



mindhk
香港心聆

關鍵時刻：為我們的學生提供適切高質的情緒支援



Nicole Lee
香港心聆署理高級經理—培訓及營運
註冊社工
精神健康培訓導師

為何要關注青少年精神健康？

我們的青少年精神健康如何？

他們感到幸福嗎？



幸福感平均分為 2.63 (5為最高)

(浸信會愛群社會服務處, 2024)

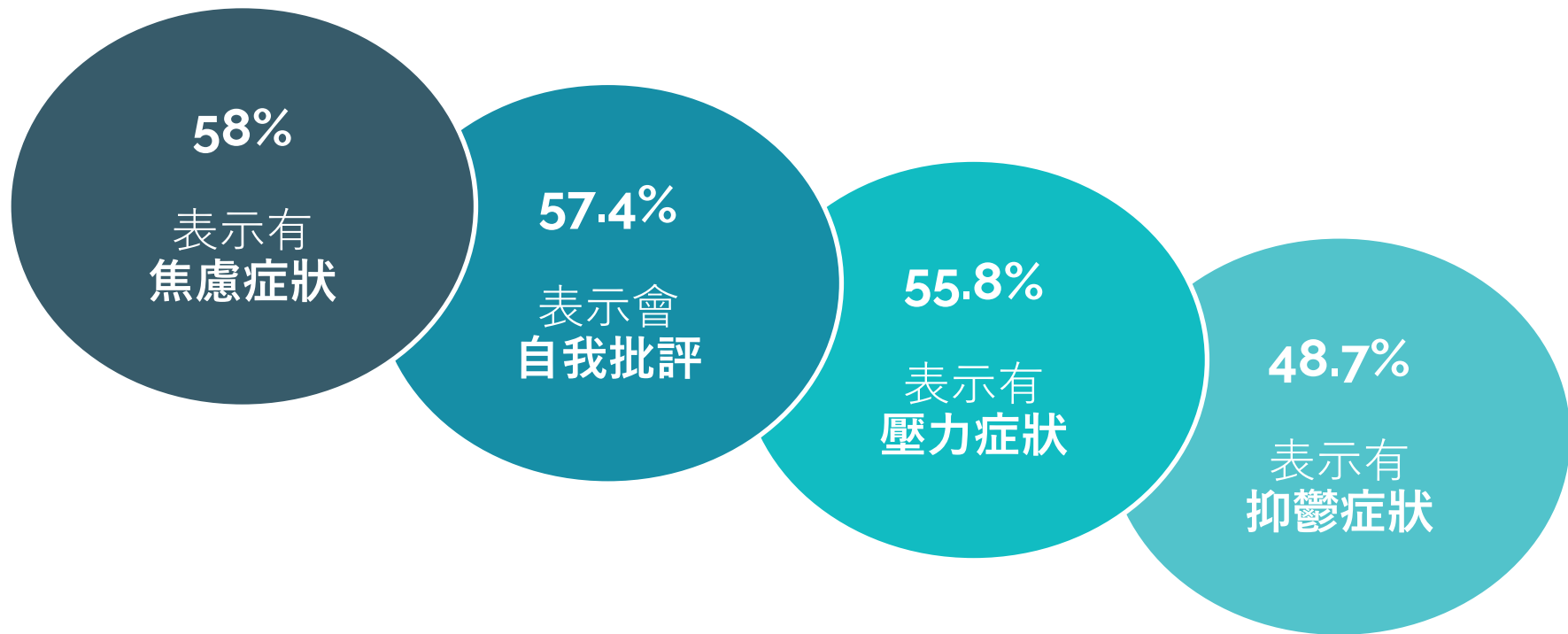
青年精神健康問題有多普遍？



每四個就有一個 青年曾經歷或正在經歷 可能的精神健康狀況

(香港大學精神醫學系, 2023)

他們正在經歷什麼挑戰？



(浸信會愛群社會服務處, 2024; 2022)

