業、失業，及其他非在職者	17	3.3%	3.3%	--	--
其他	0	0.0%	0.0%	--	--
合計	515	100.0%	100.0%	--	--

* 此表數據經加權統計

¹ 資料來源：政府統計處

1 壓力狀況 (V02-V08)

表 2：過去一個月，請指出你出現下列狀況嘅頻密程度。你可以選擇「從未」、「甚少」、「有時」、「幾經常」及「常常」。

	從未	甚少	有時	幾經常	常常	不知/ 難講	合計
因預計唔到嘅事情發生而感到心煩意亂	48 9.2%	176 33.8%	211 40.6%	64 12.3%	21 4.0%	--	520 100.0%
感到事情順心如意	17 3.3%	107 20.6%	250 48.1%	115 22.1%	31 6.0%	--	520 100.0%
感到緊張不安和有壓力	30 5.8%	174 33.5%	189 36.4%	83 16.0%	43 8.3%	--	519 100.0%
有信心自己有能力處理個人問題	12 2.3%	53 10.2%	185 35.6%	194 37.4%	74 14.3%	1 0.2%	519 100.0%
覺得自己無法控制生活中嘅重要事情	69 13.3%	224 43.2%	159 30.6%	37 7.1%	29 5.6%	1 0.2%	519 100.0%
覺得自己能有效處理生活中發生嘅重要改變	16 3.1%	85 16.4%	222 42.8%	138 26.6%	50 9.6%	8 1.5%	519 100.0%
因事情發生超出自己嘅控制而感到生氣	57 11.0%	201 38.7%	193 37.2%	44 8.5%	22 4.2%	2 0.4%	519 100.0%

* 此表數據經加權統計

2 壓力的來源及處理方法 (V09-V16)

表 3：過去一個月，你認為自己要面對壓力有幾大？請以 0-10 分表示：0 分=完全無壓力，5 分=普通，10 分=壓力非常大。

	人數	百分比
0	12	2.4%
1	6	1.2%
2	16	3.3%
3	26	5.4%
4	33	6.8%
5	86	17.4%
6	94	18.9%
7	108	21.6%
8	84	16.5%
9	14	2.8%
10	15	3.0%
不知/難講	3	0.6%
合計	497	100.0%

平均分#：5.96
標準差(S.D.)：2.06
N=494

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

表 4：你嘅壓力來源主要來自邊方面？（不讀選項，最多選三項） N=519

	人次	百分比■
學業	265	51.5%
事業	156	31.5%
個人前途	105	20.9%
家庭關係	87	17.7%
金錢	66	13.4%
公開考試	51	9.7%
愛情	44	8.9%
朋友關係	40	8.1%
個人要求	22	4.3%
居住環境	15	3.0%
健康	9	1.8%
社會環境	8	1.5%
社交媒體	7	1.4%
其他	6	1.2%
不知/難講	5	1.2%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 4a：你嘅壓力來源主要來自邊方面？（不讀選項，最多選三項） **N=519**

	在職	在學	其他
事業	121 68.4%	29 9.2%	6 31.7%
學業	14 8.1%	245 79.7%	6 30.6%
家庭關係	34 19.5%	47 15.5%	6 31.0%
愛情	24 13.4%	16 5.3%	4 21.1%
朋友關係	14 7.9%	26 8.5%	0 0.0%
金錢	42 24.0%	18 5.8%	6 31.7%
個人前途	40 22.6%	63 20.6%	2 9.9%
個人要求	4 2.3%	18 5.9%	0 0.0%
公開考試	1 0.5%	48 15.2%	2 10.4%
社交媒體	3 1.7%	4 1.4%	0 0.0%
健康	4 2.3%	4 1.2%	1 5.6%
居住環境	10 5.7%	3 0.9%	1 5.6%
社會環境	2 1.1%	6 1.9%	0 0.0%
其他	2 1.2%	3 1.0%	1 5.6%
不知/難講	5 2.9%	0 0.0%	0 0.0%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 5: 面對持續嘅壓力, 你主要會出現乜嘢情況? (不讀選項, 最多選三項) **N=514**

	人次	百分比■
心情變差	155	31.2%
焦慮不安	131	26.0%
失眠	109	21.1%
容易動怒	88	17.6%
沒有動力/心機	68	13.8%
難以集中精神	40	8.0%
飲食失調	35	6.9%
經常想哭	31	6.4%
容易病	26	5.3%
更有動力	17	3.3%
唔願同外界接觸/收埋自己	14	2.7%
有自殺傾向	9	1.7%
其他	44	8.6%
無/一切如常	54	10.7%
不知/難講	10	2.0%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目, 所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 6: 喺你經驗中, 壓力俾你嘅困擾最長維持咗幾耐?

