

「社會民生」專題研究系列

提升青年精神健康助職場適應

2024年5月



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



發布會流程



01

研究背景



02

研究問題和方法



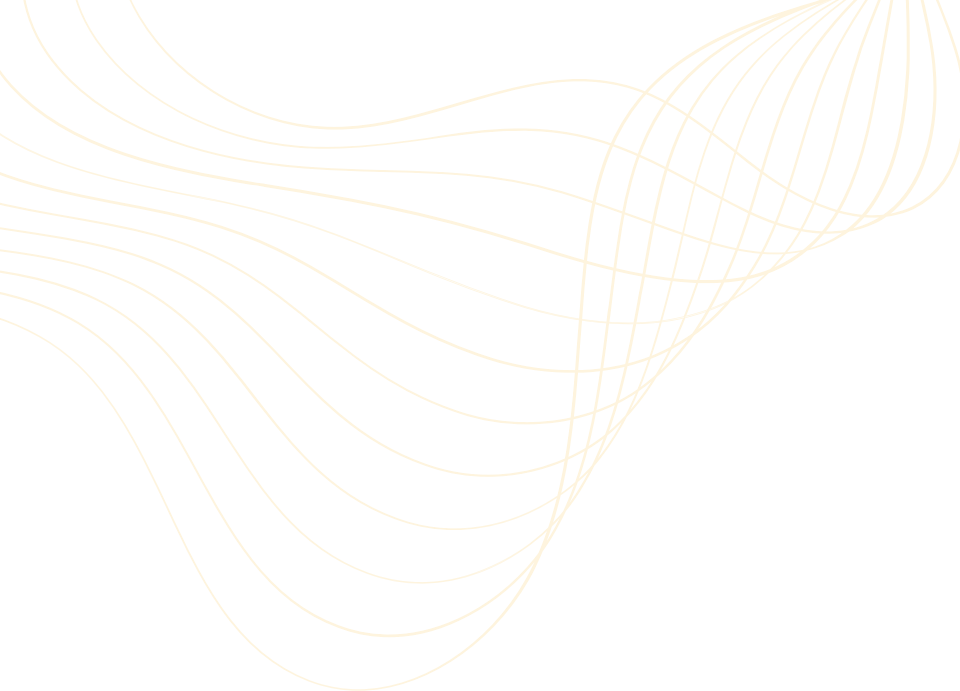
03

研究結果



04

研究建議



研究背景



何謂精神健康

世界衛生組織（WHO）將健康（Health）定義為「**身體上、精神上和社會適應上的完好狀態，而不僅僅是沒有疾病或者不虛弱**」；「**精神健康是指一種健康狀態，在這種狀態中，每個人能夠認識自己的潛力，應付正常的生活壓力，有效地工作，並對社區作貢獻**」



資料來源：世界衛生組織在二零零四年發表的《促進精神衛生：概念．新證據．實踐》報告概要。

為何關注在職青年 (18至29歲) 的精神健康

1. **18至29歲**在職青年正處於**成年初顯期**，屬充滿變化的階段，在自我認同、人際關係和教育/職業前景的**探索期內**；傾向認為自己既不是青少年也不是成年人，而是**介乎兩者之間 (feeling in-between)**。
2. **良好的精神健康狀態**對剛進入社會的青年十分重要，尤其是從校園過渡至職場，面對**身分的轉變**，需要適應全新的工作環境和職場文化，面對**各種適應和壓力**。
3. 社會近年十分關注**在校青少年的精神健康**，但忽視了身處**過渡階段**的青年的需要。



資料來源：成年初顯期由美國學者Jeffrey Arnett 於2000年提出

現時香港的精神健康服務概況

公營精神健康服務：現時青少年過渡至成人的精神健康服務存缺口

- 第一層：全面預防、及早察覺及早期介入：**陪我講Shall We Talk**，「情緒通」18111熱線
- 第二層：針對性的評估和介入服務，以及將個案轉介：**精神健康綜合社區中心 (ICCMW)**
- 第三層：專科介入服務：**年屆18歲便直接轉介**成年精神健康服務，並**不存在一個過渡性的服務**

非政府組織營運的支援服務：

- 數碼精神健康服務，混合式的精神健康服務，線下面對面輔導服務，收費較為廉宜的服務

私營精神健康服務：

- 不需要輪候，但服務收費較昂貴



各地為青年提供的精神健康服務

	機構/計劃	對象	主要服務
澳洲	headspace	12至25歲的青少年	全面的精神健康支援，包括輔導、心理治療等精神健康服務，健康諮詢和職業輔導。
愛爾蘭	Jigsaw	12至25歲的青少年	預防和早期介入治療，免費的一對一臨床精神健康介入。
英國	YoungMinds	25歲以下青少年	在線支持、舉辦研討會和培訓；舉辦志願計劃，推動心理健康的運動
加拿大卑詩省	Foundry	12至24歲的青少年	提供低門檻（無需轉介、預約和免費）的精神健康輔導服務



各地為青年提供的精神健康服務

	機構/計劃	對象	主要服務
中國內地	12355青少年網絡服務平台	14至35歲的青年	首個在線服務平台，提供面對面線上和文字的輔導服務
台灣	15-30歲族群的心理健康支持方案	15至30歲的青年	方案向青年提供3次免費的心理輔導服務，針對輕度和中度的精神健康個案
新加坡	CHAT	16至30歲的青年	CHAT一站式中心讓青年人在一個自在和無污名化的環境得到個人化的精神健康服務



■ 研究問題和方法



研究問題

- 1) 在職青年的過渡適應和其心理健康狀況
- 2) 在職青年對尋求協助的看法
- 3) 在職青年對香港現有的精神健康服務的評價



■ 研究方法



實地青年意見調查

(2024年2月23日至2月28日)

604名18至29歲
在職或待業的
香港青年



青年個案訪問

(2024年2月28日至3月29日)

22名18至29歲並在職場
上感到不同程度壓力的
香港在職青年



專家和學者訪問

(2024年1月26日至3月26日)

