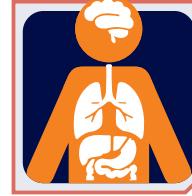


# Z世代抗逆力低 從挫敗中學習成長

仁大：壓力太大要懂得放鬆



## 日常健康解碼③

「躺平」、「emo」等頗受年輕人歡迎的網絡熱詞層出不窮，然而這些現象的背後，亦折射出新世代不一樣的精神狀態。香港樹仁大學聯同其他本港高校，於今年公布《全港首個大型縱向研究——四代香港市民的心理健康和抗逆力：對逆境和創傷的反應》的首階段研究結果，顯示18至27歲的Z世代，較前三個世代表現出更嚴重的焦慮、抑鬱及創傷後壓力症狀，情緒調節與生活積極度也較低。

參與此研究的仁大行政副校長兼輔導及心理學系副教授周德生博士接受《大公報》專訪時建議，Z世代可以通過有意培養成長型思維習慣來改善自己的情緒調節能力。他透露，預計兩年後推出的第二份報告將基本完成數據收集階段，與首份研究報告相比，第二份報告除了會發表追蹤研究之外，亦會發布與抗逆力有關的認知科學實驗數據。

大公報記者 湯嘉平（文）、林良堅（圖）

該項首階段研究於2023至2024年進行，以街頭採樣、滾雪球取樣及網上問卷調查的方式，訪問了10136名市民，涉及晚期嬰兒潮世代（60歲至74歲）、X世代（44歲至59歲）、Y世代（28歲至43歲）及Z世代（18歲至27歲）共四個世代。

問卷包括感知壓力量表（PSS）、康納—戴維森韌性量表（CD-RISC）、情緒調節困難量表（DERS-8）等八個量表，受訪者需要完成150至170題。根據問卷分析結果，有21.9%、20.7%和17.4%的受訪者有壓力、焦慮和抑鬱症狀。當中，Z世代較晚期嬰兒潮世代、X世代和Y世代的情況更為嚴重：出現焦慮症狀的比率是其他世代的1.74倍，出現抑鬱症狀的比率是其他世代的1.41倍。

調查並顯示，Z世代在過去一年的心靈創傷經歷，最多體現在親人去世／離婚（24.4%），其次是兒童虐待受害者（14.4%）和受暴力對待（13.9%）。

### 「學習面對失敗，非自怨自艾」

周德生表示，香港Z世代的抗逆能力相對較低，亦與國際趨勢相符。而抗逆能力較低的背後原因，與保護因素有關。周博士解釋，保護因素是指能降低個人面臨風險（如壓力、精神疾病）並提升復原力的正面特質、環境與支持系統，涵蓋個人能力（如樂觀）、家庭支持（如父母關愛）、學校環境（如師長信任、同儕友誼）及社區連結，幫助人們在困境中保持健康並成功應對挑戰。「我們發現Z世代尤其在情緒調節能力，和積極的人生觀這兩方面，其數據較其他三個世代為低。」其中，情緒調節被認為是最強的保護因素。

周博士認為，Z世代保護因素表現較弱，可能源於網絡時代的到來，使他們更傾向於關注並通過網絡表達情緒；同時受限於年齡階段，Z世代的社會閱歷較前三個世代更為有限，處理焦慮和壓力的能力尚需鍛煉。

至於如何改善情緒調節能力並培養積極的人生觀，周博士提出兩點建議：



周德生表示，預計2027年會推出第二階段的研究報告。

一是加強認識和關注自己的情緒；二是有意識地培養成長型思維，並且形成一種思維習慣。「也就是平常說的心態，你遇到挫折時能不能用學習的心態去面對，比如這一次有些事情沒做好，或者遇到意想不到的挫敗，能不能從中獲得學習經驗。」周博士續指，要習慣以這種學習的心態去面對失敗，而非第一反應就自怨自艾。

### 「適當放手，讓子女經歷失敗」

當然，周博士指學習也要張弛有度，「不是說一定要在逆境中硬扛，而是在能承受的範圍內，從逆境中學習；但當壓力太大、太辛苦的時候，懂得放鬆或暫停，也是一種技巧。」他亦補充，在感到壓力爆錶時，也要積極向外界求助。

周博士強調，抗壓能力並非與生俱來，而是靠後天訓練。除了Z世代自己，他亦建議家長們適當放手，讓子女從小就有機會經歷失敗，而非害怕子女失敗，一失敗就親自出面解決。另外，家長亦要以身作則，示範如何面對失敗和挫折。「家長往往喜歡在子女面前表現得很厲害，覺得在自己孩子面前不能輸。但其實我們可以示範給他們看：『這個我不會，我想一想，回去查一下』或者『我現在壓力好大，要休息一下』。」周德生認為，對於初入社會的年輕人而言，最有影響力的是讓他們看到自己信任的人如何處理壓力，這也是最直接的情緒教育。



