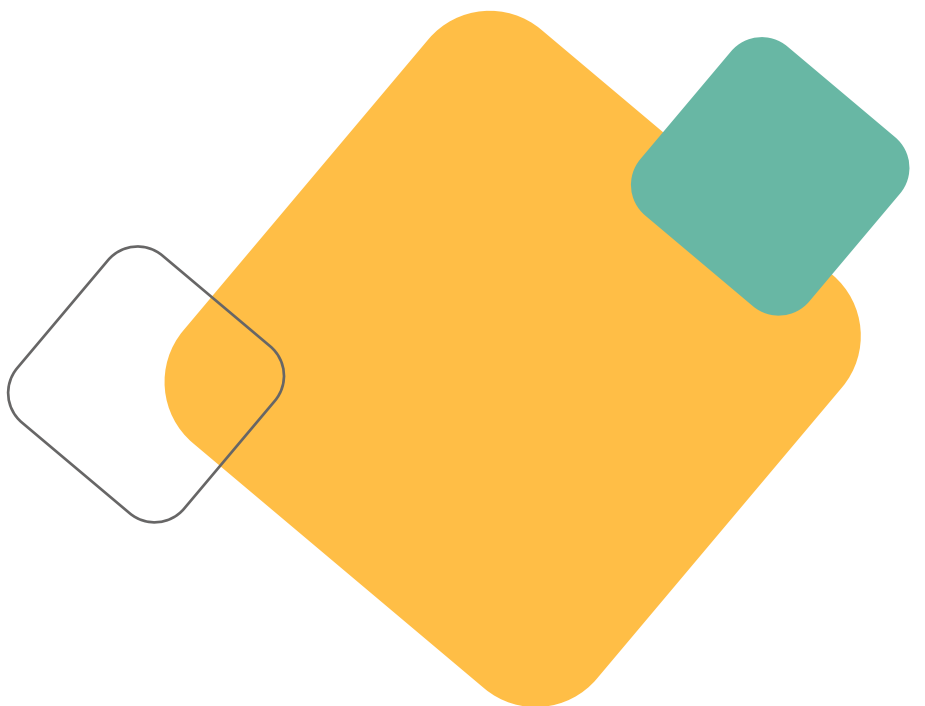




香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

「全人健康—連繫內外」

報告摘要



「全人健康—連繫內外」

青協 過去一直致力推動青年的「全健發展」。「全健」即「全人健康」的概念，希望青年以健康身心面對成長中各項挑戰。受到社會動盪和疫情影響，青年的身心健康備受關注，追求「全人健康」有助我們回歸基本，讓青年活得更健康、有滿足感，應對複雜多變的環境。

健康概念的起源

早於1948年，世界衛生組織（WHO）將健康（Health）定義為「不僅是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）」。可見，除了維持體格狀況良好、遠離病痛，人們的心理、情感和社交對健康同樣重要。

甚麼是全人健康（All-Round Wellness）？

整合不同文獻的定義，全人健康指：

- 積極的人生態度及**追求** (Active Pursuit)
- 有意識地**選擇**生活方式 (Choices)
- 透過**行動**達至身心健康狀態 (Action)
- 找到**生活的意義** (Meaning of Life)

調查主要結果 (N=1099)

1. 青年對全人健康的認識

64.1%



受訪青年沒有聽過「全人健康」

近7成受訪青年認同以下六項因素皆是全人健康的狀態

1. 身體冇病冇痛
2. 心理健康
3. 有追求的目標
4. 透過行動實踐目標
5. 以積極的態度生活
6. 搵到人生的意義

2. 青年較重視的全人健康範疇

(佔總答題數字之百分比)



情緒/精神
健康狀態

(56.4%)



社交生活/
人際關係

(45.4%)



睡眠時間
及質素

(25.4%)

3. 青年較容易忽略的全人健康範疇

(佔總答題數字之百分比)



運動習慣

(36.9%)



睡眠時間
及質素

(35.8%)



