



仁大調查：壓力大藉網絡逃避現實

年輕高學歷者 更易社交媒體成癮

愈來愈多人沉迷使用社交媒体，樹仁大學調查發現，愈年輕的受訪者社交媒体成癮的風險愈高，學歷較高人士亦更易成癮，27.3%受訪者經常在社交媒体上花費較原本計劃更多的時間。研究亦發現，社交媒体成癥為受訪者產生的負面影響愈來愈多，影響較去年升7.1個百分點。

研究團隊認為，對前景不安更容易觸發社交媒体成癥，建議當社交媒体成癥干擾到學業及工作表現時，應及時尋求專業人士幫助。

大公報記者 王亞毛



手。大公報記者林良堅攝

社交媒体成癮，是指過量或不受控制地使用社交媒体。樹仁大學研究團隊對逾400名17歲或以上的本港居民進行兩輪追蹤調查，發現受訪者的社交媒体成癮量平均分數在一年內由1.83升至1.96，升幅約為7.1%，呈顯著上升趨勢。

可致情緒及精力耗竭

在年齡方面，調查發現17至29歲和30至44歲的群體，較45至54歲群體的社交媒体成癮風險更高；從教育程度方面看，擁有專上教育程度人士則較中學或以下教育程度人士有更高的成癮風險。

調查發現，27.3%受訪者經常或十分經常

在社交媒体上花費比原本計劃更多的時間，13.2%的受訪者經常或十分經常因無法使用社交媒体而感到煩躁。

此外，23%受訪者表示，長時間使用社交媒体對其學業或工作產生負面影響的頻繁程度達到中等或以上水平，顯示當面對壓力時，人們趨向更多使用社交媒体，希望藉此忘卻現實問題。但過量使用社交媒体會導致情緒、精力耗竭，甚至心理壓力。

應及時向專業人士求助

研究團隊建議，在面對使用社交媒体帶來的情緒過載及心理壓力時，應避免自我批評及否認問題存在，並積極尋求正面的社會支持，

包括向家庭、社工及教育工作者求助等。研究團隊博士張曉及梁家權認為，在面對不確定性的外圍環境，年輕人更擔心未來求學和就業前景，高學歷人士也會憂慮自身發展等，建議大家在面對困境時，避免過度使用社交媒体，否則會進一步增加心理情緒。

香港基督教服務處「網開新一面」——網絡沉溺輔導中心會為有網絡沉溺行為的青少年及其家庭提供服務。中心主任鄧震宇表示，是次研究有助了解人們利用網絡逃避現實問題的個人和環境因素，鼓勵家長了解子女在現實世界遇到的困難和壓力，以及在有需要時尋求專業人士協助。

調查：六成男士情緒受困 拒求助

【大公報訊】記者王亞毛報道：昨日是「國際男士日」，有關精神健康的機構公布香港男士精神狀況調查結果，發現逾三成受訪者有中度或嚴重精神健康風險，更有近六成男士因擔心「被看不起」而拒絕求助。專家分析，中年男士面臨轉工、結婚等人生轉變較多，更易牽動情緒，加上社會對男性的期望，令其遇事難以表達。香港心理衛生會與賽馬會上月推出手機應用程式，為男士提供預約社工或臨床心理學家線上輔導等情緒支援服務。

怕被人看不起

香港心理衛生會於今年1月至9月間訪問了1837名18歲以上的男士，發現32%受訪者有中度至嚴重精神健康風險，而當中有57.1%為35歲至54歲的男士，需考慮提供臨床介入服務作支援。臨床心理學家李嘉欣分析，不少人在該年齡段面臨較多人生轉變，包括轉工、結婚、生子等，更容易牽動情緒產生較大變化，從而導致出現情緒問題風險更高。

