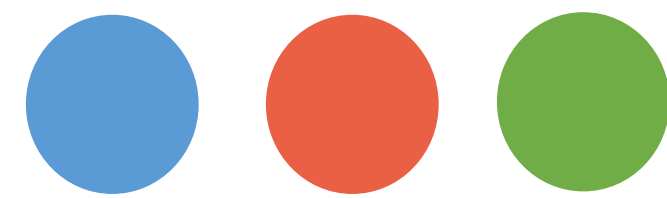


「全人健康－連繫內外」

A Research on “All-Round Wellness”



研究報告重點



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

2021年7月

報告內容



1 全人健康概念

2 全人健康範疇

3 社會環境轉變對全人健康的啟示

4 如何有效提升全人健康

5 全人健康四步曲

「對你來說什麼是Wellness？」



“有時會否是我們對*Wellness*的定義，
局限了青年人所需*Wellness*
的理解？”

討論節錄

青年情緒健康問題近年一直備受關注

- 香港學生的生活滿意度和自我效能較其他已發展經濟體系遜色
- 生活滿意度只有52%
- 較OECD的平均分69%為低

2019

「新冠肺炎」疫情

- 澳洲雪梨大學 (University of Sydney) 研究推算，因為經濟危機，將有更多青少年面臨失學失業，失去培訓機會
- 未來5年，他們出現精神健康問題的機會比其他年齡層為高。


2021

近年

香港發生的連串社會事件

- 香港大學於2020進行的一項調查發現，分別有74%及41%受訪者出現中至高度抑鬱或創傷壓力症狀
- 當中24歲或以下群組的兩項指數均較其他年齡層高

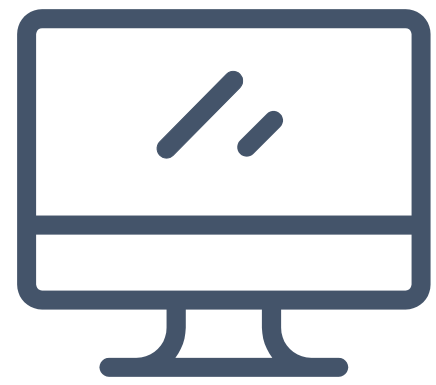
2020

An illustration showing a large globe in the center, surrounded by several people engaged in painting or construction. One person is on a ladder painting the globe, another is painting a wall, and others are carrying paint cans or holding brushes. The scene is set against a yellow background with a blue sky.

疫情亦對健康議題及帶來人與環境互動等反思，更多討論聚焦於如何重建更好？

(Build Back Better)

報告從四方面蒐集資料



參考文獻資料

(超過30份關於
Wellness的文獻)



「青年看全人健康」
網上調查

(2021年2月，共訪問1,099名
12 – 34歲青協會員)



青年個案深入訪談
青年聚焦小組

(10位青年及1節小組)



青年工作者
設計思維工作坊

(專業顧問公司及
11位不同單位同事)

研究摘要

1

對全人健康概念的 的認識

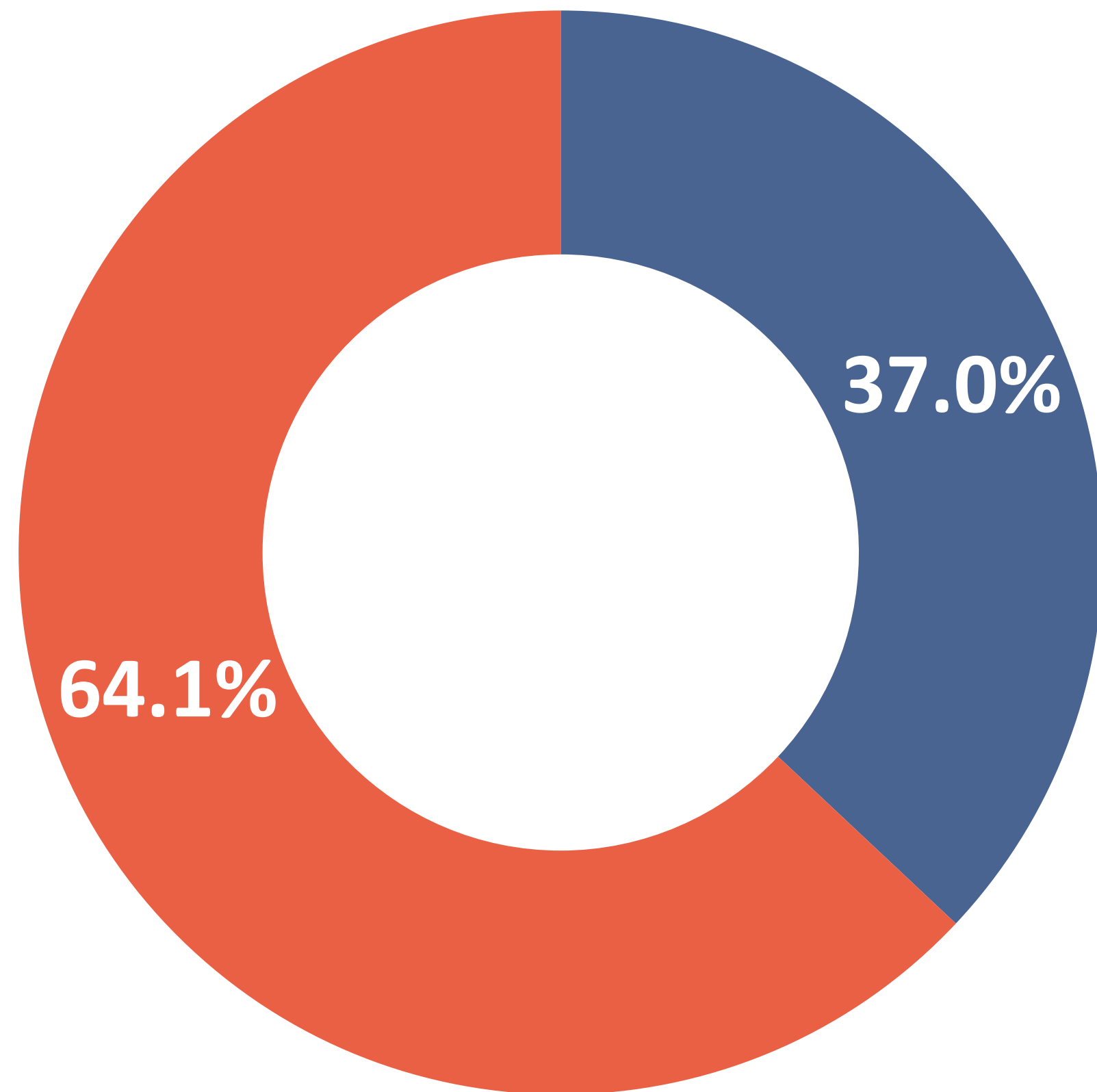
All-Round Wellness ????





青年對全人健康的理解

你有冇聽過全人健康（All-round Wellness）這概念？



當中有**六成四 (64.1%)**

受訪青年**冇聽過**「全人健康」概念

N=1,099

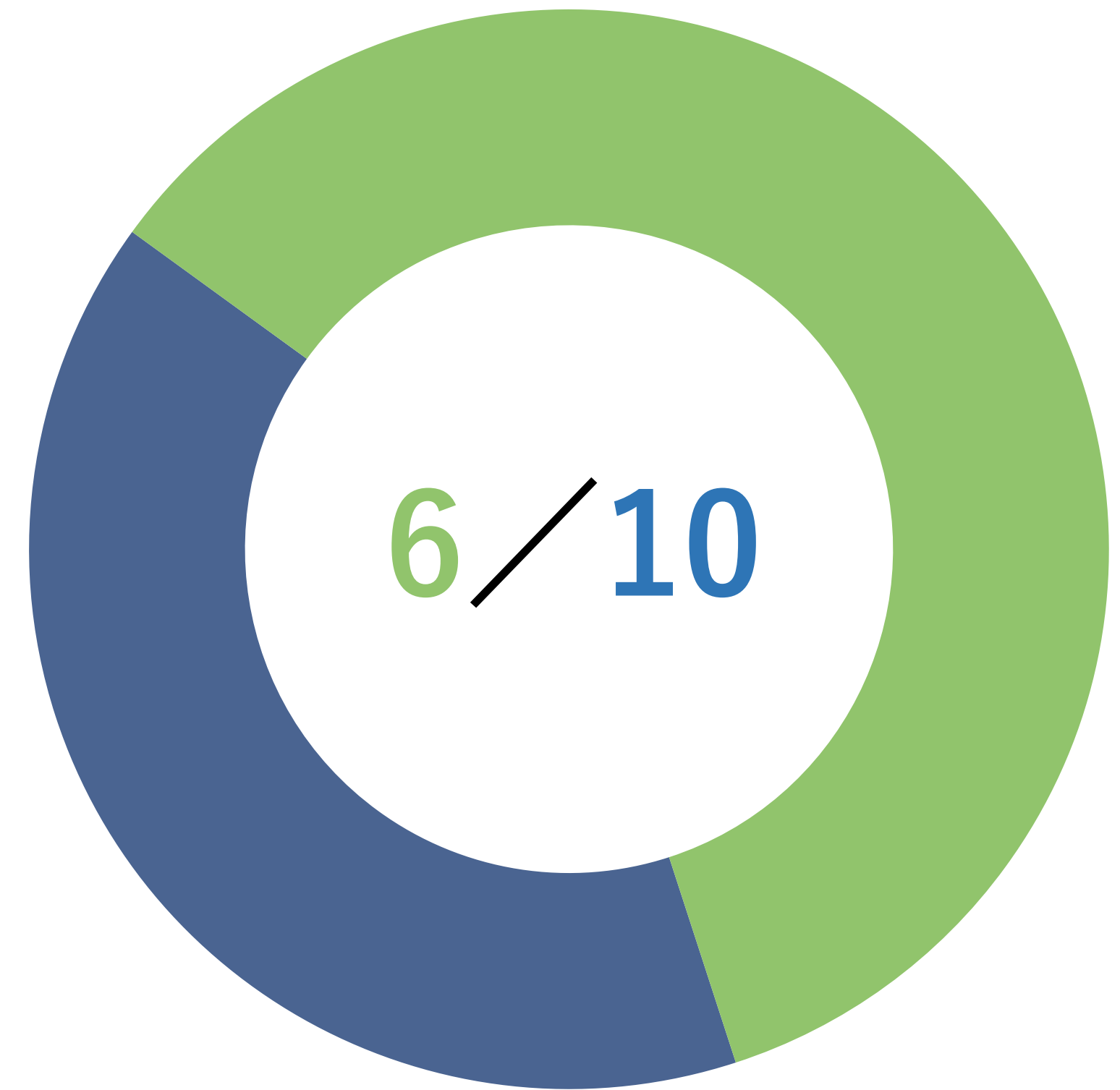
青年訪問節錄

“以前有課程叫做全人發展，看生活、學習、生理、心理發展是否正向。”

(個案02/女/25歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

“全人健康聽起來較陌生，反而英文 (all-round wellness) 更容易理解，若用「身心健康」可能更適合。”

(個案10/女/22歲/大學學位/沒有聽過全人健康)



