



香港青年協會  
*the hongkong federation of youth groups*

# 「全人健康 連繫內外」

## 報告

二零二一年七月



## 目錄

(一)	前言	1
(二)	文獻參考	3
(三)	青年問卷調查及個案訪問	14
(四)	前線青年工作者的意見	38
(五)	發展全人健康的建議	47
(六)	總結	51



## (一) 前言

香港青年協會（青協）過去一直致力推動青年的「全健思維」發展。2019 年出版的機構第四個五年計劃便以推動「全健」為焦點工作，目標是培養青年積極的生活態度和價值觀，協助他們建立良好生活習慣，以健康身心面對成長中各項挑戰。

坊間對全人健康（All-round Wellness）有著不同定義及理解。世界衛生組織（WHO）早在 1948 年提出：「健康不僅為疾病或者身體不虛弱，而是身體上、精神上和社會適應上的完全健康狀態」。然而，當此概念應用於青年層面，實際涵蓋是甚麼元素？而青年作為當中的重要持份者，他們的理解又是如何？

事實上，從國際的數據比較分析以至本地多個研究調查亦顯示，本港青年情緒健康問題近年一直備受關注。根據經濟合作暨發展組織（OECD）的數據顯示，香港學生的生活滿意度和自我效能較其他已發展經濟體系遜色，本港青年的生活滿意度只有 52%，較 OECD 地區的平均水平 69% 為低<sup>1</sup>。另一項研究亦發現，本港青年對房屋、政治及社會、環境三個範疇的滿意度亦低於 5 分合格水平<sup>2</sup>。過去兩年，社會更經歷了連串社會事件和疫情所帶來的衝擊，經濟環境以至日常生活均深受影響，新常態下的種種不確定性，影響大眾的社交及身心健康，青年置身的處境，以至所承受的壓力，不言而喻。

丹麥一項研究指出，在疫情下，青年普遍感到不安和孤單，當中更顯示每三名年輕人就有一位因疫情而感到孤獨<sup>3</sup>。香港大學於 2020 年進行的一項調查發現，經歷社會事件及疫情後，分別有 74% 及 41% 受訪者出現中至高度抑鬱或創傷壓力症狀，當中 24 歲或以下群組的兩項指數均較其他年齡層高<sup>4</sup>。澳洲雪梨大學（University of Sydney）的 Brain and Mind Centre 早前進行了一項研究，學者透過建立系統模型，推算新冠肺炎後民眾的精神健康狀態。由於經濟危機，將有更多青少年面臨失學失業，失去培訓機會。研究亦推算未來 5 年，他們出現精神健康問題的機會比其他年齡層為高。

環境的轉變為人們的身心健康帶來衝擊，同時亦為我們提供反思的空間。到底我們應如何回歸基本，建立身心的健康，以致面對前景的不確定性，仍能心態以至行動上，抵禦逆境與挑戰？

---

<sup>1</sup> 經濟合作暨發展組織。2018 年。〈PISA 2018 香港結果報告〉。

<sup>2</sup> 香港城市大學。2019 年。〈香港青年開心指數研究〉。

<sup>3</sup> The Happiness Research Institute. (2020). Wellbeing in the age of COVID-19.

<sup>4</sup> 明報。2020 年 8 月 8 日。〈疫情社運衝擊 七成人現抑鬱症狀 港大調查：四成現創傷後壓力症狀〉。

本報告希望從全人健康（全健）（All-round Wellness）角度作深入探討，以文獻資料了解健康概念的起源及相關概念，從調查及個案訪談了解青年的想法，以及有助他們提升整全健康的方法，並整合青協同工在過去推廣全健發展的工作經驗，希望就全健的概念、定義、涵蓋元素，以至服務的推行方向提供參考。

## (二) 文獻參考

### 全人健康 (All-round Wellness) 的基本概念

#### 健康概念的起源

健康 (Health) 早於 1948 年被 WHO 定義為「健康不僅是沒有疾病或者身體不虛弱」，而是指「身體上、精神上 and 社會適應上完好狀態 (Wellbeing)」<sup>5</sup>。除了維持體格狀況良好，遠離病痛，人們的心理、情感和社交方面的健康同樣重要。

一個人之健康受著不同的因素所影響，它們統稱為健康的決定因素 (Social Determinants of Health)，一般理解健康始於飲食健康、保持運動、有病時求醫等個人因素，但健康並非全靠個人力量可以控制，當中我們的家庭，學校，工作場所，社交和社區網絡，以至經濟及文化等，均對個人的健康有相互影響。<sup>5</sup>美國衛生及公共服務部 (U.S. Department of Health and Human Services) 提出了五項社會決定因素 (Social determinants of health)，影響市民的健康。這五項因素包括：

1. 經濟狀況 (Economic Stability)
2. 教育程度及質素 (Education Access and Quality)
3. 醫療服務及質素 (Health Care Access and Quality)
4. 鄰里及城市環境 (Neighborhood and Built Environment)
5. 社會及社區環境 (Social and Community Context)

此定義將健康由生理健康擴充至精神、社交以至社會層面，可見健康並不單指身體狀況，更與我們的心理狀況、學習、工作、所在的環境等層面息息相關。自此，不同的學者亦開始探討健康應涵蓋的範疇。隨著社會進步與生活質素改善，逐漸引申出全人健康 (All-round Wellness) 的概念，此概念比純粹健康的推廣更寬闊，目標是讓每一個人能活得更平衡、更有質素，更有滿足感。

#### 不同組織對全人健康的廣泛定義

從不同的文獻資料顯示，全人健康 (All-round Wellness) 一詞有不同的理解和定義，然而大部分亦強調積極的態度及行動，以及人生的價值及意義。全球健康研究所 (Global Wellness Institute) 將全人健康界定為個人對人生積

---

<sup>5</sup> World Health Organization <https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health>

極追求的態度（Active Pursuit），包括自覺地透過不同活動，決定自己的人生和生活方式，以達到健康的狀態<sup>6</sup>。國家保健協會（National Wellness Institute, NWI）則將其定義為透過積極的過程（Active Process），達至更有意義的存在，最終找到人生的意義（Meaning of Life）<sup>7</sup>。

---

**全人健康（All-round Wellness）：泛指為積極的人生態度及追求（Active Pursuit），包括有意識地選擇自己的生活方式，透過行動達至身心健康的狀態，並找到人生的意義（Meaning of Life）。要達至全人健康狀態，除個人的努力外，環境因素亦對個人的健康有所影響。**

---

### 健康模式涵蓋的範疇

為方便大眾解讀全人健康的概念及達至全人健康的途徑，有學者提出不同的範疇，以了解一個人是否處於全人健康的狀態。Hettler（1976）提出全人健康的六項範疇（The Six Dimensions of Wellness Model），提倡均衡的生活模式<sup>8</sup>。他將全人健康（All-round Wellness）分為六個不同範疇，若照顧到每個範疇的健康，才能達至整全的健康狀態（Wellness）。隨著時代發展，坊間更擴展出全人健康八項範疇（The Eight Dimensions of Wellness Model）<sup>9 10</sup>，普遍認為，在日常生活中若能提升自己各層面的意識、照顧各方面的需要，並作出相應行動，將有助建立一個身心全健（Holistic）的生活模式，最終達至全人健康（All-round Wellness）的狀態，現闡述相關概念如下：

---

<sup>6</sup> The Global Wellness Institute. (2020). What is Wellness.

<sup>7</sup> The National Wellness Institute. The Six Dimensions of Wellness.

<sup>8</sup> Bill Hettler. (1976). Definition of Wellness.

<sup>9</sup> University of Northern Iowa. (2021). 8 Dimensions of Wellness.

<sup>10</sup> Marjie L. R. (2016). The 8 Dimensions of Wellness: Where Do You Fit In?.

## 健康模式的八個範疇<sup>11</sup>：

心理／情緒健康 Psychological／ Emotional Wellness：	以適當的方式覺察、表達和調適自己的感受和情緒；並能洞悉別人的感受與情緒。擁有情緒健康的人能更有效應對生活各項挑戰，並與他人建立良好關係。
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行為。
社交健康 Social Wellness：	通過積極地建立社交網絡，建立良好的人際關係，從而與別人及社會建立正向聯繫（ <b>Connection</b> ）和歸屬感（ <b>Sense of Belonging</b> ）。透過積極參與和貢獻所屬團體或社群，有助建立連繫及社交健康。
職業健康 Occupational Wellness：	指對所選擇的工作的滿意程度，能否在工作中獲得成就感。每人也可透過找到切合自己價值觀、興趣和能貢獻自己技能的工作，平衡工作與生活，管理好工作上的壓力等，達至職業健康。
財務健康 Financial Wellness:	了解自己的財務狀況，選擇適合自己的財務管理方法，作理智的理財決定，設定短期和長期的財務目標。
環境健康 Environmental Wellness：	了解到周遭環境對自己健康的影響，留意到日常生活習慣對環境健康及可持續發展的影響，並選擇致力維持環境健康、可持續發展的生活方式。
智能健康 Intellectual Wellness：	對學習新事物保持好奇心，擁有主動吸收和分享知識的動力，當中亦包括一些創意和解難能力的培養，促進智力成長（ <b>Mental Growth</b> ）有助提升健康。
心靈健康 Spiritual Wellness：	無論在有沒有宗教信仰的情況下，均能在生活中找到意義和目標，探索生命的意義。一般可透過參與符合自己價值觀或信念的活動，如義工服務，自我反省，正念練習，信仰或與大自然相處中建立。

<sup>11</sup> Stowen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue veterinaire canadienne, 58(8), 861–862.

## 隨時代而衍生的數碼健康 ( Digital Wellness )

隨科技及互聯網的發展及普及，數碼健康 ( Digital Wellness ) 亦成為生活上的重要範疇，對個人的健康影響逐漸備受關注。海外多項研究亦相繼指出，青年如何在網絡與現實世界中取得生活和社交平衡，對青年的健康有著舉足輕重的影響。數碼健康泛指健康地使用數碼科技的生活方式，當使用科技時，能促進自己身體、思想和精神上的健康<sup>12</sup>。有研究顯示，11-16 歲的青年尤其熱衷於數碼科技，是最活躍於社交平台的群組<sup>13</sup>。縱使過去在全人健康的框架下並沒有涵蓋數碼健康，但不難想像，網絡和青年日常生活息息相關，在現今科技發展下，考慮青年的全人健康發展時，亦不可忽略數碼健康。

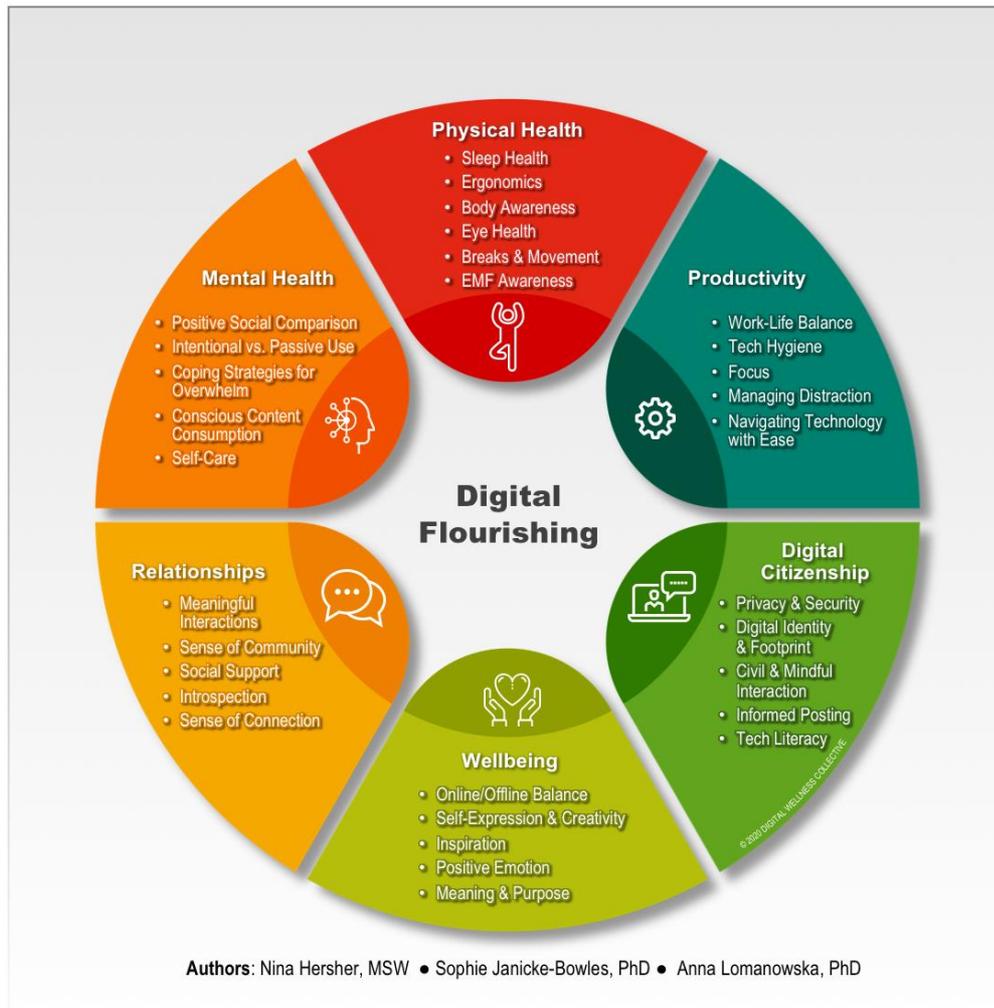
Digital Wellness Collective 提出六個方向去量度生活和數碼科技的平衡<sup>14</sup>，當中包括：

1. 生理健康 ( Physical Health ) :	是否有足夠睡眠、眼睛的健康、足夠休息等。
2. 生產力 ( Productivity ) :	與工作之間的平衡、會否影響專注力和能否善用科技提升生產力等。
3. 數碼公民 ( Digital Citizenship ) :	私隱和網絡安全、數碼身份的管理、數碼素養等。
4. 幸福感 ( Wellbeing ) :	線上和線下的平衡、正向的情緒、自我表達和發揮創意等。
5. 社交圈子 ( Relationship ) :	與別人建立有意義的交流、有歸屬感和連繫等。
6. 精神健康 ( Mental Health ) :	正面的比較、當遇到令自己情緒超載的事情時的應對策略、有意識地選擇內容等。

<sup>12</sup> The Digital Wellness Collective. (2020). What is Digital Wellness.