這些挑戰有多大？

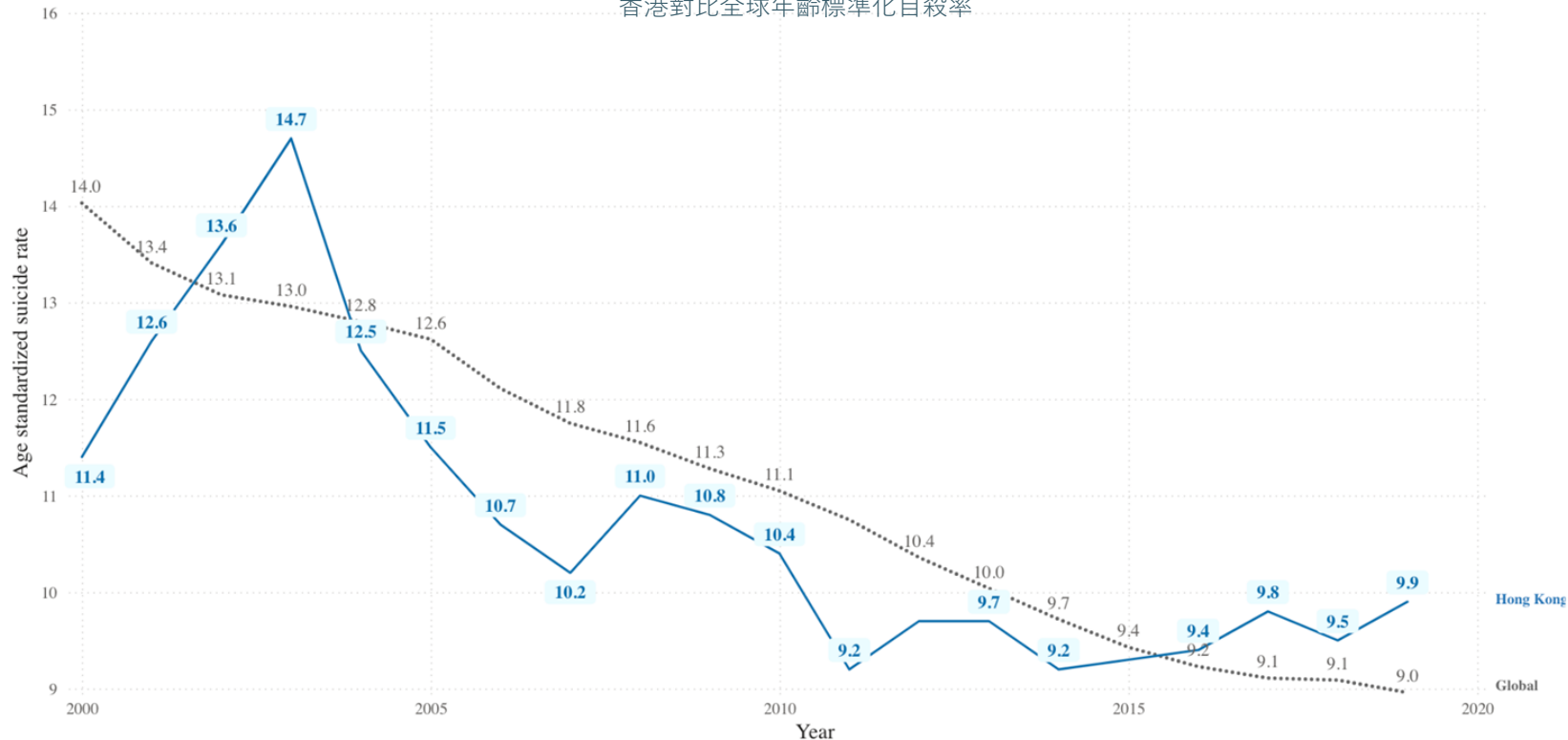


青年表示過去 12 個月內有過 **自殺念頭**

(香港大學精神醫學系, 2023)