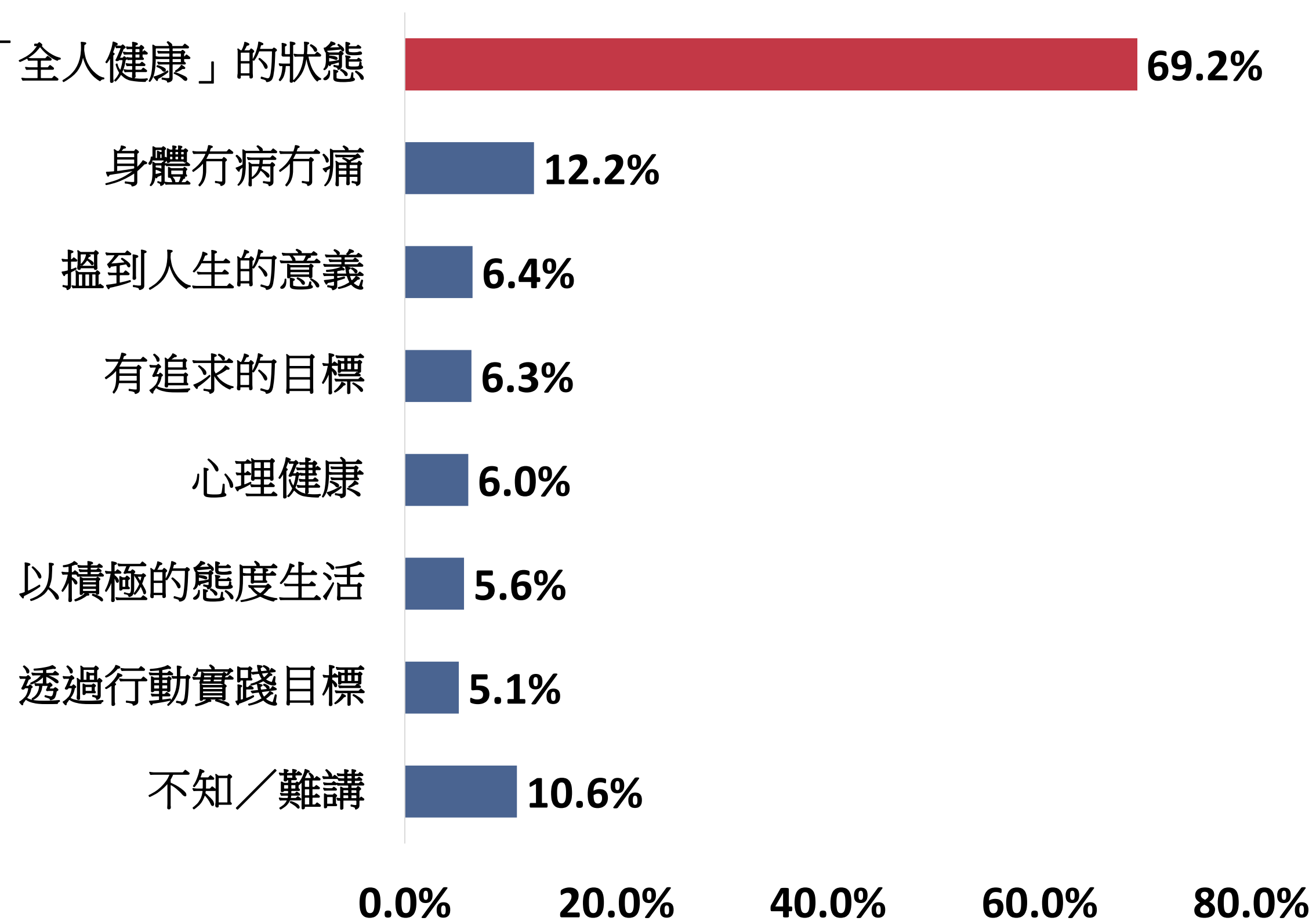
十名受訪青年個案中，
有六名有聽過
全人健康概念



青年對全人健康的理解

對你嚟講以下邊一項不是「全人健康」嘅狀態？

以上選項皆是「全人健康」的狀態



六成九(69.2%)受訪青年認同

以上皆是全人健康的狀態。

反映受訪青年理解全人健康
不單指「身體冇病冇痛」。

“認識到自己的需要，生理和心理上都明白自己需要什麼，而且可以去運用得到……”

(個案07/女/19歲/大學學位/沒有聽過全人健康)

“積極追求很重要，健康是對自己 and 社區都好。人追求進步是本色，以及人是需要進步……”

(個案08/男/24歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

青年工作者看 全人健康概念

1. 在青年群體並不普及

- 與青年討論此概念並不容易，「全健思維」、「全人健康」這詞彙並不普及。
- 無論是中文「全健思維」或英文“Wellness”，在香港青年群體的環境中不常聽聞或使用。
- 對於怎樣才算是「全健」狀態，並沒有相關的認知。

青年工作者看 全人健康概念

2. 概念未有清晰定義

- 擔心自己所定義的全健概念，能否照顧到不同青年群體的需要，設計出來的活動、推廣的訊息，某程度會影響青年如何理解全人健康。
- 坊間的商業機構所推廣的“Wellness”概念往往與一些商品及市場的品牌推廣有關，如香薰、咖啡等，容易讓人感覺這是與消費相關的東西。

全人健康概念的起源

健康(Health)早於1948年被世界衛生組織(WHO)定義為

「健康不僅為沒有疾病或者身體不虛弱，而是指「身體上、精神上和社會適應上完好狀態 (Wellbeing)」

➡ 除了維持體格狀況良好，遠離病痛，人們的**心理、情感和社交方面**的健康同樣重要。

健康決定因素

健康並非全靠個人力量可以控制，家庭，學校，工作場所，社交和社區網絡，以至經濟及文化等均對個人的健康有相互影響。

美國衛生及公共服務部(U.S. Department of Health and Human Services)提出了五項社會決定因素(Social determinants of health)，影響市民的健康。

1.
經濟狀況

2.
教育程度
及質素

3.
醫療服務
及質素

4.
鄰里
及城市環境

5.
社會及
社區環境

全人健康廣泛定義

整合Global Wellness Institute 及 National Wellness Institute 的定義，全人健康指：

- 積極的人生態度及追求 (Active pursuit)
- 有意識地選擇自己的生活方式 (Choice)
- 透過行動達至身心健康的狀態 (Action)
- 找到人生的意義 (Meaning of Life)

