

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「有聽過全人健康」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、心理健康、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。

附件一 「全人健康 — 連繫內外」報告結果節錄

附件二 青協「全人健康」報告摘要

傳媒查詢：

香港青年協會傳訊幹事何詠筠女士

電話：3755 7044

香港青年協會 hkfyg.org.hk | m21.hk

香港青年協會（簡稱青協）於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次達 600 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 80 多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已逾 45 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有逾 25 萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

facebook page: www.facebook.com/hkfyg

網上捐款平台: giving.hkfyg.org.hk

青協 App

立即下載



附件一 「全人健康 — 連繫內外」報告結果節錄

香港青年協會於 2021 年 2 月 4 日至 2 月 18 日期間，從 12 至 34 歲香港青年協會會員中隨機抽樣，邀請符合條件的會員填寫問卷。訪問成功訪問了 1,099 名 12—34 歲的青年，了解他們對概念的理解及提升全人健康的意見。

表一：受訪者個人資料

	人數	百分比
性別		
男	325	29.6%
女	774	70.4%
合計	1099	100.0%
年齡 (歲)		
12-15	200	18.2%
16-19	309	28.1%
20-24	201	18.3%
25-29	198	18.0%
30-34	191	17.4%
合計	1099	100.0%
教育程度		
小學或以下	12	1.1%
初中 (中一至中三)	171	15.6%
高中 (中四至中七，包括毅進)	304	27.7%
專上非學位／副學士	164	14.9%
大學學位或以上	440	40.0%
不知／難講	8	0.7%
合計	1,099	100.0%

表二：你有無聽過「全人健康」(Wellness) 這個概念？

	人數	百分比
有	395	35.9%
無	704	64.1%
合計	1,099	100.0%

表三：總括而言，你有幾關心自己嘅全人健康？

0—10 分 (0 分完全不關心;5 為一般;10 分非常關心)

年齡組別 (歲)	平均分	標準差(S.D.)	回答人數
12-15	5.93	2.093	200
16-19	5.69	1.805	309
20-24	6.00	1.934	201
25-29	6.04	1.771	198
30-34	6.36	1.855	191
合計	5.97	1.896	1,099

表四：你有幾經常會以行動提升自己的全人健康？

	人數	百分比
經常	90	8.2%
有時	565	51.4%
甚少	298	27.1%
從不	34	3.1%
不知／難講	112	10.2%
合計	1,099	100.0%

表五：在日常生活中，你會最重視以下列舉的哪些項目？（最多選三項） N=1,099

	人次	百分比 ■
情緒／精神健康狀態	619	56.4%
社交生活／人際關係	498	45.4%
睡眠的時間及質素	279	25.4%
工作與生活的平衡	276	25.1%
是否擁有屬於自己的時間	246	22.4%
面對困難／接受挑戰時的心態	213	19.4%
自己的財務狀況	189	17.2%
與家人的關係	189	17.2%
飲食習慣	177	16.1%
運動習慣	112	10.2%
學習新事物	110	10.0%
工作是否有成就感	103	9.4%
與社會的連結（義工服務、社會參與）	43	3.9%
接觸大自然的時間	25	2.3%
環保的意識	21	1.9%
其他	6	0.5%
不知／難講	31	2.8%

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的次數佔總答題數字之百分比

表六：以下哪些項目你會最容易忽略？（最多選三項）

N=1,099

	人次	百分比 ■
運動習慣	405	36.9%
睡眠的時間及質素	393	35.8%
接觸大自然的時間	337	30.7%
飲食習慣	280	25.5%
環保的意識	261	23.7%
情緒／精神健康狀態	203	18.5%
與社會的連結（義工服務、社會參與）	186	16.9%
面對困難／接受挑戰時的心態	143	13.0%
與家人的關係	141	12.8%
工作與生活的平衡	134	12.2%
自己的財務狀況	109	9.9%
是否擁有屬於自己的時間	94	8.6%
學習新事物	90	8.2%
社交生活／人際關係	88	8.0%
工作是否有成就感	64	5.8%
其他	2	0.2%
不知／難講	41	3.7%

■ 此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的次數佔總答題數字之百分比

表七：回顧過去一年的生活，你對以下嘅說法，有幾同意？

	同意		不同意		不知／ 難講	合計
	非常 同意	頗同 意	頗不 同意	非常 不同 意		
適應新常態（工作或網上學習或生活）有困難	668		397		34	1,099
	60.8%		36.1%			
人與人之間的關係變得疏離	135	533	291	106	41	1,099
	12.3%	48.5%	26.5%	9.6%		
對未來感到徬徨不安	769		288		42	1,099
	70.0%		26.2%			
多咗時間做自己想做嘅事	283	486	225	63	37	1,099
	25.8%	44.2%	20.5%	5.7%		
更加想幫助身邊有需要嘅人	627		435		37	1,099
	57.1%		39.6%			
更加想幫助身邊有需要嘅人	127	500	275	160	118	1,099
	11.6%	45.5%	25.0%	14.6%		
更加想幫助身邊有需要嘅人	621		360		118	1,099
	56.5%		32.8%			
更加想幫助身邊有需要嘅人	89	532	283	77	10.7%	100.0%
	8.1%	48.4%	25.8%	7.0%		

— 完 —