Hong Kong vs Global Age Standardized Suicide Rate

香港對比全球年齡標準化自殺率

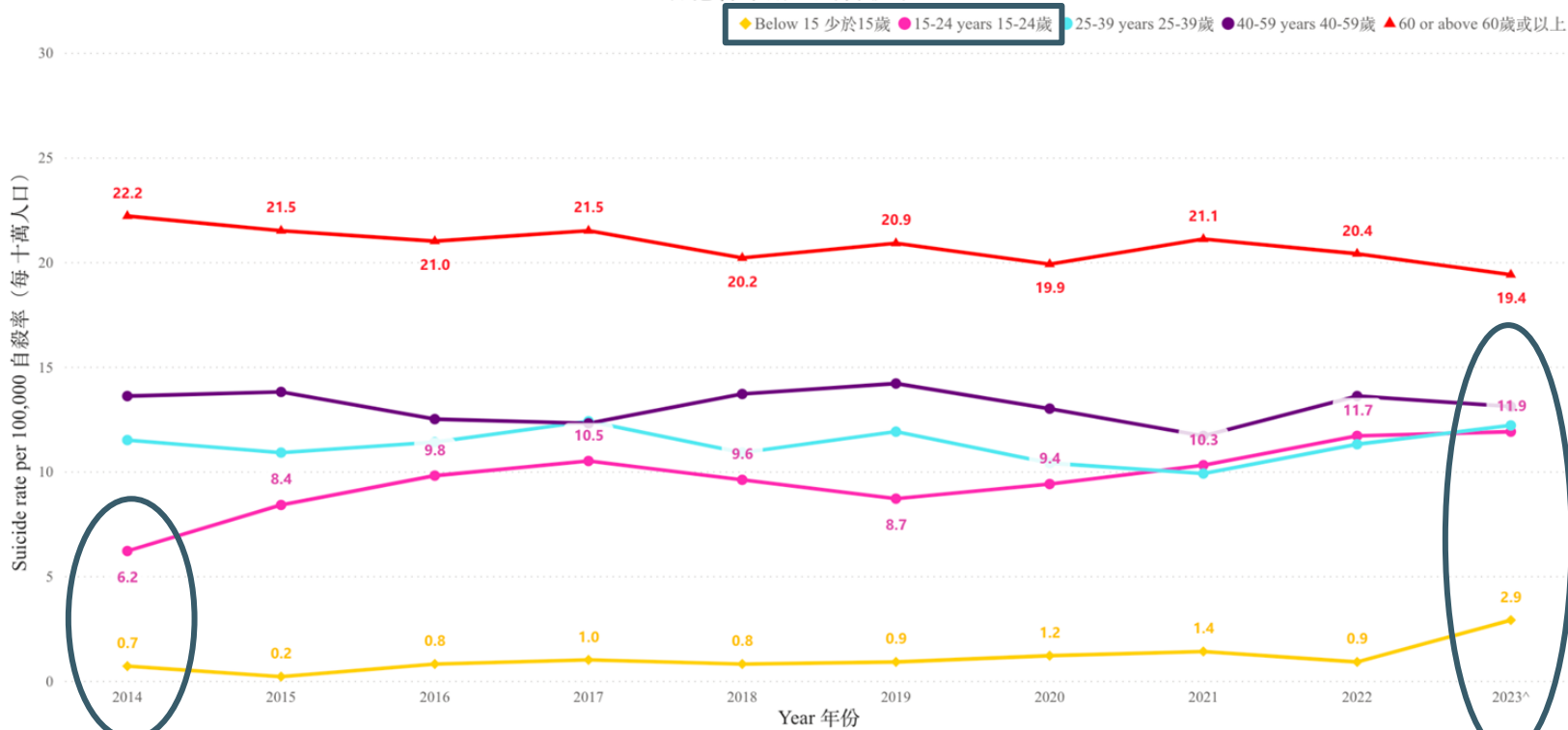


World Health Organization. (2021). Age-standardized suicide rates (per 100,000 population) [Data file]. Retrieved from [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/age-standardized-suicide-rates-\(per-100-000-population\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/age-standardized-suicide-rates-(per-100-000-population))

(香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心, 2024)