3名熟悉是項研究議
題的**學者**，以及**2名**
企業代表

研究結果

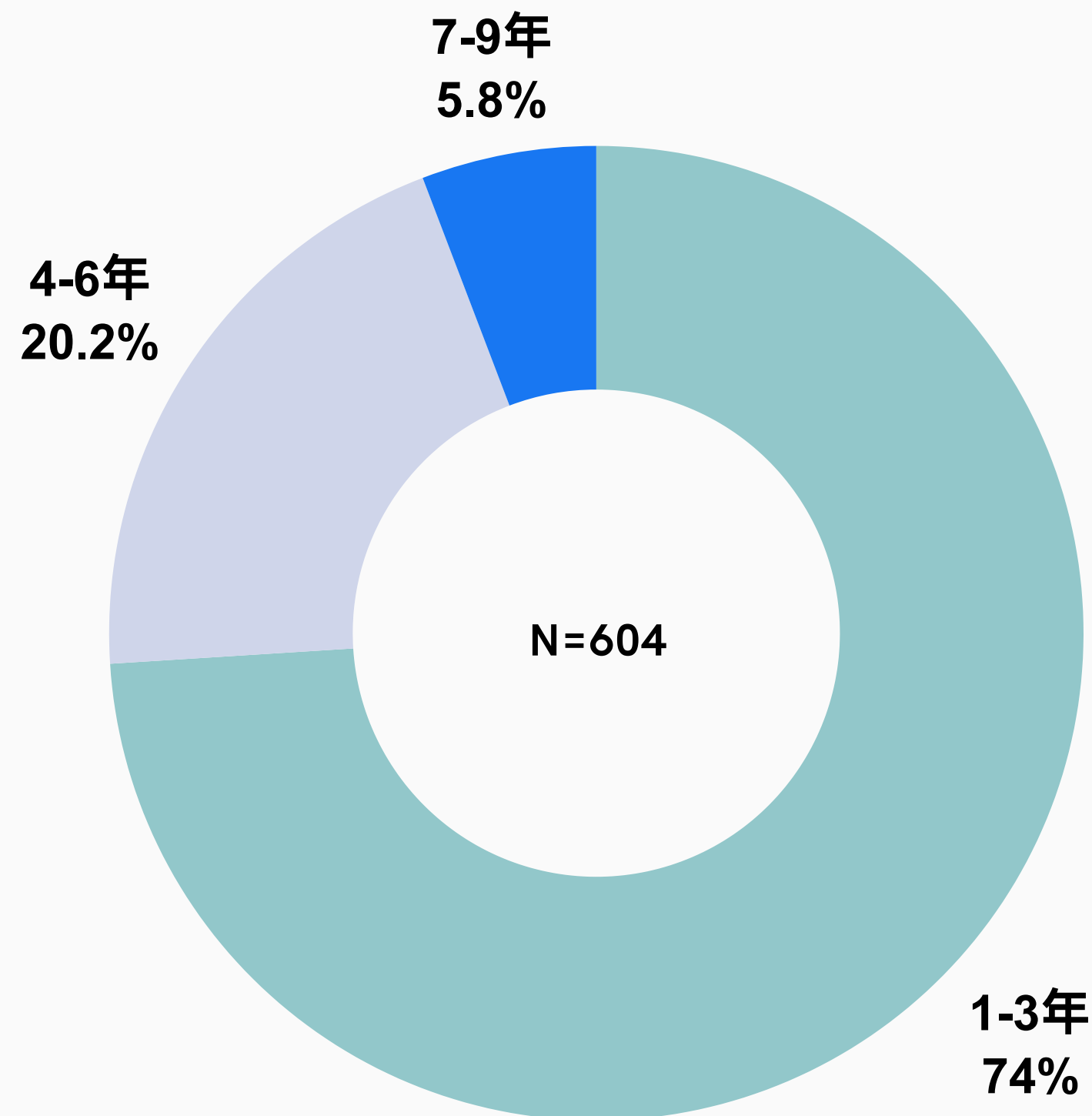


(一) 從校園過渡至職場的適應



受訪青年離開校園進入職場，平均工作年期為2.6年。

請問你離開校園轉到職場，工作有多少年？（實數，如不足一年，當一年計）



剛入職場時，分別有逾三成受訪青年在以下方面感到有相當壓力。

就以下情況，對於剛剛投入職場時嘅你，有幾大壓力？
 (請以0-10分表示；0分=完全冇壓力，5分=一半半，10分=非常大壓力。) N=604

	0-4分	5分	6-10分
規劃個人前途	43.3%	20.7%	36.0%
處理職場上的人際關係	45.4%	19.9%	34.8%
應付工作要求	47.9%	17.5%	34.6%
處理個人財務	46.4%	19.2%	34.5%
自我期望	48.0%	18.7%	33.3%
家人期望	50.0%	18.2%	31.8%
適應職場環境	46.9%	22.0%	31.1%



進入職場，面對身分的轉變，需要適應全新的工作環境和職場文化，不少受訪個案都感到緊張和焦慮。

很緊張! 讀書跟工作不同，始終是一個完全不同環境，覺得要更加小心去處理事情，很怕出錯。一來我覺得人們**對我的期望高了**，他們當我是一個全職員工，二來我覺得我是受薪做事，感覺上**責任會大了很多**。

個案09/女/教育界

當時我**感到非常緊張及大壓力**，因為始終是第一份全職工作，又**不太了解職場文化及與同事相處**，情緒比較焦慮。

個案13/女/市場調查



綜合個案分享，由校園過渡至職場，適應期約需2至6個月不等，期間出現如焦慮、不安、失眠、脾氣轉差等情況，影響身心健康。

我用了**2至3個月時間**適應工作，有**失眠或緊張焦慮**的情況出現。有時上班前出現**心跳加速**、聽到大聲的聲音會**緊張起來**；我便請假不上班。

個案11/女/非政府組織

改簿改到**很煩躁**，開始會掉筆，落堂後會想**大叫發泄**！在教員室不能發瘋，只能生氣。真的察覺自己很大壓力，晚上睡不到、睡不好。但會**強迫自己要睡覺**，不然第二日會沒精神，所以一定要睡。

