

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。**