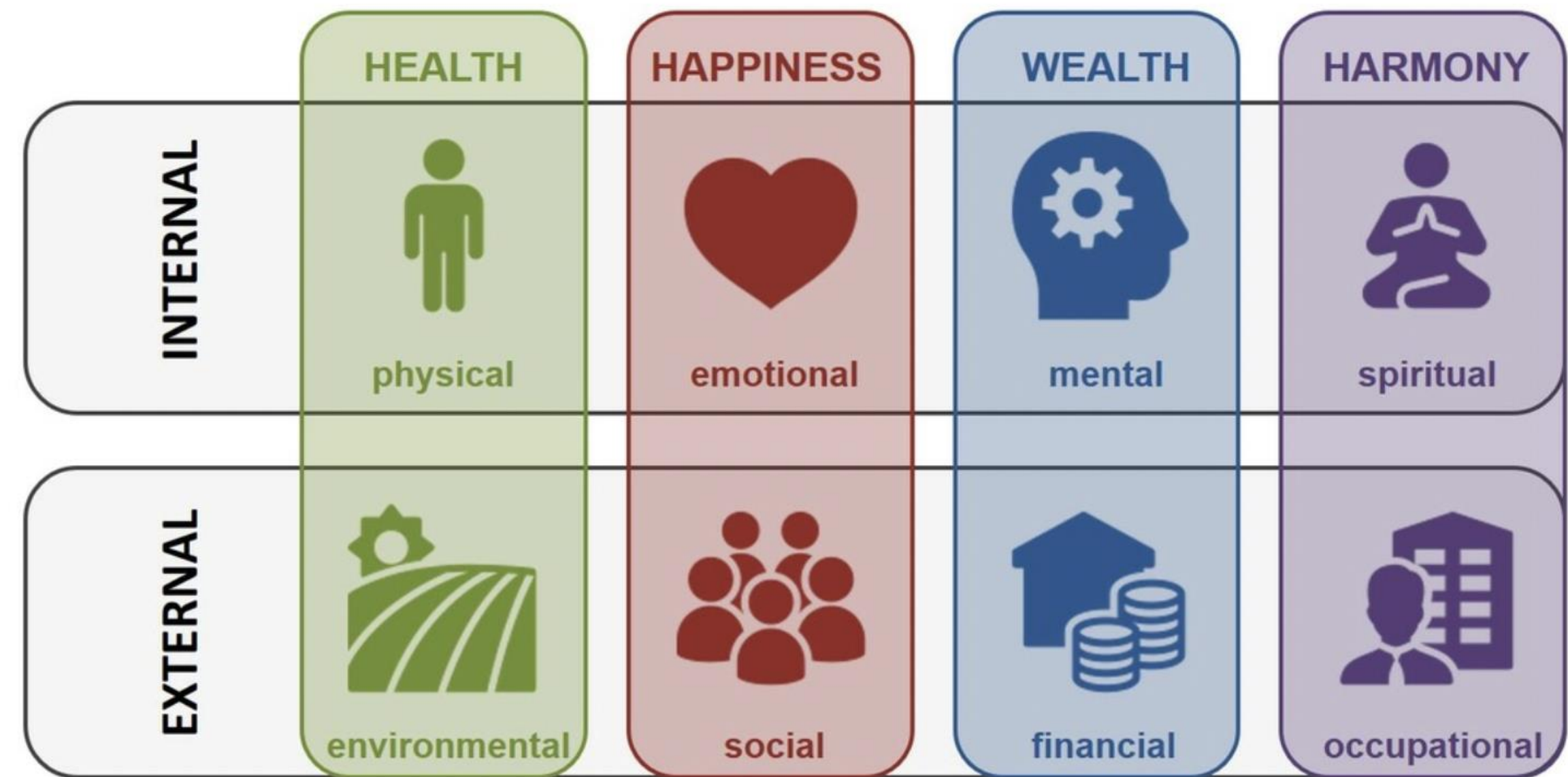
2

全人健康 涵蓋範疇



全人健康涵蓋範疇

Hettler(1976)提出全人健康的六項範疇提倡均衡的生活模式，其後逐漸引申出八項範疇。



- 在日常生活中若能提升自己各層面的意識
- 照顧各方面的需要
- 作出應行動

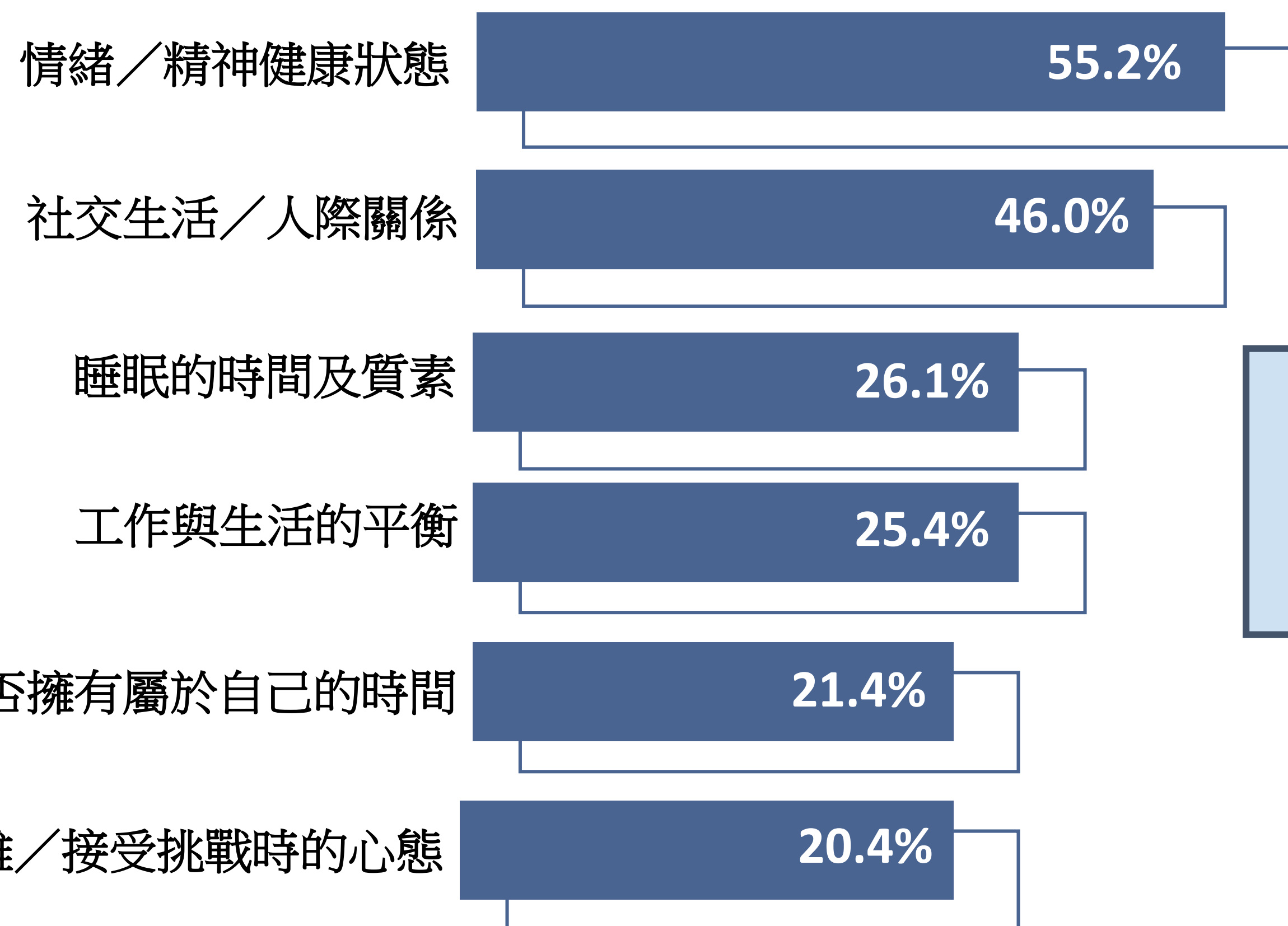


- 建立身心全健 (Holistic)的生活模
- 達至全人健康 (All-round Wellness)



青年較重視的全人健康範疇

在日常生活中，你最重視以下列舉的哪些項目？（最多選三項）



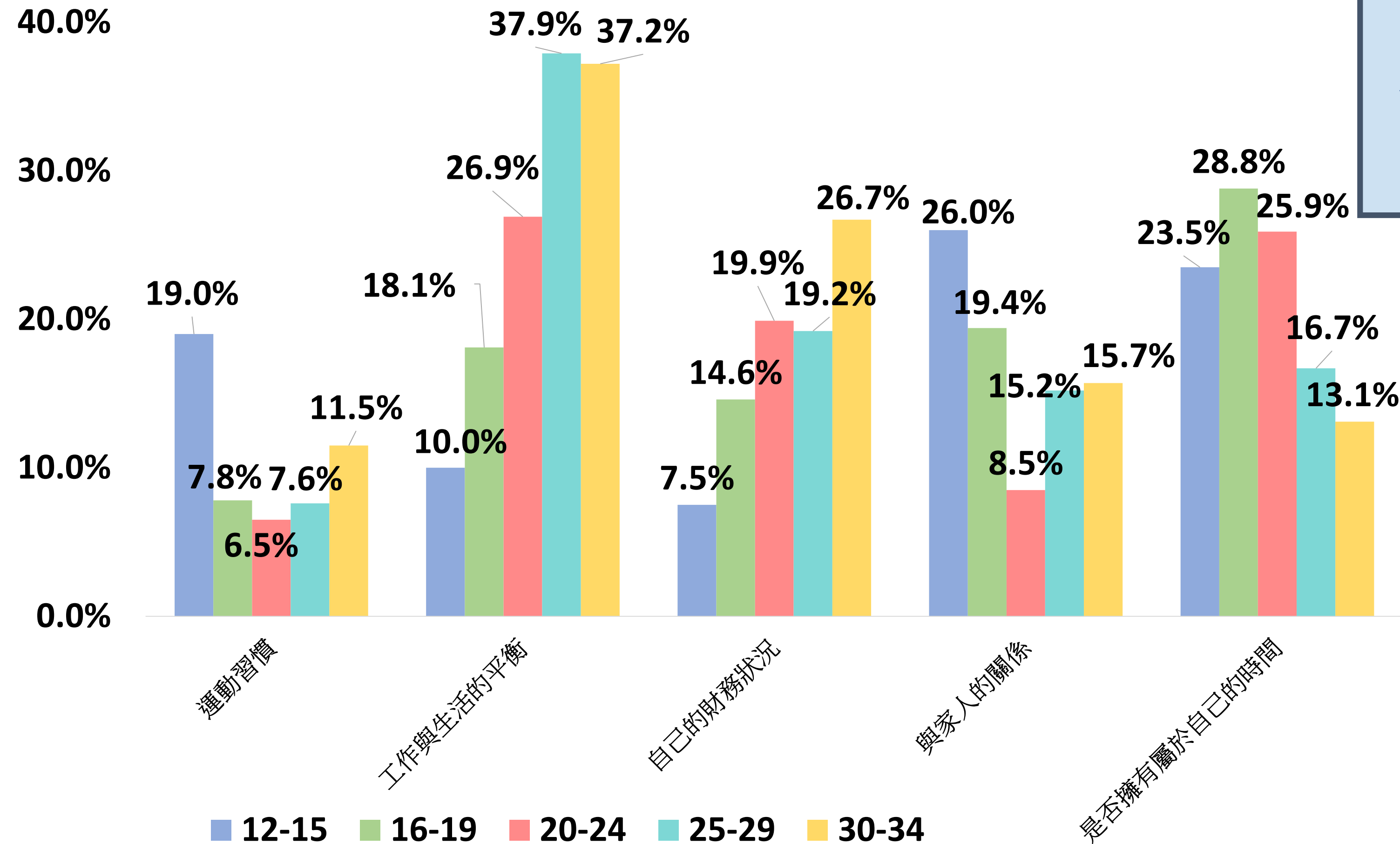
青年較重視「情緒／精神健康狀態」、
「社交生活／人際關係」、
「睡眠的時間及質素」

N=1,099



青年較重視的全人健康範疇

不同年齡組別與重視範疇的關係



較年長受訪青年－較重視「工作與生活的平衡」
較年輕受訪者－相對較重視「與家人的關係」
和「是否擁有屬於自己的時間」
12-15 歲受訪青年較其他年齡層重視運動習慣

N=1,099

“個人範疇上只要有心機都改善到。改善社會範疇都算很緊要，只是常常忽略，也不是想改變就改變到……”

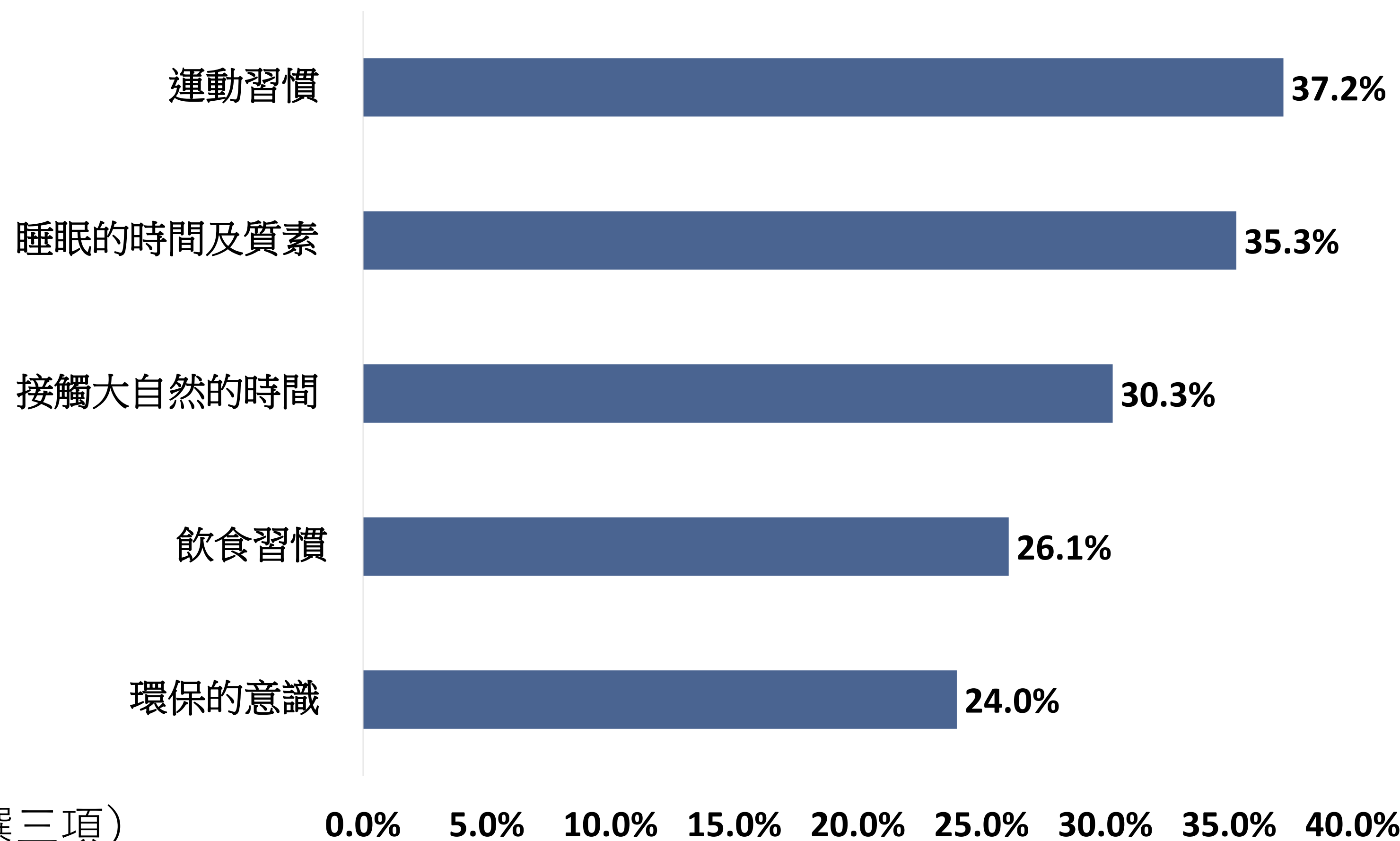
(個案08/男/24歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

**青年不時會以行動
提升自己的全人健康，
但較局限於個人層面。**



青年容易忽略的全人健康範疇

容易忽略運動習慣、睡眠時間及質素以及接觸大自然的時間



N=1,099

(最多選三項)

青年不太關注身體健康， 認為是理所當然的。

“身體健康方面，大家都沒空，常常捱夜、吃少餐都不太理……”