個案06/女/教育界

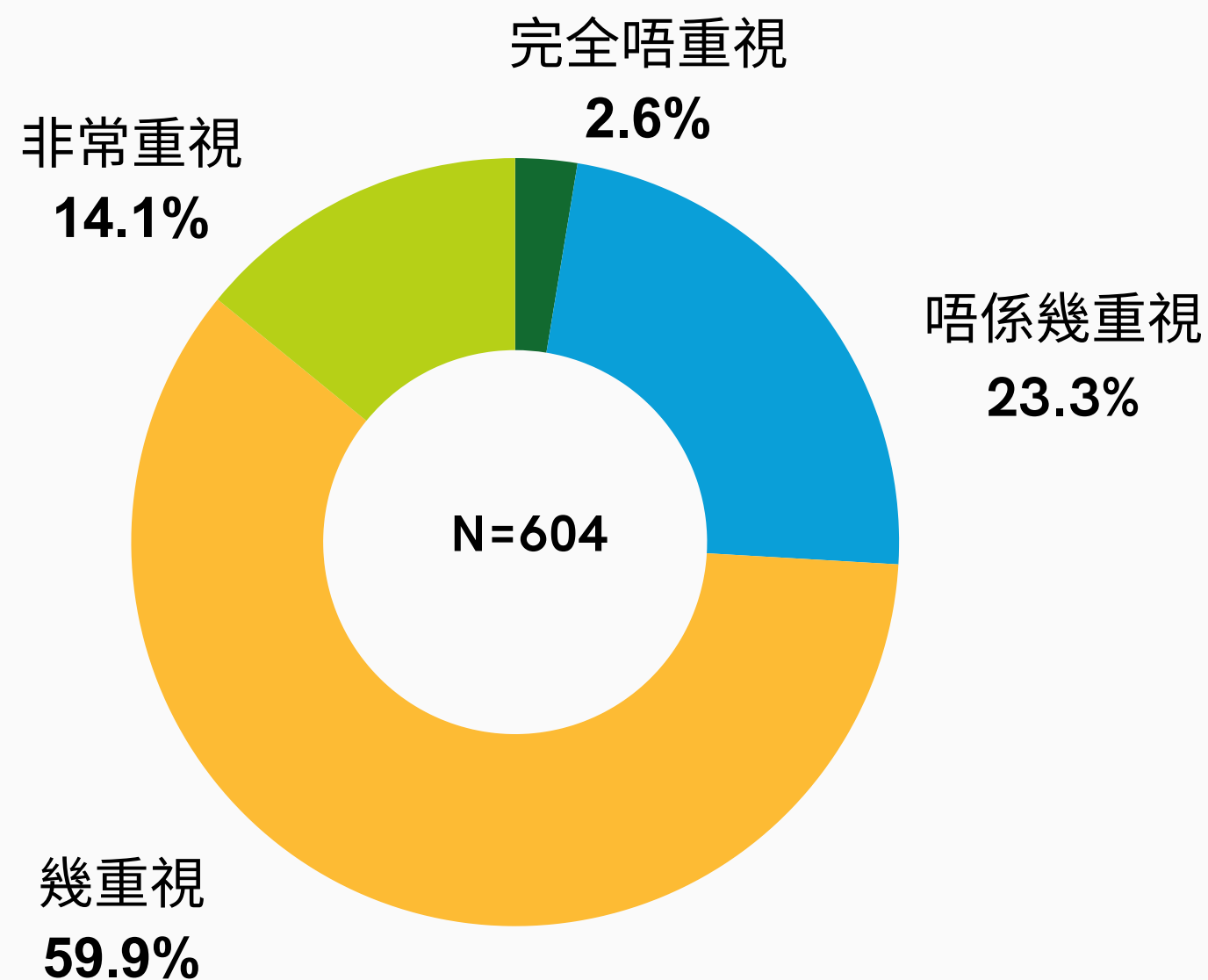


（二）個人在職場的情緒/精神健康狀況

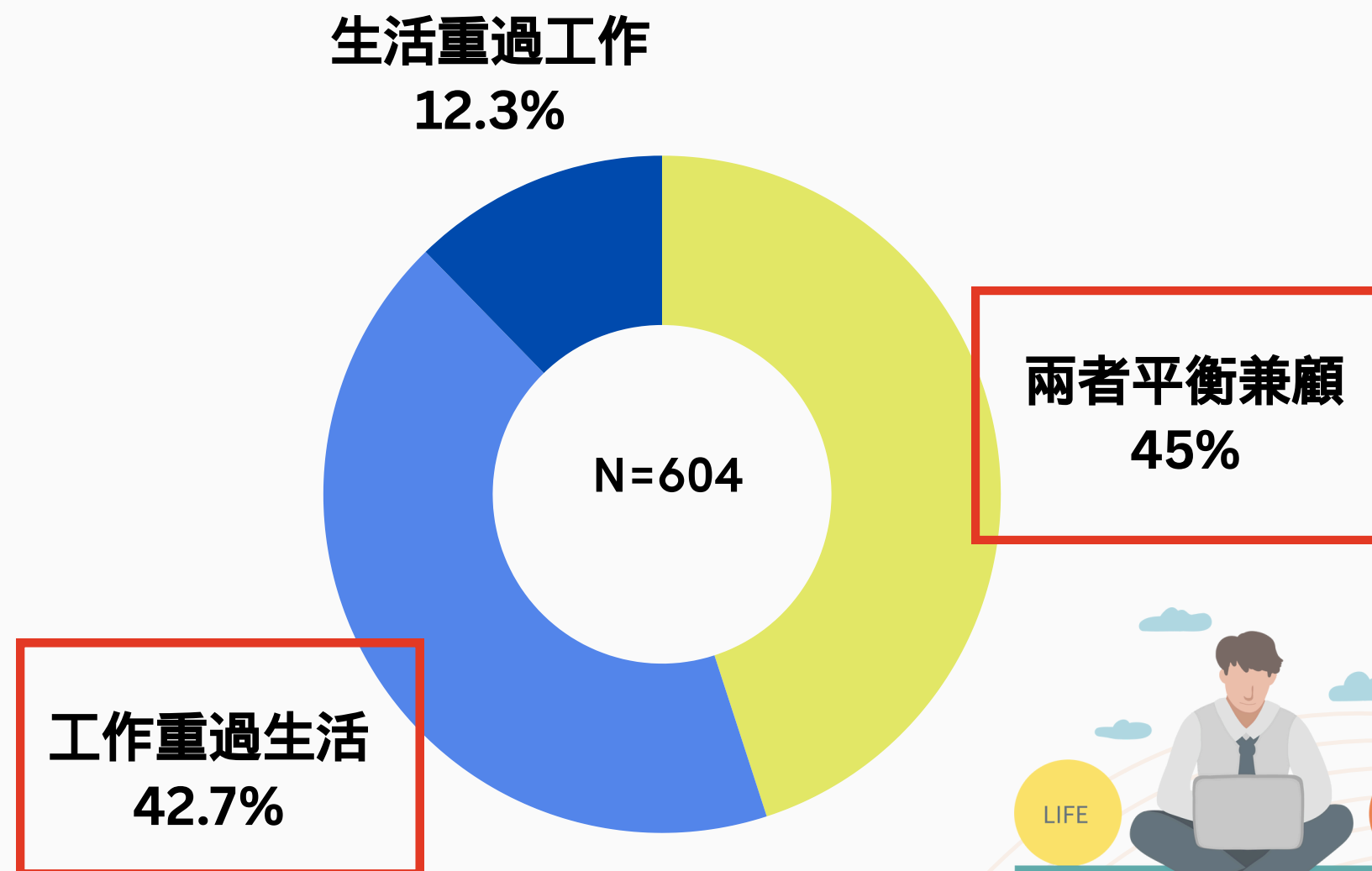


約七成半受訪青年重視「工作與生活平衡」；但認為兩者能平衡兼顧的只佔四成半，更有四成二表示「工作重過生活」。

你對「工作與生活平衡」有幾重視？



就你個人情況而言，做唔做到「工作與生活平衡」？



過去半年，就以下列出嘅狀況，請選擇相應嘅分數，以評估個人嘅職場狀況。請以1-7分表示；1分=最接近左方情況，7分=最接近右方狀況。

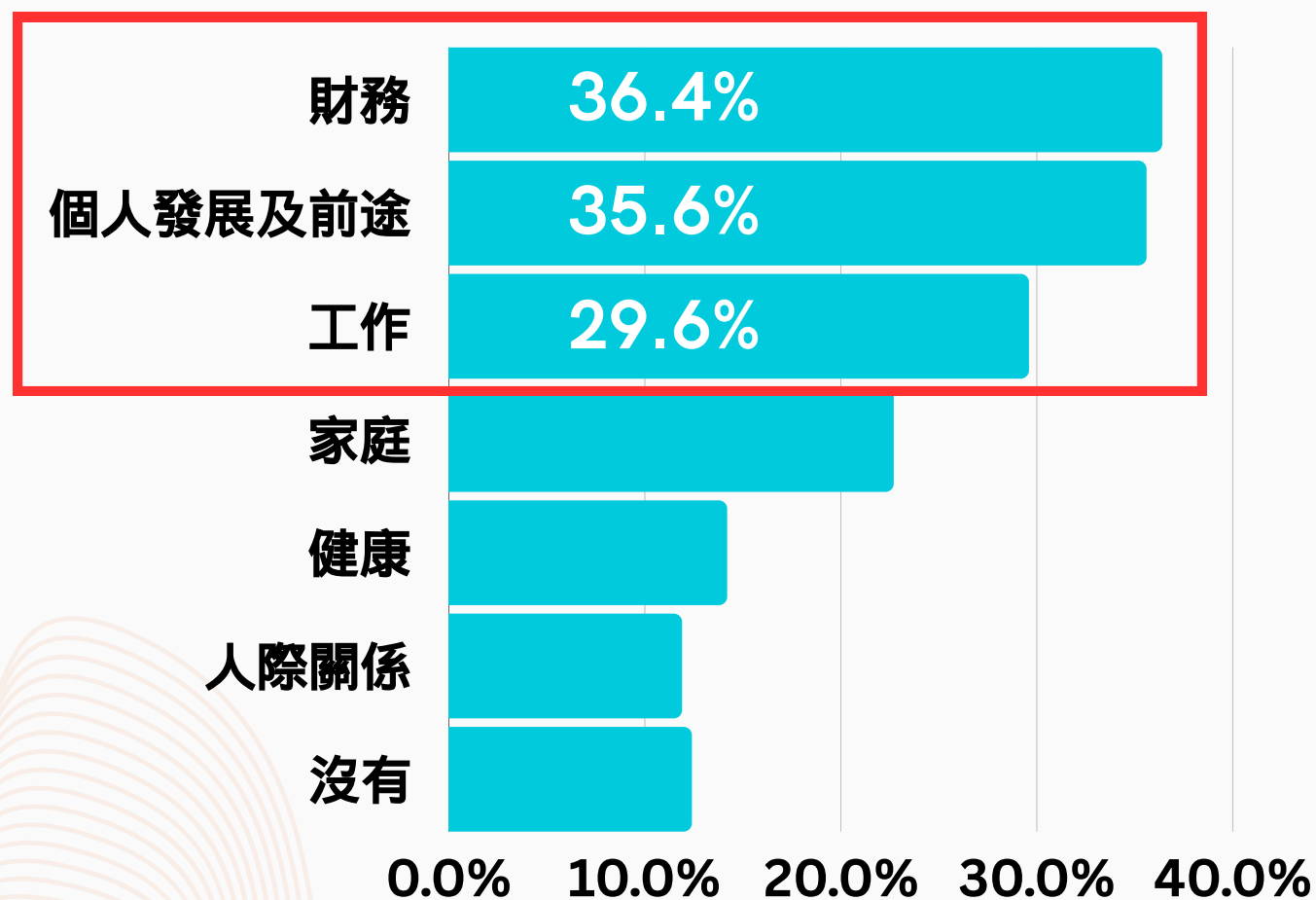
N=604

分別有一成半至兩成二的受訪青年在調查時的過去半年，出現負面情緒。

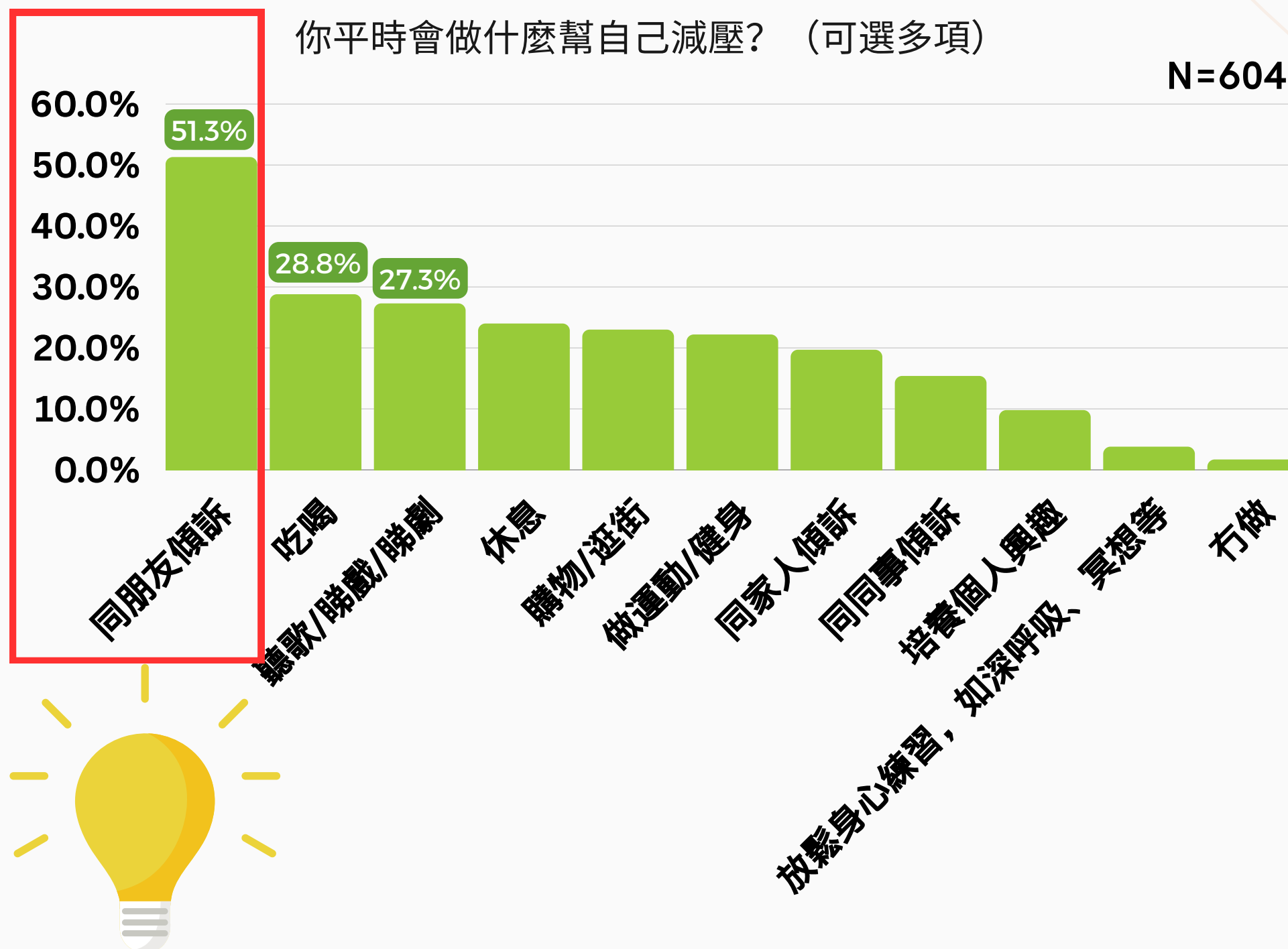
	1-3 分	4 分	5-7 分	平均分
(1分) 甚少壓力<->很大壓力 (7分)	46.7%	30.8%	22.5%	3.60
(1分) 心情愉快<->心情鬱悶 (7分)	55.5%	24.5%	20.0%	3.34
(1分) 肯定自己能力<->懷疑自己能力 (7分)	49.3%	31.6%	19.0%	3.49