<sup>13</sup> The Lancet Digital Health. (2020). Child and adolescent health in the digital age.

<sup>14</sup> The Digital Wellness Collective. (2020). What is Digital Wellness.



資料來源：Nina Hersher, Sophie Janicke-Bowles, Anna Lomanowska. (2021). *Digital Flourishing*.

理論指出，若能就上述六方面建立使用科技產品的態度及素養，將有助我們在生活的不同領域中善用科技的優勢，同時避免科技帶來的負面影響，最終享受科技帶來的好處，達至數碼健康的狀態（Digital Flourishing）。

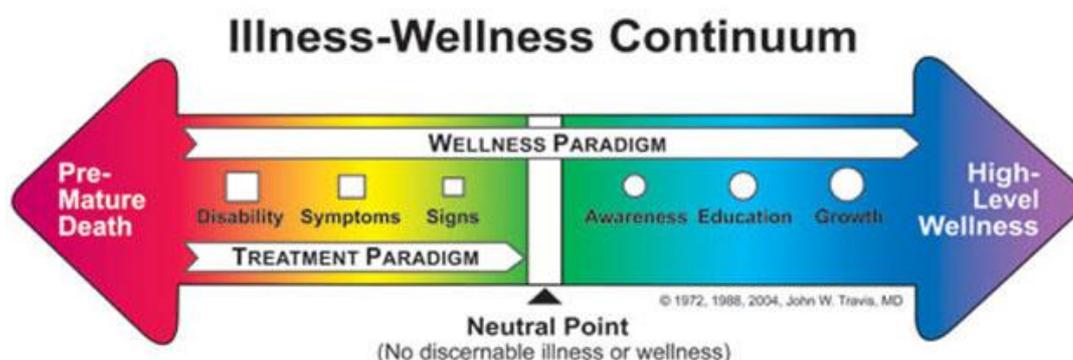
## 影響全人健康（All-round Wellness）的重要因素

### 疾病與全人健康的關係

John Travis<sup>15</sup>提出，全人健康是一個過程，並非單純不變動的狀態，就像疾病也有不同的嚴重程度，全人健康的狀態亦有健康程度之分。他提出了**健康—疾病連續圖（Illness-wellness Continuum Model）**的理念，指出沒有疾病的情況只在連續圖的中間位置，並不等如一個人擁有身心全健的狀態（Wellness）。他提出透過一系列的治療（Treatment）、意識提升

<sup>15</sup> John W. Travis. (1975). Illness-wellness Continuum Model.

( Awareness )、教育 ( Education )、成長 ( Growth )，有助每一個人達至更高水平的健康狀態 ( High-level Wellness ) 及更有質素的生活。由此可見，縱使一個患有情緒病或正受到精神健康困擾的人，不等如不可以擁有全人健康的狀態，若他處於患病狀態時，仍能積極進行治療，透過行動改善自己生活不同範疇的健康，如情緒、身體、社交等，亦可擁有健康。一位健康、沒有精神健康疾病的人士，若在生活中無法得到滿足感，亦不等如擁有全人健康 ( Wellness ) 的狀態。因此，無論患病或處於健康狀態的人士，都可以透過積極的追求及行動，提升健康水平。



資料來源：John W. Travis. (1975). *Illness-wellness Continuum Model*.

### 人與人及人與環境之連繫 ( Connectedness ) 對全人健康之影響

哈佛大學有研究指出，人與人之間的連繫，是決定一個人活得滿足、愉快 ( Wellbeing and Happiness ) 的重要因素<sup>16</sup>。社會聯繫是生活上的一劑良藥，人類是天生需要連繫，而這種連繫影響著個人健康。從心理學理論以至研究，亦有許多數據證明，社會支援 ( Social Support ) 及感到連繫 ( Feeling Connected ) 可以維持健康的體重指數、改善癌症存活率、減輕抑鬱症狀、減輕創傷後壓力及改善整體心理健康，並有效使健康習慣持續；相反，社交隔離 ( Social Isolation ) 對健康則有負面影響、增加抑鬱和死亡率。<sup>17</sup>

Hari ( 2018 ) 則指出，建立自身與社會的聯繫是達至健康的重要因素<sup>18</sup>。他進行了一系列研究，並指出社會上許多人受情緒困擾的主因是失去聯繫

<sup>16</sup> Jeff Huber. (2020). Human Connection is the Key to Healthiness and Happiness.

<sup>17</sup> Stoewen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. *The Canadian veterinary journal = La revue veterinaire canadienne*, 58(8), 861–862.

<sup>18</sup> Johann Hari. (2017). Lost Connections.

( **Lost Connections** )，當中他提出九項原因引至個人的精神健康問題，並提出藥物治療以外的七項重新連結，助受情緒困擾的人士重新找到生命的價值。

### 引至情緒問題的九大原因

1. 失去有意義的工作 ( **Meaningful Work** )
2. 與其他人失去連結，孤獨感及沒有歸屬感
3. 失去價值意義 ( **Meaningful Values** )
4. 失去地位 ( **Status** )
5. 與大自然失去連繫
6. 失去感安全和有希望的未來 ( **Secure and Hopeful Future** )
7. 兒時創傷 ( **Childhood Trauma** )
8. 遺傳原因 ( 約有 **37%** 的抑鬱症個案是遺傳原因 )
9. 腦部的傳變 ( 如接觸較多負面思想及資訊 )

因此他提出除了藥物治療外，七個重新建立連結的方法，有助從不同層面達到身心健康的狀態，分別是：

1. 與他人的連繫，以及建立對彼此有正面作用的關係
2. 社會／社交處方 ( **Social Prescribing** )，即是將有社會和情感需求的人連結到不同的非醫療資源，如活動、社交等
3. 有意義的工作
4. 有意義的價值
5. 在別人的喜悅之中同感快樂 ( **Sympathetic Joy, overcoming addiction to the Self** )
6. 承認童年陰影的存在並克服它
7. 重建未來 ( **Restoring the Future** )

他在“**Lost Connection**”一書描述一個患上抑鬱症長達八年的個案，一位醫生給了她一項社交處方 ( **Social Prescribing** )，希望她能與一群跟她有相近經歷的人，將社區的一塊荒地，建設成一個綠色花園，並一起學習基本的園藝知識。在開展的過程中，他們自然地開始互相分享，認識到彼此的經歷，慢慢建立了與他人的連繫。其後，由於他們付出的時間和努力，逐漸將荒地變成漂亮的綠色花園；他們的付出更獲得社區內其他居民的讚賞，感謝他們令社區環境變好。過程中同受情緒困擾的參加者不但透過園藝工作建立了與大自然的連繫，居民的肯定，更讓他們重拾有意義的工作，並找到自己在社區的價值。

從以上述文獻可見，連繫（Connection），包括人與自己內心的連繫，與別人之間的連繫，與社會之連繫，對個人的身心全健狀態有著非常重要之影響。近年，有更多的研究報告提出孤獨感（Loneliness）是現今社會一項重要問題，「孤獨感」其中一個常見的定義，就是當人們缺乏社交上的互動和聯繫時所產生的感覺。不少研究亦指出，群居是人的天性，是人類的基本需要。因此，「孤獨感」或「社交孤立」一方面可導致焦慮症和抑鬱症等心理健康問題；另一方面，心理健康問題亦可導致社交障礙，形成社交孤立的情況。<sup>19</sup>故此，要提升個人的全人健康，人與人及社會之間的連繫亦同樣重要。

---

*全人健康（All-round Wellness）是一個多元、多角度的概念，涵蓋個人的生理、心理、社交、心靈健康等多個層面，同時亦受一個人置身的外在環境互為影響，包括工作、與人的連結、鄰舍關係、社會環境等。因此要讓青年達到全人健康（All-round Wellness），如何協助他們從個人（Individual）層面，就不同範疇如身、心、社交、職業、數碼、環境等建立均衡健康的生活習慣非常重要。此外，協助青年建立聯繫，如朋輩、家人、以至與社會、環境的正向關係亦是關鍵。最終希望無論現時處於疾病或健康狀態之青年，均能透過提升全人健康，找到生活的滿足感，以及自己的價值及意義。*

---

## 全人健康（All-round Wellness）與青年的關係

### 全人健康對青年的重要性

上文指出，個人、家庭、學校、環境因素等影響青年的精神健康。英國一項研究亦指出<sup>20</sup>，青少年期的精神及情緒健康對成人階段的人際關係、社會連繫及生產力構成影響。由於成人階段的精神健康與青少年成長期有密切關係，因此應優先關注及針對青少年群組提供精神健康支援，有助提升整體社會的精神健康。當一個人的精神狀況發展成疾病時，此時介入的成本將變得更高。正如一般病症的預防及治療原理，若身體已出現長期病患，此階段的治療將有一定的局限，亦只能集中在控制及管理相關病癥及狀況，成效亦不及早期介入有效，因此，該研究建議政府應投放資源於青少年精神健康的預防工作，

---

<sup>19</sup> Mindhk。2021年。〈「孤獨感」如何導致心理上的問題？〉。

<sup>20</sup> Whitney C.J. (2021). Young people's mental and emotional health, Trajectories and drivers in childhood and adolescence.

並針對青少年的精神健康決定因素（**Determinants of Mental Health**），作及早介入，預防相關情緒困擾演變成長期病患。

上述可見，青年的全健發展對青年、青年之未來、以至減輕精神健康疾病的社會成本尤其重要。隨著青年的精神健康情況備受關注，要提升青年的精神健康，除了以治療及復康的角度介入，亦應以廣闊的思維，以更積極進取的方式，從根本協助青年建立強健的體魄、自我管理能力和積極正向的人生態度，讓青年有足夠的基本條件、保護因素，以應對生活中的種種挑戰。

## **影響青年精神及情緒健康的重要因素**

上述研究<sup>21</sup>亦嘗試了解青少年的情緒及精神健康受那一些軌跡（**Trajectories**）及驅動因素（**Drivers**）影響，研究訪問了近 5000 位 2000 年後出生的千禧世代，分別訪問 11 歲、14 歲及 17 歲青年，以了解不同的社會因素（**Drivers**）對他們現時的幸福感（**Wellbeing**）、自尊感（**Self-esteem**）、心理健康、自我價值或希望感等方面的影響作出比較，最後歸納出以下一系列因素，對青年的精神健康有顯著影響。<sup>22</sup>

### **1. 家庭收入與青年的心理健康存在關聯**

來自低收入家庭人士更有可能具有較低的幸福感和自尊心，以及較多抑鬱的症狀。現時的「新型冠狀病毒病」大流行更加劇社會現有的不平等現象，令低收入家庭青年的心理健康帶來了更大的壓力。

### **2. 體育運動或體魄鍛練對青年有積極作用**

經常進行體育鍛煉對年輕人的幸福感和自尊心，以及限制抑鬱症狀具有積極作用，尤其是受訪的 14 歲男生，影響顯著。對受訪的 17 歲青年而言，鍛煉次數及頻率對男和女都有積極影響。

---

<sup>21</sup> Ibid.

