

即時發布

# 新聞稿

「青年創研庫」公布「提升青年精神健康助職場適應」研究報告

**三成多受訪職青剛進入職場時感大壓力  
「財務」、「個人發展及前途」及「工作」為主要壓力來源  
擔心被標籤、不接受自己有問題及對服務不認識影響求助  
建議推「青年心理健康服務券」先導計劃  
另延伸大專院校輔導服務範疇並覆蓋至半年，跟進有需要的畢業生**

步入職場是人生重要里程碑，卻同時為青年帶來不同面向的壓力。香港青年協會青年研究中心成立的「青年創研庫」，今天（15日）公布有關「提升青年精神健康助職場適應」研究報告。結果發現，在受訪的604名本港青年中，超過三成表示剛進入職場時承受相當壓力，尤其是在「規劃個人前途」（36%）、「處理職場上的人際關係」（34.8%）及「應付工作要求」（34.6%）等；然而，「擔心被人標籤或歧視」（43.4%）及「不接受自己有情緒／精神健康問題」（34.4%）卻成為影響他們尋求協助的主因。

調查顯示，受訪青年的平均工作年期為2.6年；目前的壓力主要來自「財務」（36.4%）、「個人發展及前途」（35.6%）和「工作」（29.6%）。遇到壓力時，逾半青年選擇「同朋友傾訴」（51.3%）來減壓，亦有人透過吃喝（28.8%）、聽歌、睇戲、睇劇（27.3%）、休息（24%）、購物逛街（23%）、運動健身（22.2%）等紓緩壓力。

半數受訪青年（50.4%）認為職場對患有情緒病之員工的接納程度非常低。若出現精神健康問題，超過一半青年（52.6%）表示不會告知他人，原因是「害怕成為其他人的話柄」（42.1%）。他們認為，如果坊間的精神健康服務有以下的特點，包括「網上視像服務」（40.1%）、「可以隱藏個人身分」（38.4%）和「可負擔收費」（31.8%），有助鼓勵人們尋求協助。

上述研究以實地意見調查方式，於2024年2月至3月期間，訪問了604名18至29歲在職或待業的香港青年，以及22名在職場上感到不同程度壓力的青年個案。綜合他們情況，由校園過渡至職場，面對身分的轉變，需要適應全新的工作環境和職場文化，部分青年出現焦慮、不安、失眠及情緒性進食等，而適應期大約需時2至6個月。

研究亦綜合受訪專家及學者意見，指出現時針對過渡階段在職青年的精神健康服務存在缺口。就公營服務系統而言，青年步入18歲後，便不能再使用兒童及青少年的服務，而直接劃入成年的服務使用者，需要重新輪候。事實上，當在職青年遇到精神問題，便要面對公營服務輪候需時或私營服務收費不菲的困局。

青年創研庫社會民生組副召集人郭達生引述研究指，青年初入職場，需要努力適應職場文化，尤其是畢業後半年的重要適應階段。因此，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。

針對有助鼓勵青年尋求服務的特點，如費用可負擔、視像服務及去標籤化等，該組另一副召集人張綽嵐表示，參考台灣的經驗，建議政府推出「青年心理健康服務券」先導計劃，讓 18-29 歲青年透過服務券形式尋求私營的心理輔導服務，並涵蓋網上視像服務，簡化登記時所收取的個人資料，確保青年能獲得及時和適切的心理支援。

健康的職場環境可以提升員工士氣和生產力，對支持精神健康同樣至關重要。成員楊子晴表示，鼓勵企業訂立心理健康日(Wellness Day)，以展現企業對員工身心健康的關注。另一方面，因應情緒問題是職場禁忌，成員徐嘉熹表示，政府、企業及員工需共同努力，共創包容文化，政府可加大力度宣傳《精神健康職場約章》，而企業方面可考慮成立心理健康支援組(Wellness Committee)，聆聽包括青年員工的聲音，推動職場精神健康，促進社會進步。

## 有關青年創研庫

青協青年研究中心自2015年起成立「青年創研庫」，是本港一個屬於青年的智庫。新一屆(2023-2025年度)創研庫成員由80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。青年創研庫三項專題研究系列包括：「經濟就業」、「青年發展」，以及「社會民生」。5位專家、學者應邀擔任創研庫的顧問導師，包括張子欣博士、倪以理先生、張炳良教授、陳智遠先生，以及范寧醫生。