

## 青少年是否感到快樂 - 香港的情況

就有關本港青少年在亞洲地區中，自覺開心比率最低(5%)，突破機構認為，根據過去有關精神健康的研究顯示，青少年是否感到快樂，與以下幾方面有密切關係：

1. 人際相處技巧 – 突破最近有關青少年戀愛的研究顯示，他們的戀愛則重感性面，忽略相處原素。反映他們的感情會面對不少關係上的問題；而他們亦不曉得處理衝突，容易導致爭執甚至分離，帶來壓力與不開心。
2. 與父母的關係 – 近期已有調查指出香港父母與子女溝通的時間極少(每天溝通少於六分鐘)，反映本港父母在關心子女生活及開解他們的情緒上非常不足。
3. 人際網絡生活 – 青少年的支援網絡缺乏，從朋輩、學校、家庭及社區資源的支援不足。近年研究經常指出青少年普遍覺得寂寞，假日最常的活動是終日睡覺；在平日人際相處中得不到滿足，轉向網上虛擬世界尋找，容易沈迷。顯示他們在人際網絡的歸屬感較低，與其他社會外在系統（包括朋輩、學校、家庭及社區資源）連繫薄弱。
4. 成長及自我形象 – 本港青少年的無力感及無助感較強，在學校、家庭及人際中經常面對挫敗感；香港少女非常注重自己的外表，因為減肥而引致問題的個案不少，反映她們對自己外表的接納不足。

5. 社會道德 – 社會道德觀念趨向開放及多元化，令青少年無所依循，道德教育缺乏；因為缺乏引導，而在不自覺間，容易作出損害自己或他人的事情。（例如過份親密的兩性關係。）
6. 社會環境因素 – 香港青少年普遍缺乏人生目標，面對現時社會前境不明朗，對未來悲觀，更缺乏的希望。

比較起其他城市的青少年，本港青少年因著教育制度的壓力、父母關懷的不足、人際與感情處理技巧的缺乏、健全自我形象教育的不足等種種因素，導致普遍地壓力偏高，容易感到不快。教育制度實在需要正視有關方面的問題，在課程內加強/入人際溝通、自我成長/形象、個人價值/社會道德等內容。我們亦在此呼籲，為人父母者，能更多與子女溝通，成為子女生/心理成長的重要支援。