



東華學院  
TUNG WAH COLLEGE



香港樹仁大學  
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY

## 新聞稿 (即時發布)

### 東華學院與香港樹仁大學合作 - 「心靈健身室 - 青年共創精神健康培訓計劃」成果發布 關注青少年精神健康及實踐自主關顧

(2026年5月18日 - 香港)

東華學院與香港樹仁大學組成的研究團隊，於 2023 年 9 月展開了為期兩年的「香港青年共創精神健康培訓計劃」，在學校及社區層面推動青少年關注精神健康及實踐自主關顧。計劃在李錦記家族基金的慷慨捐助下進行，研究團隊聯同聖雅各福群會青年服務、東華三院學校社會工作服務、香港聖公會九龍城青少年綜合服務中心及香港青少年服務處賽馬會天平綜合青少年服務中心 4 間機構合作，共培訓了 295 名中四學生成為該計劃學員 - 「青少年練習生」。透過為期 8 節的精神健康工作坊，教導青少年練習生應對精神健康問題、自我關懷、基本心理輔導及聆聽技巧，學習辨識及運用自身優勢、善用社區支援和資源，從而促進正向人際關係及建立社會歸屬感，多方面推廣青年正向發展及全面支持學生在身、心、社、靈各層面的精神健康。青少年練習生亦在學校及社區舉辦攤位活動，與及包含藝術及運動元素的減壓放鬆活動，提升青少年對精神健康的關注。研究結果顯示練習生在完成計劃後，精神健康及正向發展均有顯著提升。

#### 告別傳統模式及延誤專業介入 以青年主導重塑精神健康支援

東華學院人文學院院長及教授陳自強教授表示：「此計劃突破以往『由上而下』的傳統模式改善青年人的精神健康，改以『由下而上』的主導共創方式，在專業人士同行指導下，在學校及社區層面共同推動青少年關注及實踐精神健康的主張。同時，這項計劃改變了傳統做法，不再只專注青少年的問題和不足，而是轉為發掘他們的自身優勢和潛能，幫助他們在逆境中建立韌性，實現正向成長和轉變。」

香港樹仁大學社會工作學系副教授崔志暉博士表示：「近年來，『Z 世代』青年面對抑鬱及焦慮等精神健康問題時，傾向依賴人工智能紓解困擾，卻因此延誤尋求支援的機會。為避免青年延誤專業介入，本計劃特別強調以青年主導的方式，建立一個無污名、發掘個人優勢的平台，透過線上與線下多媒體資源提升心理健康素養，適時引導他們正確辨識求助時機和途徑。」

## **計劃成效顯著 改善青年精神健康及正向發展**

此計劃在兩年間於 16 間中學共培訓了 295 名 15 至 18 歲的中四學生成為青少年練習生。他們首先完成為期 8 節的精神健康工作坊，隨後組隊於校園及社區自主構思、設計及舉辦 3 項精神健康共創活動。計劃推行期間，練習生們共舉辦了 144 項大型及小組活動，吸引 7,630 人參與，向同輩及大眾推廣精神健康的訊息。

在評估計劃成效方面，團隊採用了量化研究及質化研究兩種方法來全面評估。在量化研究方法，團隊根據 12 項有關正向青少年發展的量表，以問卷形式向練習生收集意見，並分別在計劃訓練開始前、訓練完成後及完成共創活動後三個階段分別回答問卷，最後共收集了 243 份有效問卷。而在質化研究方法上，團隊邀請了 44 名練習生以聚焦小組或個人訪談方式收集意見，並在計劃訓練開始前及完成共創活動後兩個階段進行。

團隊把收集的意見轉化為數據進行分析，結果顯示 12 項量表均有所改善，其中 10 項更有顯著提升，包括：社交效能、情緒效能、認知效能、自我效能感、抗逆力、掌控感、貶低一歧視感知態度、幸福感、自我關懷及察覺個人優勢。而另外兩項量表分別為求助態度及動機效能（採取行動能力）雖有改善，但未達顯著。

同時，在與練習生訪談中，他們普遍認同計劃能令他們的情緒調節、自我關懷、同理心、社交技巧、團隊合作、正面溝通、減壓策略及正向身份認同等方面均有所提升。總括而言，此計劃證實對青少年精神健康及正向發展各方面均有顯著提升，印證了計劃的成效。