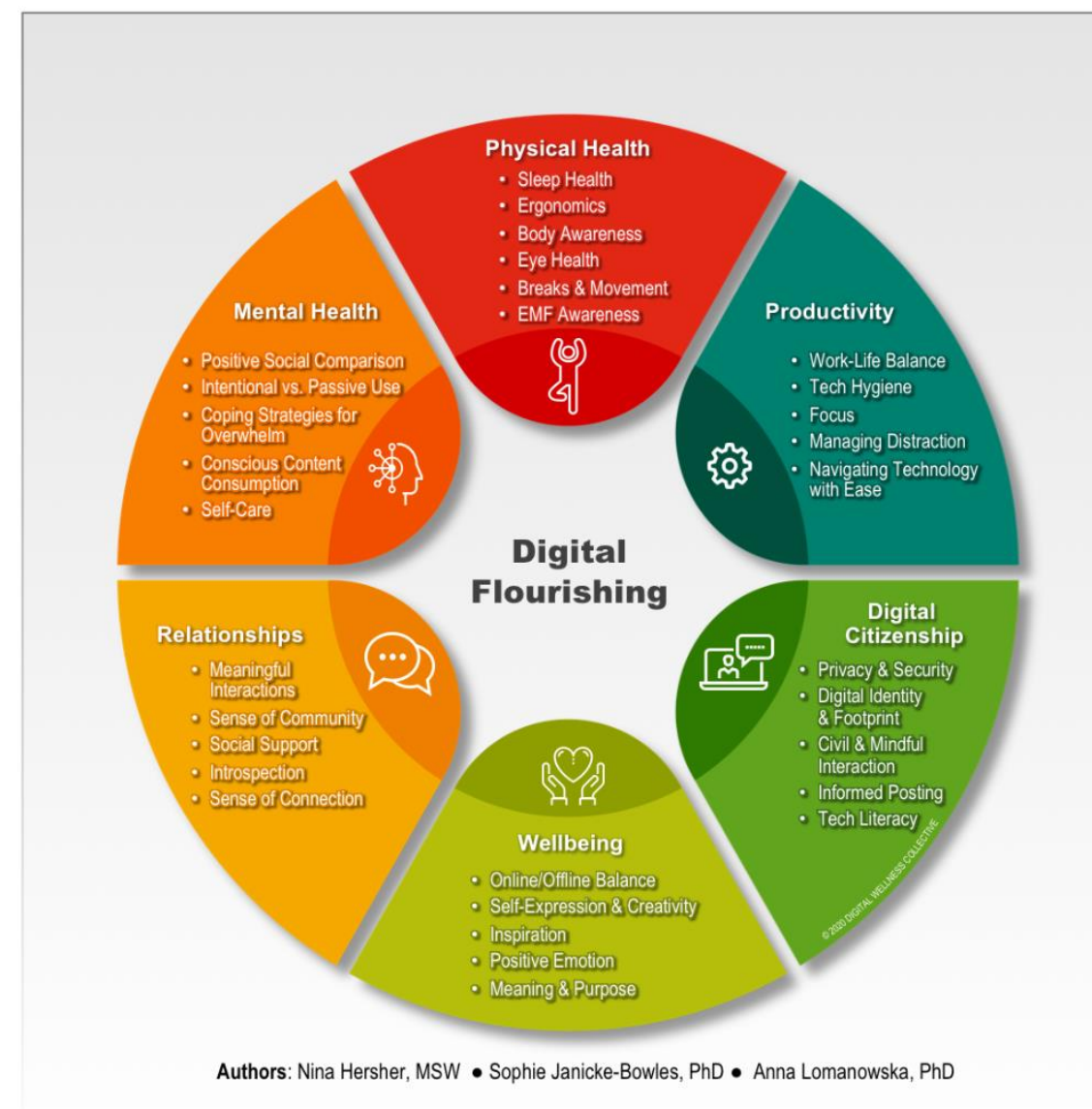
(個案07/女/19歲/大學學位/沒有聽過全人健康)

“自身的生理健康本身不太照顧，因為從小都是家人較注意。做運動主要為了身材。”

(個案04/女/24歲/大學學位/有聽過全人健康)

隨時代而衍生的數碼健康

- 數碼健康(Digital Wellness)亦成為生活上的重要範疇
- 研究亦相繼指出青年如何在網絡與現實世界中取得生活和社交平衡, 對健康有重要影響



- 建立使用科技產品的態度及素養
- 在生活的不同領域中善用科技的優勢
- 避免科技帶來的負面影響
- 最終享受科技帶來的好處
- 達至數碼健康的狀態 (Digital Flourishing)

青年工作者看 全人健康範疇 的適用性

青年的Digital Wellness 與其他範疇緊扣

跨代關係亦屬社交健康範疇要正視的方向

關注到社會氣氛及環境對青年情緒健康的影響

職業健康可有更廣泛定義，不限於職業層面

生理健康宜針對特定有需要之青年群組，
如極端方法控制體重者

靈性健康此詞彙與青年有較距離感

3

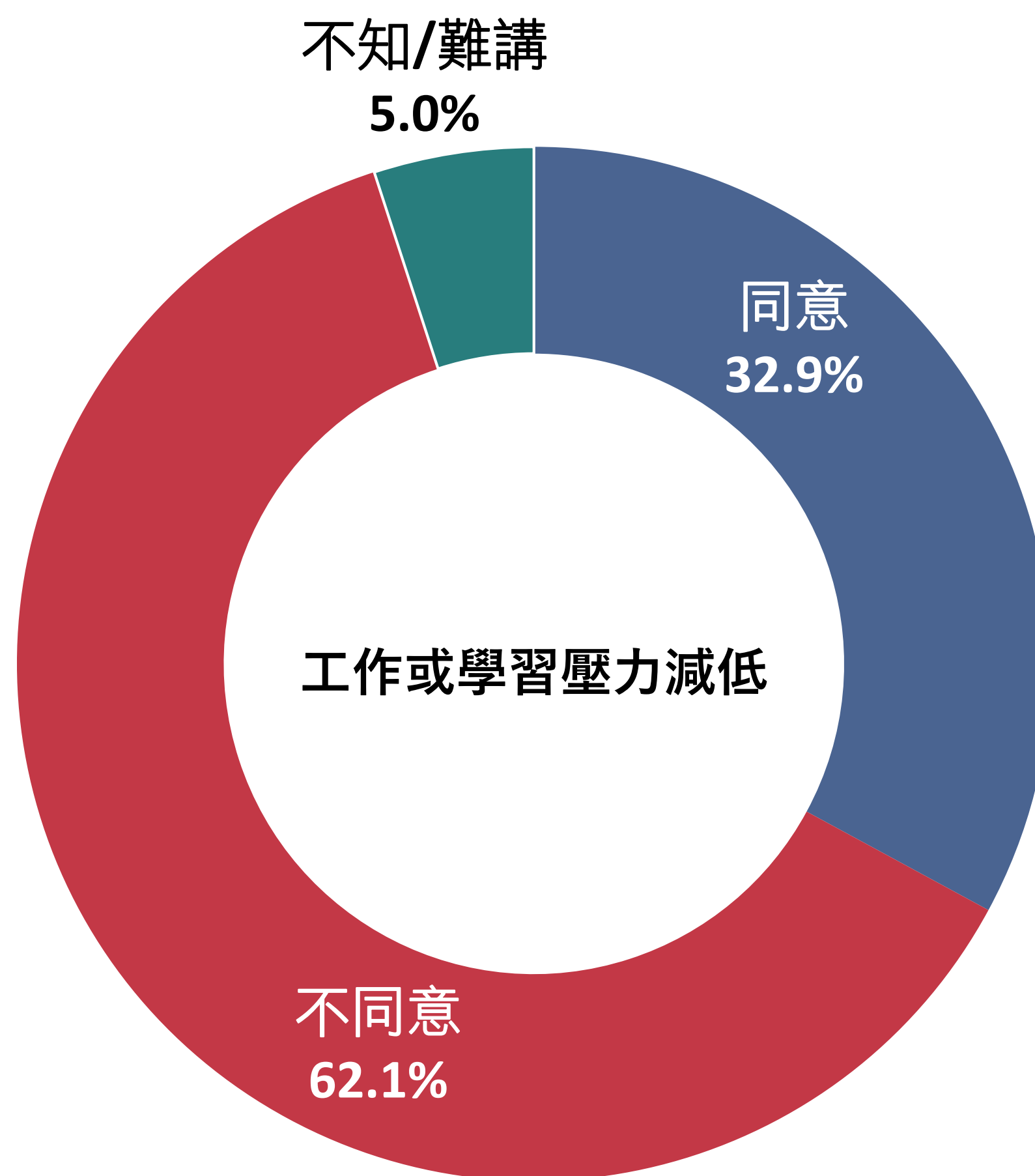
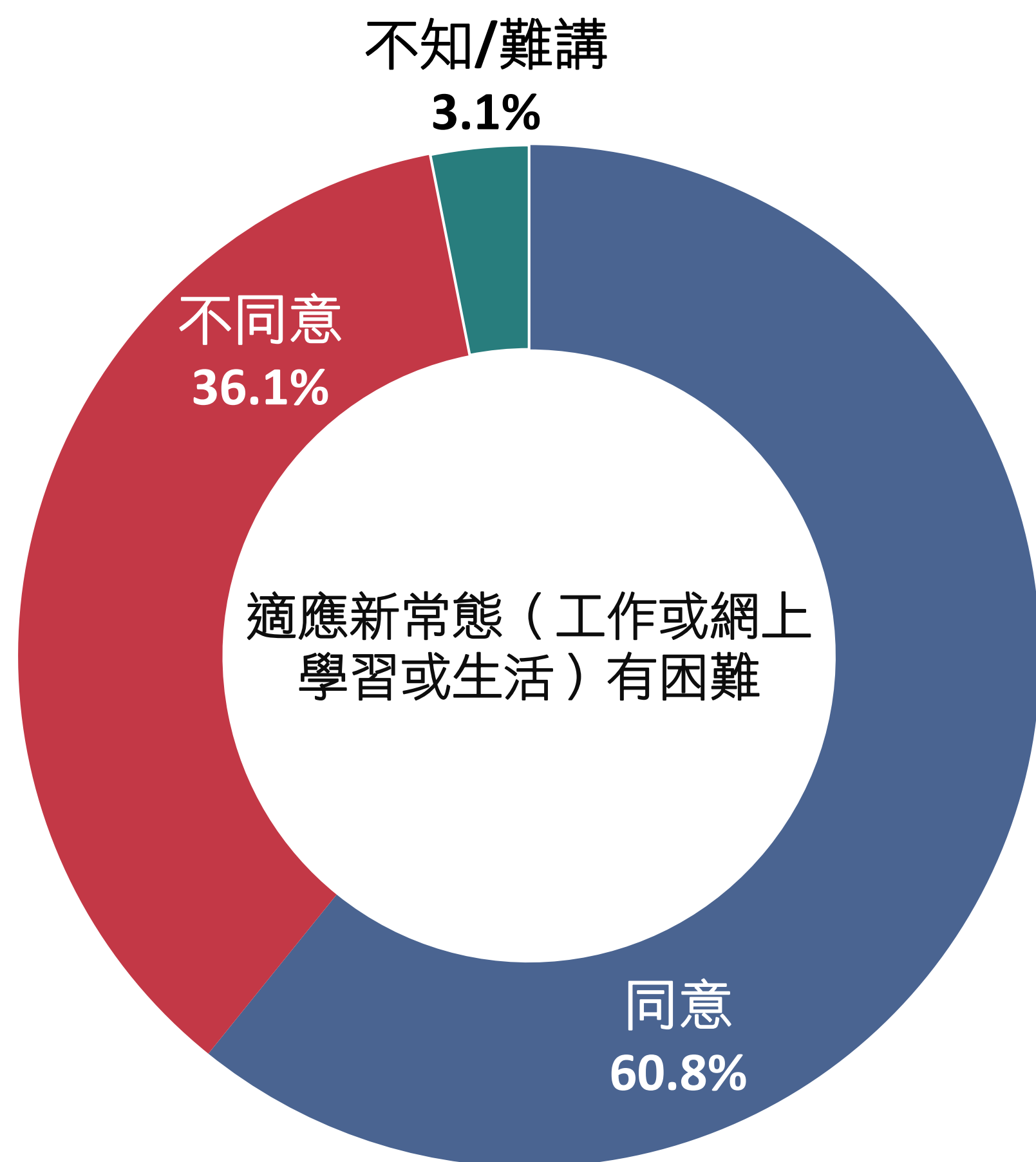
疫情及社會環境轉變對全人健康的 啟示





