



路仍長 深呼吸  
活出  
自己的故事



MWYO

第24期  
2024.08



# 青年聲音的紀錄

08.2024



---

## 編者的話

《青年備註》的概念來自美國聯邦儲備局俗稱《褐皮書》(Beige Book) 並概述地區當前經濟狀況的報告，其價值在於提供經濟變化的實時證據，當中許多資料經由訪談而來。

現時坊間有不少以青年為研究對象的調查，取得各式各樣的量化數據，然而它們只能告訴讀者有多少青年支持或反對某個觀點，卻沒辦法解釋他們為甚麼有這些看法。

《青年備註》(Youth Beige) 的出版嘗試彌補這個不足，記錄青年的不同看法和感受，為數據提供背景內容，提醒青年工作持份者每組數字背後是鮮活的生命，包含了不同的經歷；同時為社會各界在討論不同政策時提供青年註腳。

《青年備註》的內容根據在學或在職青年的深度訪談，整合他們對社交活動、公民參與、身心健康、教育，以及就業和財務等議題的看法。出版這份雙月刊之目的並非以數據反映整體青年情況，又或對受訪者的資料進行分析，而是將他們的真實個人點滴，人性化和生活化地呈現出來，讓青年工作持份者更深入了解他們。透過這些生活分享，我們希望能夠打破社會對青年的固有印象，讓大家從青年的視角看世界。

# 《青年備註》

第24期

## 前言

每七位香港人就有一位在一生中會經歷常見的心理疾病，而世界衛生組織的統計指出，抑鬱症或會於短期內成為人類第二號殺手，可見精神健康問題的確值得全球關注。而另一邊廂，不只是心理健康，青年的身體健康也備受社會重視，他們的工作壓力大，或學業忙碌，導致精神緊張；加上無暇去做運動，身體或許會響起警號，如此身心靈健康會否難以平衡？青年又如何幫助自己邁向健康人生？MWYO青年辦公室於6月14日至7月18日期間以深度訪談形式訪問了20位青年，當中包括中學生、大學生和在職人士，了解他們對這些社會熱話的想法。

## 身心健康

### 倡推心理服務券，減職場初哥壓力

踏入人生新階段或每個重大的岔路口，都會為青年帶來挑戰，而伴隨而來的往往是壓力和負面情緒。最近有機構的調查就發現，逾三成青年在剛入職場時承受相當壓力，尤其是在「規劃個人前途」、「處理職場上的人際關係」和「應付工作要求」等，機構倡議政府參考台灣經驗，推出「青年心理健康服務券」，讓青年透過服務券形式尋求私營的心理輔導服務。任職社福界的青年指出，一直以來業界的做法都是求助人有事才獲轉介心理健康服務，這可能會讓人卻步，另他對於服務券持正面的態度，認為可以給予青年更大的彈性，並可自由選擇服務。另外也有同樣任職社福界的受訪者表示，社會對心理健康的支援不足，加上心理支援服務費用高昂，服務券能減低尋求協助的成本，對此表示支持。另她透露其主要壓力來源都是來自職場，因此會跟朋友聊天和聽歌來釋放壓力。就讀體育管理三年級的學生雖然未踏入職場，但能夠想像投身社會的困難，青年缺乏幫助的話會感到迷惘。他希望政府能夠多關注

青年的精神健康，並對相關服務投放更多資源，又說現在的情緒壓力主要與學業有關，會透過與社工聊天和組樂隊去抒發。

### 學生盼增加駐校社工 有效支援精神健康

除了打工仔，學生的精神健康一直都備受關注。教育局最新數字顯示，過去五年患精神病的中、小學生增加超過兩倍。男女學生比例各佔約一半，12歲或以上的學生約佔總個案數目的九成半。任職政府部門的青年指出，近年中小學生的自殺個案增多，可見他們有相當的壓力和焦慮，又認為現時平均每所學校只有一至兩名社工實在不足，儘管增設駐校社工數目能夠減輕每個社工的工作量，同時亦應加強對學生的支援。另外也有大專生認同增加學校社工數目能夠有效辨識有需要支援的學生，他回想自己中學的時候都會跟社工談心事，因為社工會遵守保密原則，所以可放心在他們面前暢所欲言，的確抒發到負面情緒。有升讀中五的同學留意到身邊的同學神色緊張，或許是在學業或家庭方面都有壓力，也有少數同學有自殘情況。她說，雖然自己的情緒健康未響起警號，但是距離文憑試越來越近，也會懷疑自己的能力，焦慮日增。她也認同社工的支援對同學有幫助，希望他們能夠持續關心學生的精神狀態，並懂得理解學生的需要。