<sup>22</sup> [https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/EPI-PT\\_Young-people's-wellbeing\\_Jan2021.pdf](https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/EPI-PT_Young-people's-wellbeing_Jan2021.pdf)

### **3. 過量使用社交媒體導致負面影響**

研究指出大量使用社交媒體對受訪的 14 歲和 17 歲的女生的幸福感和自尊心產生負面影響；另亦對受訪的 14 歲男生的健康產生負面影響。女生面對網絡上的健美形象（Body Image）傾向較集中於產生負面感覺及影響，而男生卻反而認為這些比較，可成為他們鍛煉體魄的原動力。

### **4. 肥胖對青年的心理健康、自我形象有長遠影響**

兒童時期肥胖及超重，對不論男或女的受訪青年而言，都有較差的心理健康結果。若在年少時出現過重問題，青年在整個青春期的身體形象（Body Image）及社交互動（Social Interaction）都受到一定程度的影響。

### **5. 父母及同伴的關係與質素非常重要**

曾受欺凌的，不論男或女，對青年的心理健康產生很大程度及持久的影響。經常與父母吵架的 17 歲及 14 歲的青年，幸福感亦會相對降低，而年紀較小的受訪者則出現較多的心理壓力。

### **6. 學業成績較低影響自尊感**

學業成績若被界定為處於較下游的水平，對 14 歲的男孩影響較多，其自尊感的分數亦相對較低，反映標籤為學業成績較差的一群對自尊感的影響確實存在（Socially Stigmatising Effect）。

### **7. 母親的健康狀況影響青年的精神健康**

母親於懷孕時期健康狀況不佳會導致不論男或女的青少年幸福感和自尊心降低，以及增加抑鬱症狀。若於嬰兒時期母親患有抑鬱症，受訪的 17 歲女孩的發現抑鬱症狀的情況亦有所增加。

### **8. 鄰舍的安全性對女生精神健康的影響**

不論各個年齡階段的女生，若感到鄰舍或社區環境不安全的，都有較差的健康和抑鬱症風險。

---

近年，有更多的資源針對青少年的精神健康，並有不同的服務作出支援。從以上研究可見，精神健康問題往往只是表徵 (Symptoms)，背後有一些關鍵因素影響著青少年的精神健康，若介入能針對特定年齡層及群組，針對這些精神健康因素 (Drivers) 作出及早介入，將更有效地預防青少年的精神健康，提升整體的健康水平。

---

## **(三) 青年問卷調查及個案訪問**

### **青年對全人健康的看法**

#### **3.1 調查目的**

這部分的調查以香港青年為對象，目的是希望從本港青年的角度，切身處地了解他們對全人健康（**All-round Wellness**）的理解、現時社會環境及情況對他們健康的影響，以及他們對全人健康相關活動的看法及具體行動，盼就青年的全人健康發展需要，探索服務新方向，以及提升活動成效等，提供可行建議。

#### **3.2 調查方法**

就上述目的及問題，本調查分別透過網上問卷調查，個案訪問及聚焦小組討論三方面，從量性及質性角度進行資料蒐集，了解青年對全人健康的理解，相關服務的看法和建議。網上問卷調查成功訪問了 1,099 名 12 至 34 歲的香港居民，並邀請了 10 名青年進行個案訪談，以及進行了一節聚焦小組的討論。上述調查及訪談結果將從以下六方面作出分析，包括：

1. 調查基本資料；
2. 青年對全人健康（**All-round Wellness**）的理解；
3. 青年較為重視和容易忽略的全人健康範疇；
4. 疫情和社會環境對青年全人健康的影響；
5. 青年對全人健康活動的看法；及
6. 提升全人健康活動效能的建議。

##### **3.2.1 網上問卷調查**

網上問卷調查於 2021 年 2 月 4 日至 18 日期間進行，從 39,574 名 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。是次網上調查問卷內容共 31 題，主要包括四個範疇：（1）對全人健康（**All-round Wellness**）概念的理解；（2）疫情及社會環境對青年全人健康的影響；（3）對提升青年全人健康的意見；及（4）個人資料。

是次調查成功訪問了 1,099 名青年，有關受訪青年的基本資料可參考表 1。

表 1：網上問卷調查受訪者的背景分佈

	人數	百分比
<b>性別</b>		
男	325	29.6%
女	774	70.4%
<b>合計</b>	<b>1099</b>	<b>100.0%</b>
<b>年齡（歲）</b>		
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%
<b>合計</b>	<b>1099</b>	<b>100.0%</b>
<b>教育程度</b>		
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%
<b>合計</b>	<b>1099</b>	<b>100.0%</b>
<b>職位</b>		
經理及行政級人員	45	4.1%
專業人員	128	11.6%
輔助專業人員	34	3.1%
文書支援人員	112	10.2%
服務工作及銷售人員	45	4.1%
工藝及有關人員	6	0.5%
非技術工人	4	0.4%
學生	637	58.0%
料理家務者	16	1.5%
待業／失業	39	3.5%
不知／難講	33	3.0%
<b>合計</b>	<b>1,099</b>	<b>100.0%</b>

### 3.2.2 青年個案訪談

青年個案訪談的對象是本港 12 至 34 歲青年。訪問於 2021 年 2 月 2 日至 10 日期間進行，成功邀請了 10 名青年進行訪談。訪談主要以電話或網上平台進行，男受訪者及女受訪者分別各佔 3 名及 7 名，詳細資料可參考表 2。

表 2：受訪青年個案的基本資料

個案編號	性別	年齡（歲）	教育程度	職業	曾否聽過全人健康這個概念
01	女	17	中學	學生	沒有
02	女	25	專上非學位	文員	沒有
03	女	22	大學學位	心理學家助理	有
04	女	24	大學學位	學生	有
05	男	28	大學學位以上	研究生	有
06	女	28	大學學位以上	言語治療師	有
07	女	19	大學學位	學生	沒有
08	男	24	專上非學位	自由工作者	沒有
09	男	18	中學	學生	有
10	女	22	大學學位	學生/兼職自由工作者	沒有

### 3.2.3 聚焦小組

香港青年協會青年服務諮詢委員會（Youth Service Advisory Committee）於 2020 年 12 月 18 日就青年的全人健康這主題進行會議。是次會議以網上形式進行，共有 22 名年齡介乎 20 至 34 歲的委員出席，內容主要討論疫情對全人健康的影響及推廣全人健康的建議。

## 3.3 青年對全人健康（All-round Wellness）的理解

### 3.3.1 受訪青年對全人健康未有太多認識，大部分認為這個概念主要是涵蓋生理和心理兩方面的健康。

問卷調查結果顯示【表 3】，六成四（64.1%）受訪青年表示從未聽過全人健康這個概念。

表 3：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%
<b>合計</b>	<b>1,099</b>	<b>100.0%</b>

受訪青年個案當中，在訪問員讀出全人健康的定義之前，在十名受訪青年中，有四名受訪者表示有聽過這個概念，另外六名則沒有聽過。有聽過全人健康

的受訪者認為這個概念主要是涵蓋生理和心理兩方面的健康。同時，亦有受訪青年提及其他健康概念，例如「心靈健康」、「身心健康」和「全人發展」等。

「我認為全人健康包括生理上和精神上的健康，實際而言應包括一個人是否有溫飽、心理和生理上是否得到滿足，是否有壓力，能否合理地在社會上生存。」

(個案 05/男/28 歲/大學學位或以上/有聽過全人健康)

「以前有課程叫做全人發展，看生活、學習、生理、心理發展是否正向。」

(個案 02/女/25 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

「全人健康聽起來較陌生，反而英文 (*All-round Wellness*) 更容易理解，若用「身心健康」可能更適合。」

(個案 10/女/22 歲/大學學位/沒有聽過全人健康)

### **3.3.2 六成九受訪青年認同身體冇病冇痛、心理健康、有追求的目標、透過行動實踐目標、以積極的態度生活；及搵到人生的意義皆是全人健康的狀態，而且對積極生活和實踐目標等定義尤其贊同。**

在詢問受訪青年曾否聽過全人健康的概念後，網上調查系統或訪問員均會列出或讀出世界衛生組織 (*World Health Organization*) 及全球健康研究所 (*Global Wellness Institute*) 對全人健康的廣泛定義。該定義為「全人健康 (*All-round Wellness*) 泛指為積極的人生態度 (*Active Pursuit*)，包括有意識地選擇自己的生活方式，透過行動達至身心健康的狀態，並找到人生的意義 (*Meaning of Life*)」。

當受訪青年了解到全人健康的廣泛定義後，受訪青年會被問及他們是否認同相關定義，包括身體冇病冇痛、心理健康、有追求的目標、透過行動實踐目標、以積極的態度生活和搵到人生的意義等六項因素哪項不是全人健康的狀態。

問卷調查顯示【表 4】，六成九 (69.2%) 受訪青年認同以上因素皆是全人健康的狀態。有一成二 (12.2%) 的受訪者表示身體冇病冇痛並不是全人健康的狀態，反映受訪青年理解單純的「身體冇病冇痛」並不等如處於全人健康的狀態。

表 4：對你嚟講以下邊一項不是「全人健康」嘅狀態？（可選多項）

	人次	百分比 ■
以上選項皆是「全人健康」的狀態	761	69.2%
身體冇病冇痛	134	12.2%
搵到人生的意義	70	6.4%
有追求的目標	69	6.3%
心理健康	66	6.0%
以積極的態度生活	62	5.6%
透過行動實踐目標	56	5.1%
不知／難講	116	10.6%

**N=1,099**

■ 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

有受訪青年個案在聽到全人健康的廣泛定義後，表示非常贊同人的健康並不單指身體健康，更是積極的生活態度，有追求的目標。

「認識到自己的需要，生理和心理上都明白自己需要什麼，而且可以去運用得到，例如壓力大時可以去找些方法舒緩自己，情緒上可以管理到，身體上有時間做運動，保持自己的生活質素。」

（個案 07/女/19 歲/大學學位/沒有聽過全人健康）

「積極追求很重要，健康是對自己和社區都好。人追求進步是本色，以及人是需要進步。Wellness 需要積極追求，因為人一出世受很多東西影響，要靠後天努力。」

（個案 08/男/24 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康）

## 小結

結果反映，全人健康概念尚未普及，受訪青年亦對相關概念並未有全面掌握。縱使如此，他們普遍認同全人健康應以更廣闊的角度理解，超越身心健康，更指向生活上的積極態度及人生目標的追求。

### 3.4 青年較重視和容易忽略的全人健康範疇

本研究以文獻資料的全人健康八個範疇為依歸，在調查中訪問了青年在不同範疇的看法和疫情和社會環境對自己的影響。<sup>23</sup>以下將闡述青年較重視和容易忽略範疇。

#### 3.4.1 超過五成受訪者亦會嘗試以行動改善自己的全人健康，年齡愈大的受訪青年愈關心自己的全人健康。

從【表 5】的結果得出，只有 8.2%的受訪者會經常以行動提升自己的全人健康，而超過五成（51.4%）受訪者表示有時會嘗試改善。另外，值得關注的是有二成七（27.1%）的受訪青年表示甚少行動，當中亦有 3.1%的受訪者從未試過用任何方法改善。

除此之外，本調查亦邀請受訪者為自己對全人健康的關注度評分；由 0-10，0 分完全不關心，5 為一般，10 分非常關心。結果顯示【表 6】，年齡愈大的受訪青年，愈關注自己的全人健康。

表 5：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%
<b>合計</b>	<b>1,099</b>	<b>100.0%</b>

表 6：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
<b>合計</b>	<b>5.97</b>	<b>1.896</b>	<b>1,099</b>

<sup>23</sup> 當中包括：情緒健康（Emotional Wellness）、身體／生理健康（Physical Wellness）、社交健康（Social Wellness）、職業健康（Occupational Wellness）、財務健康（Financial Wellness）、環境健康（Environmental Wellness）、智能健康（Intellectual Wellness）及心靈健康（Spiritual Wellness），八個範疇的定義可參考第二章的詳細解釋。

**3.4.2 受訪青年較為重視自己的情緒健康、社交生活／人際關係以及工作與生活的平衡，但整體而言，對於社會的連結、工作是否有成就感則相對較少關注。各個年齡層的青年關注項目各有不同。**

【表 7a】顯示，在列舉的選項中，首三項受訪青年較重視的健康範疇分別是情緒／精神健康狀態（56.4%）、社交生活／人際關係（45.4%）及工作與生活的平衡（25.4%）。第四和第五項是工作與生活的平衡和是否擁有屬於自己的時間，分別有 25.1%及 22.4%的受訪者選擇這兩項範疇。

