



香港遊樂場協會
香港青少年生活狀況調查發佈會 2018

*** 新聞稿 ***

香港青少年 **30.2%-38.7%** 精神健康不理想；
近 **70%** 睡眠不足；近 **40%** 運動量不足
遊協推 **5** 大服務回應

[2018年6月5日，香港] 香港遊樂場協會於2018年5月進行了「香港青少年生活狀況調查」，成功訪問3279名香港青少年，調查以抑鬱、焦慮、壓力量表中文版(DASS21)量度受訪者的心理狀況；結果顯示了睡眠、運動(MVPA60)、玩耍、使用互聯網及義工5大方面與精神狀態之關係。

香港青少年生活狀況 2018 調查結果

負責此項調查的香港遊樂場協會督導主任 溫立文博士公佈了調查結果，以下是令人關注的重點：

1. **精神健康不理想**，31.6% 的受訪青少年受不同程度的壓力困擾，38.7% 的受訪青少年，焦慮指數為中等至極端嚴重，30.2% 的受訪青少年，抑鬱指數為中等至極端嚴重。
2. **青少年睡眠不足**，6歲至12歲受訪青少年少於9小時睡眠達到66.2%，13歲至18歲受訪青少年少於8小時睡眠為67.5%。19-24歲青少年有24.8%每天睡眠時數少於6小時。
3. **青少年運動量不足**，13-18歲青少年更有21.3%每周MVPA60完全沒有達標，19-24歲組別更達到38.8%。
4. **青少年上網時數與抑鬱、焦慮及壓力出現顯著正關係。**
5. **義工服務時數隨青少年年齡增加，但玩耍元素卻隨年齡減少。**

建議及回應 – 5個+ (plus) 助青少年身心健康

1. **Camp+**：營舍打造成青少年的遊樂場，注入不同元素，青少年參與營舍活動，便能滿足玩耍之需要及達到MVPA60之運動量標準；
2. **Sports+**：除一般運動外，為青少年設計嶄新的體育活動如高疊盤(fb:@hkpaccc)，新興運動，增加青少年參與運動的興趣和選擇；
3. **Inno+**：睡眠與精神健康有莫大關係，向青少年展開有關睡眠的教育及輔導工作；
4. **E+**：於網絡接觸青少年，全面開展「網絡社工」工作；
5. **V+**：Volunteer X Entertainment - 義工服務要好玩有挑戰性。

詳細調查結果報名及相片可於本會網頁 www.hkpa.hk 下載。

此新聞稿由香港遊樂場協會發放，傳媒垂詢，敬請聯絡：

Miss O Wong (PR) Tel: 21572774 / 91914778 email: owong@hkpa.hk

Dr Wan Lap Man (Research) Tel: 25733849 / 92298734 email: lapman@hkpa.hk