

**「2022 世界盃熱潮與青少年精神健康」調查結果出爐**  
**青少年最受焦慮影響**  
**信義會將以 ME<sup>2</sup> 推廣運動提升青少年精神健康**

世界盃剛於 2022 年 12 月 18 日完滿結束，不說不知道原來世界足協近年以推動關注精神健康為目標，而世界盃以「傳承運動與健康」作為本屆主題，世界盃的完結也可以是我們接觸運動的開始。近年香港社會環境急速轉變，青年人的精神健康狀況備受社會關注。藉著世界盃的熱潮，基督教香港信義會社會服務部於賽事進行期間，委託本機構「循證管理及研究組」進行一項獨立研究，名為「2022 世界盃熱潮與青少年精神健康」的研究，旨在從社交、運動習慣、賭波行為等方面探討觀看世界盃對青少年精神健康的影響以及了解當下青少年的精神健康狀態。

本機構次是問卷調查於 2022 年 11 月 28 日至 12 月 6 日進行，以分層類聚抽樣法進行取樣，受訪對象主要為本港不同組別的中學，應邀參與的中學以隨機抽樣方式在中一至中六各級分別抽取兩班（第一班及最後一班）的學生參與填寫問卷。是次研究中，共有 8 間中學中一至中六的學生參與，共發出 2,748 份問卷，收回 1,702 份，我們發現：

1. 對曾收看 2022 世界盃的人而言，觀看賽事在社交、運動及作息三方面也帶來了顯著的影響，尤其是與家人及朋友的相處有正面的影響。
2. 他們更傾向因觀賽而增加運動動機，平均每週運動時間比未有觀看者多 43.9 分鐘。
3. 在精神健康評分出現異常的受訪者中，**較多受訪者受焦慮影響 (30.5%)，其次為抑鬱 (24.0%)，最後為壓力 (10.2%)。**
4. 焦慮評分達「嚴重」至「非常嚴重」級別的受訪者，「低運動量」的受訪者比例佔多(48.6%)。
5. 一定比例 (20.8%) 有觀看世界盃的受訪者表示認同觀看世界盃有助提升運動動機，而且明顯較沒有觀看世界盃的(5.1%)更大比例地認同這個轉變，這達至統計學上的顯著性。**由此可見透過推動觀看運動比賽，是有助提升青年人的運動動機。**
6. 樣本中未見受訪群體有建立起賭波習慣，而表示會投注的人中，「低觀看率的」的人佔多數 (71.7%)，他們參與賭波的原因較多是娛樂消遣或支持愛隊而參與賭波，因此不用過度顧慮推動運動會觸發賭波問題。
7. **「焦慮」為三項精神健康狀況中，最多中學生受影響的一種。**而運動與焦慮的關係顯著，焦慮情況為「嚴重」至「非常嚴重」級別者，大多屬「低運動量」。從調查結果可見，透過鼓勵及推廣運動，一定程度上有助提升青年人的運動動機。

因此，本機構有以下建議

#### I. 家長建議

1. 當子女有賭波的行為  
策略：不應過份擔心上癮的危機  
策略：關心子女娛樂消遣的多元性，特別是初中男生。
2. 當子女有觀看運動比賽時  
策略：陪子女觀看，增加溝通，提升親子關係  
策略：從觀看比賽，鼓勵做運動，提升精神健康
3. 當子女的情緒狀況不穩定，如、悶悶不樂、沒精打彩時  
策略：找專業人士協助了解精神狀況

策略：如遇焦慮的情況，鼓勵運動是出路之一

4. 當子女沒有觀看運動時

策略：鼓勵靜觀的活動

策略：鼓勵表達藝術手法

## II. 服務建議

1. 本機構曾於過去一年，推行「有心道一青年同行計劃」，關注青年人精神健康的發展及需要。計劃透過多個工作坊，直接和年青人接觸及進一步了解他們的精神健康狀況。
2. 同時運用靜觀、表達藝術及運動等（Mindfulness, Expressive Arts & Exercise，簡稱 ME<sup>2</sup>）方式介入。研究顯示，計劃得到顯著成效。
3. 來年本機構將以「健康拆焦」計劃，進一步以 ME<sup>2</sup>推廣運動，及中醫治療介入，協助中學生處理「焦慮」的情況。

## III. 政策建議

1. 基層醫療藍圖  
基層醫療關注精神健康的重要性，特別青少年精神健康方面，推動多元化預防服務。
2. 青年發展藍圖  
支持政府推出青年發展藍圖，就政府關注如何協助青年發展四業時，必須留意發展的基礎上，精神健康尤其重要，特別是學業引致精神健康狀況的情況，如焦慮等情況。期望政府在與青年連繫(engagement)時，要關注現時青年的精神健康狀況。

基督教香港信義會社會服務部助理總幹事竺永洪表示，就是次調查所得，觀看足球賽事是鼓勵及促使年輕人做運動從而減低焦慮的契機。他鼓勵家長可趁世界盃剛完結，熱潮仍未完全退卻的黃金時間，於聖誕及新年假期，陪同及鼓勵年輕人觀看運動賽事及進行多元的運動，有助減輕年輕人的壓力和焦慮。

### 基督教香港信義會社會服務部

#### 傳媒聯絡

#### 企業傳訊主任

廖得安 Jonathan Liu

T: 3692-5468/9456-2735

Email: Jonathanliu@elchk.org.hk

#### 數據分析

鄧宛芯 Karena Tang

T: 9879-8794

Email: karenatang@elchk.org.hk

#### 健康拆焦

#### 陳曉暉

T: 9743-6779

Email: hiufaichan@elchk.org.hk

#### Photo caption

基督教香港信義會社會服務部助理總幹事竺永洪，建議家長陪同及鼓勵年輕人觀看運動賽事及進行多元的運動，減輕年輕人的壓力和焦慮。他亦建議政府在制訂基層醫療和青年發展藍圖時，多關注青年的精神健康需要。