

# 關心社會 從關心青年人壓力問題開始



香港社會發展急速，生活節奏緊張，市場的競爭日趨激烈，青年人要比以往花更多時間和精力去面對及解決問題。他們直接或間接所承受的壓力不免會越來越大，甚至影響其身心健康。近日更有不少的報導指出，一些青年人因各種壓力問題而做出輕生的舉動，可見青年人的壓力問題已成為社會所關注的問題。香港新動力作為一個以「培育青年發展、凝聚青年朋友、關心社會、建設香港」為宗旨的青年機構，十分關注青年人的壓力問題。



香港新動力理事姚子逸、副主席李碧儀、理事李永恆及黃健興(由左至右)。

有見及此，我們於今年5月9日至16日，以全港性隨機抽取電話號碼的方式，進行了一項有關針對15歲或以上青年人對壓力問題的意見調查，以了解青年人的壓力程度、壓力來源、壓力對其造成的影響及其處理壓力的方法等。

是次調查成功訪問了832名15-40歲的青年人。結果顯示：91%受訪青年表示有壓力，而表示有頗大壓力或極大壓力的多達46%，可見普遍青年人都感到有壓力，而所承受的壓力程度也不輕。有近70%受訪青年更認為壓力問題會影響其健康，其中三成受訪青年表示會出現意志消沉或情緒病，情況令人憂慮。更令人擔心的是，過半受訪青年在面對壓力時，會以被動甚至逃避的方式，如忍耐或不理會等去處理壓力，更有70%受訪青年在面對很大的壓力時也不會尋求有關方面專業人士的協助。我們相信這種情況若然未能得到有效的解決，將來必會釀成很大的社會問題！

為了引起社會大眾對青年人壓力問題的關注和重視，我們於5月22日上午召開了新聞發佈會，由新動力副主席李碧儀、理事姚子逸、黃健興及李永恆向傳媒公佈今次的調查結果，並就調查的結果作出呼籲及提出具建設性的建議。我

們呼籲青年人要正視自己的壓力問題，從而積極尋求適合自己的方法來舒緩壓力。此外，社會各界人士也不應輕視青年人的壓力問題，盡量為青年人提供協助。我們亦建議政府調配更多資源予有關的醫療部門，加強宣傳和預防工作，鼓勵青年人積極面對壓力問題，糾正一般市民對於約見心理學家、社工或精神科醫生的錯誤觀念；並向大眾提供更多協助的渠道和相關的資訊，如求助熱線、輔導機構等，使飽受精神壓力的青年人得到更多、更有效的幫助。

是次新聞發佈會得到各大傳媒前來採訪。翌日，更有15個傳媒機構對我們的調查結果作出報導。這些機構包括：香港電台、商業電台、亞洲電視、AM730、China Daily、大公報、太陽報、香港文匯報、成報、東方日報、星島日報、都市日報、新報、澳門日報及頭條日報。我們藉此特別感謝以上各大傳媒機構對新動力的支持，報導是次調查結果，將我們對青年人壓力問題的關注聲音帶給社會。

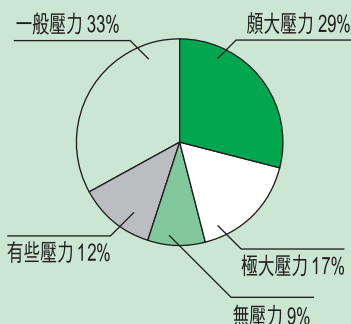


是次新聞發佈會得到各大傳媒前來採訪。

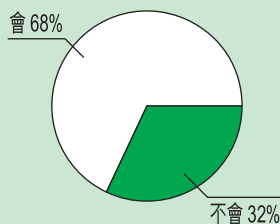
往後，新動力會加強參與社會事務的工作，就香港發展及社會熱點舉行研討會、工作坊及進行相關的研究工作，提供更多機會讓青年朋友抒發己見，為建設香港凝聚一股年輕的「新動力」。

### 以1-5分評定受訪者的壓力程度：

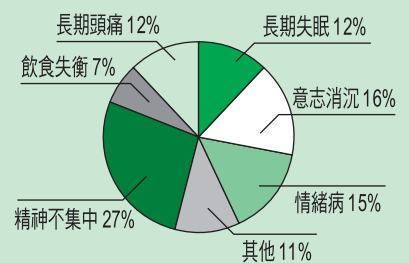
- 1分是無壓力
- 2分是有(些)D壓力
- 3分是一般壓力
- 4分是頗大壓力
- 5分是極大壓力



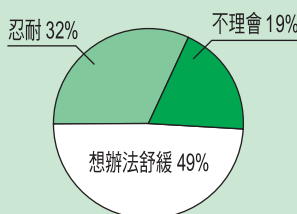
### 壓力問題會否影響受訪者的健康？



### 壓力導致受訪者最常出現的健康問題是：



### 當受訪者面對壓力時會：



### 假如受訪者的壓力很大，會否尋求有關方面專業人士的協助？