青年精神健康  
備受關注



## 靜觀體驗營造健康校園

近年靜觀在臨牀醫療及精神健康領域上的應用備受關注，透過練習靜觀，能有助減低壓力及紓緩情緒困擾，包括焦慮和抑鬱。於是有些學校為同學和家長開辦靜觀課，希望透過正向教育幫助他們減壓。有中學生表示，就讀小學的弟弟曾經參與學校的靜觀課，反映在靜觀體驗之後壓力得以釋放，心情亦更加平和。而就讀中學的她透露其就讀的學校設有一個名為「放Zone」的區域，那裏環境清幽，讓人感覺舒服。區域更設有「懶人梳化」，讓同學可以在午休時間在此發呆。有大學生就曾經在大學通識堂體驗過八堂靜觀課，過程中了解到壓力源頭，

並接受自己當刻的所思所想。他認為在高中或以上年級推行靜觀的成效比較顯著，擔心小朋友比較好動，靜觀會有難度。有任職社福界的青年就認為靜觀對減壓幫助不大，因為在過程中，小朋友或許容易不專心並有雜念，效果成疑，她建議在校園增設寵物角落，望有效為學生帶來正面情緒。有大學生就說，在練習靜觀之前，更重要是讓他們知道何謂靜觀，而並非只是靜靜地坐着。除此之外，她亦建議同學應該多動身體，透過戶外活動及各項運動釋放能量，藉此減壓。



## 公民參與

### 振興旅遊業 青年質疑「禮貌運動」捉錯用神

中國旅遊研究院早前公布內地旅客出遊滿意度調查，澳門首次超越香港排名第一，香港就跌至第七名。同時，為了提升本港對旅客的吸引力，政府在六月



啟動「全城禮貌運動」，期望全港社會齊心發揮好客精神，熱情接待訪港旅客，讓他們留下美好印象。就讀政治及行政系學生對計劃的成效有所保留，他說旅客選擇是否到訪一個地方有很多考慮因素，香港消費水平較高或許也是讓旅客卻步的原因，推行禮貌運動都未必有實際幫助。再者，他說香港人講求效率，茶餐廳員工說話聲浪大，不代表他們沒有禮貌，反而這些體驗更能讓旅客感受到這個地方的風土人情。有社工系學生也認同這些「香港式」的待客態度都是本地特色，更有旅客因此而專程到港體驗，又表示香港的景點較為沉悶、缺乏新意，希望政府能夠投資發展硬件，透過特色景點振興旅遊業。從事餐飲業的青年認為，一個地方對旅客而言是否吸引，是要看本身該地方有沒有吸引人的特色，以政府大力推廣的「香港夜繽紛」活動為例，連作為本地人的自己都覺得沒趣，質疑如何能吸引遊客的眼球。他建議未來能夠多舉辦大型音樂節，例如在六月舉辦的「S2O亞洲潑水音樂節」就獲得熱烈迴響。有在職人士就覺得香港人生活急促，難以時刻保持禮貌，建議政府在推行「禮貌運動」時，可以增設獎賞，例如金錢或者優惠券，增加市民參與的誘因。

## 增強愛國意識 公社科或是不錯的平台

政府舉辦吉祥物創作及標誌設計比賽，並以「愛國愛港愛社區」為主題，邀請中、小學和大專院校學生參加，以增強青年的愛國意識和情懷，大部分受訪

學生均表示沒有興趣參加。有中文系學生說自己沒有設計和創作才能，所以不會參與。他認為，要增強青年的愛國意識，首先是讓他們為自己的國家感到自豪，舉例在最近的世界女排聯賽，中國女排的表現就受到大眾關注；又說設計比賽未必是一個愛國教育的好方法，參加者可能只是一心希望獲勝，難以培養愛國情懷。同樣表示不擅長畫畫的中五學生指出，要吸引青年了解國家和增強愛國情懷，公社科是一個不錯的平台，當中設有實踐課，例如考察團讓同學可以一邊玩一邊學習。另一方面，有中四學生就說可以不妨一試參賽，雖然他對設計也沒有很強烈的興趣，但是相信這類型的比賽都能夠增強青年的愛國意識。