參考【表 7b】的結果，12 至 15 歲的受訪青年較為重視自己的運動習慣。年齡較小的受訪青年（12 至 19 歲）比較關注自己與家人的關係。而較為年長的受訪者（20 至 34 歲）較重視工作與生活的平衡及自己的財務狀況。相對於其他年齡組別，25 至 34 歲的受訪青年較少關注是否擁有屬於自己的時間。

表 7a：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）

	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 7b：「在日常生活中，會最重視以下列舉的哪些項目」與「年齡組別」的關係

回答的百分率 【該組別總作答人數】	年齡組別（歲）				
	12-15 [200]	16-19 [309]	20-24 [201]	25-29 [198]	30-34 [191]
運動習慣***	19.0%	7.8%	6.5%	7.6%	11.5%
工作與生活的平衡***	10.0%	18.1%	26.9%	37.9%	37.2%
自己的財務狀況***	7.5%	14.6%	19.9%	19.2%	26.7%
與家人的關係***	26.0%	19.4%	8.5%	15.2%	15.7%
是否擁有屬於自己的時間***	23.5%	28.8%	25.9%	16.7%	13.1%

\*\*\* p<0.001

有受訪個案表示雖然自己會不時以行動提升自己的全人健康，但都較為局限於個人層面，例如改善自己的情緒健康和人際關係。當受訪者被問及除個人層面以外，如何提升全人健康時，有部分受訪青年表示礙於在社區或社會的議題上，認為自己的能力有限，未能對社會作太多改變，因此屢屢卻步。

「我比較關注社會撕裂的問題.....然而我們能做的事情有限，改變不是一朝一夕的事，我們現在能做的事情只是引起關注，助後人可以進一步改善問題。」

（個案 03/女/22/大學學位/有聽過全人健康）

「個人範疇上只要有心機都改善到。改善社會範疇都算很緊要，只是常常忽略，也不是想改變就改變到，不是交多些稅就可以。」

（個案 08/男/24 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康）

### 3.4.3 受訪青年較容易忽略自己的運動習慣、睡眠的時間及質素以及接觸大自然的時間。

【表 8】顯示，在列舉的選項中，首三項受訪青年較容易忽視的健康範疇分別是運動習慣（36.9%）、睡眠的時間及質素（35.8%）及接觸大自然的時間（30.7%）。

表 8：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

有部分受訪青年都表示自己沒有特別關注身體健康，很多時候都以為生理健康是理所當然。

「自身的生理健康本身不太照顧，因為從小都是家人較注意。做運動主要為了身材。」

（個案 04/女/24 歲/大學學位/有聽過全人健康）

「身體健康方面，第一大家都沒空，常常捱夜、吃少餐都不是太理，但現在發現可以為自己做多些，否則未來要付出代價，會注重飲食。」

（個案 07/女/19 歲/大學學位/沒有聽過全人健康）

## 小結

調查結果顯示，受訪青年較重視情緒、社交以及職業範疇的全人健康，較少關注自己的身體健康如飲食習慣、運動習慣及環境健康。心靈健康、財務健康均較少被受訪青年提及。此外，從研究結果顯示，有不少受訪者亦會嘗試以行動改善自己的全人健康，但都較局限於個人層面。

### 3.5 疫情和社會環境對青年全人健康的影響

#### 3.5.1 受訪青年表示在適應新常態時感到困難，令他們承受更大的心理、工作或學習壓力。

參考【表 9a】的結果，有近六成一（60.8%）的受訪者同意（非常同意 12.3%；頗同意 48.5%）在過去一年的生活中，適應新常態（工作或網上學習或生活）有困難。

當被問及工作或學習壓力有否減低時，有六成二（62.1%）的受訪青年不同意他們的壓力有所減低，當中非常不同意佔 25.8%；頗不同意佔 36.3%。

表 9a：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	<b>668</b> <b>60.8%</b>		<b>397</b> <b>36.1%</b>		34 3.1%	<b>1,099</b> <b>100.0%</b>
	135 12.3%	533 48.5%	291 26.5%	106 9.6%		
我嘅工作或學習壓力減低	<b>362</b> <b>32.9%</b>		<b>682</b> <b>62.1%</b>		55 5.0%	<b>1,099</b> <b>100.0%</b>
	70 6.4%	292 26.6%	399 36.3%	283 25.8%		

過去一年因為疫情關係，學生於大部分時間轉為網上學習模式，而部分工種亦有彈性上班工作安排。有受訪的在職青年指出疫情改變了傳統工作模式，令職場新鮮人和學生承受更大的心理壓力，間接影響他們的情緒健康。

「對於仍在求學階段的人而言，近年的壓力也會較大，因為疫情下的各種不穩定性和上課考試形式轉變，隔著螢幕始終沒有面對面的直接交流來得有效，加上很多人家裡的設備也不足以在家工作和上課，家人長時間困在一個小空間裡也容易發生爭執，環境上的轉變帶來了一連串的問題。」

（個案 06/女/28 歲/大學學位以上/有聽過全人健康）

「Work From Home（在家工作）令工作和休息的界限變得模糊，變相增加了工作時間和壓力。此外，在家工作亦令青年較難與同事建立良好的關係。」

（聚焦小組成員/在職青年）

### 3.5.2 在疫情下，受訪青年缺少社交接觸機會，人與人之間的關係變得疏離。

問卷調查【表 9b】顯示，六成八（68.2%）受訪青年認同（非常同意 19.6%；頗同意 48.7%）在過去一年的生活中，人與人之間的關係變得疏離。

表 9b：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		
人與人之間的關係變得疏離	<b>750</b> <b>68.2%</b>		<b>308</b> <b>28.0%</b>		41 3.7%	<b>1,099</b> <b>100.0%</b>
	215 19.6%	535 48.7%	233 21.2%	75 6.8%		

綜合受訪個案及聚焦小組青年的意見，受訪青年均認同日常與人面對面交流是與社會聯繫的重要方式。疫情下，很多活動都被迫取消或改為網上進行，使人際之間交流大大減少，有受訪個案於疫情前每星期都會參與義工活動，疫情下缺乏了與社會的聯繫，另有受訪青年表示轉為網上交流後，較難建立自己的社交圈子，對他們的情緒健康造成影響。

「心靈、情緒方面，覺得大家壓力大了很多。疫情下連可以出去的機會都沒有，變相很多方面都停擺了，壓力都大了很多。現在年青人最需要是給方法自己抒發壓力。面對面傾談，可能現在真的做不到，但很希望是有人聽你講東西，分享自己的煩惱。」

（個案 07/女/19 歲/大學學位/沒有聽過全人健康）

「疫情前，我每星期也會去做義工，想幫助社會上有需要的人士，但因為疫情的關係大部分活動都被取消，少了很多與人見面的機會。」

（聚焦小組成員/在職青年）

「由上年開始，因為社會運動的關係，已經開始網上授課。這一年半來沒有認識過新朋友，在 ZOOM 上課更是和同學沒有交流，感到自己和同學的連結很少。」

( 聚焦小組成員/學生 )

### 3.5.3 在社會環境及疫情影響下，受訪青年普遍對未來感到不安，有受訪個案亦坦言對社會議題產生無力感。

調查顯示【表 9c】，七成（70.0%）受訪青年認同（非常同意 25.8%；頗同意 44.2%）自己對未來感到徬徨不安，是本次調查當中，所有與青年過去一年的生活狀態相關問題中最多受訪者同意的一項。

表 9c：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		
對未來感到徬徨不安	<b>769</b> <b>70.0%</b>		<b>288</b> <b>26.2%</b>		42 3.8%	<b>1,099</b> <b>100.0%</b>
	283 25.8%	486 44.2%	225 20.5%	63 5.7%		

有受訪個案表示覺得自己沒有能力對社會作出貢獻或改變，加上社會環境的轉變，疫情又反覆不定，令受訪青年對未來，以至前途感到徬徨不安，相關情況影響著青年的情緒健康狀況。

「覺得自己很廢，環境導致無力感，什麼都做不到。」

( 個案 02/女/25 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康 )

「香港沒有足夠的發展機會，再者我需要考慮未來的事業發展和去向，香港的樓價高昂，我應該移民還是留下呢？」

( 個案 05/男/28 歲/大學學位以上/有聽過全人健康 )

「我覺得過去兩年的事對我們的全人健康帶來負面的影響，因為大家都在堅持做自己認為正確的事情，然而結果未能如我們所願，每天也充斥著令人難過的新聞，身邊的朋友身上也發生一些不好的事情，所以整體而言讓人覺得情緒低落。」

( 個案 06/女/28 歲/大學學位以上/有聽過全人健康 )

**3.5.4 雖然受訪青年在適應新常態時感到困難，但這個新模式也為他們帶來正面影響，當中包括有受訪青年表示有更多時間做想做的事及令他們更希望幫助身邊人。**

參考【表 9d】的調查結果，有五成七（57.1%）的受訪青年同意（非常同意：11.6%；頗同意：45.5%）在過去的一年，自己有更多時間做自己想做的事。與此同時，亦有超過五成六（56.5%）的受訪青年認同（非常同意：8.1%；頗同意：48.4%）自己更加想幫助身邊有需要的人。

表 9d：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		
多咗時間做自己想嘅事	<b>627</b> <b>57.1%</b>	<b>435</b> <b>39.6%</b>	37 3.4%	<b>1,099</b> <b>100.0%</b>		
	127 11.6%	500 45.5%	275 25.0%	160 14.6%		
更加想幫助身邊有需要 嘅人	<b>621</b> <b>56.5%</b>	<b>360</b> <b>32.8%</b>	118 10.7%	<b>1,099</b> <b>100.0%</b>		
	89 8.1%	532 48.4%	283 25.8%	77 7.0%		

**小結**

綜合結果，受訪青年在疫情和社會環境影響下，情緒、社交健康和心理健康均受一定程度影響。情緒健康方面，受訪青年在適應新常態時感到困難，令他們承受更大的心理、工作或學習壓力。社交健康方面，受訪青年的社交接觸機會大幅減少，人與人之間的連結減低，網上途徑雖可維繫一定程度的社交，但始終無法完全取代真實的接觸。此外，受社會連串事件影響，受訪青年普遍對未來感到不安，並產生無力感，有部分受訪青年個案產生無力感。另外，對未來存有希望，感到安穩（Sense of Security）亦是一項重要的健康決定因素，青年這種對未來感不安的感覺，需要正視及處理。

新常態亦為受訪青年的心靈和社交健康帶來正面影響。過半數受訪青年表示過去一年有更多時間做想做的事，發掘自己的興趣。除此之外，雖然疫情阻礙了面對面的交流，但是眼見社會環境影響身邊人，亦令受訪青年更希望幫助身邊有需要的人。

### 3.6 青年對全人健康活動的看法

#### 3.6.1 六成受訪青年曾參加提升身心健康的活動，而他們主要是循學校或院校參加。

【表 10】顯示，六成（60.0%）的受訪青年曾參加提升身心的活動。當被問及透過甚麼途徑參加時【表 11】，最多受訪者的回答是學校或院校安排（60.9%），其次是坊間自費或收費活動（32.8%）及非政府機構（32.1%）。

表 10：你過去 2 年有冇參加過上述嘅活動？

	人數	百分比
有	659	60.0%
無	440	40.0%
合計	<b>1,099</b>	<b>100.0%</b>

表 11：你透過咩途徑參加上述活動？（可選多項）

**N=1,033**

	人次	百分比 ■
學校／院校安排	399	60.9%
坊間自費／收費活動	215	32.8%
非政府機構	210	32.1%
工作場所安排	71	10.8%
宗教團體舉辦	63	9.6%
有需要透過任何途徑參加活動	61	9.3%
其他	19	2.9%
不知／難講	14	2.1%

■ 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

在青年個案訪問中亦有受訪者分享自己參加這類活動的經歷，均是透過學校安排及非政府機構參與。

「讀中學時去過青年中心，去玩、參加活動。」

（個案 08/男/24 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康）

「平日在青協的活動，有一個覺得幾好，靜觀，觀察自己情緒、身體的小練習，本身工作坊偏輕鬆，做些手藝，放鬆到自己、認識到自己，是吸引我繼續去玩這工作坊的原因。」

（個案 07/女/19 歲/大學學位/沒有聽過全人健康）

**3.6.2 在沒有參加過這類活動的受訪青年中，主要原因是沒有時間參加、不太清楚參加途徑及沒有接觸相關資訊。另外，有個案受訪者表示提升身心健康的活動只聯想到情緒輔導服務，因此沒有主動參與。**

在 440 名沒有參加提升身心健康活動的受訪者中【表 12a】，有近五成（49.1%）的受訪青年表示沒有時間參加這類型的活動。此外，分別各有三成（31.1%）受訪者不太清楚參加途徑以及三成（30.4%）受訪者沒有接觸過這類活動的資訊。