(1分) 擴闊人脈<->孤立自己 (7分)	50.7%	33.1%	16.2%	3.50
(1分) 甚少失眠<->經常失眠 (7分)	63.4%	21.4%	15.2%	3.09

受訪青年認為「財務」、「個人發展及前途」、「工作」為主要壓力來源；而逾五成選擇以「同朋友傾訴」來減壓。

你覺得自己宜家嘅壓力主要來自邊方面？（最多選3項）
N = 604



你平時會做什麼幫自己減壓？（可選多項）
N=604



青年個案分享，壓力來自多方面，包括工作負荷、時間壓力、工作目標與期望、競爭壓力等。

除了工作外，壓力也是來自社會和他人對自己的期望。因為都工作了一段時間，不是新鮮人心態工作，見到身邊同輩已去到較高職位或薪金，自己未去到時就會有比較，會想如何在工作上進步，或薪金上調多些。

個案08/女/媒體工作

我覺得主要來自工作量。因為真的太多工作要處理，做完一份文件又接著第二份，會覺得有做不完的感覺，deadline又快到，就自不然產生壓力。

個案10/女/專業服務業（商業）



面對職場壓力，做適當的運動、到大自然環境放鬆，或是與信任的人聊天，都能幫助減輕壓力；若壓力導致情緒問題，無法處理才求助於專業服務。



我會打球、做運動、與朋友定時會有練習和比賽，即使多忙都好，我都會拿一些時間去練球，給自己一個喘息的空間。有時候會去離島，或者行山，我很喜歡大自然，遠離繁囂，讓自己充電。

