香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

2021 年 7 月 7 日

即時發布

(共 2 頁)

新 聞 稿

青協發表報告倡議發展「全人健康」
六成受訪青年認為適應新常態有困難、人與人關係變得疏離
建議透過覺察、平衡、連繫（ABC）助青年活得更健康
並全新設立「全健空間」，展開治癒、學習和體驗專業服務

持續的疫情為青年帶來精神健康風險，青年在生活、學習及工作上均需適應新挑戰；如何讓青年回歸基本，活得健康並有滿足感，在心態以至行動上能積極樂觀面對不確定處境，更顯重要。香港青年協會今天（7 日）公布「全人健康 — 連繫內外」報告，**倡議全健 ABC 概念：覺察（Awareness）自己全健所需；平衡（Balance）發展生活六大環節：身體、心理、社交、職業、數碼、環境健康；從內到外建立連繫（Connection），藉此讓青年建立全人健康（All－Round Wellness），活出具意義和滿足感的人生。**

上述報告透過網上問卷調查，訪問了 1,099 名 12 至 34 歲青年[表一]，了解他們對全人健康的理解，以及現時社會環境對健康的影響。報告參考了不同文獻資料、深入訪談十位青年個案，並與青年及前線青年工作者進行聚焦小組討論，藉此從青年置身的處境出發，就有效推廣全人健康提出方向。

調查結果顯示，**六成四（64.1%）受訪青年「冇聽過全人健康」概念**[表二]，惟受訪青年認同此概念並不單止「身體無病無痛」，更是積極的生活態度及有目標的追求。然而，**就全人健康的關心程度，平均分為 5.97 分**（0 分為完全不關心，10 分為非常關心），只略高於 5 分的中位水平［表三］，另外，**更有三成（30.2%）表示自己甚少及從不「以行動提升自己的全人健康」**［表四］。

在列舉不同的全人健康範疇中，受訪青年較重視的依次為**「情緒／精神健康」（56.4%）、「社交生活／人際關係」（45.4%）、「睡眠的時間及質素」（25.4%）**［表五］。同時，受訪青年首三項較容易忽略的為**「運動習慣」（36.9%）、「睡眠的時間及質素」（35.8%）及「接觸大自然的時間」（30.7%）**［表六］。

就疫情和社會環境的影響方面，**近六成一（60.8%）同意過去一年「適應新常態（工作／學習／生活）有困難」，六成八（68.2%）認同「人與人之間的關係變得疏離」，七成更表示「對未來感到不安」（70.0%）**；不過，受訪青年表示「有更多時間做自己想做嘅事」（57.1%）及「更加想幫助身邊有需要嘅人」（56.5%）［表七］。

青協業務總監徐小曼表示，調查結果反映青年**就全人健康的認識有待提升，青年亦容易在生活中則重某些範疇，而忽略了整全的健康需要**。另一方面，**疫情及社會環境的轉變，亦帶出人與人之間的連繫、以及人與環境之間的連繫**對青年的健康有重要影響。

另外，有受訪青年工作者表示，從前線觀察及經驗所得，要有效令一個人達到身心全健的狀態，必須有效照顧青年生活各環節的健康需要；隨科技發展，數碼健康亦與青年息息相關。此外，**推廣青年發展全人健康的精髓，不單在於對概念的認識，更重要是提供體驗機會及學習方法，讓青年在日常生活中實踐。**

隨著社會進步及生活質素改善，公眾對健康的理解已不限於身體免除疾病，掌握全人健康管理對青年成長尤其重要。**青協倡議從生活六項範疇，包括：身體健康、心理建康、社交健康、職業健康、數碼健康、環境健康（簡稱身、心、社、職、數、環），助青年平衡發展，並透過一系列活動，讓青年從個人以至置身的環境，認識全人健康的重要性；**青協亦會提供多項專業服務，期望從加強意識、鼓勵行動及實踐等方向，讓全健概念普及。

青協全新設立**「全健空間」，是一個專為青年全健生活而設的實踐空間**，提供富治癒、學習、體驗的專業服務，並定期舉辦與全人健康相關的課程及活動，期望普及社區全健服務。此外，青協將透過**線上社交媒體活動「# Wellness 111」，鼓勵每「一」人每「一」星期至少做「一」個全健行動，以及「# Healing Tuesday」，每逢週二治癒身心**，進一步推廣全人健康。