## 高鐵遊京滬，睡醒就出遊

高鐵香港段來往西九龍站與北京西站及上海虹橋站的「夕發朝至」動臥列車在六月啟動，有青年表示有興趣乘搭。任職社福界的青年說，雖然高鐵的交通時間比飛機長，但認為班次方便，晚上登上列車的話，睡到早上就會到達。另外車上設有臥鋪，睡得應該比飛機舒服。有大學生也有興趣一試，曾經乘搭高鐵到內蒙呼和浩特的他認為，高鐵的價錢較便宜，加上可以欣賞沿途風景，對行動不便的長者、畏高人士而言也較為方便。不過，有大專生認為在旅行中時間就是金錢，而高鐵的交通時間太長，所以寧願貴一點乘搭飛機節省時間。有在職人士說可能會貪新鮮嘗試一次，但要長遠吸引遊客，重點還是要靠當地的景點。



# 好客之道 VS 體驗旅遊

## 垃圾徵費面對重重阻力 重新上馬需要好好準備

垃圾徵費爭議不斷，政府早前宣布暫緩垃圾徵費，不會如期於8月1日實施。而政府就推出另一個環保行動，六月起逐步向公屋戶每月免費派20個指定袋，為期半年，以教育和鼓勵居民學習減少廢物和垃圾分類回收。有在職人士贊成政府暫緩垃圾徵費，他說指定膠袋容量小，網上實測影片也見到容易破爛，認為措施不可行。而在分類回收方面，他說這是全靠市民的自律性，現在回收配套不足，加上市民並非人人自律，覺得成效不會很大。有大學生就認為，政府撤回垃圾徵費是回應民意，形容這是嚴重擾民的措施。他說，香港的人口密度太高，措施難以實行，加上家居垃圾並非佔大型垃圾的多數，認為政府應該要先針對棄置量大的地方入手，例如餐廳剩食、工業廢物等。

# 就業及財務

## 尋找在生活和工作之間的良好平衡

又來到暑假尾聲，應屆大學畢業生紛紛投身社會，開展全職工作。有機構調查指，對於剛投身職場的青年而言，「財務」、「個人發展及前途」和「工作」為主要壓力來源。有應屆社工系畢業生追求工作生活平衡，表示公司文化很重要，希望未來的上司能夠了解下屬需要。她又說，留意到身邊從事全職工作的朋友精神狀態都欠佳，認為工作時都應該保持良好的精神健康。有投身職場三年的「00後」青年說，剛開始全職工作時，會被同事貼上標籤，認為「00後」就是嬌生慣養、工作能力較低，感覺好像未開始表現就被定型，為此覺得無奈。她說，唯有做好自己，謙卑禮貌學習，不要被人事問題影響心情。有從事餐飲業的青年說喜歡唱歌、寫歌，但是家人都有在工作方面給予自己壓力，對此也感到焦慮和迷惘。對他而言，理想的工作就是有理想的薪金，並有時間休息和有空間做自己喜歡做的事。

## 理論實踐並重，練好投資基本功

為協助青年理財，民政及青年事務局與投資者及理財教育委員會合作推出《青年理財教育計劃》，為青年提供財務規劃輔導服務及適合個人需要的理財、儲蓄和投資資訊。有青年工作者表示有興趣學習投資，但是不知如何入手，如果課程內容容易理解的話，會有興趣參與。她期望課程能夠由淺入深教導財經的基本知識、各項投資產品等，除了理論，應設有實踐課，慢慢建立自己對投資的信心。有應屆大學畢業生說，在學時都沒有接觸過投資，現即將投身職場，希望能夠養成投資和理財習慣。她又說現在有很多投資相關的詐騙課程，自己不敢冒險報讀，希望這次的理財教育計劃能夠教導正確投資和儲蓄的知識，並設有網課自學課程，讓時間調配更靈活。有投資股票的大學生分享，要學懂投資，最重要是自己親身嘗試，從身邊朋友身上學習他們的理財計劃，再自己消化；亦指出投資喜好和選擇非常個人化，他好奇這個課程會是如何設計。