個案05/女/非政府組織

如果遇到情緒問題，在尋求專業協助之前，首先會與朋友傾訴，如果未能解決問題，則會致電公司的支援熱線，如仍然未能解決，便會視乎熱線轉介哪些專業協助。

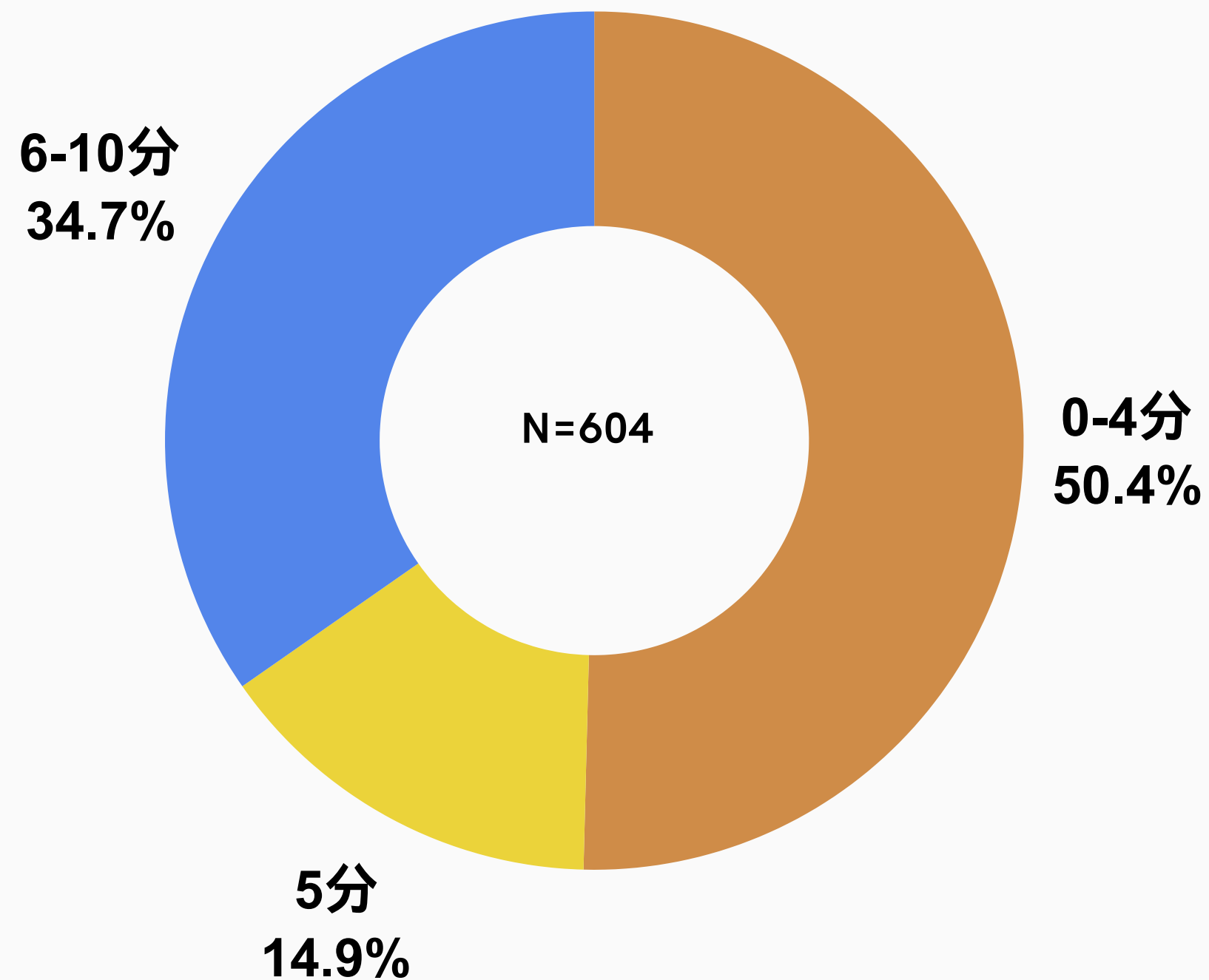
個案04/女/非政府組織



■ (三) 青年在職場尋求協助的取態

半數受訪青年認為職場對患有情緒病員工的接納程度較低。

你覺得職場對患有情緒病嘅員工接納程度又有幾大？
請以0-10分表示；0分=完全唔接納，5分=中立，10分=非常接納。

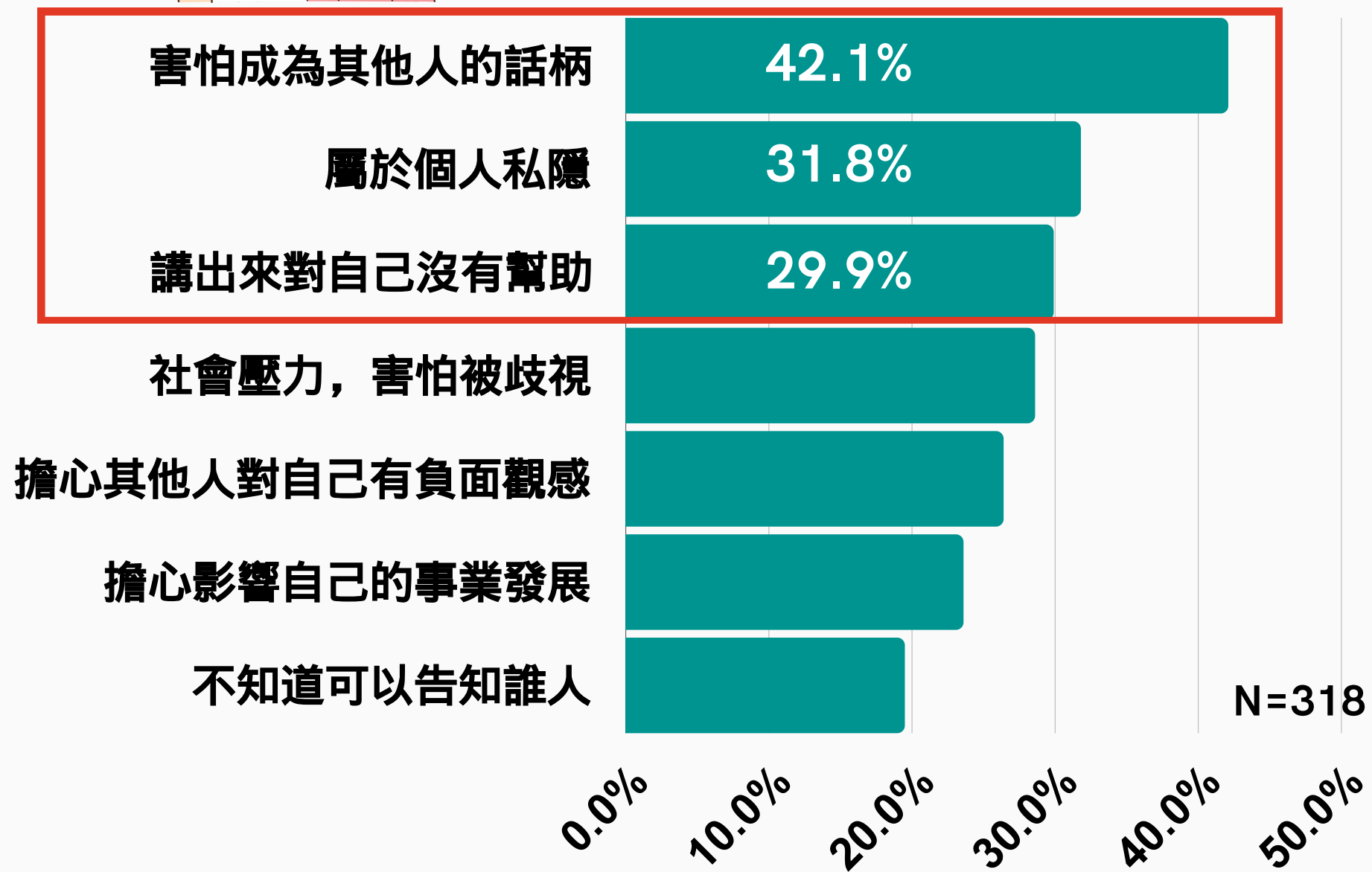
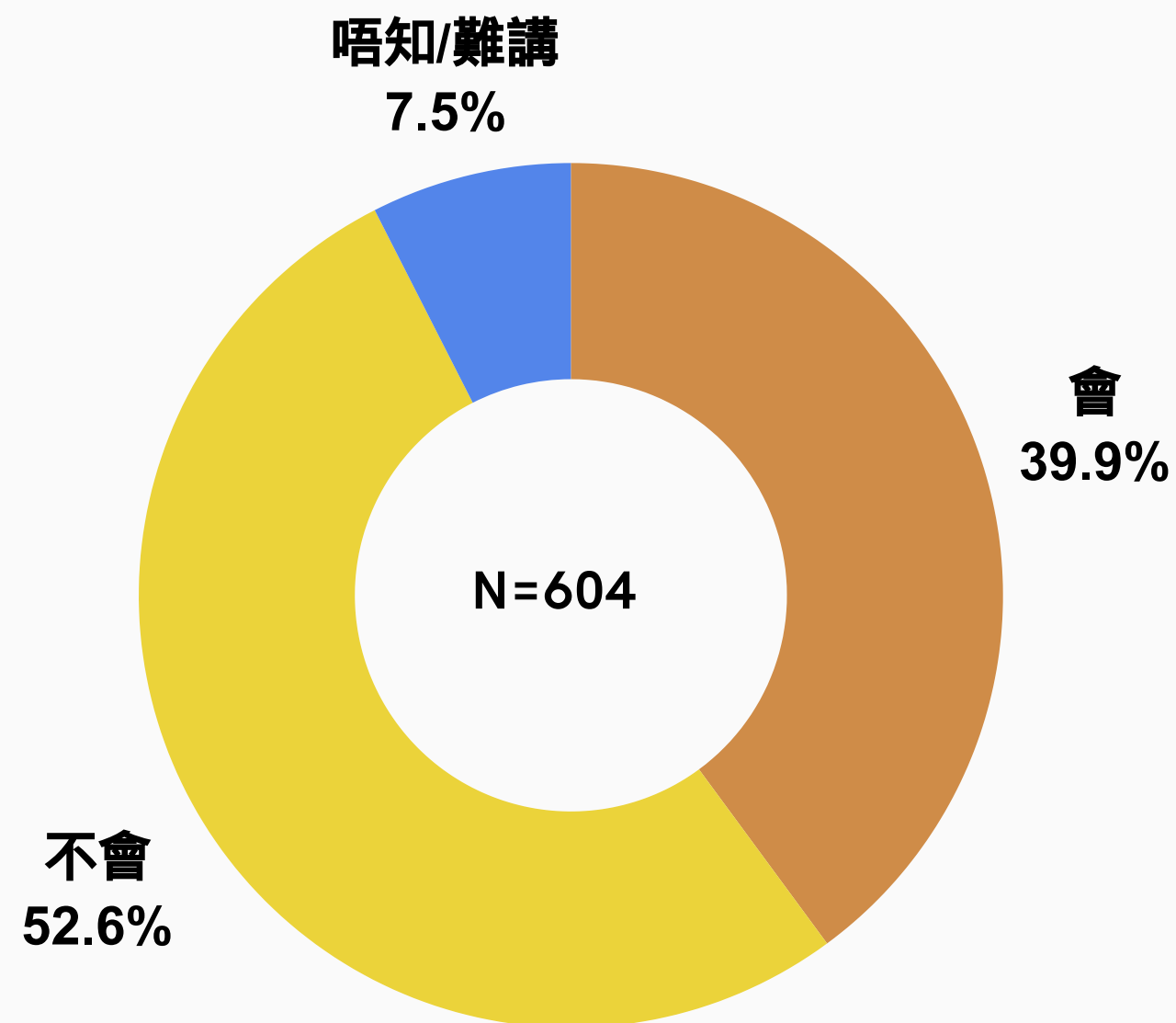