【表 12b】顯示，沒有參加提升身心健康活動的受訪青年中，年紀愈大，愈不清楚活動的資訊、不清楚參加途徑和沒有時間參與。其中，有三成一（31.4%）的 30 至 34 歲的受訪青年表示沒有時間參加。

**表 12a：有咩因素會令你決定唔參加上述活動？（最多選三項） N=942**

	人次	百分比 ■
冇時間參加	215	49.1%
唔太清楚參加途徑	136	31.1%
冇接觸過呢類活動嘅資訊	133	30.4%
冇朋友一齊參加	127	29.0%
活動嘅內容不太吸引	87	19.9%
對相關主題冇興趣	60	13.7%
覺得活動幫唔到自己	50	11.4%
覺得自己冇需要參加	42	9.6%
怕參加會被人標籤	21	4.8%
參加後不會獲發證書或不計入服務時數	17	3.9%
其他	10	2.38%
不知／難講	44	10.0%

■ 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 12b：「有咩因素會令你決定唔參加上述活動」與「年齡組別」的關係**

回答的百分率 [該組別總作答人數]	年齡組別（歲）				
	12-15 [200]	16-19 [309]	20-24 [201]	25-29 [198]	30-34 [191]
冇接觸過呢類活動嘅資訊**	12.0%	6.8%	11.4%	7.7%	15.7%
唔太清楚參加途徑**	11.5%	6.5%	15.4%	15.7%	16.2%
冇時間參加***	11.0%	12.9%	16.9%	29.8%	31.4%

\*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

在青年個案訪問當中，有一半受訪青年表示自己沒有參加過這類型的活動。當中有受訪者將維持自己身心健康的活動聯想到約見心理輔導及社工等情緒

輔導服務，因此較少主動尋求這方面的協助。有受訪青年則對活動的成效存疑，認為參加活動或口頭的安慰未必能夠解決問題。

「不會這麼容易就找其他外面的人聊天，因為擔心會尷尬。我身邊的朋友也不會主動參加這些活動，即使參加也會叫一些身邊的朋友一起參加，年輕人比較喜歡有其他朋友一起陪伴參與，也可以減少尷尬的情況出現。」

(個案 01/女/25 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

「我看到身邊的人這樣也感到很大壓力，因為自己能做的事情不多，畢竟這不是一句「我帶你去看心理輔導/社工」就能解決的問題。」

(個案 03/女/22/大學學位/有聽過全人健康)

「我沒有向社區資源求助，因我認為屬小事。」

(個案 09/男/18 歲/中學/有聽過全人健康)

「我沒有聽過，加上我認為這些活動沒有成效，都是片面或口頭形式，未必真正協助當事人解決問題。」

(個案 10/女/22 歲/大學學位/沒有聽過全人健康)

### 3.7 就提升全人健康活動效能的建議

#### 3.7.1 最多受訪青年認為有效提升全人健康的活動必須令他們感興趣參與、其次為有新嘅體驗、以及有助解決實際生活困難。另外，受訪青年指出現時社區的資源雖然不少，但內容和服務時間均未能完全緊貼青年人的需要。

調查問及那些元素屬有效提升全人健康的活動【表 13】，當中包括「令我感興趣參與」（64.8%），其次是「帶給我新嘅體驗」（41.8%）及「解決我實際嘅生活困難」（31.9%）、「識到啱傾嘅朋友」（29.1%）、「提升我追求健康嘅動機」（25.8%）。

除此之外，全人健康需要持之以恆的建立，因此日常生活的應用尤其重要。調查問及受訪者認為那些元素有助將所學應用於日常生活中，【表 14】結果顯示，受訪青年認為「內容貼合我實際需要／日常生活」（70.0%）、「內容簡單，容易實踐」（41.6%）及「有方法檢視進度及成果」（23.3%）、

「有機會將所學分享給身邊人」（21.0%）、「參加多次／定期嘅活動」（20.3%）是提升全人健康活動效能中比較重要的元素。

表 13：你覺得點先係一個有效幫助你提升全人健康嘅活動？（最多選三項）

<b>N=1,099</b>		
	人次	百分比 ■
令我感興趣參與	712	64.8%
帶給我新嘅體驗	459	41.8%
解決我實際嘅生活困難	350	31.9%
識到啱傾嘅朋友	320	29.1%
提升我追求健康嘅動機	283	25.8%
豐富我對全人健康嘅知識	266	24.2%
令我持續關注自己嘅身心健康	247	22.5%
其他	8	0.7%
不知／難講	49	4.5%

■ 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 14：你認為點先有效將所學應用喺日常生活中？（最多選三項）

<b>N=1,099</b>		
	人次	百分比 ■
內容貼合我實際需要／日常生活	769	70.0%
內容簡單，容易實踐	457	41.6%
有方法檢視進度及成果	256	23.3%
有機會將所學分享給身邊人	231	21.0%
參加多次／定期嘅活動	223	20.3%
活動完結後能繼續與參加者交流	201	18.3%
參與進階課程／導師培訓	155	14.1%
定期推薦合適的活動給我	146	13.3%
繼續透過網上途徑獲得相關資訊	134	12.2%
其他	5	0.5%
不知／難講	53	4.8%

■ 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

有受訪個案指出，現時社區上雖有不少提升全人健康或精神健康的資源，但內容未有緊貼青年的興趣，有些服務時間亦未能切合青年人的需要。當被問及甚麼才是貼合實際需要的服務時，有受訪者認為服務宜針對青年目前面對的生活困難，並且擴大服務觸及的層面、對象和服務時間。

*「我們這個階段最需要的已經不是精神健康支援，而是一個解決方案。以肺炎為例，如果我們是被禁足、宵禁等，精神健康支援或許有用，但我們的情況是經過一輪又一輪的抗疫，每次眼見疫情要斷尾時又再反彈，到了這個階段，我們已經是忍無可忍了，*

精神健康服務已經不能幫助我們面對的問題了，我們需要一個實際的方案去解決疫情。所以，當事情變得無助和絕望時，我們需要一個希望，讓我們知道問題會有解決的一天，而不是無盡的忍耐。」

(個案 03/女/22/大學學位/有聽過全人健康)

「近年多了對精神健康的關注，但社區上這類的資源足夠與否不只是指這些輔導資源的數量，而更要視乎人們有沒有足夠的時間和空間去享用這些輔導服務。現時這些輔導服務觸及的層面不夠廣泛和貼地，例如從事時薪工作的基層市民不會去參加這些輔導，還有，上班人士下班時間同時亦是這些服務的關閉時間。」

(個案 06/女/28 歲/大學學位以上/有聽過全人健康)

「香港已經算很多做義工的機會，資源算是充足，但不是大家感興趣的範疇，例如：老人院、長者...需要收集大家的興趣，讓青年發掘自身的需求，可以給年輕人經歷多點，想法自然會不一樣。」

(個案 02/女/25 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

### **3.7.2 四成六受訪青年認為有關心靈成長最切合自己全人健康發展的需要，其次為人生規劃相關和情緒輔導。各年齡層的全人發展需要顯著不同。**

調查顯示【表 15a】，較切合受訪青年全人健康發展需要的首五項活動類型包括：「心靈成長（如學習減壓／與情緒健康相關的活動）」（46.2%）、「人生規劃相關（如職場技能、數碼、理財）」（38.9%）、「情緒輔導（如心理評估及治療）」（38.2%）、「運動／文康活動（如訓練班、露營）」（34.4%）、以及「與人際及社交相關（如溝通、領袖訓練）」（30.4%）。

【表 15b】顯示，數據亦顯示不同年齡層對不同全人健康範疇的關注點有差異。各年齡層的受訪者均認為「心靈成長」比較切合自己全人健康發展的需要。而年齡愈大的受訪青年（25-34 歲），對「大自然和耕種」有關的活動愈感興趣。相反，年齡較小（12-19 歲）的受訪青年認為「與升學或學業相關」較切合自己的需要。相較其他年齡組別的受訪者，20 至 29 歲的受訪青年對「潮流或文化藝術」及「人生規劃相關」較感興趣。

表 15a：你認為以下哪一類型活動會比較切合你「全人健康」發展嘅需要？  
(可選多項) **N=1,099**

	人次	百分比 ■
心靈成長（如學習減壓／與情緒健康相關嘅活動）	507	46.2%
人生規劃相關（如職場技能、數碼、理財）	427	38.9%
情緒輔導（如心理評估及治療）	419	38.2%
運動／文康活動（如訓練班、露營）	377	34.4%
與人際及社交相關（如溝通、領袖訓練）	334	30.4%
潮流、文化藝術（如音樂、畫劇、手工藝等）	320	29.2%
飲食相關（如營養、健康飲食）	287	26.2%
與大自然、耕種有關（如生態遊、有機農莊）	274	25.0%
與升學／學業相關（如選科）	268	24.4%
義工活動（參與／組織活動）	265	24.2%
與環境、保育相關（環保、文化保育）	165	15.0%
解決社區問題和實踐創意的活動（如社會創新比賽、STEM 課程）	142	12.9%
其他	5	0.5%
不知／難講	45	4.1%

■ 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 15b：「認為以下哪一類型活動會比較切合「全人健康」發展嘅需要」與「年齡組別」的關係

回答的百分率 【該組別總作答人數】	年齡組別（歲）				
	12-15 [200]	16-19 [309]	20-24 [201]	25-29 [198]	30-34 [191]
心靈成長（如學習減壓／與情緒健康相關嘅活動）**	43.5%	40.1%	44.3%	50.0%	56.5%
與升學／學業相關（如選科）***	39.0%	41.7%	17.4%	5.1%	8.4%
潮流、文化藝術（如音樂、畫劇、手工藝等）**	27.0%	30.7%	35.8%	31.3%	19.4%
人生規劃相關（如職場技能、數碼、理財）***	26.0%	37.2%	45.8%	45.5%	40.8%
與大自然、耕種有關（如生態遊、有機農莊）***	17.0%	19.1%	23.9%	34.8%	33.5%

\*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

心理和情緒健康範疇亦是受訪青年常有提及的發展需要。從個案訪問中，有受訪青年指出心靈成長需要不單局限於一對一的傾談或心理輔導服務，亦可以涵蓋幫助別人紓緩情緒困擾的技巧及方法。另亦有男受訪者指出男性較容易忽略自己的心靈健康，建議加強這方面的教育。

「如果有一些活動教我如何幫助身邊的人，我也有興趣的。大家現在也有力不從心的感覺，即使你身邊有朋友需要幫助，如果你只能聆聽他的說話，但你沒有實際的建議，這樣的幫助不會太大。如果這個活動有一些遊戲或者提供實際的方法，這樣的成效應該頗高。」

(個案 01/女/25 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

「青年人現在最需要都是心靈健康.....發現男生較少接觸這些東西，因為女生易些察覺到自己的情緒，男生較喜歡收埋，未必察覺到，可能很嚴重才知道。一定要從教育入手，即很多時大家都會覺得男生不應流淚，要很堅強，連這空間都不給他們。教育時講情緒健康人人都需要，沒性別的分別。」

(個案 08/男/24 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康)

「我其實有意欲改善心理健康，找人傾訴。我有向學校社工求助，但避免打擾他們。我也有向身邊朋友傾訴，但久而久之他們開始有點不耐煩。」

(個案 09/男/18 歲/中學/有聽過全人健康)

### **3.7.3 受訪青年傾向考慮參與以體驗日、自己一個的空間及外地交流的形式參與活動。**

參考【表 16】的調查結果得出，受訪者會考慮參加的活動方式，較多人選擇的分別是「體驗日／體驗工作坊」（53.2%），其次是「自己一個放鬆嘅空間」（36.3%）、「外地交流」（29.5%）、「證書課程」（25.4%），以及「訓練營」（23.9%）。

表 16：你會考慮參加以下邊個方式嘅活動？（最多選三項） **N=1,099**

	人次	百分比 ■
體驗日／體驗工作坊	584	53.2%
自己一個放鬆嘅空間	399	36.3%
外地交流	324	29.5%
證書課程	279	25.4%
訓練營	262	23.9%
團體活動	242	22.0%
多節嘅工作坊	179	16.3%
小組	115	10.5%
一對一嘅活動	104	9.5%
比賽	95	8.7%
講座	63	5.7%
其他	6	0.5%
不知／難講	64	5.8%

