

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【表3】；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【表11】。

調查顯示，受訪青年的平均工作年期為2.6年【表2】；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%）【表5】。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【表6】。

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【表10】。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【表7】，原因是「害怕成為其他人的話柄」（42.1%）【表9】。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【表12】。

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。

## 附件：「提升青年精神健康助職場適應」調查部分結果

傳媒查詢：香港青年協會高級傳訊經理何詠筠女士  
電話：3755 7044

香港青年協會 [hkfyg.org.hk](http://hkfyg.org.hk) | [m21.hk](http://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。隨著社會不斷轉變，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90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達50萬；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](http://www.facebook.com/hkfyg)  
網上捐款平台: [giving.hkfyg.org.hk](http://giving.hkfyg.org.hk)

青協 App  
立即下載



香港青年協會 青年研究中心  
青年創研庫  
「社會民生」專題研究系列  
「提升青年精神健康助職場適應」調查

調查對象：18-29 歲在職或待業香港青年

樣本數目：604 人

調查方法：實地意見調查

調查期間：2024 年 2 月

表 1：個人資料

	人數	百分比
性別		
男	297	49.2%
女	307	50.8%
合計	604	100.0%
年齡（歲）		
18-19	50	8.3%
20-24	223	36.9%
25-29	331	54.8%
合計	604	100.0%
平均數：24.37		
標準差（S.D.）：3.139		
教育程度		
高中（中四至中七，包括毅進）	295	48.8%
專上非學位	144	23.8%
大學學位或以上	165	27.3%
合計	604	100.0%
婚姻狀況		
未婚	478	79.1%
同居	74	12.3%
已婚	50	8.3%
分居／離婚／喪偶	2	0.3%
合計	604	100.0%
職業		
經理及行政級人員	19	3.1%
專業人員	32	5.3%
輔助專業人員	70	11.6%
文書支援人員	123	20.4%
服務工作及銷售人員	223	36.9%
工藝及有關人員	48	7.9%
機台及機器操作員及裝配員	28	4.6%
非技術工人	31	5.1%
待業／失業	30	5.0%
合計	604	100.0%

續表 1：個人資料

	人數	百分比
每月就業收入		
沒有收入	30	5.0%
\$1 - \$9,999	31	5.1%
\$10,000 - \$14,999	83	13.7%
\$15,000 - \$19,999	169	28.0%
\$20,000 - \$ 29,999	227	37.6%
\$30,000 - \$39,999	53	8.8%
\$40,000 或以上	11	1.9%
合計	604	100.0%
你任職嘅公司總計有幾多名員工		
20 人以下	161	26.7%
20 - 99 人	308	51.0%
100 人或以上	104	17.2%
唔知／難講	31	5.1%
合計	604	100.0%

表 2：請問你離開校園轉到職場，工作有幾多年？（實數，如不足一年，當一年計）

	人數	百分比
1 - 3	447	74.0%
4 - 6	122	20.2%
7 - 9	35	5.8%
合計	604	100.0%

平均數：2.59

標準差 (S.D.)：1.966

表 3：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

	0-10 分		
	0-4 人數/百分比	5 人數/百分比	6-10 人數/百分比
規劃個人前途	262/43.3%	125/20.7%	217/36.0%
應付工作要求	289/47.9%	106/17.5%	209/34.6%
處理職場上的人際關係	274/45.4%	120/19.9%	210/34.8%
適應職場環境	283/46.9%	133/22.0%	188/31.1%
處理個人財務	280/46.4%	116/19.2%	208/34.5%
家人期望	302/50.0%	110/18.2%	192/31.8%
自我期望	290/48.0%	113/18.7%	201/33.3%

表 4：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

	1-7 分		
	1-3 人數/百分比	4 人數/百分比	5-7 人數/百分比
甚少壓力<->很大壓力	282/46.7%	186/30.8%	136/22.5%
心情愉快 <->心情鬱悶	335/55.5%	148/24.5%	121/20.0%
肯定自己能力<->懷疑自己能力	298/49.3%	191/31.6%	115/19.0%
擴闊人脈<->孤立自己	306/50.7%	200/33.1%	98/16.2%
甚少失眠<->經常失眠	383/63.4%	129/21.4%	92/15.2%

表 5：你覺得自己宜家嘅壓力主要來自邊方面？（最多選 3 項） N=604

	人次	百分比■
工作	179	29.6%
家庭	137	22.7%
財務	220	36.4%
健康	86	14.2%
個人發展及前途	215	35.6%
人際關係	72	11.9%
沒有	75	12.4%

■ 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 6：你平時會做什麼幫自己減壓？（可選多項） N=604

	人次	百分比■
同家人傾訴	119	19.7%
同朋友傾訴	310	51.3%
同同事傾訴	93	15.4%
做運動／健身	134	22.2%
吃喝	174	28.8%
購物／逛街	139	23.0%
聽歌／睇戲／睇劇	165	27.3%
培養個人興趣	59	9.8%
休息	145	24.0%
放鬆身心練習，如深呼吸、冥想等	23	3.8%
冇做	10	1.7%

■ 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 7：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）

	人數	百分比
會	241	39.9%
不會	318	52.6%
唔知／難講	45	7.5%
合計	604	100.0%

表 8：你會同邊個講？（最多選 3 項） N=241

	人數	百分比■
家人	156	64.7%
伴侶	78	32.4%
朋友	137	56.8%
社工/輔導人員	15	6.2%
專業醫療人員	16	6.6%
宗教導師／教友	8	3.3%
網上論壇／社交媒體（包括：發表或討論）	5	2.1%
同事	18	7.5%

■ 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 9：你唔會俾人知嘅原因？（最多選 3 項） N=318

	人數	百分比■
講出來對自己沒有幫助	95	29.9%
不知道可以告知誰人	62	19.5%
擔心影響自己的事業發展	75	23.6%
屬於個人私隱	101	31.8%
害怕成為其他人的話柄	134	42.1%
擔心其他人對自己有負面觀感	84	26.4%
社會壓力，害怕被歧視	91	28.6%

■ 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 10：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。

	人數	百分比
0 - 4	304	50.4%
5	90	14.9%
6 - 10	210	34.7%
合計	604	100.0%

平均數：4.12

標準差 (S.D.)：2.343

表 11：你認為有什麼因素影響個人尋求協助？（讀選項，最多選 3 項）

N=604

	人次	百分比■
私營服務的收費昂貴	96	15.9%
公營服務的輪候時間太長	128	21.2%
擔心被人標籤或歧視	262	43.4%
工作繁忙，沒有時間求助	145	24.0%
不接受自己有情緒／精神健康問題	208	34.4%
對現有服務不認識	162	26.8%
自己可以處理，無需要尋求協助	94	15.6%
擔心會影響工作／發展	71	11.8%

■ 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 12：你認為有什麼服務特點有助鼓勵個人尋求精神健康服務？（讀選項，最多選 3 項）

N=604

	人次	百分比■
面對面的實體服務	118	19.5%
網上視像服務	242	40.1%
短訊/其他即時通訊應用程式 （如 WhatsApp 等）	166	27.5%
可以隱藏個人身分	232	38.4%
可負擔的收費	192	31.8%
彈性服務時間	157	26.0%
一站式服務	77	12.7%
快速回應	72	11.9%

■ 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。

完