若出現精神健康問題，逾半受訪青年表示不會告知他人，其中原因較多害怕會成為他人話柄。

如果出現咗情緒/精神健康問題，你會唔會話俾人知？（包括：認識的人或網上平台/社交媒體的人等）

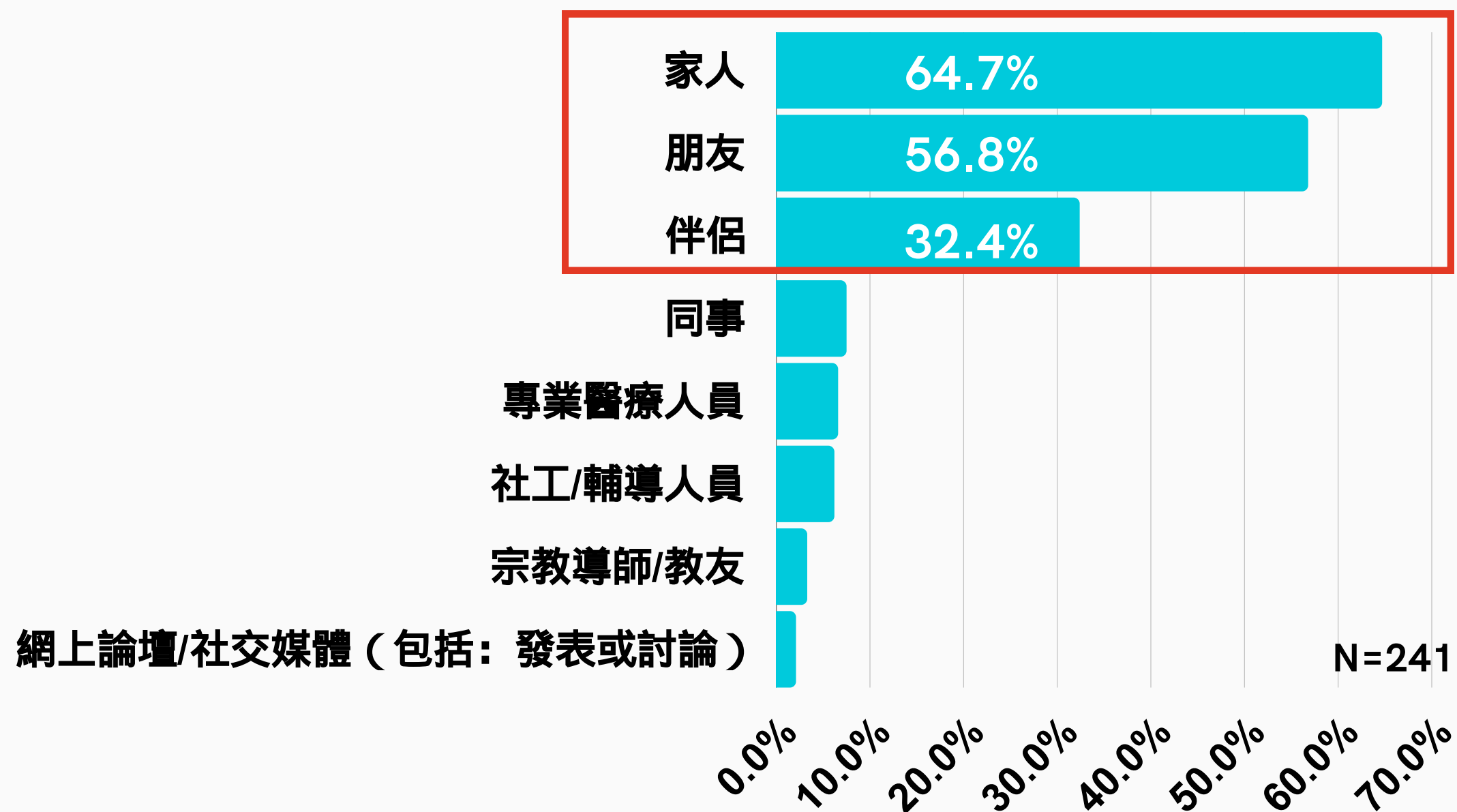


你唔會俾人知嘅原因？（最多選3項）



若出現精神健康問題，會告知他人者中，較多表示會跟家人，朋友和伴侶傾訴。

你會同邊個講？（最多選3項）



青年個案認為，職場上情緒/精神健康問題是禁忌。

始終覺得香港的文化都未普及，會怕別人的目光，會怕被標籤。雖然近年已經進步了，好像大家都願意去開放討論自己精神健康的情況，但始終都會怕，有些事大家都會想藏起來自己處理，不想被人覺得自己沒用或者解決不了問題。