疫情和社會環境對青年的影響

適應新常態時感到困難，不認同工作或學習壓力減低

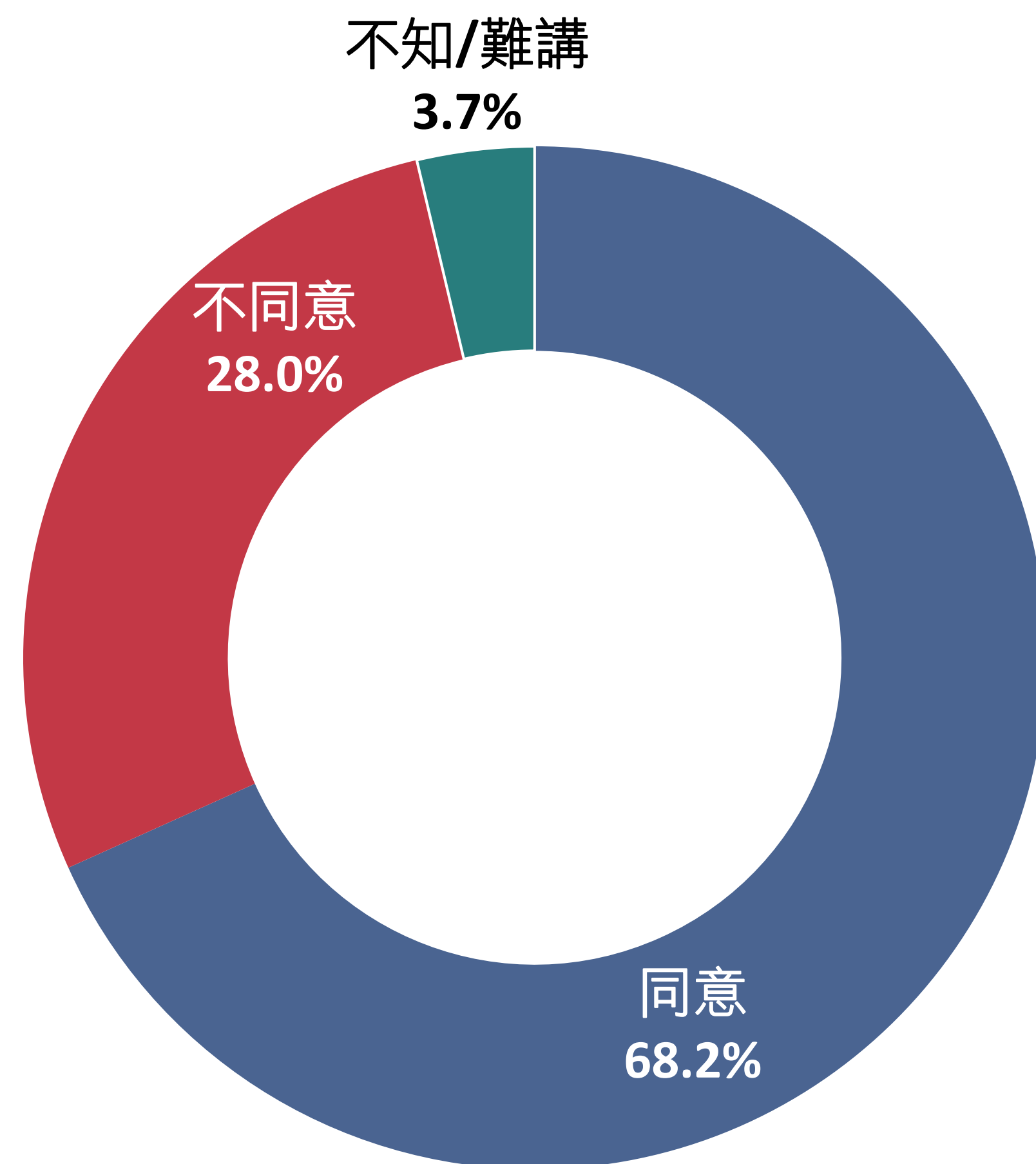


N=1,099



疫情和社會環境對全人健康的影響

六成八受訪青年認同過去一年人與人關係變得疏離



N=1,099

「疫情前，我每星期也會去做義工，想幫助社會上有需要的人士，但因為疫情的關係大部分活動都被取消，少了很多與人見面的機會。」

(聚焦小組成員/在職青年)

受訪青年缺少社交接觸機會

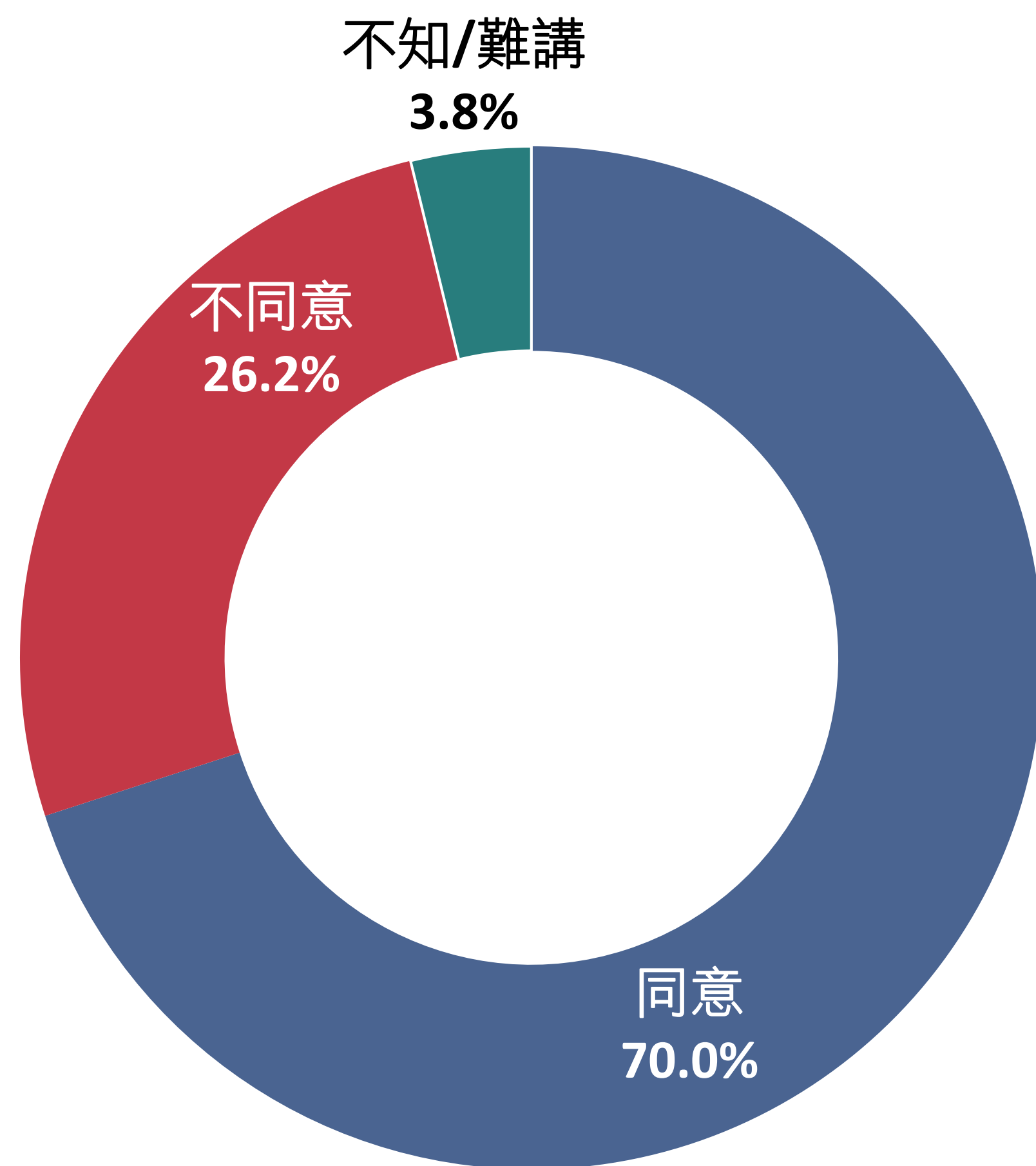
「由上年開始，因為社會運動的關係，已經開始網上授課。這一年半來沒有認識過新朋友，在ZOOM上課更是和同學沒有交流，感到自己和同學的連結很少。」

(聚焦小組成員/學生)



疫情和社會環境對全人健康的影響

受訪青年普遍對未來感到不安，同意比率佔七成



N=1,099

坦言對社會議題產生無力感

「我覺得過去兩年的事對我們的全人健康帶來負面影響……」

(個案06/女/28歲/大學學位以上/有聽過全人健康)