Suicide rates by age group in Hong Kong

香港各年齡組別自殺率

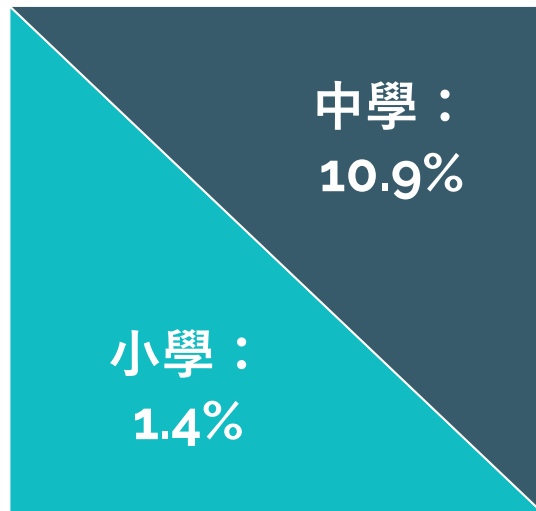
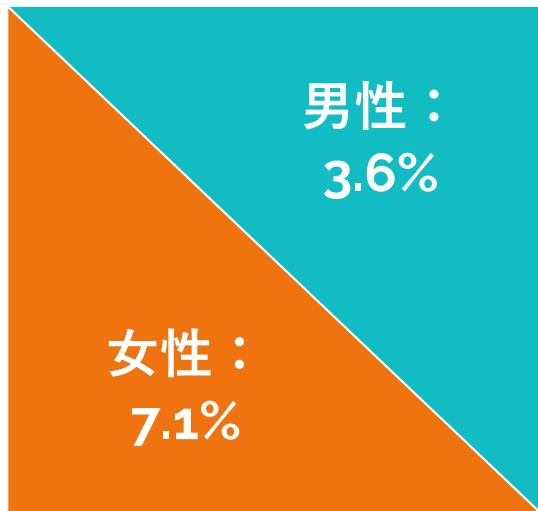


^ 根據死因庭於2024年7月31日前所提供的死亡登記而作出估算 ^ Estimated number. According to data from the Coroner's Court, with registered death date up to 31 July 2024.

(香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心, 2024)

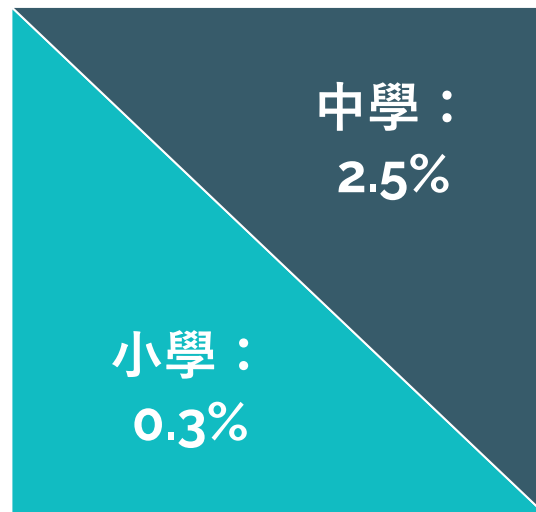
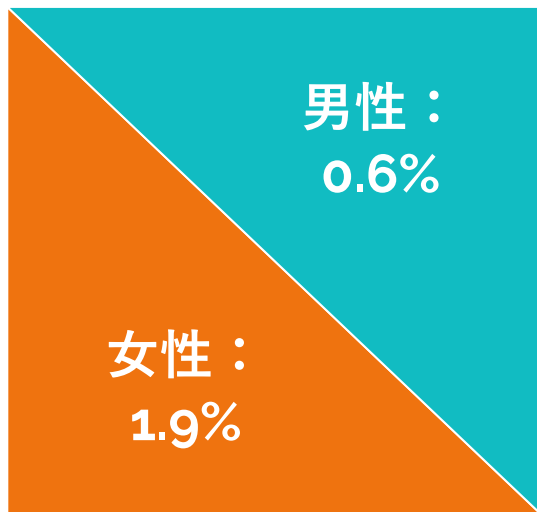
自殺行為：整體 5.3%

