



港大香港賽馬會防止自殺研究中心「鞏固家庭關係」新聞發布



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心今天（6月17日）舉辦「鞏固家庭關係」為主題的研究結果發布，以及全港小學身心守護隊頒獎典禮。

中心總監葉兆輝教於會上公佈最新的研究報告，以及提出對青少年精神健康的建議。

在疫情大流行期間，因檢疫措施或學校授課安排的轉變，讓家庭待在一起的時間多了，促使親子關係經歷了巨大的轉變。長時間待在一起給家庭帶來了獨特的挑戰，就如壓力增加、在平衡家庭和工作時間的困難，以及因鎖碎事而引發的衝突等。另一方面，家庭關係的連結、溝通的改善和彼此的支援也因長時間待在一起而創造了機遇。為應對這些挑戰，香港大學研發了「身心守護隊」計劃，讓全港小學生和家長一起透過正向心理學的品格強項，去建立親子關係，鞏固家庭關係，促進身心健康。

最新研究結果

本中心最新的研究結果發現受訪的約 6700 個中學生中，有 30% 的學生表示自己精神健康差了，但有 20% 的學生則認為自己的精神健康有所改善。研究比較了對學業成績不滿意的學生以及學業成績沒有發生變化的學生，發現前者的精神健康相對較差(OR = 1.468, 95% CI = 1.233–1.748)。然而，對家庭關係感到滿意的學生，其精神健康則認為有所改善(OR = 1.261, 95% CI = 1.006–1.579 狀況沒有改變; OR = 1.369, 95% CI = 1.085–1.728



狀況惡化) (Yeung, et al., 2023)。數據指出，要改善年青人的精神健康，必須改善家庭關係，並增加家庭的優質時間。

參考文獻：Yeung, C.Y., Men, V.Y., So, W.W.Y., Fong, D.Y.T., Lam, M.W.C., Cheung, D.Y.T., & Yip, P.S.F. (2023). Risk and protective factors related to changes in mental health among adolescents since COVID-19 in Hong Kong: a cross-sectional study. *Child Adolescent Psychiatry Mental Health* 17, 68 <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00622-x>

近期成功項目

「身心守護隊」計劃是由身(Bio)、心(Psycho)、社(Social)的模型，結合正向心理學的理論，設計出 24 天的個人和親子活動，鼓勵家長和子女一同操練正向品格強項，以提升大家的精神健康，有助增加抗逆能力，培養正向思維。香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心更與海洋公園合作，開展了兩個活動，分別是「身心守護隊」及「海洋公園新體驗·『品格優點』探索之旅」。「『品格優點』探索之旅」是讓學生觀看有關品格優點和海洋公園動物大使習性的短片，思考如何把合適的品格優點應用於自己身上，並以繪畫、文字以至相片或影片等方式呈現。

而為期 24 天的「身心守護隊」則分別在農曆新年及復活節假期推出，全港有差不多 100 間小學，合共有超過 6000 人次參與。參與的小學生及家人都透過網站，每天都進行不同的品格強項相關的親子活動，在平台提交的作品也有 6000 份，當中有家庭的合照或短片，透過這些有意義的活動與體驗，旨在促進親子關係，並提升家庭抗逆力！



圖：海洋公園行政總裁黃嗣輝先生出席「全港小學身心守護隊」頒獎典禮，嘉許參與活動並得獎的學童。香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心特別鳴謝海洋公園送出 4000 張門票，讓小學生和家長在海洋公園共度了美好時光。

關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心(下稱「中心」)

自 2002 年創立以來，中心已在國際防止自殺領域建立聲望與影響力，近年積極將工作擴展到關注整體社會的福祉。中心相信通過實證研究可以優化實踐，有助社會進步。



香港大學

THE UNIVERSITY OF HONG KONG

新聞發布會簡報，可於今天（6月17日）14:00之後在以下網址下載：

<https://csrp.hku.hk/press-release-strengthening-family-relationships/>

傳媒查詢請聯絡：張小姐 / 林小姐（2831 5235 / 2831 5237 / csrp@hku.hk）。

新聞稿網上版，請瀏覽：

<http://www.hku.hk/press/>