調查亦發現，面對壓力時，63%受訪男士表示不會尋求幫助，原因包括認為尋求幫助「會被人看不起」、「是脆弱的表現」等，同時表示不知道如何應手。

或在哪裏獲得幫助，顯示男士沒有足夠的動機及知識去尋求協助。

精神科專科醫生麥永接表示，在現時的社會文化壓力下，男性往往被期望展現出強壯、堅強和獨立的形象，因擔心被視為脆弱或失敗，往往不願意表達自己的情感困擾或尋求幫助，遇事時較女性更傾向逃避，同時也體現出社會對男性特定問題的關注不足。他認為，父母應給予孩子更多空間抒發情緒，而非只強調「男兒流血不流淚」，逐漸轉變社會刻板印象。

新App預約網上輔導

香港心理衛生會與賽馬會於去年推出「再闖男天」計劃，今年10月推出手機應用程式「Men's Space」，為男士提供線上自學課程及預約臨床心理學家輔導等服務，幫助男士紓緩情緒壓力。

35歲的已婚男士Eric分享個人經歷，表示年初時工作遇挫，心理焦慮指數一度升至中高水平，甚至影響家庭生活，在經過個案輔導及小組治療後情況改善，更能集中精力工作，每日淨工作時長由之前的兩、三個小時達到現時的五至六小時，對家庭和工作都能夠得心應手。



▲香港心理衛生會發現，逾三成受訪男士有中度至嚴重精神健康風險。 大公報記者王亞毛攝

現代男士「三從四得」 保持精神健康

三 從

- 遵從生活規律：健康的生活方式，食得瞓得不用飲得，定期身體檢查
- 順從自己：接納自己的壓力與情緒
- 聽從：互相聽從，改善與伴侶、家庭成員、朋友和同事之間的關係

四 得

- 做得：做運動放鬆，動與靜結合
- 玩得：尋找喜歡的活動和興趣並加以培養，將其納入日常生活，避免以酗酒、抽煙、嗜賭來壓抑
- Talk得：與伴侶、家人、朋友或心理健康專家分享感受和煩惱；通過參加社交團體、利用網絡社區等方式，與其他男性建立支持網絡，與他人分享經驗和獲得建議
- 認得：男性受抑鬱和焦慮困擾可能不太傾向於表達，導致問題被忽視或未被適當處理。重要的是要尋求支持和治療選項

資料來源：香港心理衛生會

家庭治療紓孩子精神壓力

【大公報訊】本港今年已錄得37宗學生自殺身亡個案，引起社會對青少年身心健康及發展的關注。其實除了學業壓力、校園人際關係等因素，家庭關係也極大程度影響孩子的身心健康，意味孩子出現多動症、行為失控、焦慮、抑鬱以致自殘、自殺等問題時，病因或許出自其家庭。家庭治療近年逐漸走進更多人的視野，為精神病患者提供用藥以外的一種心理治療方案。

羅范椒芬指出，家庭關係不好會對小朋友造成或多或少的影響，從而衍生病症，要提升社會對精神病病因的理解，從而了解家庭治療也可以是精神病者的出路。從家庭關係入手，能與精神科醫生的治療相輔相成。

亞洲家庭治療學院早前獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，於中環砵典乍街4號成立「家庭治療中心」，致力於修復家庭關係。亞洲家庭治療學院臨床總監李維榕博士表示，當小朋友出現問題時，需評估病情與家庭是否有關係。若有證據證明與家庭有關係，即可從家庭入手。針對偵測



是了解家庭治療也可以精神病者的出路。

無法靠意識控制的自主神經系統(autonomic system)的活動，進行生物反饋(biofeedback)，例如根據人體在遇到危機感時身體會出現的心跳、皮膚溫度和出汗等反應，獲得身體信息。同樣，讓小朋友旁聽父母聊天，當小朋友擔心父母關係時，身體會出現反應，而根據波動出現的時間點，可了解家庭中存在的不良互動模式，再由此推算出小朋友感到焦慮緊張或不安的原因。