	人數	百分比
0 天	31	6.5%
1 - 7 天	251	53.2%
8 - 14 天	24	4.9%
15 - 21 天	15	3.1%
22 - 1 個月	39	8.0%
一至三個月	30	6.4%
三個月或以上	37	7.7%
不知/難講	47	10.1%
合計	474	100.0%

平均#: **39.5(天)**

標準差(S.D.): **109.58**

N=427

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

表 7：過去一年，你有無試過壓力大到令自己出現以下情況？

	有	無	不知/難講	合計
持續失眠	134 25.9%	382 73.7%	2 0.4%	518 100.0%
吸煙/飲酒	62 12.0%	454 87.6%	2 0.4%	518 100.0%
收埋自己	154 29.7%	360 69.5%	4 0.8%	518 100.0%
有自殺傾向	24 4.6%	491 95.0%	2 0.4%	517 100.0%

* 此表數據經加權統計

3 對求助的取態 (V17-V30)

表 8：你通常會用乜嘢方法紓緩自己嘅壓力？（不讀選項，最多選三項） **N=516**

	人次	百分比■
搵人傾訴/幫助	191	36.8%
做運動	165	32.0%
聽音樂/唱歌	162	31.5%
上網/打機	110	21.4%
睡覺	85	16.2%
自己想辦法解決	78	15.2%
大吃大喝	51	10.2%
行街購物	48	9.1%
看電影/電視	38	7.4%
唔理會/唔會做任何事	30	5.7%
看書	28	5.5%
收埋自己	27	5.4%
飲酒	25	4.8%
遠足/旅行	17	3.3%
吸煙	14	2.8%
祈禱	14	2.8%
喺社交平台紓發	8	1.3%
自殘身體如割手	1	0.2%
其他	19	3.7%
不知/難講	3	0.6%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 9：你覺得你處理壓力嘅方法有無效？請以 0-10 分表示：0 分=完全無效，5 分=普通，10 分=非常有效。

你覺得你處理壓力嘅方法有無效	人數	百分比
0	5	1.0%
1	0	0.0%
2	3	0.6%
3	6	1.2%
4	9	1.9%
5	98	19.7%
6	78	15.6%
7	120	24.4%
8	106	21.0%
9	27	5.7%
10	41	8.3%
不知/難講	4	0.7%
合計	497	100.0%
平均分#：6.82		
標準差(S.D.)：1.76		
N=493		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

表 10：你會唔會考慮搵人傾訴/幫助？

	人數	百分比
會	425	81.7%
唔會	87	16.7%
不知/難講	8	1.5%
合計	520	100.0%

* 此表數據經加權統計

表 11：（會）你會搵咩人傾訴/幫助？（不讀選項，最多選三項） **N=425**

	人次	百分比■
朋友	391	91.7%
家人	192	45.2%
同學	57	13.5%
老師	32	7.6%
同事	24	5.9%
社工	14	3.4%
牧師/神父	5	1.2%
網友	3	0.7%
醫生	2	0.4%
輔導員	1	0.2%
其他	14	3.2%
不知/難講	1	0.3%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 12：（唔會）點解你唔搵人傾訴/幫助？（不讀選項，最多選三項） **N=87**

	人次	百分比■
自己可以處理	31	36.3%
覺得無人幫到自己	25	28.5%
唔想麻煩其他人	20	23.1%
唔想俾人知	12	13.9%
怕家人擔心	8	9.4%
好難開口	7	8.5%
唔知邊個幫到自己	6	6.6%
時間過咗就無野	4	4.6%
其他	0	0.0%
無需要	10	11.7%
不知/難講	1	1.2%

* 此表數據經加權統計

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

表 13：過去一年，你有無因為壓力而出現情緒問題，需要用以下嘅情緒支援服務？
你可以選擇「從未」、「甚少」、「有時」、「幾經常」及「常常」。

	從未	甚少	有時	幾經常	常常	不知/ 難講	合計
電話輔導熱線	499	16	4	1	--	--	520
	96.0%	3.1%	0.8%	0.2%			100.0%
網上輔導如 WhatsApp、 facebook 輔導	494	17	6	3	--	--	520
	95.0%	3.3%	1.2%	0.6%			100.0%
面談輔導	453	36	23	7	1	--	520
	87.1%	6.9%	4.4%	1.3%	0.2%		100.0%

* 此表數據經加權統計

表 14：請問你有幾同意以下句子？請以 0-10 分表示：0 分=非常不同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

你重視自己嘅情緒健康	人數	百分比
0	4	0.7%
1	1	0.2%
2	6	1.3%
3	15	2.9%
4	14	2.8%
5	93	17.8%
6	66	12.8%
7	131	25.1%
8	95	18.1%
9	31	5.9%
10	63	12.4%
不知/難講	0	0.0%
合計	519	100.0%
平均分#： 6.86		
標準差(S.D.)： 1.96		
N=519		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

表 15：請問你有幾同意以下句子？請以 0-10 分表示：0 分=非常不同意，5 分=普通，10 分=非常同意。

你唔認識現有嘅情緒支援服務	人數	百分比
0	19	3.6%
1	6	1.2%
2	32	6.2%
3	33	6.2%
4	45	8.7%
5	149	29.0%
6	48	9.3%
7	56	10.4%
8	57	10.9%
9	17	3.3%
10	55	10.8%
不知/難講	2	0.5%
合計	519	100.0%
平均分#： 5.67		
標準差(S.D.)： 2.50		
N=517		