## 青年偏好網約車的士服務應提升

### 政府研發牌規管網約車平台 多個出行選擇

近年網約車服務在世界各地變得日漸流行，而市民對點對點交通服務有一定需求。對於立法會在七月研究發牌方式規管網約車平台，有在職人士表示非常需要網約車服務，尤其是有時到偏遠地方、或者晚上時分外出，而的士司機有時會選擇乘客，所以比較偏好選擇網約車。有任職社福機構的青年說，網約車提供點對點服務，比較方便，司機接了單就確保能夠送乘客到目的地，然而的士就可能因為交更時間而拒絕接單。有從事餐飲業的青年就不滿的士不斷加價，而且司機態度惡劣，所以會偏向選擇網約車。他希望在網約車的營運方面會有規管，規定司機不能棄單，並確保帶乘客到目的地。

# 教育

## 多在校宣傳國安教育 避免同學誤墮法網

早前網上流傳影片，有中學生趁老師授課時，走近對方作出干擾的行為，期間有人不恰當播放國歌，疑違反《國歌條例》，教育局要求校方提交詳細報告。就讀海洋科學系的同學認為該名學生年紀還輕，可能因為某些原因，例如對生活不滿或者有壓力，所以用此方法發洩或者引起關注，希望學校可以先關心學生背後的想法，然後再作出提醒。受訪者擔心若只作懲罰的話，學生會面對朋輩不友善的目光。有青年工作者認為，同學的偏差行為背後必定有其原因，希望學校先了解學生的角度，然後才作出處理。至於未來可以如何避免再有同學誤墮法網，她就覺得教育很重要，除了宣揚《國安法》之外，也可以教導同學實質需要注意甚麼。有升讀中五的同學說，要避免再有類似情況發生，學校應該要透過講座的形式宣傳，讓學生明白尊重國家、國歌及課堂的重要性。她說，自己就讀的學校也有老師帶領舉辦德育課，並在早會時宣揚相關資訊。

清晰理解  
《國歌條例》  
免誤墮法網

## 安裝閉路電視監控欺凌行為 難以治標又治本

為推進中小學校園暴力與學生欺凌防範治理專項行動，內地教育部要求各校成立學生欺凌治理委員會，並且在隱蔽場所如走廊、天台、儲物櫃附近等安裝閉路電視，覆蓋更廣的監控範圍。有就讀環境科學的同學認同這個做法能夠令學生覺得有保障，但始終

監控範圍不是覆蓋整個校園，擔心欺凌者會找其他死角位繼續欺凌同學，做法只是治標不治本。有中四學生就認為，除了這些隱蔽場所外，建議也可以在課室安裝閉路電視，記錄整個欺凌事件的來龍去脈，而廁所這些地方就比較私人，在門外安裝閉路電視或可帶來阻嚇作用。被問及香港應否仿效這個做法，有任職社福界的青年表示，與其安裝閉路電視，不如安排人手，例如風紀看守某些地方，遇到欺凌事件就當場制止比較有效。有青年認為，校園內適當的監控是需要的，萬一有懷疑欺凌的情況，學校都可以參考錄影片段，處理事情時能夠有個依據。但他認為香港並不需要仿效內地做法，本港的欺凌行為主要是打鬥並發生在課室，其他同學都會目擊甚至錄影作證。

加強家校合作  
聚焦青年  
多元發展

## 發掘多元而緊密的家校溝通

教育局推出《家長教育課程架構（中學）》，內容聚焦青少年的發展需要，設有四大核心範疇，包括「認識青少年發展」、「促進青少年健康、愉快及均衡的發展」、「促進家長身心健康」及「促進家校合作與溝通」，鼓勵學校設計和舉辦家長教育課程或活動時，可以參考架構內容。至於家長和學校之間如何做到良好溝通，有青年表示，家長可以在家長日多向學校反映孩子的困難，讓學校能夠在教學安排上為個別同學作出調整，例如小班教學。他也提議學校為家長增設悠閒活動，例如端午節包粽，讓家校之間可以在輕鬆環境下交流。另外也有青年指出，很多家長都是上班族，生活比較忙碌，未必可以參與活動，提議學校可以透過刊物或其他渠道向家長發布消息，讓他們知道子女的發展，也鼓勵家長主動向學校了解子女的情況，促進家校溝通。