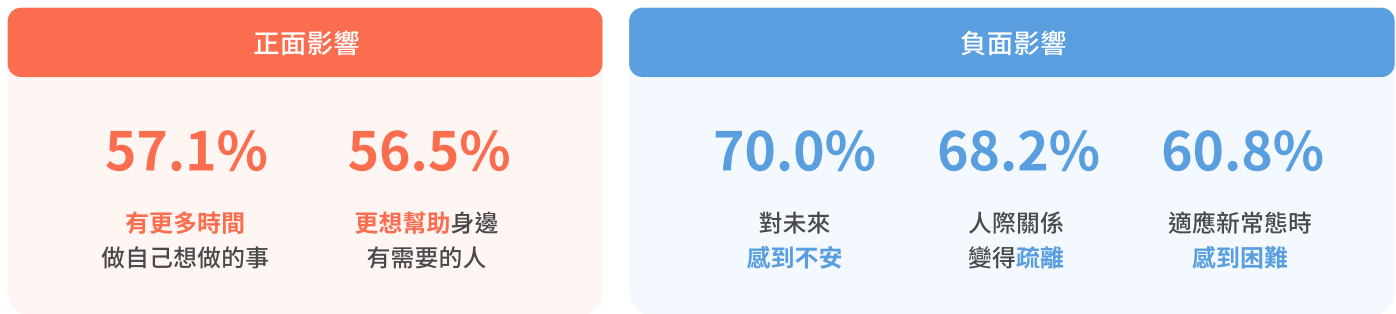
接觸大自然
的時間

(30.7%)

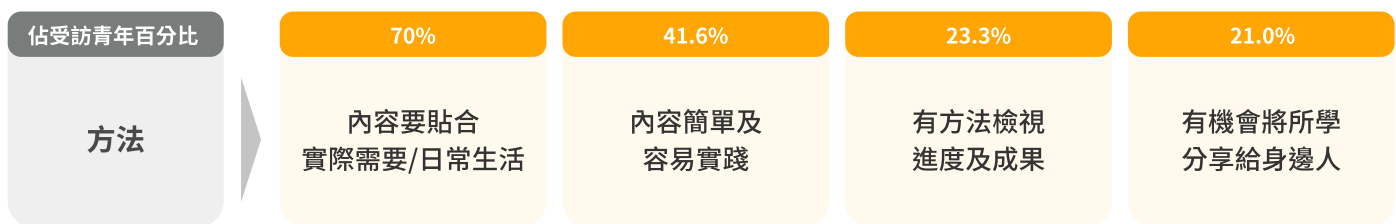
較年長受訪青年 - 較重視「工作與生活的平衡」

較年輕受訪青年 - 相對較重視「與家人的關係」和「是否擁有屬於自己的時間」

4. 疫情和社會環境對青年全人健康的影響



5. 有效讓全人健康應用在日常生活的的方法



前線青年工作者的意見

1

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。」

2

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會有不同的全健
需要，Wellness 需要的是一些非常個人
化的體驗。」

3

善用社群行銷增加影響力

「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。」

全人發展四步曲

Step 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：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。



Step 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/生理健康
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/情緒健康
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，並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**