■ 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

### 3.7.4 超過六成五受訪青年表示自己最常使用的接收資訊途徑是 Instagram，其次是 WhatsApp 及 Facebook，不同年齡層受訪者的社交媒體使用習慣有所不同。

調查顯示【表 17】，受訪青年最常用的接收資訊途徑是 Instagram（65.6%），其次是 WhatsApp（60.7%）、Facebook（47.8%）、YouTube（43.3%），以及 Signal（26.7%）。當中「16-19」、「20-24」、「25-29」歲組群最常使用 Instagram 接收資訊，較其他年齡組別為高，而「30-34」歲組群則較其他年齡組別較常使用 Facebook。

表 17：你最常用邊個途徑接收資訊？（可選多項） **N=1099**

	人次	百分比 ■
Instagram	718	65.6%
WhatsApp	665	60.7%
Facebook	523	47.8%
YouTube	474	43.3%
Signal	292	26.7%
Telegram	145	13.2%
MeWe	133	12.1%
Tik Tok（抖音）	28	2.6%
其他	23	2.1%
不知／難講	51	4.7%

■ 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 17b：「最常用邊個途徑接收資訊」與「年齡組別」的關係

	年齡組別 (歲)					合計
	12-15	16-19	20-24	25-29	30-34	
Facebook***	61 30.5%	80 25.9%	93 46.3%	138 69.7%	151 79.1%	<b>523</b> <b>47.6%</b>
Instagram***	95 47.5%	239 77.3%	159 79.1%	141 71.2%	84 44.0%	<b>718</b> <b>65.3%</b>
MeWe***	13 6.5%	22 7.1%	31 15.4%	33 16.7%	34 17.8%	<b>133</b> <b>12.1%</b>
YouTube***	90 45.0%	160 51.8%	82 40.8%	86 43.4%	56 29.3%	<b>474</b> <b>43.1%</b>
Telegram***	6 3.0%	39 12.6%	38 18.9%	42 21.2%	20 10.5%	<b>145</b> <b>13.2%</b>
Signal***	26 13.0%	91 29.4%	65 32.3%	65 32.8%	45 23.6%	<b>292</b> <b>26.6%</b>

\*\*\* p<0.001

問及青年個案關於活動宣傳及接收資訊的方法時，有受訪者提及網上社交平台為較理想的宣傳平台，並認為網上資源對較被動用戶而言有幫助。不過亦有受訪者表示現時的服務宣傳成效各異，有受訪者曾透過這些平台參加活動，亦有人表示從未在社交媒體上接觸過相關資訊，認為相關方式較守舊。

「對於比較被動的人而言，YouTube Channel 或者 Facebook Page 的資源會比較有幫助，可以上網就可以自助運用。」

(個案 04/女/24 歲/大學學位/有聽過全人健康)

「通常都是透過 Instagram (IG) 接觸，因為很多這些活動都是在 IG Post (發布) 出來。沒特別自己找。」

(個案 07/女/19 歲/大學學位/沒有聽過全人健康)

「沒有參加坊間機構舉辦的，因為我覺得受眾都很傳統、年紀大。而且宣傳方式守舊，難以吸納青年人；但我其實無聽過相關機構有利用社交平台作宣傳。」

(個案 10/女/22 歲/大學學位/沒有聽過全人健康)

### 3.7.5 受訪青年就全人健康發展活動或服務的具體建議

個案訪談問及受訪者認為青年需要甚麼資源或服務去提升他們的全人健康，他們提出了不同面向及形式的建議，有青年提及做義工的服務對象（如小朋友及小動物），有的提及將志同道合的人聚在一起的群組（如關注組），有的表示健身班及從一些青年實際問題（如學業、彈性工作者）作招徠。

以下節錄一些受訪青年提出的具體活動或服務建議：

「最需要的是和小朋友相處的義工活動，因為和小朋友相處的感覺會比較開心一點，雖然他們不能給予你舒緩情緒的方法，但因為他們年紀較少，和他們相處的時候也會自然一點，不會有尷尬的情況出現。」

（個案 01/女/24 歲/大學學位/有聽過全人健康）

「例如跟小動物接觸、拯救流浪動物。」

（個案 02/女/25 歲/專上非學位/沒有聽過全人健康）

「最起碼要讓年青人有一個發聲的渠道和平台，聚集一群關注社區和社會議題的年青人，那麼整體的全人健康水平會得以提升。近年的一些關注組做得不錯，即使不是嚴肅的社會議題，但這些關注組如燒賣關注組等能聚集一些有相同興趣愛好的人，逐漸地他們就會討論更大的社區及社會議題。」

（個案 06/女/28 歲/大學學位以上/有聽過全人健康）

「我認為可以開設健身班，首先可改變不同人的形象，令他們重拾形象，心靈健康及人際關係也可從而改善。雖然坊間都有不同類似的資源，但至少有多一個渠道讓人們接觸；加上坊間誤解健身是「大隻佬」的專利，因此開辦健身班可以吸納不同的受眾。」

（個案 09/男/18 歲/中學/有聽過全人健康）

## 小結

綜合調查結果，超過六成的受訪青年曾參加提升身心健康的活動，主要是透過學校、非政府機構及參加坊間自費活動，可見青年現時有機會循各個渠道參與相關活動。至於沒有參與過的受訪青年主要是因為沒有時間參與和不太清楚參加途徑及資訊。他們亦會將提升身心健康的活動聯想到約見心理輔導及社工等情緒輔導服務，並認為自己沒有需要接受這類型服務。

在提升全人健康活動效能的建議方面，受訪青年的意見主要有三：

**一，受訪青年認為現時的活動未能緊貼青年的興趣，活動宜包括令他們感興趣以及貼合實際需要的內容。**至於問及什麼是時下青年較需要或有興趣的服務，有幾方面值得注意，當中包括他們渴望一些能實際解決他們困難的服務。故在設計服務內容時需要更深入了解用戶的實際需要，並以青年更關心的議題作切入點。

**二，受訪青年雖然對心靈健康相關的活動最感興趣，但形式不局限於傳統所理解的一對一傾談或心理輔導服務，宜舉辦互動性高及適合男女受眾的活動。**個案訪談中，有受訪者表示較傳統輔導服務，自己對幫助別人紓緩情緒困擾的方法或社交技巧有興趣。此外，男性的心靈和情緒健康亦值得我們關注。有男受訪者發現男性較少接觸相關資訊，男女性別的定型亦令男士較少表達自己的情緒問題，建議機構或學校教育需多加照顧不同性別人士的需要，讓大家亦能改善自己的心靈健康。

**三，縱使受社交網絡移民潮影響，受訪青年最常用的社交媒體仍是 Instagram 和 Facebook，最常用的通訊軟件是 WhatsApp 和 Signal，不同年齡層的社交媒體使用習慣有所不同。**有受訪青年表示對於比較被動的人而言，YouTube Channel 或者 Facebook Page 的資源會較有幫助，上網便可自助運用。至於社交媒體上的宣傳方面則成效各異，有受訪者透過這些平台參加活動，亦有受訪者表示從未在社交媒體上接觸過相關資訊，如何針對不同用戶，提升宣傳效果，值得進一步探究。

## (四) 前線青年工作者的意見

本會於 2020 年 11 月 3 日至 2020 年 12 月 29 日期間，與專業市場研究公司合作，邀請十一位來自香港青年協會不同服務單位的前線青年工作者，參與合共 5 節的設計思維工作坊，分享前線的觀察及服務經驗、過程中參加者需要應用設計思維，聯繫青年用戶，以「目標為本」及「以人為本」的思考方式，從對象的角度出發，聚焦探討青年的全人健康（All-round Wellness）需要，希望共同創造更有效推動青年全健發展的方向及方法。

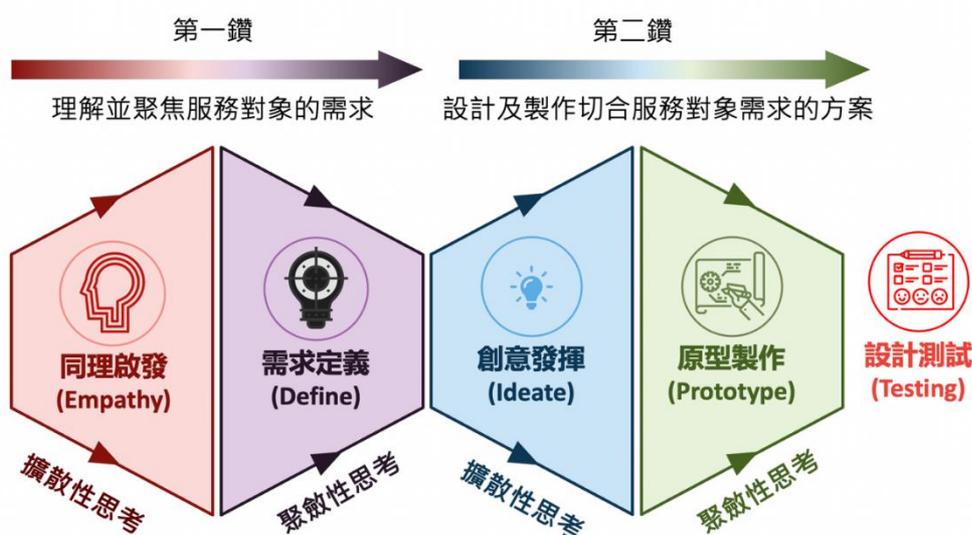
討論結果將以撮要形式，就 1) 推行全人健康（All-round Wellness）的困難、2) 對全人健康範疇意見及對青年群體的適用性、3) 就全健思維發展的建議等三方面闡述。

設計思維工作坊參與單位（排名不分先後）

1. 全健思維中心
2. 學校社會工作組
3. 隆亨青年空間
4. 賽馬會橫頭磡青年空間
5. 賽馬會建生青年空間
6. 賽馬會將軍澳青年空間
7. 會藉及用戶體驗組
8. 家長全動網
9. M21 媒體空間
10. 深宵青年服務
11. 青年研究中心

### 4.1 設計思維—流程基本概念

是次工作坊，研究員採用「雙鑽模式」（Double Diamond），通過先後兩次的擴散式思考（Divergent Thinking）和聚斂性思考（Convergent Thinking），循環探索，理解並聚焦服務對象的需求，然後設計切合服務對象需求的方案。



資料來源：Nuance Tree. (2021). *Design Thinking Double Diamond*.

## 4.2 推行全人健康 (All-round Wellness) 的困難

### 1. 全人健康這詞彙在青年群體並不普及

同工表示在同理啟發環節 (Empathy) 與青年訪問及討論此概念並不容易，「全健思維」、「全人健康」<sup>24</sup>這詞彙並不普及。無論是中文「全健思維」或英文“*Wellness*”，在香港青年群體的生活環境中並不常聽聞或使用，他們甚少在家人、朋友、同學和同事之間提及。在日常接收資訊的渠道，如社交媒體也缺乏廣泛傳播。青年往往只能按字面推論，將「全健思維」理解為沒有生理及心理的問題或各方面處於健康的狀態，但對於其範疇的界定、包括的元素以及在每一元素上達到何種程度才算是「全健」狀態，並沒有相關的認知。

### 2. 就全人健康概念未有清晰的定義

同工表示擔心自己所定義的全健概念，能否照顧到不同青年群體的需要，因作為青年工作者設計出來的活動、推廣的訊息，某程度會影響青年如何理解全人健康。另外，坊間的商業機構所推廣的“*Wellness*”概念往往與一些商品及市場的品牌推廣有關，如香薰、咖啡等，容易讓人感覺這是與消費相關或

<sup>24</sup> 全人健康概念為坊間較多人使用的釋法，而青協會內則較多使用「全健思維」一詞，但在此章內，所指的是同一概念。

外在的東西，如何有一套適用於青年的理論框架，對推廣全人健康至各持份者尤為重要。

### 3. 未能充份掌握現時坊間服務的資訊及成效

現時坊間有五花八門關於全人健康的服務，但要掌握跨領域的服務相關資訊有一定困難，亦不確定那些服務項目的需求較大，以及在青年身上的成效如何，因此就「全人健康」構思創新服務時未有足夠信心。同工提出，如能建立有效平台促進不同部門同工的分享，並就服務資訊及推行作定期的觀察及交流，或鼓勵跨單位的服務參觀及交流，將有助提升全人健康服務的成效。

同工討論節錄：

- 「有時會否是我們對 *Wellness* 的定義，局限了青年人所需 *Wellness* 的理解？」
- 「問他們什麼是 *Wellness*，他們會回答『不知道』；但和他們傾談下去，發現其實他們有自己的一套想法，未必像外界定立的那些。」