# 香港未來

## 購入奧運轉播權，凝聚社會氣氛

繼上屆東京奧運後，香港政府再次購入今屆巴黎奧運會及殘奧會的電視播映權。透過香港電台及三間持牌電視台轉播奧運賽事，市民可以免費觀賞。有任職非政府組織的青年表示，東京奧運之後才認真留意體育盛事，有機會收看都會看，見到本港運動員拿金牌會覺得開心。她在這屆都有留意港隊的重點項目，例如劍擊、游泳、羽毛球等。有社工系學生說上屆東京奧運的氣氛不錯，當時還在疫情階段，市民能夠獲得娛樂。她形容現時本港社會氣氛低迷，市民可以透過免費觀賞大型國際賽事，團結一致支持港隊。有就讀幼兒教育的青年說，免費觀看賽事能夠讓市民關注奧運，即使本身對體育不大興趣，都可以藉此機會接觸一下。有青年工作者說，自己一向不關注奧運，所以對奧運轉播權感覺不大，但認同奧運能夠凝聚香港市民。

## 推動全民運動，要製造誘因

疫情過後，國際體育盛事恢復舉辦，香港政府也積極推廣體育普及化，並在8月4日舉行「全民運動日2024」，免費開放轄下大部分康樂設施，鼓勵市民運動。有青年指自己也會每天游泳、跳舞和健身，認為運動能讓自己身心健康。她又說本港近年的運動風氣盛行，各區都有24小時健身室，反映越來越多市民培養到運動習慣。要鼓勵市民多做運動，她建議各運動課堂設有試堂或優惠折扣，增加市民嘗試的誘因。有大學生表示很少外出運動，通常都是在家看影片做伸展練習。她認為，政府推廣運動只是流於標語層面，公共運動設施和場地都不足夠，難以享用政府資源。她希望政府能夠跟著名運動KOL合作拍攝影片，推廣不需要器材的在家運動，讓市民能夠免於場地限制，培養運動習慣。有就讀幼兒教育的青年表示，中學時有恆常運動習慣，會在午飯或放學時練習足球、籃球、跑步等，但是到大學要上學和上班，反而人大了就更難抽時間運動。她希望政府能夠舉辦全港運動比賽或親子運動比賽，免費報名並設有獎勵，增加市民做運動的動力。

## 打工仔運動不足，建議企業幫手推動

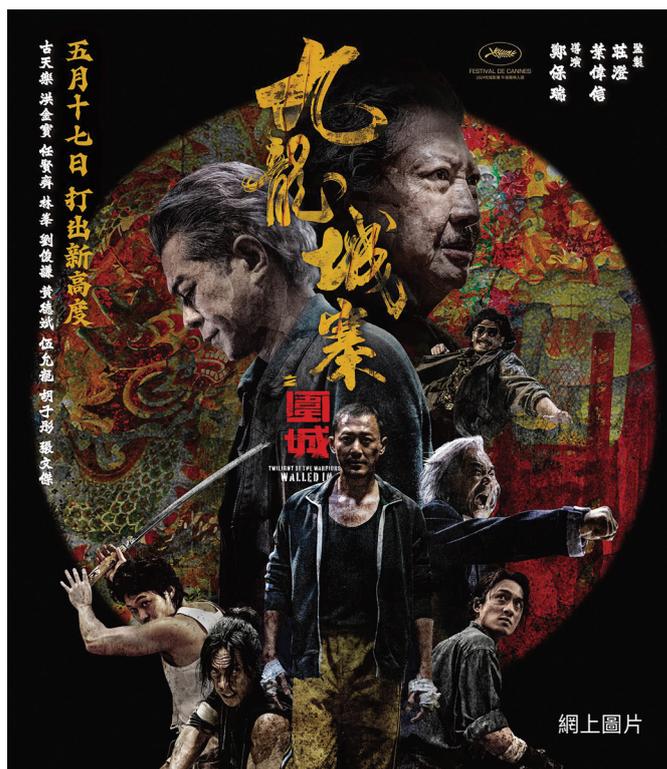
香港人生活忙碌，尤其是打工仔就更難以抽時間運動。有青年工作者稱，公司有組織籃球隊和田徑隊，有機會跟其他機構比賽，除了能夠鍛鍊身體，更能夠凝聚部門之間的團結。有青年就提議，公司內可設運動設施，簡單設備如跑步機都可以，讓員工可以在休息時運動。另外也有就讀幼兒教育的青年認為，公司可以鼓勵員工踩單車或行路上班，並設有淋浴間方便他們運動後梳洗，另外也可以組織運動活動讓員工參與。有大學生就分享，家人的公司比較大規模，會免費為員工舉辦體育興趣班，並鼓勵他們在午膳時間做半小時運動，不過大前提是公司要有其他配套配合，例如午膳時間應要延長半小時，讓員工有足夠時間吃飯和運動。