* 此表數據經加權統計

數字不包括回答「不知/難講」者

香港青年協會

The Hong Kong Federation of Youth Groups

香港青年協會（簡稱青協）於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會不斷轉變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次已超過 500 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 70 多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已超過 45 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有逾 19 萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

青年研究中心

Youth Research Centre

資訊科技發展一日千里，新思維和新事物不斷湧現。在知識型經濟社會下，實證和數據分析尤其重要，研究工作亦需以此為根基。青協青年研究中心一直不遺餘力，以期在急速轉變的社會中，加深認識青年的處境和需要。

青協青年研究中心於 1993 年成立，過去 20 多年間，持續進行有系統和科學性的青年研究，至今已完成超過 300 項獨立研究報告，為香港制定青年政策和策劃青年服務，提供重要參考。其中主要研究項目包括：（一）《青少年意見調查》系列、（二）《青少年問題研究》系列、（三）《青年研究學報》，及（四）《香港青年趨勢分析》系列等。所有報告書均送交政府有關部門、議會、諮詢及教育機構等，以促進政府及社會人士對青少年意見及現況的了解。

為進一步強化研究領域和青年參與，青年研究中心特別成立青年創研庫，為香港未來發展建言獻策。

青年創研庫

YOUTH I.D.E.A.S.

香港青年協會（簡稱青協）青年研究中心成立的青年創研庫，由近 100 位對香港抱有承擔的青年專業才俊與大專學生組成。他們大部份均曾參與青協領袖發展中心的訓練課程。

青年創研庫是年輕人一個獨特的意見交流平台。他們就著青年關心和有助香港持續發展的社會議題或政策，探討解決對策和可行選擇。

青年創研庫將與青年研究中心攜手，定期發表研究報告。四項專題研究系列包括：（一）經濟與就業；（二）管治與政制；（三）教育與創新；及（四）社會與民生。

八位專家、學者亦應邀擔任成員的顧問導師，就各項研究提供寶貴意見。

The Hong Kong Federation of Youth Groups 香港青年協會
Donation / Sponsorship Form 捐款表格

Please tick (✓) boxes as appropriate 請於合適選項格內，加上“✓”：

I / My organisation am / is interested in donating HK\$ _____ to HKFYG by :
本人 / 本機構願意捐助港幣 _____ 元予「青協」。

Crossed cheque made payable to "The Hong Kong Federation of Youth Groups".
Cheque No. 支票號碼： _____ (劃線支票抬頭祈付：香港青年協會)
Please send the cheque together with this form by post to the ✕address below.
請將劃線支票連同捐款表格，郵寄至下列地址✕。

Direct transfer to the Hang Seng Bank, account name : "The Hong Kong Federation of Youth Groups"
account number : 773-027743-001
Please send the bank's receipt together with this form to the Partnership and Resource Development Office by fax (3755 7155), by email (partnership@hkfyg.org.hk) or by post to the ✕address below.
存款予本會恒生銀行賬戶(號碼：773-027743-001)，並將銀行存款證明連同捐款表格以傳真(3755 7155)、電郵 (partnership@hkfyg.org.hk) 或郵寄至下列地址✕。

PPS Payment
Registered users of PPS can donate to the Federation via a tone phone or the Internet. The merchant code for The Hong Kong Federation of Youth Groups is 9345. For further details, please feel free to call the Partnership and Resource Development Office at 3755 7103.
繳費靈登記用戶，可透過繳費靈服務捐款予香港青年協會，本會登記商戶編號：9345。詳情請致電 3755 7103 香港青年協會「伙伴及資源拓展組」查詢。

<input type="checkbox"/> Credit Card	<input type="checkbox"/> VISA	<input type="checkbox"/> MasterCard	
One-off Donation 一次過捐款	or	Regular Monthly Donation 每月捐款	
HK\$港幣 _____	或	HK\$港幣 _____	
Card Number 信用卡號碼：		Valid Through 信用卡有效期：	
_____		_____ MM 月 _____ YY 年	
Name of Card Holder 持卡人姓名：		Signature of Card Holder 持卡人簽署：	
_____		_____	

Name of Donor 捐款人姓名： _____

Name of Sponsoring Organisation 贊助機構名稱： _____

Name of Contact Person 聯絡人： _____

Tel No. 聯絡電話： _____ Fax No. 傳真號碼： _____ Email 電郵： _____

Correspondence Address 地址： _____

Name of Receipt 收據抬頭： _____

Receipts will be issued for all donations over HK\$100 and are tax-deductible.
所有港幣 100 元或以上捐款，將獲發收據作申請扣稅之用。

Please send this donation/sponsorship form with your crossed cheque/the bank's receipt to :
捐款表格、劃線支票/銀行存款證明，敬請寄回：

✕ Partnership and Resource Development Office, The Hong Kong Federation of Youth Groups,
21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building, 21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong
香港北角百福道 21 號香港青年協會大廈 21 樓 香港青年協會「伙伴及資源拓展組」