### 4.3 對全人健康範疇意見及對青年群體的適用性

在討論中，我們參考學術文獻中全人健康不同範疇，工作坊較集中討論情緒健康、職業健康、生理健康、社交健康、靈性健康，以及數碼健康。至於智能健康概念與青協所提倡的「未來技能」相近，故沒有在是次工作坊作深入討論。

#### 1. 數碼健康 (Digital Wellness)

##### 認同數碼健康對青年群組的重要性，但如何做到有效介入仍需摸索

數碼健康在工作坊中經常被同工提及並討論，基於現時社交媒體的廣泛使用及影響力，更新社交媒體、打卡、自拍、與網友互動等，在青年群組中日常化，而他們的行為、態度和狀態很大程度受社交媒體影響；他們既是訊息的接收者，亦是訊息的製造者。

同工就青年使用社交媒體亦有不同的觀察，當中包括有部分青年過份依賴社交網絡的回饋來肯定自我價值、在社交媒體上形成比較心態，青年容易太在意社交媒體上的批評和點讚，所以非常在意體型，有些個案更會盲目減肥，從而有機會影響身體及生理上的健康。

另外亦留意到青年不喜歡接受外界或成人提供所謂善用社交媒體的建議，而有同工認為數碼健康本與生活上其他範疇息息相關，只單向地鼓勵青年減少使用網絡，而不了解或處理其依賴網絡背後的原因，將無法提升青年的數碼健康。

同工討論節錄：

- 「青年的 **Digital Wellness** 與其他 **Wellness**，如社交 (**Social**)，情緒 (**Emotional**) 及生理 (**Physical**) 緊扣，並不能單獨處理。」
- 「他們雖然花大量精神和時間經營及更新自己的社交媒體，但反而不能獲得有質素、有深度和可持續的社交關係和互動，出現有 **Contact** 冇 **Connect** 的情況。」
- 「我們以為 **Instagram (IG) Story** 24 小時已經好快，但現在的年青人 3 個小時已經是 **old news**。」
- 「坊間不少服務均有教授青少年一些提升 **Digital Health** 的方式，如數碼排毒，但當他們減少與 **Digital** 的 **Connection** (連繫)，又該與什麼、能夠與什麼 **Reconnect** (重新連繫)？重要的是讓青年感到『不一定只有一個選擇』。」
- 「在網絡世界，青年並非一面倒被動地受環境、時代所影響，他們也同樣影響著網絡世界的發展和應用。所謂 **Co-create** 文化，他們的角色可以是主導性的，所以 **Digital Wellness** 不單是他們該學習的，更可以與他們一同建立、由青年帶領，這就是數碼時代的力量。」

## 2. 社交健康 (**Social Wellness**)

**特別關注青年過於聚焦於人際關係而忽略自處，另亦認為跨代關係需要正視**

- 同工表示在訪問用戶的過程中，留意到有部分青年過份看重社交在生活當中的份量，缺乏自處的概念和優質自處 (**Me Time**) 的經驗，在沒有朋輩的關注及互動時，會產生無聊及不快的感覺，並且不懂得疏導。

另外，亦有同工留意到不同年紀層之間的代際關係，青年與年長一輩溝通及互動時，因為價值觀及生活態度上的代溝，容易令他們感到得不到理解，甚或反而被誤解。青年認為年長一輩如父母及上司，沒有動機和適當的渠道去了解年輕一輩的想法，發掘他們的才能或特質。另外，亦有同工關注到有一些社交技巧較弱的青年，希望實體環境下與朋輩有交流，但缺乏話題及開展有意義對話的技巧。

同工討論節錄：

- 「應該讓他們明白 **Being Alone** 不等於 **Lonely**，讓他們體會如何善待自己、與自己相處。」
- 「有時青年會認為社會上較大年紀的族群，只按照自己以前的價值觀去將現在的年青人負面標籤為廢青、沒上進心及懶惰等等，而對青年價值觀和生活態度缺乏足夠的了解和同理心。」

### 3. 情緒健康 (Emotional Wellness)

#### 關注社會氣氛及環境對情緒健康的影響，以及如何有效吸引青年參與

同工關注到近年香港對立的社會氣氛對青年的情緒健康構成威脅，青年感到無力和壓抑，同時亦有感於自己所提供的輔導及幫助有限，認為畢竟是社會上的矛盾，不單單在個人層面可以解決，由此衍生助人工作者的情緒健康同樣需要關注。另外，亦有同工指出，坊間有形形色色關於正念 (Mindfulness) 的活動，但正念或靜觀這概念對青年來說或會過於沉悶，提不起興趣，實有需要在設計服務將一些看似沉悶的概念重新包裝成青年感興趣課題。

同工討論節錄：

- 「訪問的年青人向我說，以前沒有不開心已經算是開心了，他現在和我說，就算有不開心，但只要不影響他可以做他自己要做的事情，已經是很開心了，我覺得很有智慧。」
- 「生活到處都充斥著無力感，青年常將『係咁喇喇』掛在嘴邊；人是無法完全擺脫社會環境因素影響，如何追求 **Emotional Wellness**，是一難題。」
- 「畢竟是社會上的矛盾，不是個人層面可以解決的事情。持續的無力感亦令前線同工，尤其是年輕一輩倍感壓力。」
- 「我們經常說禪繞畫對 **Wellness** 好，雖然過程中或會令青年有所領悟，但年青人未必這樣認為的，有時不單是靜態的放鬆活動，也可以是感觀刺激或新奇的形式。」

## 4. 職業健康 (Occupational Wellness)

關注到職業健康可以有更廣泛的定義，而不單限於職業層面，另亦特別關注自由工作者的健康狀態

從學術文獻上「職業健康」是通過自己的職業獲得滿足感以及充實的生活，但現今社會有些觀念已改變，年輕一代看待職業可能只是賺取生活費的手段，他們看重的是職業外的角色及可以發揮潛力的機會。因此，一些學習新知識的機會、參與一些組織、群體或公職的情況、或其他在正職以外進行的計劃，如創新計劃，甚或管理一些網絡帳號 (KOL) 等工作，亦宜考慮作職業健康的範疇。

另外，近年青年有彈性就業模式的趨勢，如自由工作者、斜槓一族 (Freelancer、Slash) 等，這些青年的工作模式有別於傳統的就業模式，因而亦衍生不同的需要，同時長輩亦未必一定理解或認同，這些群組或有其特定的 Wellness 需要，值得關注。

同工討論節錄：

- 「目前的香港社會，尤其是青年一代，看待職業不過是賺取生活費的手段，他們看重的反而是在職業以外的角色和可以發揮潛力的機會。」
- 「近來，自由工作者因為社會事件以及目前的疫情關係，職位空缺數量減低，獲取的工作量不夠，致使收入太低或極不穩定，難以負擔個人生活開支。當收入不穩、工作量不足夠或入不敷支的時候，他們或會質疑自己的決定及價值，家人亦會希望他們放棄追求自己的興趣，對情緒健康及靈性健康或有影響。」
- 「訪問過程觀察到作為 Slash/ Slasher (斜槓一族)，需要學習平衡不同兼職或工作/興趣所需的管理技巧，例如時間管理，目前身邊缺乏成功的例子作為參考，畢竟不是所有人天生都懂得怎麼實行斜槓人生，是需要學習的。」

## 5 生理健康 (Physical Wellness)

針對大眾身體健康的資訊現已非常普遍，推動生理健康宜針對特定有需要的青年群組。

文獻指出的生理健康通常透過運動、飲食等良好生活習慣達至健康的生理狀況。同工觀察到青年不乏相關認識，而坊間提供有關運動、營養及飲食的指

導和活動亦非常普遍，然而縱使大家均意識到其重要性，但在實踐過程中存在落差，如何針對特定群組，了解他們在實踐生理健康時的障礙及困難，從而能針對他們痛點設計活動尤其重要。

同工在用戶訪談中亦留意到，隨潮流文化追捧苗條身形，青年亦非常關注自己的體型，甚至有個案會過份擔心自己變胖而以較極端的方式控制體重，如不斷的節食，影響健康。如何協助這類青年，提倡正確及科學化的飲食和運動習慣值得關注。

同工討論節錄：

- 「經常說做運動好，對身體好，其實每人都知道，但為什麼這麼多人知道這些好處，但最後都沒有實行，才是我們要處理的問題。」
- 「體型偏胖的青年有自卑的心理，苗條的就過份擔心自己會變胖；兩者都陷入太在意其他人對自己體型的眼光和批評，尤其在今日社交媒體、自拍盛行的年代，青年甚或將自己是否受到朋友歡迎及關注都歸咎於自己的體型。」

## 6. 靈性健康 (Spiritual Wellness)

### 青年對此詞彙有較大的距離感，有需要以較有親和力的用字才能掌握

同工表示在用戶訪談期間，大部分青年感覺這詞彙有一定的距離感，第一印象是這概念較難捉摸，覺得與自己的關係不大，甚或當聽到 **Spiritual Wellness** 時以為是信仰，但同時又認為其包含意義非常重要。同工提及有青年會將（外界，如父母或學校）對自己的要求及期望當作追求目標，忽略了自己的理想，亦有青年在追求理想時遇上挫折，便完全放棄。同時，同工建議如要推廣這概念，必須有一個較清晰容易理解的定義，並建立一個對青年而言較有親和力的名字。

同工討論節錄：

- 「以較簡單的用字理解應該是關於個人價值、個人目標和信念」
- 「一聽 **Spiritual Wellness** 以為是信仰」

#### 4.4 設計思維工作坊就全人健康發展的建議

##### 1. 設計全健活動時，需要深入了解用戶需要，再了解相關社群的需要，提供個人化體驗

同工反思過去設計全健活動時，服務對象的定義有時太過廣泛（General），透過這次過程，與用戶深入訪談，當不斷問及一些行為背後的動機，細心聆聽對方的痛點，從而在設計活動時更能回應對方的需要。他們亦留意到不同社群的青年基於相近的背景，會有不同的全健需要，“Wellness”是一些非常個人化的體驗，如在職的青年與在學的青年所關注的範疇不同，男與女的需要也不盡相同，基層青年也有不同，當設計活動時針對特定對象，將更有較吸引及提升活動的成效。過程中同工亦嘗試發掘不同特徵的群組，包括「害怕獨處的青年」、「極端管理體重的青年」、「致力爭取認可但忽略自己需要的青年」等，再針對相關群組的痛點設計意念。

##### 2. 全健是身心結連的，每一個範疇互相影響，設計活動應不限於單一元素

同工在討論過程中多次提及全健其實是身心結連，不能獨立地抽取某一範疇，如心理健康直接影響生理健康的狀況，而社交健康亦影響青年的心理健康，如單單向青年講解數碼健康的重要性，而忽略為他們生活中的社交及其他範疇提供體驗，數碼健康便會變得「離地」。過去活動設計時可能在一個活動只專注於一項範疇。經重新審視整個用戶經驗後，表示如能在設計活動時加入多項元素，或會提升用戶的全健體驗。如青協背包跑的活動設計中，有運動的元素，完成後有心靈健康的元素，前期有同跑者、過程中有隊友，便能有效照顧青年的社交需要，整個全健體驗得以豐富；又如「鄰舍第一」計劃的鄰舍隊，既照顧青年與社會連結的需要，同時亦能讓青年透過助人提升自己的健康。

##### 3. 青年的全健既受環境影響，但同時他們亦可以是環境的建構者，內容的製造及傳送者

同工在討論過程中發現坊間推廣 Wellness 時較集中在鼓勵個人選擇、生活態度及行為的改變，但往往一個人是否有 Wellness 很大程度受外在環境所影響，而外在環境亦會影響個人的 Wellness 決定，例如常說青年受互聯網影響，其實青年亦是互聯網內容的建構者。

近年流行社群行銷（Community Marketing），顧客不再是訊息的接收者，更著重連繫顧客，如用戶參與創作食譜，分享用戶經驗等，其實要令全健訊息及內容得以持續推廣，這概念亦可參考，讓青年成為全健的導師，或由他們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。

#### **4. 要有效提升全健活動的成效，需了解用戶的體驗流程（User Journey），並了解當中的障礙**

推廣全健分為多個層面，可以是意識的提升、針對有意識但缺乏動機、有動機而未得悉選擇、有選擇而缺乏動力實行，嘗試過後沒有成為習慣等情況。例如大部分人均自覺運動是重要的，但沒有持之以恆成為生活習慣，設計活動的重點便在於處理習慣的問題，當一個青年對情緒健康沒有認識，活動性質便在於提供不同選擇及體驗讓其認識及嘗試。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。故此，在設計活動時，針對不同用戶的體驗流程，將更有效達到積極追求（Active Pursuit）的方向。