## 旅遊與電影結合，拓展本港深度遊

電影《九龍城寨之圍城》票房大捷，掀起一片城寨熱潮，文化體育及旅遊局就表示正跟電影公司商討，重置部分電影廠景作展覽用途。透過電影結合推廣旅遊，就讀中文系的同學認為，電影是很好的媒介，因為當中有假有真，吸引人們了解更多。例如外國人透過觀看李小龍的電影認識香港，就會激起他們的好奇心，想了解香港人是否都會打功夫，更多認識這個地方的文化。有社工系學生也認為結合旅遊和電影是可行的做法，看完這套電影之後，的確有增加了自己對九龍寨城歷史的認識，以故事形式學習，是認識歷史比較有趣的方法。有大學生指出，很多遊客來香港的行程就是購物和吃東西，很少會留意這裏的文化，就算是本地人都未必有興趣了解。她說如果以認真的形式教導文化歷史，對於大部分人來說都比較乏味，相反如果以電影形式推廣文化，因為比較有娛樂性，就會更能夠吸引人留意和了解。

## 尋找特色旅遊資源 發掘香港旅遊業潛力

政府就制訂《香港旅遊業發展藍圖2.0》在五月舉行諮詢，為香港未來的旅遊發展訂下目標和方向。有就讀環境科學的大學生說，政府以往推廣的美食車、



各區的夜市，都缺乏香港獨特的文化特色，建議可以宣揚特色街頭小食，例如燒賣、魚蛋，並結合特別的打卡點，增加遊客對香港文化的認識。除了食物之外，有大學生就認為能夠彰顯香港特色的，還有傳統的建築，例如有「香港最美屋邨」之稱的彩虹邨就富有本地特色，可以作為招徠吸引遊客到香港。而有青年就建議可以推廣部分特色地區，例如在文化多元的深水埗發掘咖啡室、獨立書店。她說自己去維也納旅行時就是看當地的官方社交媒體，見到很多景點的照片，建議政府可以參考這個方式，在社交媒體的宣傳旅遊，並邀請明星或KOL合作，增強宣傳的成效。

電影文化旅遊  
結合為香港  
創造特色旅遊



---

### 結語：感激所有接受訪問、表達意見的青年

《青年備註》雙月刊自2020年6月出版以來，訪問過接近500位的青年，透過深度訪談，了解不同年紀、背景的青年的所思所想。轉眼四年，刊物來到最後一期，感激所有接受訪問、表達意見的青年。人生還有漫漫長路，最後希望各位年輕人都能夠安好，勇敢走屬於自己的路，活出自己的故事。

路仍長 深呼吸  
活出自己的故事

## 關於我們



Thought Leadership on Youth Development

MWYO 青年辦公室於 2015 年成立，是一個以青年為本、獨立運作的民間智庫。在青年教育、生涯規劃、身心健康、公民參與和香港未來五個範疇下，撰寫研究報告和文章、推動社區項目、舉辦工作坊等。團隊積極與不同青年持份者緊密合作，引領各方以新思維促進香港青年發展。

### 特別鳴謝以下機構協助（按筆劃序）：

恒生 —— 聖雅各福群會青年職學平台 —— 「I am...」

香港青年協會

香港遊樂場協會 旺角青少年綜合服務中心

香港基督教服務處 兒童及青少年服務

童軍知友社

學友社

### 傳媒聯絡

謝瑋倫 (Alan)

☎ +852 9736 9067

✉ alan.tse@mwyo.org

### 《青年備註》網上版：

[https://bit.ly/MWYO\\_YouthBeige](https://bit.ly/MWYO_YouthBeige)



🌐 mwyo.org



📘 facebook  
MWYO



📷 instagram  
MWYO







MWYO