

即時發布

新聞稿

「青年創研庫」公布「青少年如何處理壓力」研究報告

逾六成受訪青少年感到壓力偏高，表示壓力甚大者更佔逾兩成
遇壓出現收藏自己、心情變差、焦慮不安及失眠等徵狀惹關注
部分受訪者承認對處理壓力及管理情緒缺乏認識，忽略及早正視問題
建議政府全費資助學生參加戶外教育營；並由青年推動紓壓訊息

香港青年協會青年研究中心成立的「青年創研庫」，今天（31日）公布「青少年如何處理壓力」研究結果。在520名受訪青少年中，逾六成（62.8%）的壓力感偏高（以10分為最高，屬6至10分水平）；而表示壓力程度甚高者（8至10分），更佔整體逾兩成（22.3%）。他們受到壓力困擾維持最長的時間，平均達39.5天。

研究顯示，學業（51.5%）、事業（31.5%）及個人前途（20.9%）均為受訪青少年的主要壓力來源。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%），以及「沒有動力／心機」（13.8%）。

此外，因壓力過大，近三成（29.7%）受訪青少年表示受訪前一年曾經「收埋自己」；兩成半（25.9%）曾「持續失眠」；逾一成（12.0%）曾「吸煙／飲酒」；曾「有自殺傾向」者，佔近5個百分點（4.6%）。

上述意見調查以隨機抽樣方法，成功訪問520名12至29歲的本地青少年，回應率為55.0%，樣本的標準誤低於±2.2%。研究亦與20名曾受壓力困擾的青少年進行訪談。有個案指出，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，嚴重者更出現自我傷害行為，甚至誘發情緒病。

研究結果發現，較多受訪青少年使用的紓壓方法，包括找人傾訴／幫助（36.8%）、做運動（32.0%）、聽音樂／唱歌（31.5%）等；但亦有少數受訪者使用較消極方法，如收埋自己（5.4%）、飲酒（4.8%）、吸煙（2.8%）及自殘身體（0.2%）等逃避問題，或將壓力發洩於自己身上。

在受訪個案中，有的以分析問題源頭並尋求親戚協助；有的透過聽音樂鬆弛自己；有的以打機、打球、跑步等興趣去紓緩壓力。有的則將壓力收藏；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。受訪專家指出，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。

研究顯示，逾八成（81.7%）受訪青少年表示如有壓力問題會找人傾訴，其中九成二（91.7%）表示會找朋友，其次為家人（45.2%）。至於表示不會找人傾訴的，佔一成七（16.7%），當中主要原因認為「自己可以處理」（36.3%）、「覺得無人幫到自己」（28.5%）。

青年創研庫「社會與民生」組召集人李國義表示，從研究結果，可反映青少年不認識自己情緒、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，是他們未能及早正視問題的核心原因。他引述報告，**建議當局應善用新增教育資源，全費資助全港高小及初中學生參加戶外教育營，及早強化學生紓壓與管理情緒能力，並增強其自信心與應變力。**

另外，他**建議借鑒外地例子，由政府牽頭推動全港「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**，提升全港市民對健康生活的重視。此外，他認為當局應**全面掌握青少年問題的趨勢，制訂有利促進青少年身心健康發展的長遠策略方向**，協調並統籌不同持分者提供的相關服務和措施。

小組副召集人譚沛楹建議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。此外，她認為政府應**投放資源，開發學生即時網上輔導平台，供全港中學使用**。她亦**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**，並為有需要家庭和青少年提供適切協助。

青協青年研究中心成立的「青年創研庫」，由近百位本地青年專業人士與大專學生組成，平均年齡為27歲。透過以研究實證為基礎的討論、交流，創研庫成員提出政策建議，期望能為社會建言獻策。青年創研庫四項專題研究系列包括：「經濟與就業」、「管治與政制」、「教育與創新」，以及「社會與民生」。八位專家、學者應邀擔任創研庫的顧問導師，包括張子欣博士、黃元山先生、陳弘毅教授、倪以理先生、馮玉麟博士、陳維安先生、葉兆輝教授和葉志衡博士，並就各項研究提供意見。

-完-