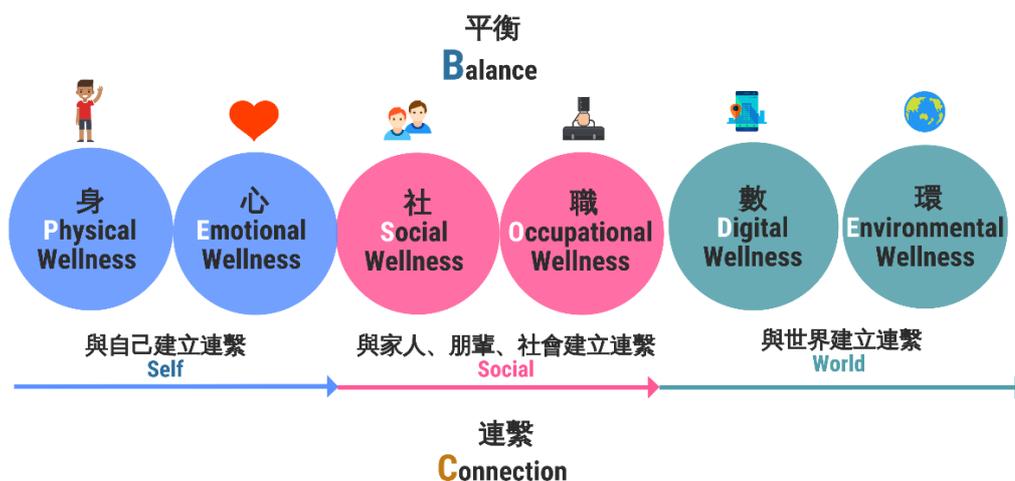
## (五) 發展全人健康的建議

### 5.1 透過「全健 ABC」達至全健狀態



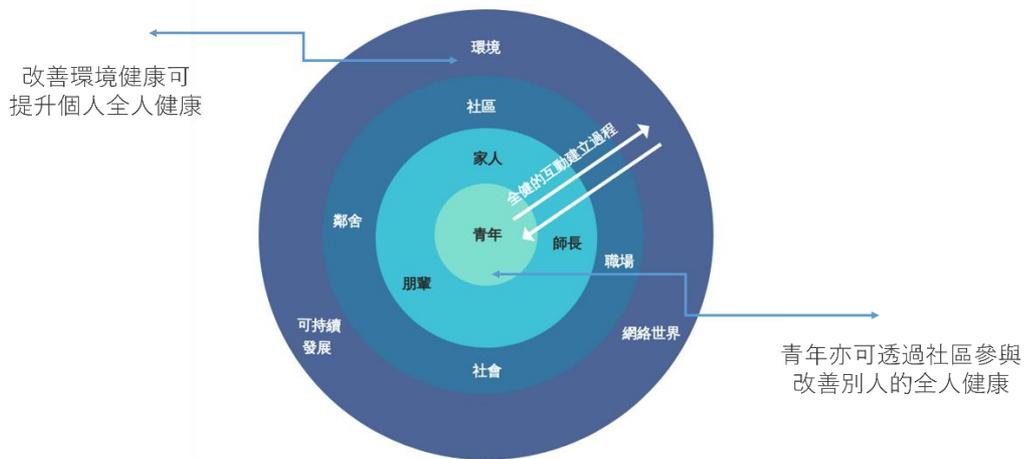
全人健康（All-round Wellness）是每人都可追求的全方位健康生活目標。關乎覺察（**Awareness**）、平衡（**Balance**）和連繫（**Connection**）。青年可透過覺察自己的需要，在生活各環節，包括身體、心理、社交、職業、數碼、環境健康中取得平衡，並能從個人到外界建立良好連繫，活出具意義和滿足感的人生。

## 5.2 全健六項範疇平衡發展，從內到外建立連繫



全健範疇	定義及適用範疇
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。
情緒／心理健康 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； 有健康的心理狀況，應對生活的挑戰。
社交健康 Social Wellness :	透過不同的社交網絡，建立良好的人際關係，從而與家人、朋輩及社會建立正向聯繫（ <b>Connection</b> ）和歸屬感。積極參與和貢獻所屬團體或社群，有助建立社交健康。
職業健康 Occupational Wellness :	職業健康不限於傳統的一份職業，當中可包括青年認為有意義的工作，從而在工作中獲得滿足感及成就感。過程著重找到適合自己價值觀、興趣和能貢獻自己技能的工作，並能平衡工作與休息，管理相關壓力等。
數碼健康 Digital Wellness :	有意識地建立使用科技產品的態度及素養，在生活的不同領域中掌握及善用科技的優勢，如學習、工作、與人建立連繫，以良好的態度及素養避免科技帶來的負面影響，從而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，並留意到日常生活習慣對整體環境、可持續發展的影響。透過認識、了解可持續發展的概念，學習重視及尊重環境，明白人與大自然、動物以至地球之間的關係，選擇及實踐可維持環境健康、可持續發展的生活方式。

### 5.3 全健既是個人層面的提升，亦有社會層面的互動



青年的全健發展，除可透過個人的積極建立，青年置身的環境亦起著重要的決定因素，彼此互為影響。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，例如推廣全健概念、改善與朋輩、家人、師長的關係、參與改善社區、建構更健康的網絡文化、可持續發展的社區。透過致力改善環境，在互動的過程中既有助青年進一步提升自身的全人健康的狀態；同時，環境的改善亦有利於青年自身的全健提升。

#### 5.4 全人健康是需要持之以恆的實踐，以發揮及延續其影響力



全健發展是個人化的體驗，而它並不單是一種學習及體驗，更重要是行動及實踐，將相關經驗轉化（Transform）成為治癒的過程。

故此，要有效提升活動成效，在設計全健活動時，可先了解對象在體驗至實踐過程中的痛點、障礙（Barrier），上圖歸納出用戶的歷程。

針對未有足夠覺察的，可提升其對自身需要覺察，進而提升其對全健追求的動機。我們亦可提供不同的選擇，以鼓勵行動。曾經參與過全健活動的，可思考如何在活動設計時，進一步鼓勵他們在日常生活中實踐，擁抱全健生活。針對已建立全健習慣的青年，則可鼓勵他們更進一步發揮其個人影響力，提供將其知識、技能影響他人的機會及平台。這樣，一方面有助將全健概念進一步普及化，並推而廣之至青年社群；另一方面，此框架亦有助量度及提升服務成效。

## (六) 總結

隨著社會進步及生活質素的改善，昔日認為身體免除疾病就是健康的狹義觀念，近數十年間已漸被「全人健康」（All-round Wellness）的觀念所取代。過去兩年，持續的社會事件及疫症大流行，對青年及社會產生深遠的影響，無論在價值觀、精神健康、經濟就業、家庭和諧、人際關係，以至在生活、學習及工作上均需要調節與適應，對不論青年及青年工作者而言均是新的挑戰。

面對未來社會環境之改變、疫情對青年帶來的精神健康風險，作為青年服務機構，如何在這充滿挑戰的時刻，讓青年能夠在「後疫情時代」中積極生活，進行自我療癒，一同走出困境，共構更好的未來，是刻不容緩的工作；而我們相信，建立青年的全健發展，掌握全健管理技能對青年成長尤其重要。全人健康可參照中醫「固本培元」的概念，助青年建立保護作用，面對人生種種考驗。

我們希望透過此報告，讓社會各界持份者、青年工作者、家長、青年更理解全健發展的重要性。因此，在此思考契機中，青協青年研究中心與全健思維中心攜手合作，透過一系列研究調查、深入訪談、焦點小組，整合青年、青年工作者對全健發展的意見、經驗及智慧，以建構一個更貼合青年及新時代發展的全人健康發展框架。此框架希望以簡易的方法，定義全健發展的概念、涵蓋的元素及行動方向，讓每一位青年都能在所置身的時代中活得更健康、更有滿足感，並對未來抱有希望。

社會發展瞬息萬變，我們衷心希望本報告能協助我們作為起步點，與大家重塑青年的全人健康發展所需，並為各同工在服務、課程及活動設計上帶來啟發。我們衷心期盼大家都能參與其中，不僅個人獲益，同時攜手推動改變，為青年全健發展出一分力。

## 參考資料

- 明報。2020年8月8日。〈疫情社運衝擊 七成人現抑鬱症狀 港大調查：四成現創傷後壓力症狀〉。
- 香港城市大學。2019年。〈香港青年開心指數研究〉。
- 經濟合作暨發展組織。2018年。〈PISA 2018 香港結果報告〉。
- Mindhk。2021年。〈「孤獨感」如何導致心理上的問題？〉。資料來源：  
<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/1551-2/>「孤獨感」如何導致心理上的問題？
- Bill Hettler. (1976). Definition of Wellness. Retrieved from:  
<https://cdn.ymaws.com/members.nationalwellness.org/resource/resmgr/pdfs/sixdimensionsfactsheet.pdf>
- Jeff Huber. (2020). Human Connection is the Key to Healthiness and Happiness. Retrieved from <https://www.linkedin.com/pulse/human-connection-key-healthiness-happiness-jeff-huber>
- Johann Hari. (2017). Lost Connections. Retrieved from:  
<https://thelostconnections.com>
- Marjie L. R. (2016). The 8 Dimensions of Wellness: Where Do You Fit In?. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/blog/8-dimensions-of-wellness-where-do-you-fit-in-0527164>
- Stoewen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue veterinaire canadienne, 58(8), 861–862. Retrieved from  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5508938/>
- The Digital Wellness Collective. (2020). What is Digital Wellness. Retrieved from <https://digitalwellnesscollective.com/digitalwellness>
- The Global Wellness Institute. (2020). What is Wellness. Retrieved from:  
<https://globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/>
- The Happiness Research Institute. (2020). Wellbeing in the age of COVID-19. Retrieved from [https://6e3636b7-ad2f-4292-b910-faa23b9c20aa.filesusr.com/ugd/928487\\_f35139968bca4668b456726d010e8d45.pdf](https://6e3636b7-ad2f-4292-b910-faa23b9c20aa.filesusr.com/ugd/928487_f35139968bca4668b456726d010e8d45.pdf)
- The National Wellness Institute. (1976). The Six Dimensions of Wellness. Retrieved from <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>
- University of Northern Iowa. (2021). 8 Dimensions of Wellness. Retrieved from <https://studentwellness.uni.edu/8-dimensions#physical>
- Whitney C.J. (2021). Young people's mental and emotional health, Trajectories and drivers in childhood and adolescence. Retrieved from  
[https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/EPI-PT\\_Young-people%E2%80%99s-wellbeing\\_Jan2021.pdf](https://epi.org.uk/wp-content/uploads/2021/01/EPI-PT_Young-people%E2%80%99s-wellbeing_Jan2021.pdf).
- World Health Organization. (2021). Social determinants of health. Retrieved from <https://www.who.int/health-topics/social-determinants-of-health>.

## 報告編輯團隊

- 顧問** 魏美梅女士 香港青年協會 副總幹事  
徐小曼女士 香港青年協會 業務總監
- 研究員** 張淑鳳女士 香港青年協會 督導主任  
何可兒女士 香港青年協會 青年研究中心 青年工作員  
黃瑩瑩女士 香港青年協會 全健思維中心 發展幹事
- 協助** 劉欣婷女士 香港青年協會 臨床心理學家  
王昌哲先生 香港青年協會 臨床心理學家
- 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](mailto:hq@hkfyg.org.hk)  
出版日期: 二零二一年七月 (第一版)  
版權所有: © 2021 香港青年協會

## 鳴謝

特別鳴謝滙豐 150 週年慈善計劃資助「Project STEP 青少年情緒健康計劃」及本報告的研究工作。

此報告得以順利完成，實有賴下列人士的協助，並給予寶貴意見，使我們的資料和分析更為充實，謹此向他們致以衷心感謝。

### 參與聚焦小組的 11 位香港青年協會青年工作者（排名不分先後）：

全健思維中心 中心主任 陳英杰先生

全健空間 單位主任 馬佩雯女士

家長全動網 單位主任 凌婉君女士

深宵青年服務 單位主任 李智廣先生

賽馬會將軍澳青年空間 單位主任 翁艷夢女士

會籍及義工組 發展幹事 冼允彥先生

學校社會工作組 青年工作幹事 洪婉穎女士

隆亨青年空間 青年工作幹事 趙樂盈女士

賽馬會橫頭磡青年空間 青年工作幹事 陳詠功先生

賽馬會建生青年空間 青年工作員 唐慶祺先生

賽馬會 Media 21 媒體空間 青年工作員 陳菀婷女士

感謝 Nuance Tree 提供遠程設計思維培訓（Design Thinking），帶領聚焦小組識討論及識別問題的關鍵，並運用創新思維討論解決方案。