(包括念頭、計劃、行為)



(香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心數據，取自 2024 Mental Health Forum)

自我傷害：整體 1.2%



(香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心數據, 取自 2024 Mental Health Forum)

風險因素有那些？

和學校有關的因素

- 欺凌
- 趕不上學業進度
- 未能適應學校環境
- 朋輩關係不佳
- 朋輩衝突

與家庭有關的因素

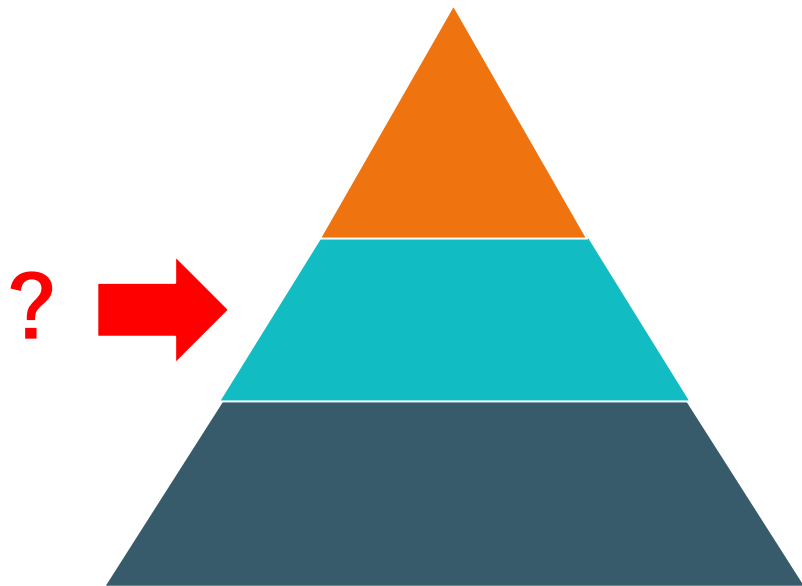
- 失去親友 / 與親友分開
- 家族中有自殺歷史
- 家庭衝突
- 無意的疏忽

其他因素

- 曾經嘗試自殺
- 曾經患有精神疾病
- 物質誤用
- 斷絕社交
- 人生轉變
- 創傷事件
- 歧視，包括：
 - 多元性/別 (LGBTQ+)
 - 種族
 - 特殊學習需要

現時有什麼針對青少年精神健康的措施？

被動的補救方式 (Remedial/Reactive Approach)



學校為本的「三層應急機制」

第三層：
由校長轉介至醫管局精神科優先處理

第二層：
學校人手不足可轉介至社署負責的
「校外支援網絡隊伍」

第一層：
由學校人員及校內跨專業團隊
首先識別較高風險學生

被動的補救方式有用嗎？

於過去12個月(2024年04月01日至2025年03月31日), 精神科門診共有52,509個預約新症, 經分流的預約新症輪候時間如下:

	預約新症 ⁽²⁾		輪候時間							
	數目	百份比		港島東	港島西	九龍中	九龍東	九龍西	新界東	新界西
緊急新症	2,191	4%	中位數	1 星期	1 星期	少於 1 星期	1 星期	少於 1 星期	1 星期	少於 1 星期
半緊急新症	9,137	17%	中位數	3 星期	3 星期	3 星期	3 星期	2 星期	4 星期	2 星期
穩定新症	41,174	78%	中位數	35 星期	42 星期	22 星期	43 星期	23 星期	77 星期	41 星期
			最長 ⁽¹⁾	78 星期	89 星期	88 星期	84 星期	91 星期	101 星期	82 星期

(以上資料只供參考)

下次更新日期: 2025年7月31日

只有32.5%

經歷精神健康問題的青少年會尋求專業幫助。

(香港中華基督教青年會, 2024)

預防勝於治療！



教育學生固然重要，但……

童年不良經歷 (ACEs)