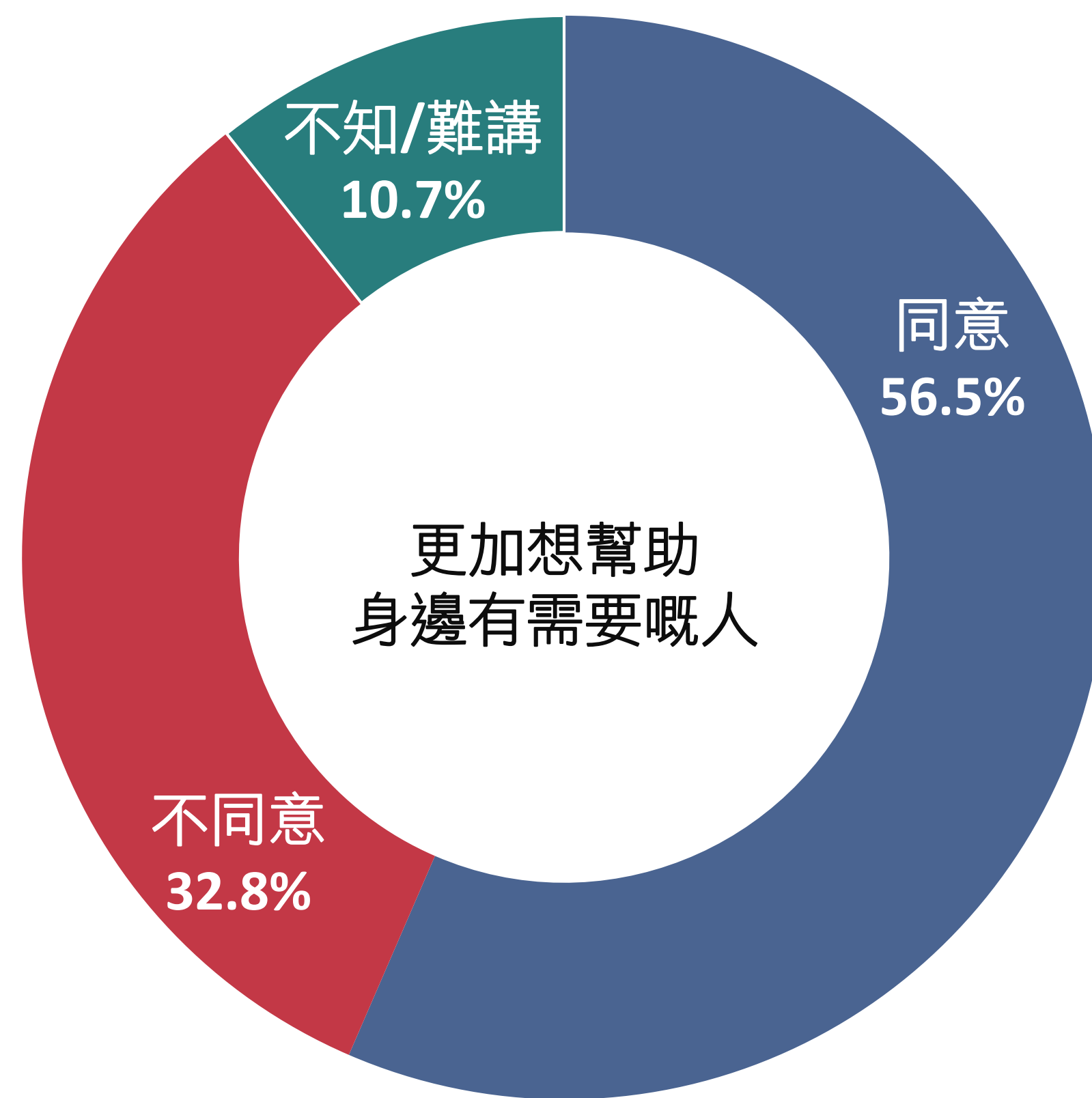
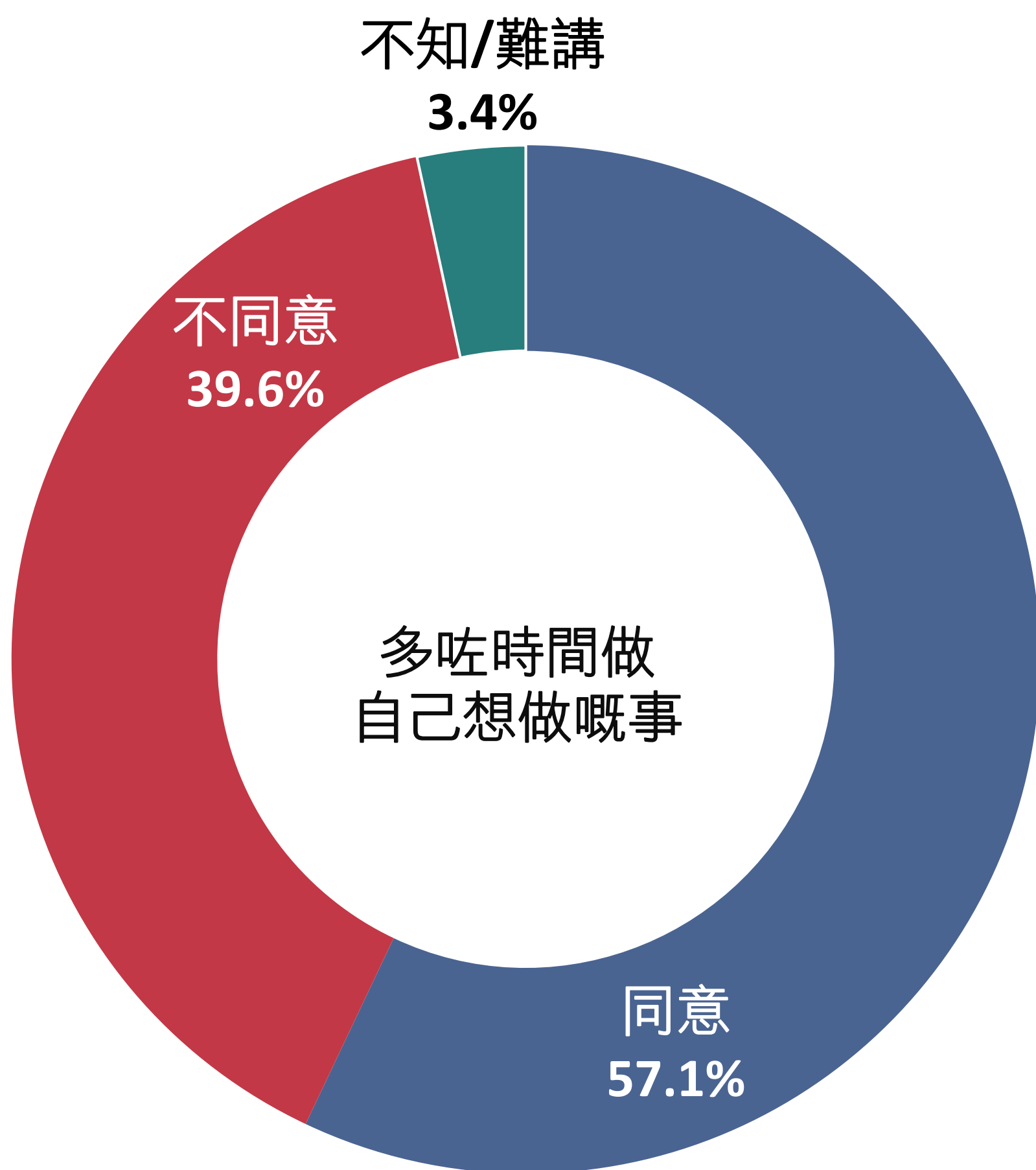
「覺得自己很廢，環境導致無力感，什麼都做不到。」

(個案02/女/25歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)



新模式亦帶來正面影響

更多時間做自己想做嘅事，令他們更希望幫助身邊人



N=1,099

人與人、人與環境之連繫 與全人健康的關係

➤ 人與人之間的連繫，是決定一個人活得滿足、愉快 (wellbeing & happiness) 的重要因素。

➤ 社會聯繫是生活上的良藥，人類是天生需要連繫

➤ 社會支援及感到連繫 (feeling connected) 可以維持健康的體重、減輕抑鬱症狀、減輕創傷後壓力及改善整體心理健康，並有效使健康習慣持續。

人與人、人與環境之連繫與全人健康的關係

Hari (2018) 則指出建立自身與社會的聯繫是達至健康的重要因素。

引至情緒問題的九大原因

- ❑ 失去有意義的工作 (meaningful work)
- ❑ 與其他人失去連結，孤獨感及沒有歸屬感
- ❑ 失去價值意義 (meaningful values)
- ❑ 失去地位 (Status)
- ❑ 與大自然失去連繫
- ❑ 失去感安全和有希望的未來
- ❑ 兒時創傷 (Childhood Trauma)
- ❑ 遺傳原因 -約有37%的抑鬱症個案是遺傳原因)
- ❑ 腦部的傳變-如接觸較多負面思想及資訊

七個重新建立連結的方法

- ✓ 與他人的連繫，以及建立對彼此有正面作用的關係
- ✓ 社會／社交處方 (Social prescribing)，即是將有社會和情感需求的人連結到不同的非醫療資源，如活動、社交等
- ✓ 有意義的工作
- ✓ 有意義的價值
- ✓ 在別人的喜悅之中同感快樂 (Sympathetic Joy, overcoming addiction to the Self)
- ✓ 承認童年陰影的存在並克服它
- ✓ 重建未來 (Restoring the Future)

青年工作者看 人與環境 的連結

青年的全健既受環境影響

“推廣Wellness 時較集中在鼓勵個人選擇、生活態度及行為的改變，但往往一個人是否有Wellness 很大程度受外在環境所影響，而外在環境亦會影響個人的Wellness決定，例如常說青年受互聯網影響，其實青年亦是互聯網內容的建構者。”