李維榕博士指，不少個案中孩子都是談及父母或家庭成員之間的矛盾，甚少提及自身學業或人際關係出現問題，強調父母吵架對孩子的影響很大。他又表示，如果父母能改變最好，家庭關係亦非一人造成，每個人都需要改變。

大公文匯全媒體記者李九歌

為申公屋出怪招 自願減薪保資格

【大公報訊】記者賴振雄報道：私樓價格高企，公屋是不少基層市民安樂窩首選，有港男在網上自爆出怪招，申請公屋後的入息高於指定水平，與人事部商量後，簽署一份新合約減薪，成功恢復申請公屋資格。有人事顧問表示，類似情況常見於基層打工仔，而中小企通常願意配合；有立法會議員認為，情況反映基層面對住屋問題的兩難困境，期望政府提供更多途徑，滿足市民特別是年輕人的住屋及置業需要。

該名港男在社交網站群組「公屋討論區」表示，早前看到有人恢復申請公屋時入息超額，故分享自己當年經歷。該名港男表示，當年寄信申請恢復申請公屋前，入息仍較指定水平高約1萬元，因不想白白浪費之前的輪候時間，向房署主任查詢，獲知只要有了一份新僱傭合約，即使是相同公司，恢復申請公屋時，就不再計算過去6至12個月收入，他於是與公司改簽新合約，減人工後符合申請公屋要求，最終獲公司給予兩個月新薪酬的收入證明書。港男成功恢復申請公屋，目前仍在輪候。

立法會房屋事務委員會副主席梁文廣表示，公屋申請者在輪候中途抽樣，或在即將有機會取匙上樓，才需要審核入息及資產，該名港男分享的方法未見違規。

若收取額外福利則屬詐騙

執業大律師陸偉雄表示，有關方法只要如實報，並不違法，但若該公司提供額外的薪酬福利，又沒有上報，則僱傭雙方也可能觸犯詐騙罪，最高刑罰



首選公屋是不少基層市民安樂窩

監禁14年。

根據《房屋條例》規定，任何人於申請公共房屋時明知而向房委會作出虛假陳述，即屬違法，一經定罪，可判《刑事訴訟程序條例》第5級罰款即50000元及監禁6個月，並被房委會取消已登記的公屋申請。

現時公屋平均輪候時間5.3年，不少輪候人士就算獲得升職加薪機會，也寧願選擇保持現狀，以符合申請公屋資格。合眾人事顧問公司總經理蘇偉忠表示，類似情況一般見於文職基層或藍領階級，一般而言，大型公司未必願意配合，只有中小企才會較易提供方便。

自願降薪以符合申請公屋資格，間接影響年輕一輩向上游的機會。立法會議員郭偉強指出，有關情況存在已久，反映基層面對住屋問題的兩難困境，由於現時樓價下行速度緩慢，預料類似情況只會持續出現，他期望政府可以在公屋以外，提供更多資助房屋，讓輪候者特別是年輕一輩，可以有更多途徑滿足住屋及置業需要。公屋聯會總幹事招國偉認為，只要依足條文規定申報，看不到需要修例。

申請公屋入息及資產淨值限額 (2023年4月1日起生效)

家庭人數	每月入息限額*	資產淨值限額
1人	\$12,940	\$278,000
2人	\$19,550	\$376,000
3人	\$24,410	\$490,000
4人	\$30,950	\$573,000
5人	\$37,180	\$636,000
6人	\$42,730	\$688,000
7人	\$47,500	\$735,000
8人	\$53,130	\$769,000
9人	\$58,630	\$851,000
10人或以上	\$63,990	\$917,000

*強積金或公積金計劃供款，可於申報入息時獲得扣除
若全部家庭成員均為年滿60歲或以上的長者，其資產淨值限額為上表所示限額的兩倍

資料來源：房委會

責任編輯：嚴偉豪 美術編輯：鍾偉堅