虐待



身體



精神



性

忽略



身體



精神

機能不全家庭



父母的精神疾病



被監禁的親屬



母親受暴力對待



物質誤用



離婚

受童年不良經歷的長期影響



讓青年感到幸福的關鍵是？

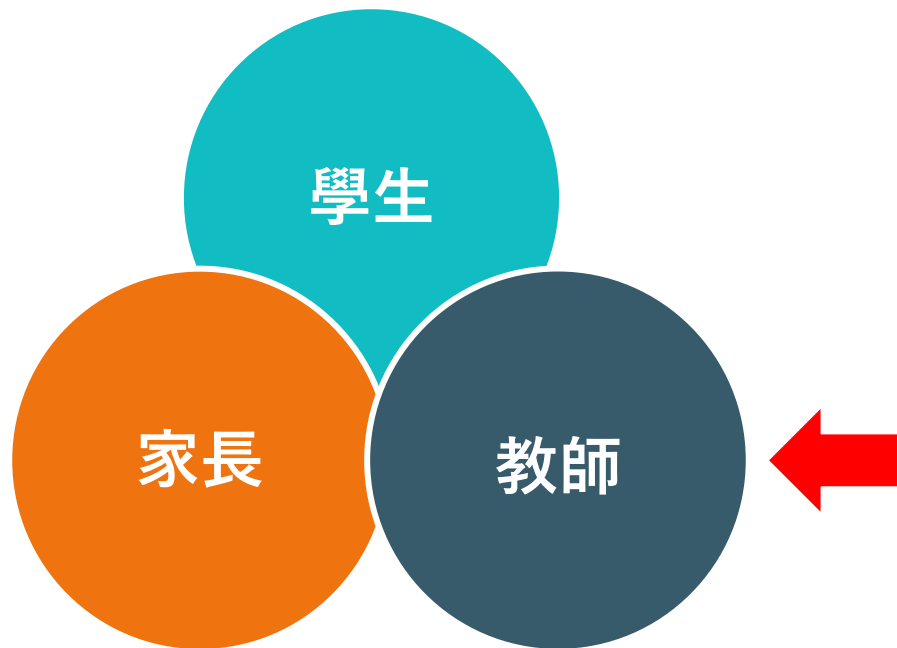
與家人相處

前途／升學

適應學校生活

(浸信會愛群社會服務處, 2024)