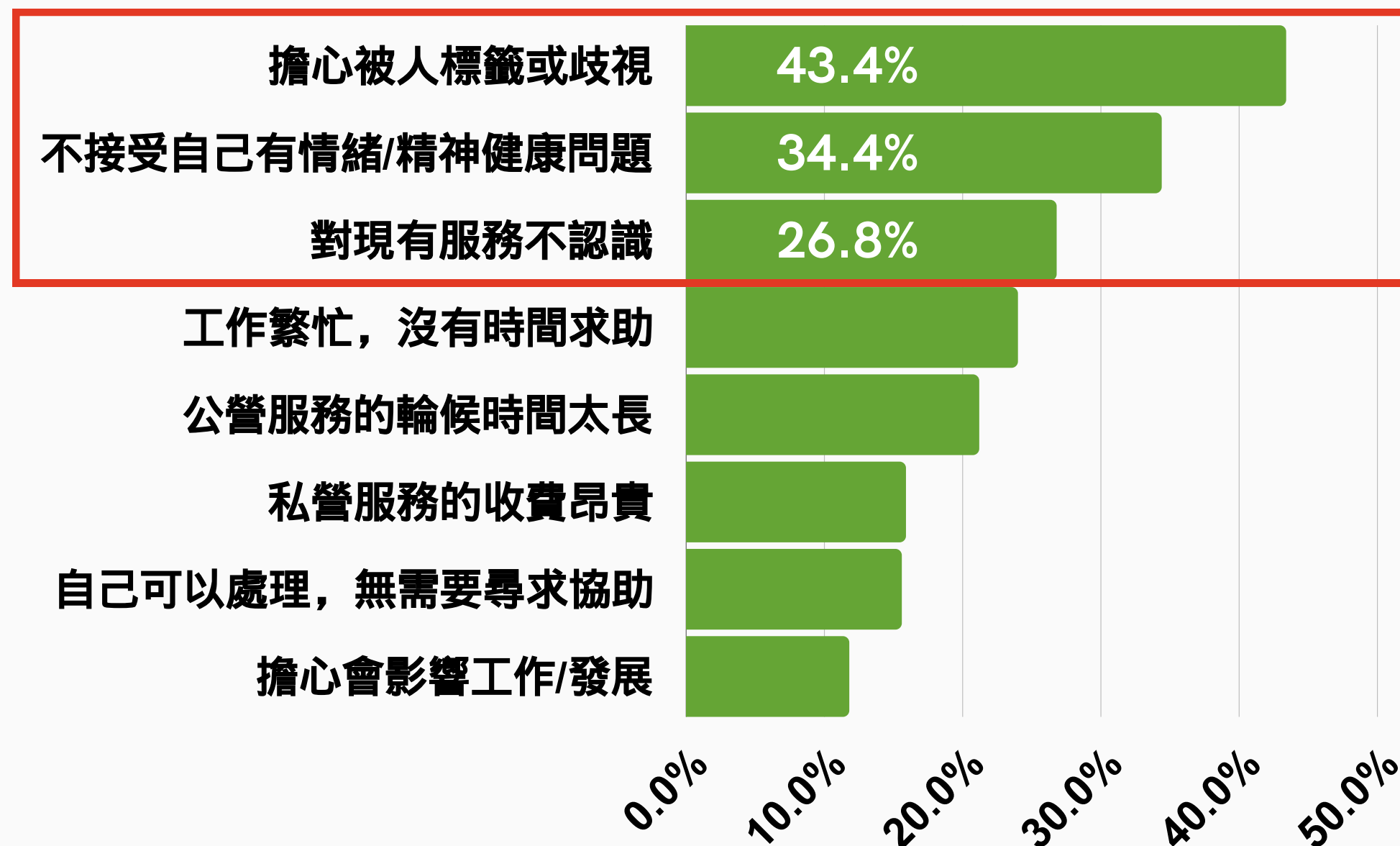
個案08/女/媒體工作

作為一個在職青年，我不會特意跟公司任何人透露我有情緒健康問題。因為我覺得或多或少會有影響，怕公司標籤我，不知道公司怎樣評價我的工作表現。

個案10/女/專業服務業（商業）

受訪青年認為擔心被人標籤或歧視、不接受自己有情緒/精神問題和對服務不認識，是阻礙青年尋求協助的主因。

你認為有什麼因素影響個人尋求協助？（最多選3項） N=604



個案分享窒礙在職青年尋求心理健康服務的因素：

認為自己可以處理，不太認同一定要尋求專業服務的協助。

男性相對更不願意尋找精神健康服務。

工作忙碌，缺乏時間去尋找服務。

公營服務輪候時間長，而私營服務收費高昂，影響他們尋求服務。

是否願意尋求協助，取決於對精神健康服務的認知。

是否尋求情緒健康服務受文化因素影響。

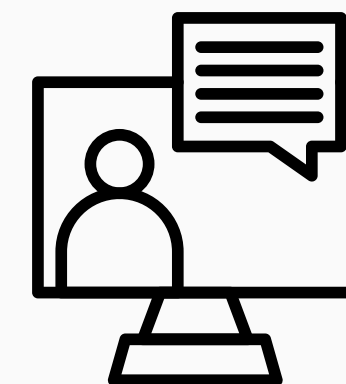
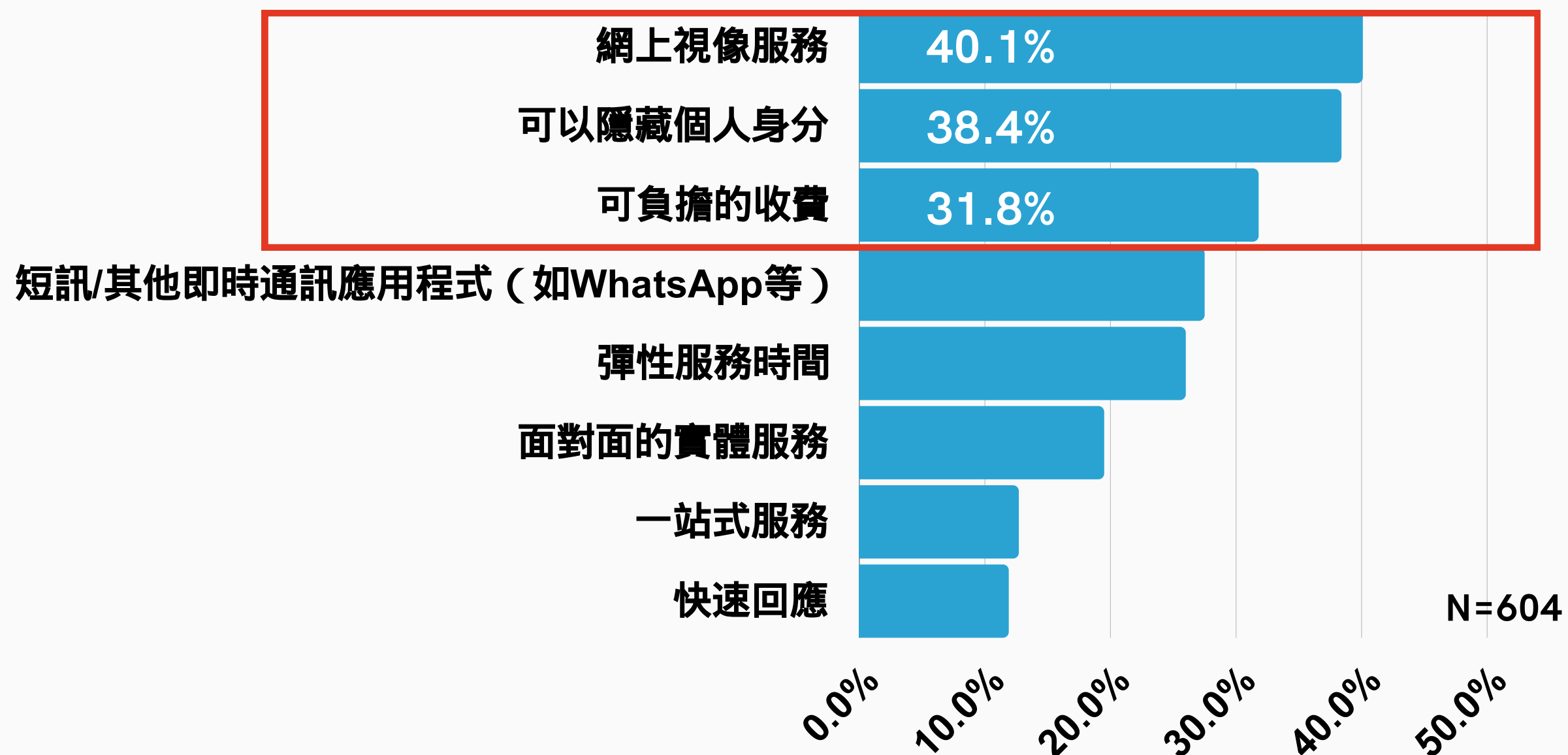
或因標籤問題而不願意尋求協助。