4

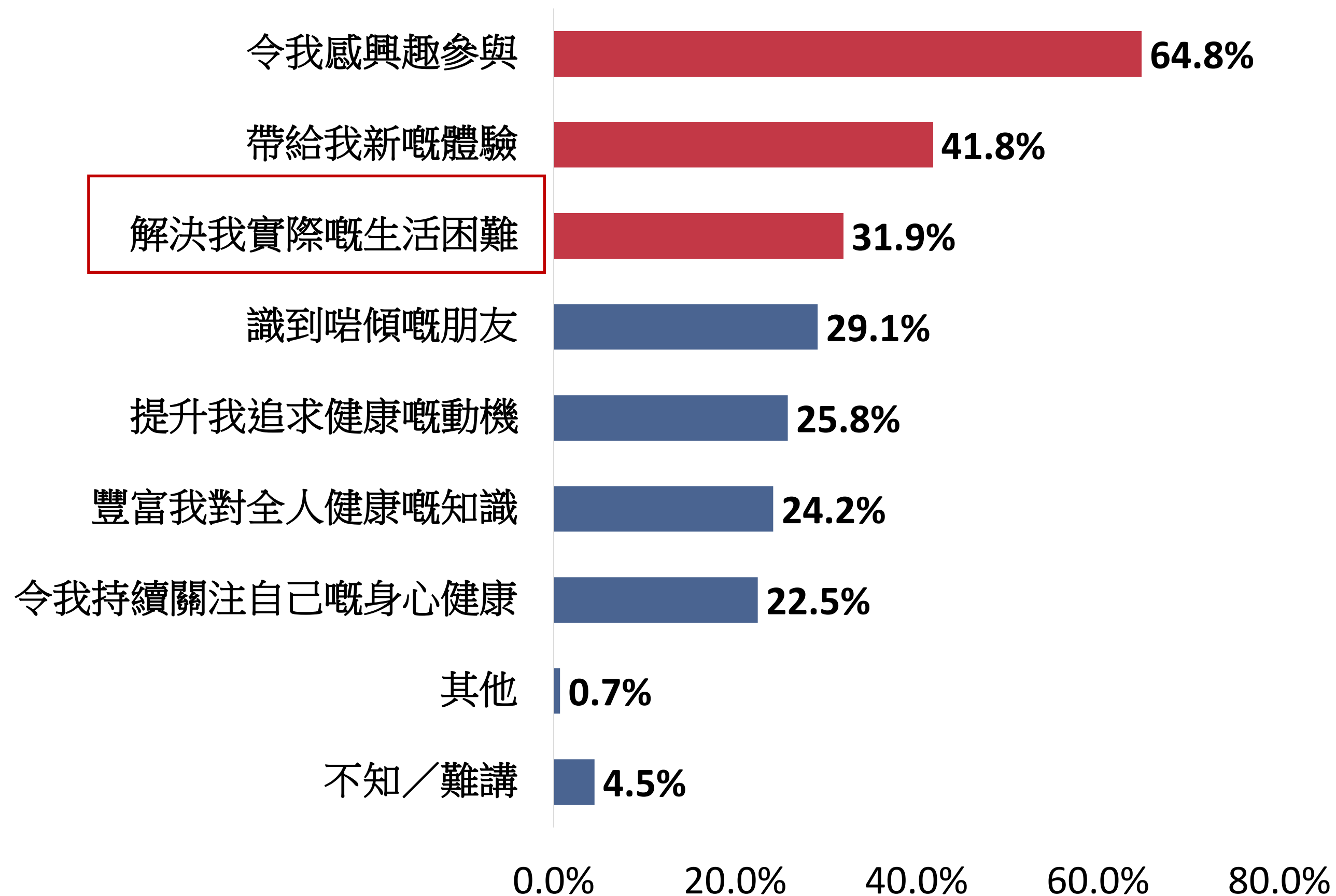
如何有效提升 全人健康？





就提升全人健康活動效能的建議

你覺得點先係一個有效幫助你提升全人健康嘅活動？



首三項為「令我感興趣參與」
「帶給我新嘅體驗」
「解決我實踐嘅生活困難」

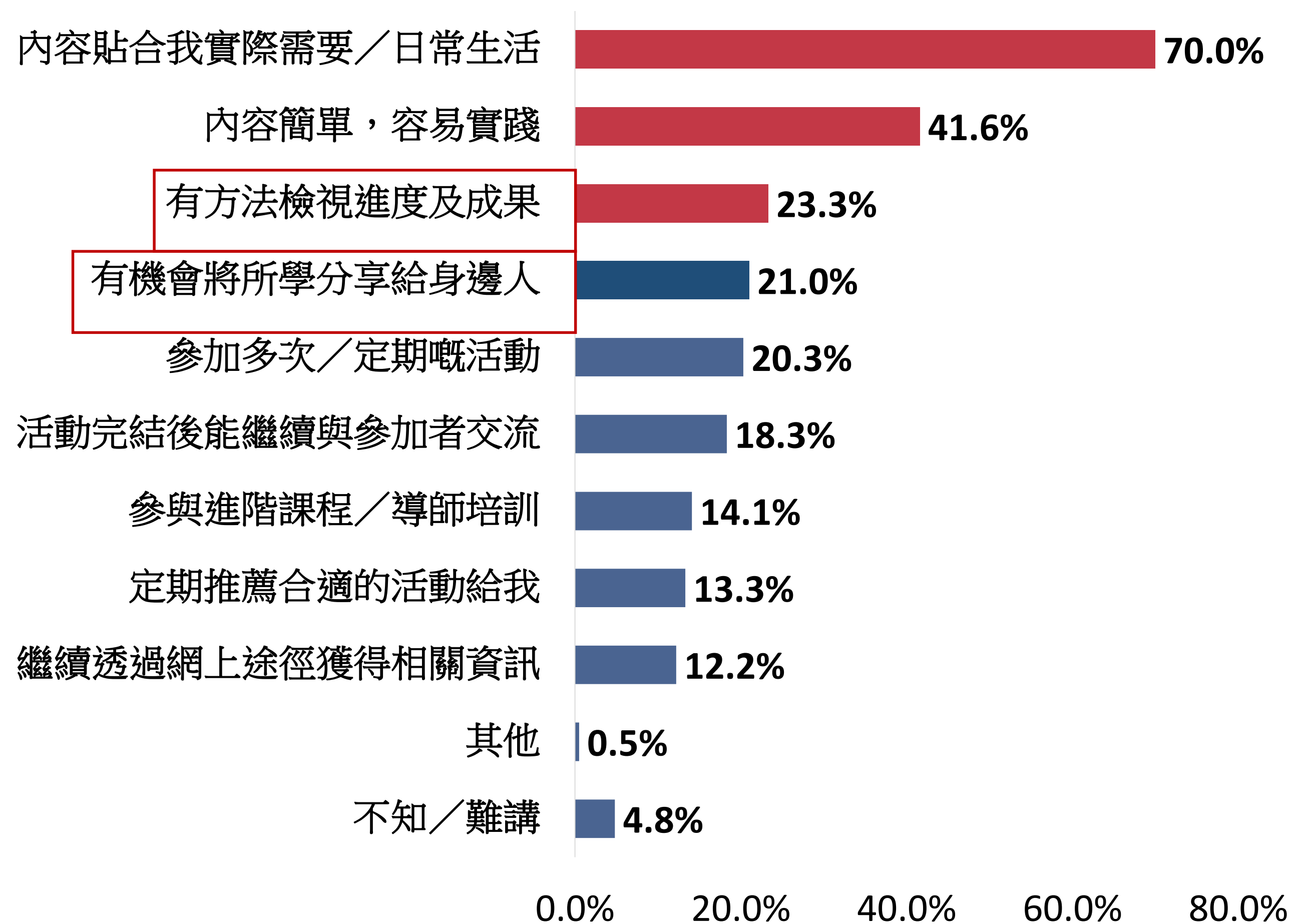
N=1,099

(最多選三項)



就提升全人健康活動效能的建議

你認為點先有效將所學應用係日常生活中？



「內容貼合我實際需要／日常生活」
「內容簡單、容易實踐」
「有方法檢視進度及成果」

N=1,099

(最多選三項)

最需要的是一個解決方案

「我們這個階段最需要的已經不是精神健康支援，而是一個解決方案……當事情變得無助和絕望時，我們需要一個希望，讓我們知道問題會有解決的一天，而不是無盡的忍耐。」

(個案03/女/22/大學學位/有聽過全人健康)

「近年多了對精神健康的關注，但社區上這類的資源足夠與否不只是指這些輔導資源的數量，而更要視乎人們有沒有足夠的時間和空間去享用這些輔導服務……」

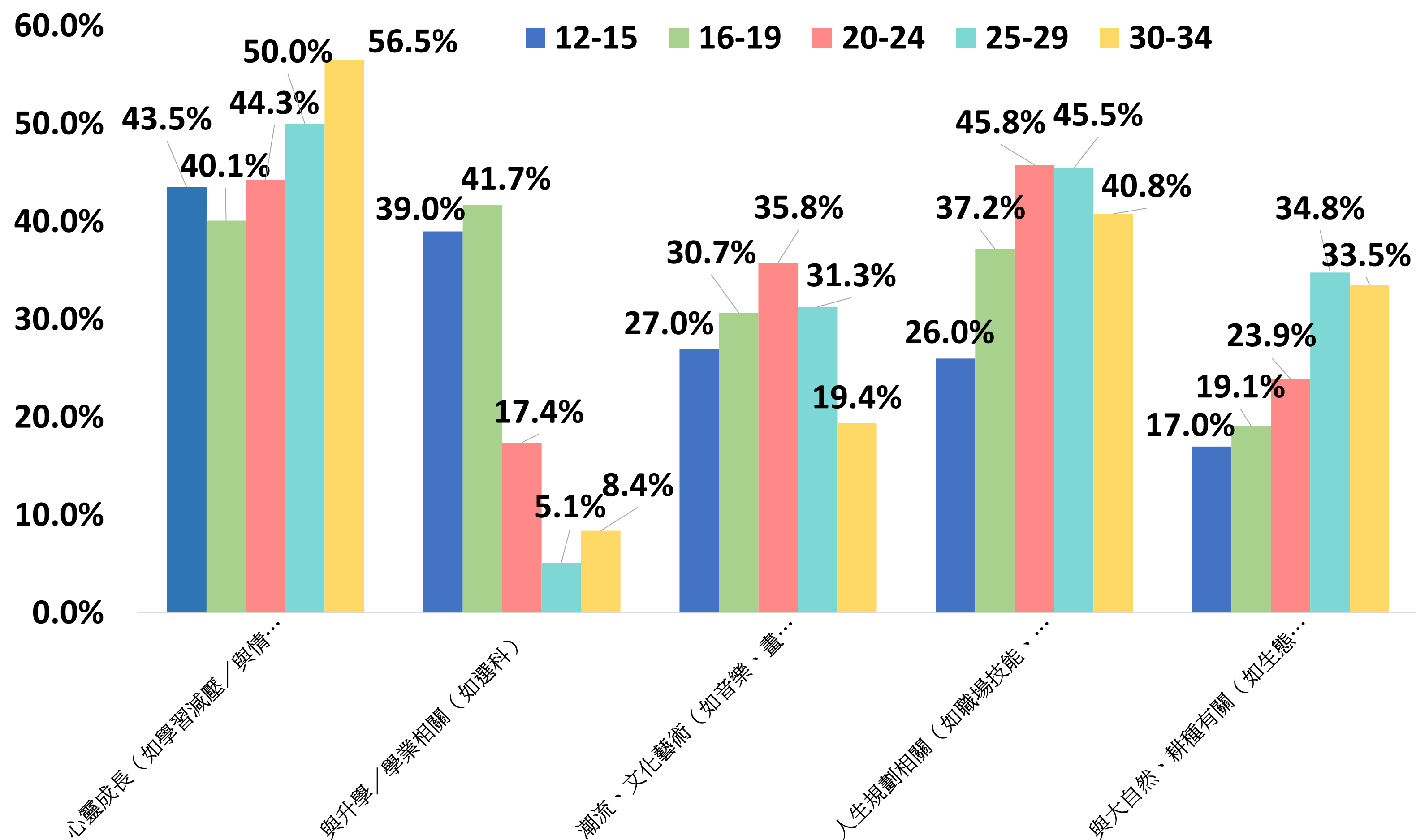
(個案06/女/28歲/大學學位以上/有聽過全人健康)

服務是否貼地



全人健康活動與年齡組別的關係

你認為哪一類活動會比較切合你「全人健康」發展的需要？



- 年紀較小的受訪者認為「升學或學業相關」較切合自己需要
- 20-29歲較著重人生規劃相關 (如職場技能、數碼、理財)
- 年齡越大受訪青年對「大自然和耕種」愈感興趣

N=1,099

助青年幫助身邊人

「如果有一些活動教我如何幫助身邊的人，我也有興趣的。大家現在也有力不從心的感覺，即使你身邊有朋友需要幫助，如果你只能聆聽他的說話，但你沒有實際的建議，這樣的幫助不會太大……」

(個案01/女/25歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

男 vs 女的分別

「發現男生較少接觸這些東西，因為女生易些察覺到自己的情緒，男生較喜歡收埋，未必察覺到……」

(個案08/男/24歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

青年工作者就 全健發展的 建議

- 設計活動時需要深入了解用戶需要，提供個人化體驗

“留意到不同社群的青年基於相近的背景，會有不同的全健需要，Wellness 需要的是
一些非常個人化的體驗……”

- 身心結連，設計活動時不限於單一元素

“如能在設計活動時加入多項元素，對用戶的Wellness 體驗或會提升。”

青年工作者就 全健發展的 建議

- 青年可以是環境的建構者，可善用社群行銷增加影響力

“近年流行社群行銷（Community Marketing），顧客不再是訊息的接收者，更著重連繫顧客，如用戶參與創作食譜，分享用戶經驗等……由青年個人正面經驗再作推廣，對建立口碑有正面作用，亦增加活動的延續性及影響力。”

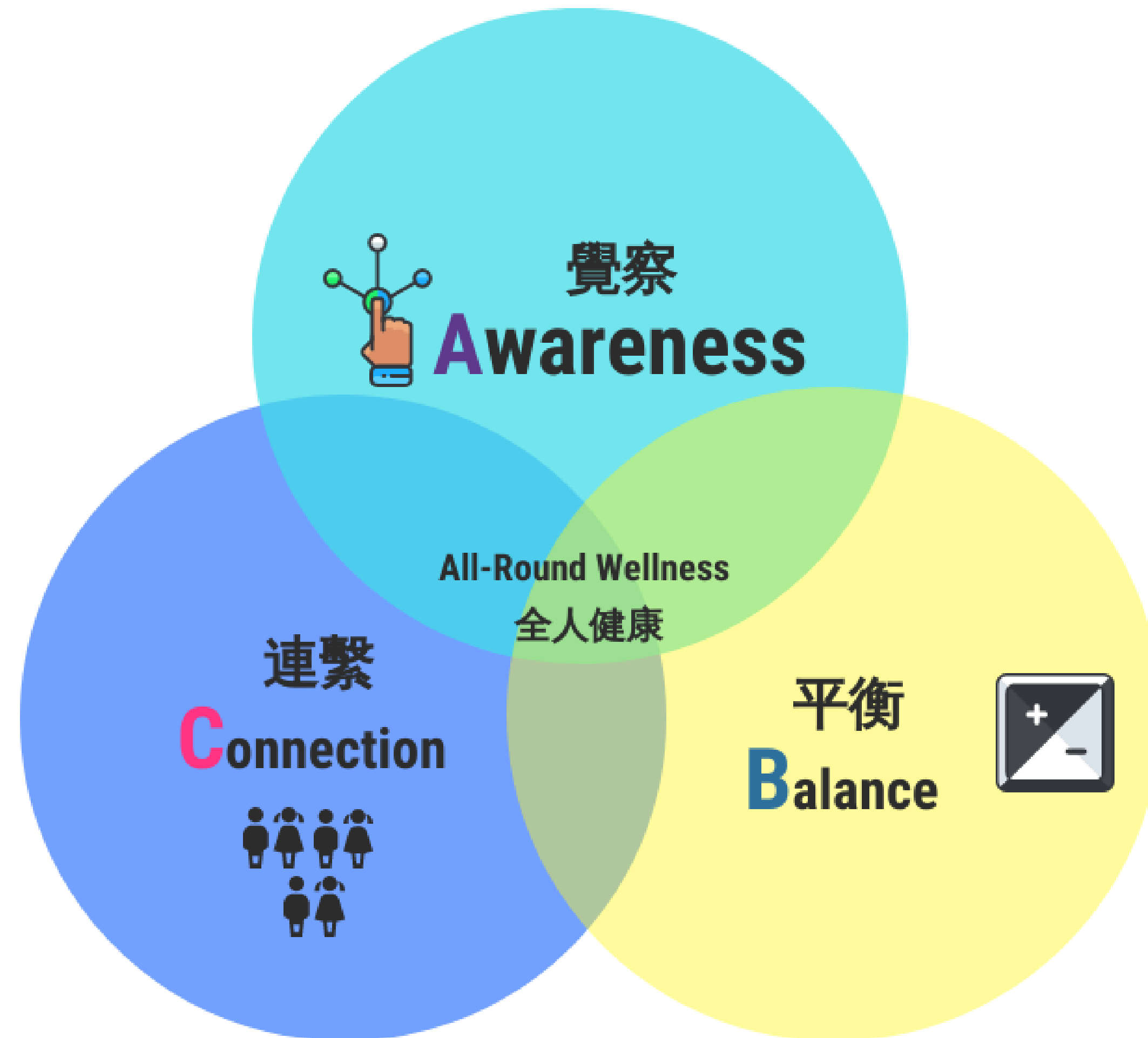
- 了解用戶的體驗流程，並了解當中的障礙

“全健的精髓不單在於讓青年認識概念，而是如何實踐及變成生活習慣。”