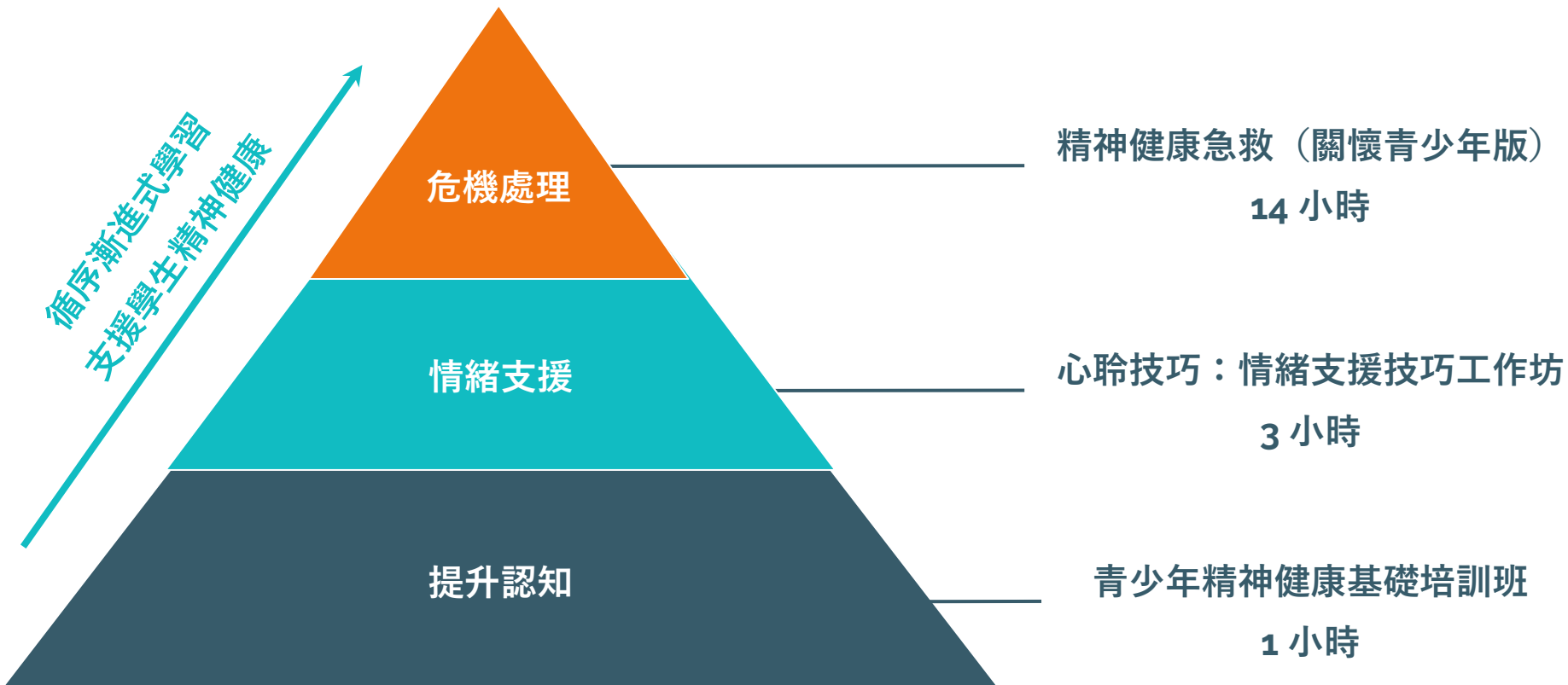
學校為本的預防性方式



在完美的世界裏，教育家長及教師
比教育學生或許更為重要。

如何促進學生的精神健康？

為教育工作者而設的學習旅程



與我們的培訓部門聯絡，
為你的學校訂造為老師／家長／學生
而設的精神健康培訓

4 大培訓主題

香港心聆提供4大培訓主題，包括一系列組織/公司培訓項目，並涵蓋不同培訓目標。

聯絡我們: training@mind.org.hk

我們所有的培訓課程均由 Mind HK 專業培訓團隊提供，他們是精神健康專業人士或經過專業培訓培訓的員工。歡迎瀏覽 www.mind.org.hk/our-trainers 以了解更多關於我們培訓團隊的資料。



自我照顧

9-15 小時培訓課程 | 40 人



- 精神健康基礎培訓班
- 心聆技巧：如何管理日常壓力
- 心聆技巧：提升身心健康的心理策略
- 心聆技巧：正向心理學



支援他人

8-39 小時培訓課程 | 40 人



- 精神健康基礎培訓班
- 心聆技巧：如何管理日常壓力
- 支援同事精神健康
- 支援團隊精神健康
- 成為引領企業精神健康的領袖
- 心聆技巧：為大眾而設的情緒支援技巧
- 精神健康急救證書課程（標準版）



多元共融

5 小時培訓課程 | 40 人



- 精神健康基礎培訓班
- 做好盟友：支援多元性/別精神健康
- 多元性/別青年及盟友精神健康培訓工作坊



家庭身心健康

9-23 小時培訓課程 | 40 人



- 兒童及青少年精神健康基礎培訓班
- 促進家庭身心健康
- 心聆技巧：為家長及照顧者而設的情緒支援技巧
- 心聆技巧：為教育工作者而設的情緒支援技巧
- 精神健康急救證書課程（關懷青少年版）



熱線、
心理健康
服務指南

精神健康
A-Z

COVID-19
精神健康資源

Help Me
虛擬小助手

在香港尋求幫助

精神健康培訓
及工作坊

社區心活指南計劃
(iACT)
免費心理治療

「我就是我」
消除污名計劃、
心聆大使分享

Thank you so much!



@MINDHONGKONG



@HONGKONGMIND



@MIND HK 香港心聆



@MINDHONGKONG

Training enquiries: training@mind.org.hk

General enquiries: hello@mind.org.hk

訂閱心聆動向