## **青年主導及家校社協作推行正向教育 共建無污名社區**

有見計劃成果顯著，團隊將向學校及社區擴大推廣，亦將進一步由已接受計劃訓練的練習生培訓擴展至其他青少年，把計劃發展成可持續的朋輩輔導網絡。而團隊亦建議以青少年視角為核心，讓學生在專業指導下主導活動設計，以貼合多元需求並提升自主效能，推廣精神健康項目。學校應鞏固正向生命教育，發掘個人優勢並強化朋輩支援，同時深化家校社協作，賦予青少年服務社區的機會，共建無污名化的精神健康關懷網絡。綜合而言，團隊強調透過青年主導、正向教育與家校社協作三大支柱，全面提升青少年的精神健康及社區的互助文化。

### **研究團隊成員包括：**

香港樹仁大學社會工作學系副教授崔志暉博士  
東華學院人文學院院長及教授陳自強教授  
香港樹仁大學輔導及心理學系副教授袁穎忻博士  
香港樹仁大學社會工作學系高級講師馮穎芬博士  
香港樹仁大學社會工作學系項目主任招掌盈小姐  
東華學院項目主任姜沅先生  
東華學院項目主任霍燕鈴小姐  
東華學院 研究助理 蕭恩彥小姐

~ 完 ~

#### **關於東華學院：**

東華學院於2010年由東華三院創立，是一所政府認可可頒授學士學位的自資院校。秉承東華三院「興學育才，有教無類」的教育理念，以及在醫療、教育及社會福利服務等範疇的專長和優勢，東華學院致力發展成為一所提供優質高等教育的私立大學，為高中畢業生提供以應用實踐為本的高質素課程，培養他們具備東華三院無私奉獻的精神，並同時成為切合現今社會發展所需的優秀專業人才。東華學院及其課程已通過香港學術及職業資歷評審局嚴格的評審，並已獲教育局確認，根據《專上學院條例》（第320章）正式註冊成為一所擁有頒授學士學位資格的專上學院。

學院現有四所學院，包括護理學院、醫療及健康科學學院、管理學院和人文學院，共提供20個研究生、學士學位、副學位、文憑及證書課程（學科範疇涵蓋護理學、老年學、醫療資訊及服務管理、生物醫學、法證生物醫學、醫療影像學、醫療化驗科學、職業治療學、物理治療學、放射治療學、社商管理學、應用心理學、幼兒教育等）。學生人數超過5,100人，自2010年成立以來，共培育了超過7,200名畢業生。

如欲了解更多有關學院的資料，請瀏覽 [www.twc.edu.hk](http://www.twc.edu.hk)。

#### **關於香港樹仁大學：**

香港樹仁大學為香港首間私立大學，創校於1971年，由胡鴻烈博士及鍾期榮博士自資創立，為中學畢業生提供升學機會。仁大一直秉持校訓敦仁博物的精神，推行仁者教育，在培育學生擁有卓越知識及技能的同時，也成為仁人君子。樹仁大學校訓為「敦仁博物」，「敦仁」就是培養仁者的精神，以嚴律己，以寬厚誠信待人。而「博物」，是指為學要博大又要濬深，不可馬虎，為將來治學及服務社會打好基礎。作為香港第一所以儒家價值觀為教育基礎的私立大學，樹仁大學一直在不同領域實踐並傳揚儒家道德思想，除了會為同學提供卓越的教學課程外，更本著服務社會的精神，積極舉辦不同類別的社會服務活動，培育同學的道德價值觀及社會責任感。

如欲了解更多有關大學院的資料，請瀏覽 [www.hksyu.edu](http://www.hksyu.edu)。

#### **傳媒查詢：**

東華學院 - 傳訊及公共關係處

盧麗芳女士（電話：3190 6630；電郵：[amylo@twc.edu.hk](mailto:amylo@twc.edu.hk)）

鄭葆雯女士（電話：3190 6774；電郵：[annekacheng@twc.edu.hk](mailto:annekacheng@twc.edu.hk)）