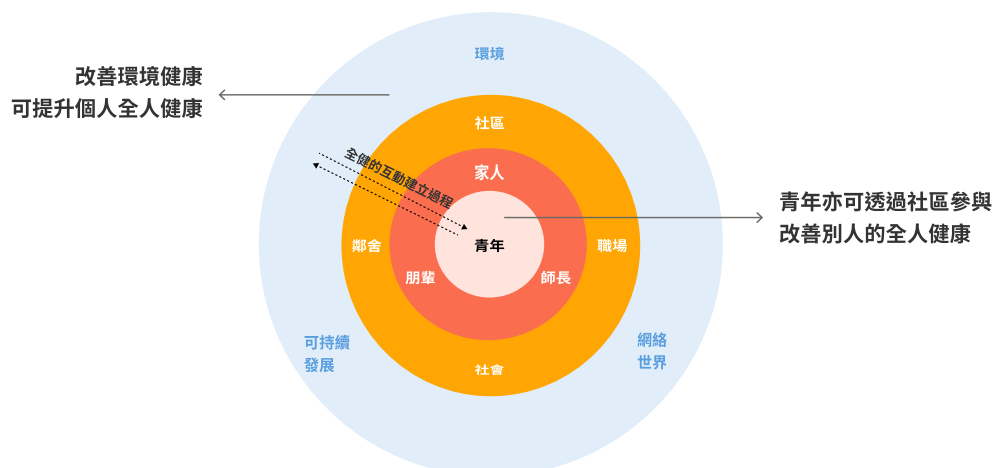
意識到環境與自己健康的關係、日常生活習慣對整體環境的影響，選擇及實踐可維持環境健康、可持續發展的生活方式。

Step 3

全健既是個人層面的提升，亦有社會層面的互動

全健是一個具**多元性**及**發展性**的概念，它既有個人層面的提升，也有社會層面的**互動**。

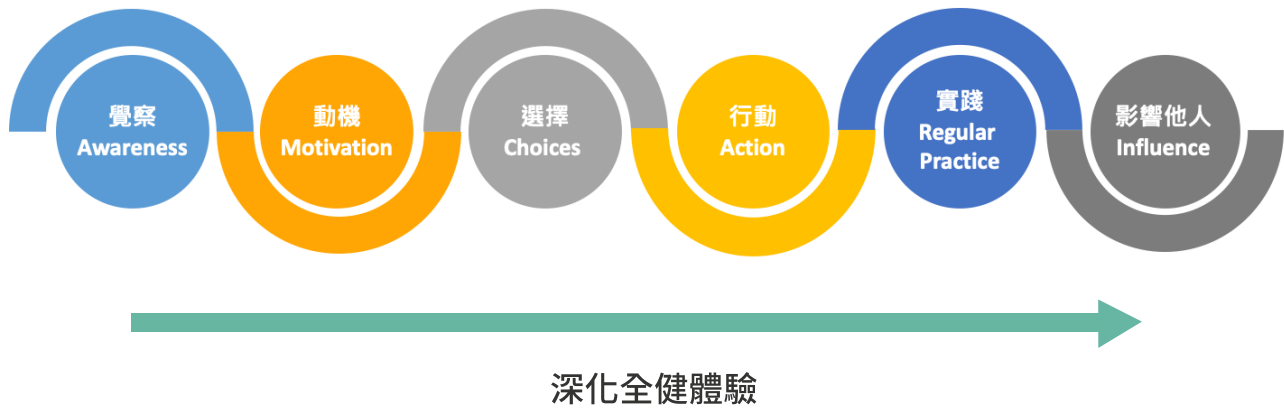
在推廣青年全健概念時，除針對青年本身，設計提升個人全健的活動，亦可鼓勵青年投入改善置身的環境。同時，環境的改善亦有利於青年自身的全健提升。



Step 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

全健發展屬個人化的體驗，它不單是一種學習及經歷，更重要是**行動及實踐**，將相關經驗轉化（Transform）成為治癒的過程。在設計全健活動時，亦需要**了解對象**在體驗至實踐過程中的痛點。



總結

「全人健康」可參照中醫「固本培元」的概念，為青年建立保護作用。

透過 **覺察(A)**、**平衡(B)** 及 **連繫(C)** 均衡發展六項全人健康範疇，從內到外建立連繫，讓人們活得更有滿足感，面對人生種種挑戰。

我們希望透過此框架，以簡易的方法，定義全健發展的概念，涵蓋的元素及行動方向，為大家帶來啟迪。

出版

香港青年協會
香港北角百福道21號 香港青年協會大廈21樓
查詢：(852) 2527-2448
傳真：(852) 2528-2105
電郵：hq@hkfyg.org.hk
出版日期：二零二一年七月

詳細報告



版權所有 © 2021香港青年協會