對透露個人情況的擔憂。



受訪青年認為網上視像服務、可以隱藏個人身分和可負擔收費等特點，有助鼓勵個人尋求精神健康服務。

你認為有什麼服務特點有助鼓勵個人尋求精神健康服務？（最多選3項）



(四) 職場友善措施

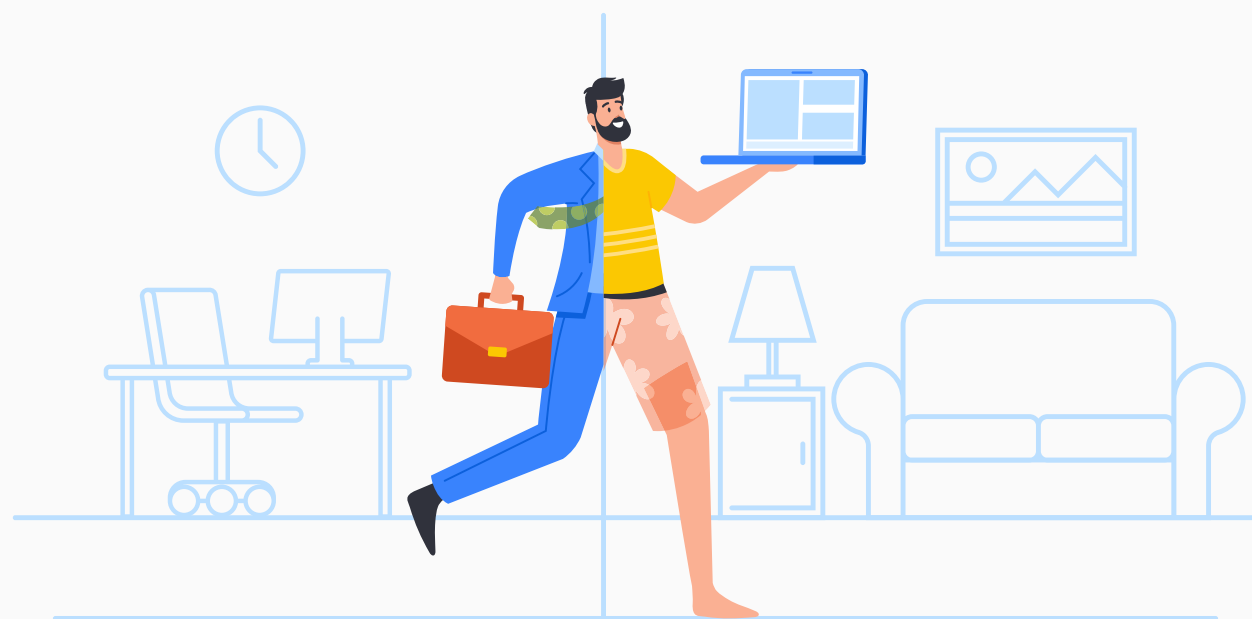


分別只有逾一成受訪青年表示其任職公司有為員工提供休憩間和彈性工作安排措施。

請問你任職嘅公司有冇提供以下嘅員工關懷措施？

N=604

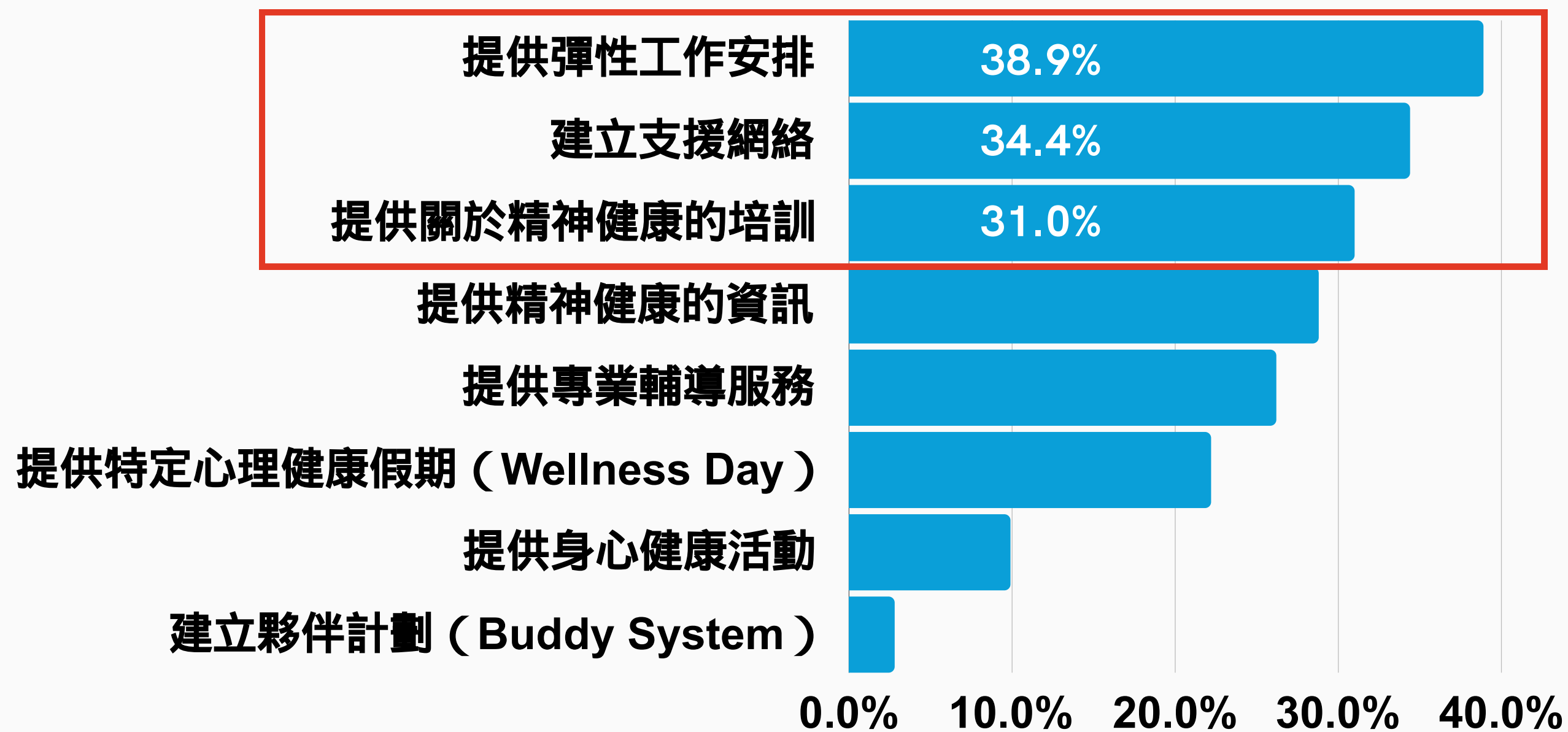
員工關懷措施	有	冇	唔知/ 難講
設立員工休憩間	15.1%	80.0%	5.0%
彈性工作安排	11.8%	83.3%	5.0%
為新入職員工提供夥伴計劃	3.8%	91.2%	5.0%
情緒支援/輔導熱線	2.6%	92.4%	5.0%



較多受訪青年認為職場提供彈性工作安排、建立支援網絡和精神健康培訓，有助促進員工的情緒/精神健康。

你認為職場可以採取什麼措施，以促進員工的情緒/精神健康？（最多選3項）

N=604



企業為員工提供的紓緩壓力措施：

彈性上班時間

公司有提供**彈性工作時間 (Flexible Working Hour)** 或 **在家工作安排 (Work from Home)**。我選擇Flexible Working Hour，因可以現配合個人上堂時間。

個案10/女/專業服務業 (商業)



相關減壓活動

公司會定期舉辦**運動活動聯誼**，例如參加馬拉松、瑜珈等，希望員工不只埋頭工作，可以做一些**有益身心的活動**。另外，入職時，公司會舉辦**一整個星期的迎新活動**，令同事間互相認識及磨合，促成**友善工作環境**，有助適應。

個案12/女/會計業

企業為員工提供的紓緩壓力措施：

師友計劃

Mentorship programme讓上司及同事更多溝通，有助團隊日後的工作，亦令大家更融入環境。而剛入職場者，若果能夠提早參與不同的實習計劃，亦有助他們盡快適應環境。

個案12/女/會計業

輔導服務

我曾經使用幾次公司的**免費輔導服務**，我非常感激公司的安排，雖然要自行請假及安排工作。公司輔導服務會有專業人士與我傾談，**對自己的了解有所增加。**

個案13/女/市場調查



主要觀察

- 1 青年從校園過渡至職場，面對身分的轉變和職場的挑戰，為他們帶來壓力。
- 2 校園至職場的適應期約需2至6個月不等。
- 3 受訪青年認為「財務」、「個人發展及前途」和「工作」為主要壓力來源；並傾向自行減壓。
- 4 受訪青年認為職場對精神病患的接納程度較低。
- 5 擔心被人標籤或歧視、不接受自己有情緒/精神問題，以及對相關服務的不認識，是影響尋求服務的重要原因。
- 6 網上視像、私隱度高、可負擔收費、可達性、去污名化等有助鼓勵青年尋求服務
- 7 政府、企業及員工協作，共同推動職場精神健康。

研究建議



■ 延伸大專院校輔導服務至有需要跟進的青年，覆蓋期為半年，並拓闊職業跟進服務，涵蓋情緒健康評估。

現行免費的輔導服務通常僅限於**在校學生**，畢業後的青年縱使有心理輔導需要，往往**無法繼續接受服務**。



大專院校為有持續跟進需要的畢業生提供情緒輔導服務，為期**半年**，費用可因應學生**可負擔能力定價**。

除了**追蹤與支援**學生畢業後的就業情況，建議跟進內容也涵蓋**情緒狀況的評估**，提供坊間的**心理健康資源**和**及早識別**有**精神健康**需要的畢業生



■ 推出「青年心理健康服務券」先導計劃，為18-29歲青年提供3次免費心理輔導服務。

- 參考台灣在2023年中推出的「年輕族群心理健康支持方案」，為每位年齡在15歲到30歲的青年提供3次免費的心理諮詢服務。



建議特區政府推出「青年心理健康服務券」先導計劃，18-29歲的青年，透過服務券形式尋求私營的心理輔導服務



網上視像服務



可隱藏個人身分



可負擔收費

■ 鼓勵企業訂立心理健康日(Wellness Day)，以展現企業對員工的身心健康的關注。

參考現時部分企業特設心理健康日的做法，
為員工提供各種**促進身心健康**的活動，
如冥想、靜修、瑜伽、心理健康工作坊或家庭友善節目等。



或企業可按機構業務性質或員工
意向，設立**心理健康日**

共創包容文化，積極推動職場精神健康，並開拓渠道聆聽青年員工聲音，促進社會進步和發展。

政府方面

- 加大力度宣傳《精神健康職場約章》
- 提高誘因，鼓勵企業簽署《約章》，推動相關職場友善措施。



企業方面

- 成立心理健康支援組（Wellness Committee），鼓勵員工參與並納入青年員工的聲音
- 企業決策者可聆聽員工的聲音，推出更符合年輕一代需要的職場友善措施。

香港青年協會 青年研究中心

JOIN WITH US



hkfyg_
youthresearchcentre



hkfygyrc



HKFYG
Youth Research Centre



接收「青年創研庫」
e-news 登記

shorturl.at/iDEL1



青年研究中心網頁

yrc.hkfyg.org.hk