5

全人健康 四步曲

1. 從覺察 (A)、平衡(B)及連繫(C)達全人健康狀態



全人健康定義

All-Round Wellness

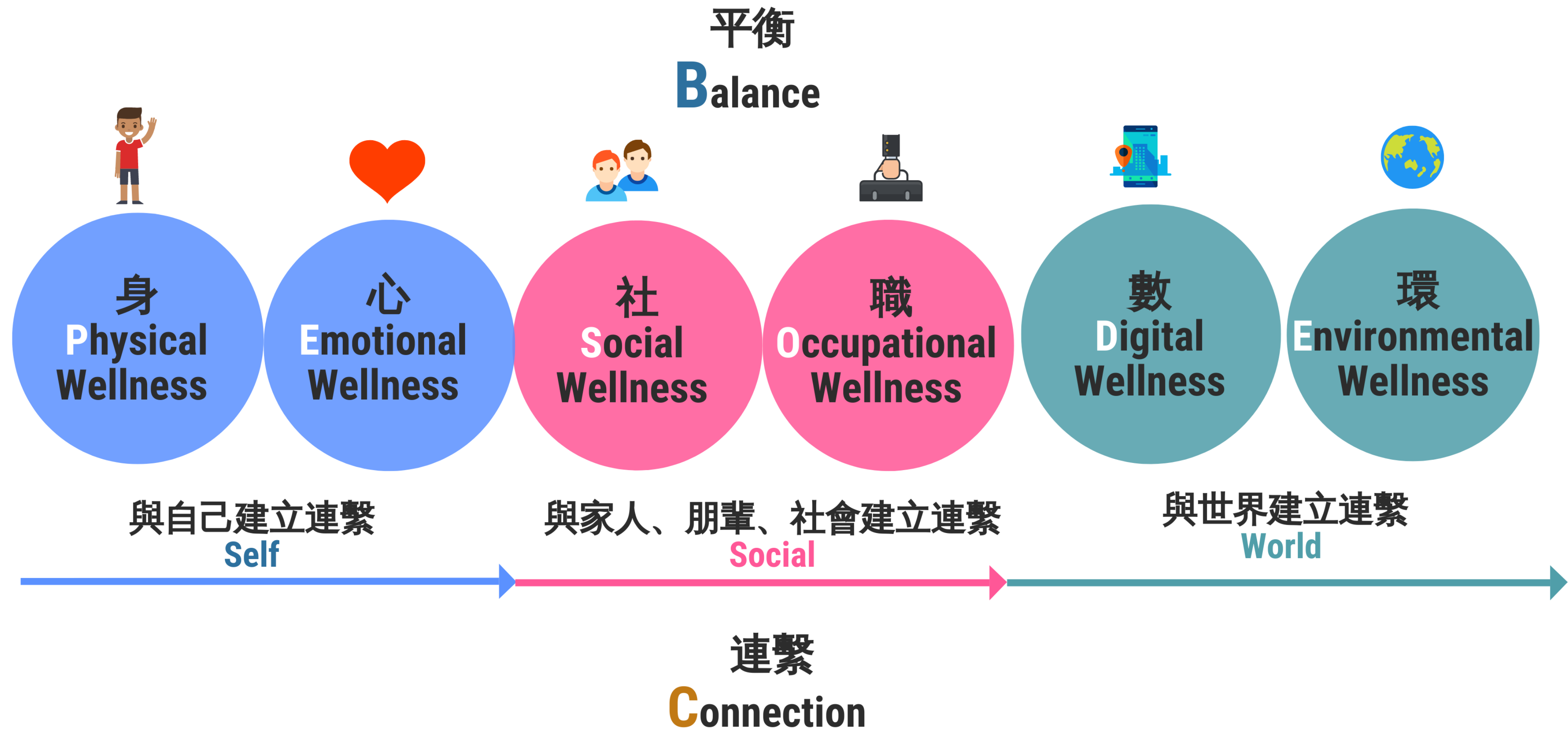
全人健康(簡稱全健)

是人人都可追求的全方位健康生活目標。

我們可以透過**覺察(Awareness)**自己的需要，
在生活各環節，包括身體、心理、社交、職業、數碼、環境健康中**取得平衡(Balance)**，並能從個人到外界**建立良好連繫(connection)**，活出具意義和滿足感的人生。

2.

從六項範疇平衡發展， 建立自己、人與人及人與世界之間的連繫



身體健康(Physical Wellness)

保持適量運動，有營養的飲食，充足的睡眠等
有助建立現時及將來體魄健康的生活方式及行為

心理健康(Emotional Wellness)

以適當的方式覺察、表達和調適自己的感受和情緒，
並能洞悉別人的情緒及感受

社交健康(Social Wellness)

透過不同的社交網絡，建立良好的人際關係，
與家人、朋輩及社會建立正向聯繫 (Connection)
和歸屬感

職業健康(Occupational Wellness)

找到適合自己價值觀、興趣和能貢獻自己技能的工作，
並能平衡工作與休息，管理相關壓力

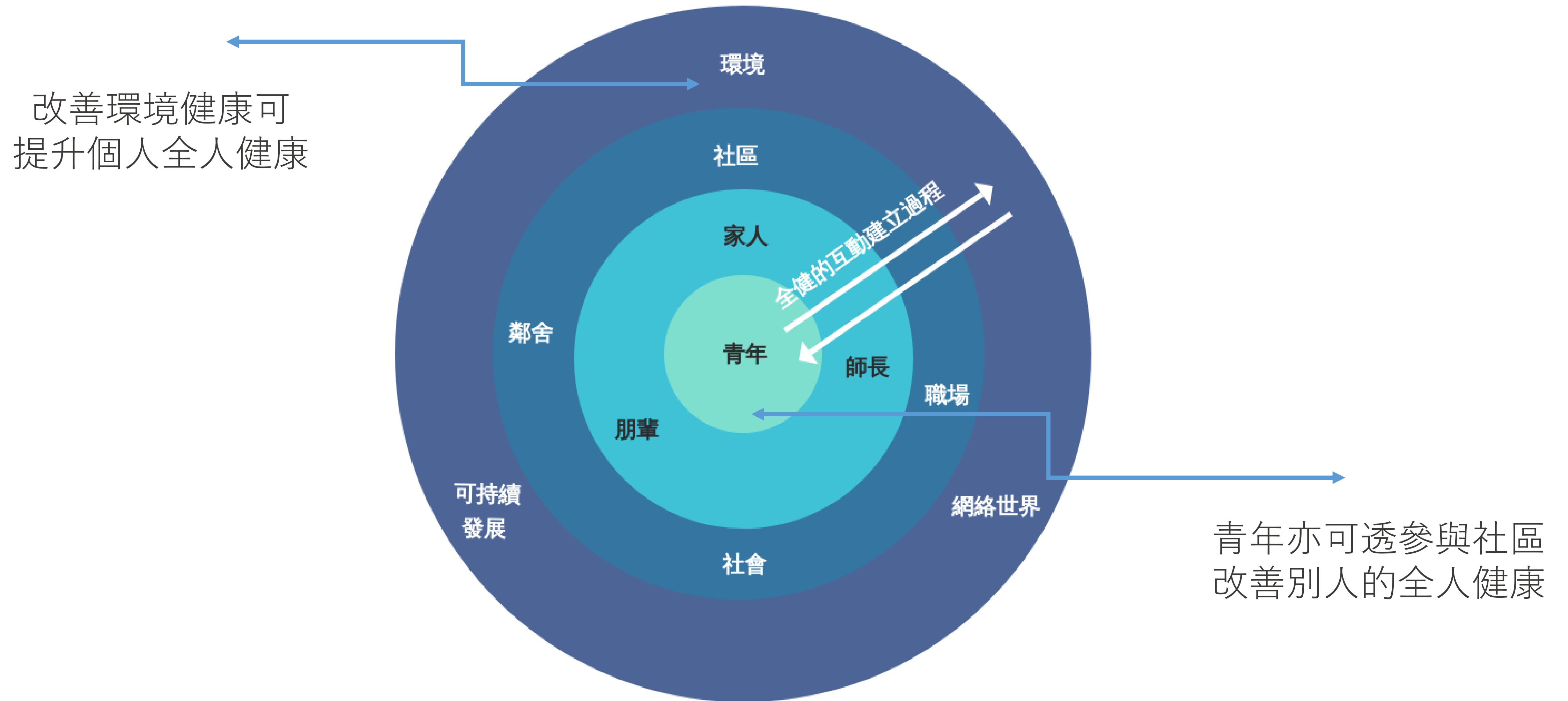
數碼健康(Digital Wellness)

在生活的不同領域掌握及善用科技的優勢，
如學習、工作、與人建立連繫，享受科技帶來的好處

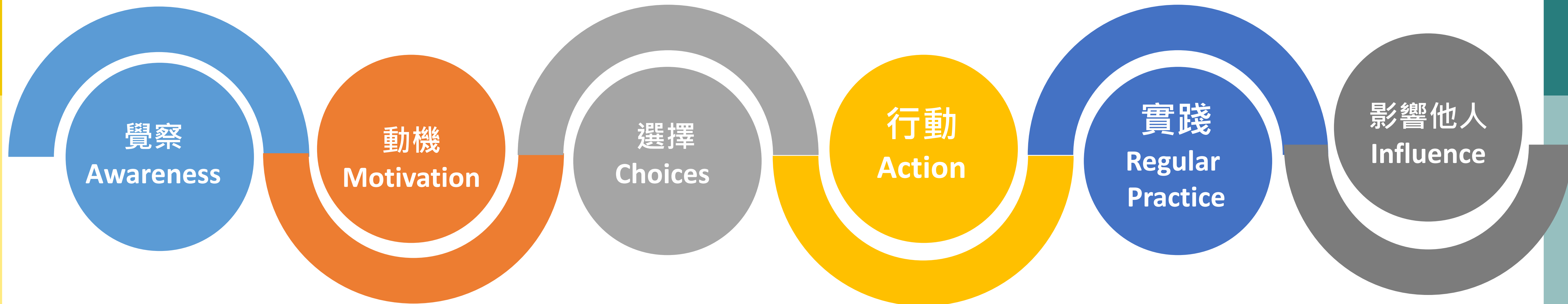
環境健康(Environmental Wellness)

意識到環境與自己健康的關係、日常生活習慣對
整體環境的影響，選擇及實踐可維持環境健康、
可持續發展的生活方式。

3. 全健既是個人層面的提升，亦有社會層面的互動



4. 全人健康是需要持之以恆的實踐，以發揮及延續其影響力



覺察
Awareness

動機
Motivation

選擇
Choices

行動
Action

實踐
Regular
Practice

影響他人
Influence

深化全健體驗

當一個人的精神狀況發展成疾病時，此時介入的成本將變得更高

青少年期的精神及情緒健康對成人階段的人際關係、社會連繫及生產力構成影響

我們相信青年愈能實踐「全健」生活，愈有能力應對生活上的壓力和挑戰，為長遠發展提供保護作用

We cannot always build the future for our youth, but we can build our youth for the future.

Franklin D. Roosevelt

「全人健康－連繫內外」

A.B.C



Thank you !