▲仁大牽頭的研究顯示，18至27歲的Z世代較前三個世代表現出更嚴重的焦慮、抑鬱及創傷後壓力症狀。

### 四個世代的壓力、焦慮、抑鬱情況

#### 晚期嬰兒潮世代(60歲至74歲)

壓力	22.3%
焦慮	15.0%
抑鬱	13.5%

共1352人

#### X世代(44歲至59歲)

壓力	20.0%
焦慮	14.3%
抑鬱	12.8%

共2704人

#### Y世代(28歲至43歲)

壓力	22.5%
焦慮	20.9%
抑鬱	19.0%

共3631人

#### Z世代(18歲至27歲)

壓力	22.8%
焦慮	30.5%
抑鬱	22.3%

共2449人

Z世代的焦慮、抑鬱徵狀比率最高，平均每五個年輕人就有一個有抑鬱徵狀。周德生教授表示，另外三個世代在壓力、抑鬱、焦慮方面並沒有統計學上顯著的差異。

### 四個世代保護因素情況 (分數範圍為0到100)

#### 晚期嬰兒潮世代(60歲至74歲)

個人抗逆力	60.0
情緒調節	71.1
家庭抗逆力	64.4
積極人生觀	68.4

#### X世代(44歲至59歲)

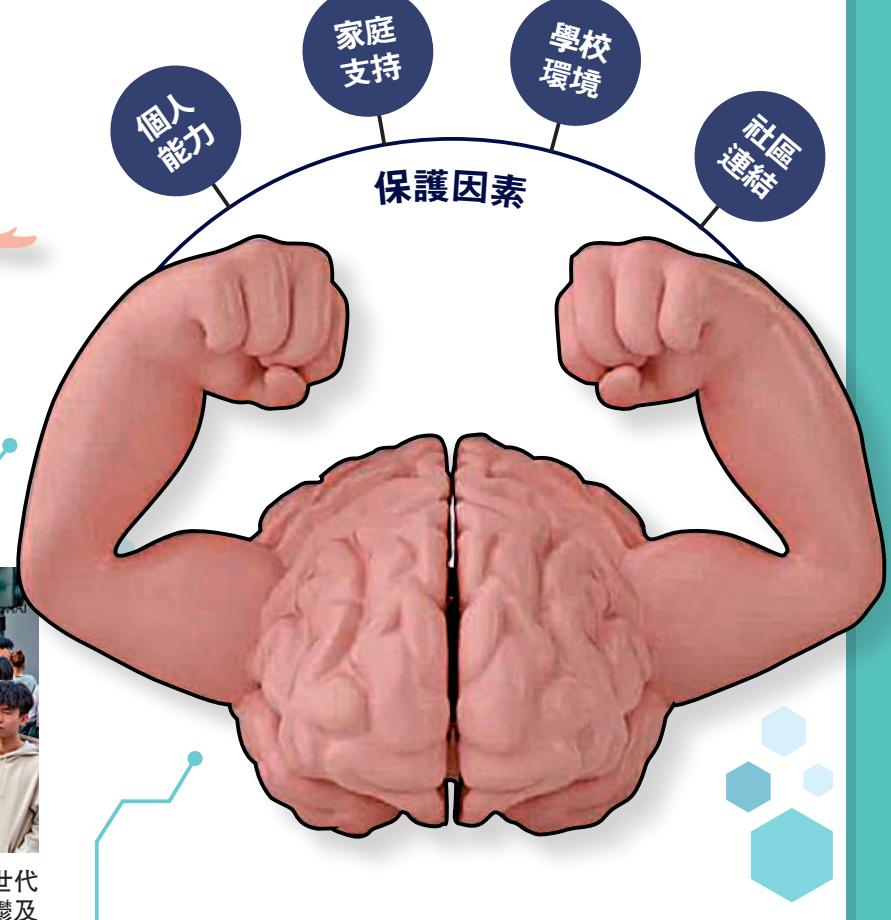
個人抗逆力	60.8
情緒調節	73.2
家庭抗逆力	62.8
積極人生觀	67.3

#### Y世代(28歲至43歲)

個人抗逆力	63.8
情緒調節	71.7
家庭抗逆力	63.9
積極人生觀	70

#### Z世代(18歲至27歲)

個人抗逆力	59.5
情緒調節	63.6
家庭抗逆力	61.1
積極人生觀	65.1



### 下階段公布受訪者實驗數據

#### 深入研究

樹仁大學周德生博士表示，由仁大牽頭的《全港首個大型縱向研究——四代香港市民的心理健康和抗逆力：對逆境和創傷的反應》，會分數個階段進行研究，預計2027年推出第二階段的研究報告。周博士透露，第二階段的問卷環節現已基本完成，有接近一半的受訪者願意再次接受仁大的問卷訪問。研究團隊期望在相隔兩年後，再觀察受訪者的抑鬱、壓力、焦慮症狀，以及保護因素會發生什麼樣的變化。

周博士表示，第二階段除了問卷形式，還將公布不同層次的研究。團隊會邀請部分受訪者到仁大實驗室進行認知科學的實驗，透過測試眼球、心跳、手汗情況等儀器，分析受訪者的心理特質。

「我們完整的模型設計是一個多層次抗逆力模型，我們想探討個人層面、家庭層面、社會層面、文化層面會如何影響人們面對壓力和創傷。」周德生解釋，不同層面的研究做法也會不同，例如個人層面，即會觀察個人面對壓力時，哪些心理特徵能反映出抗壓力的高低；家庭層面則可能會多問一些關於家庭狀況的問題，也可能會對特定群體，例如邀請有小孩的家庭進行訪談，了解家庭溝通如何影響他們的抗壓能力等。

大公報記者 湯嘉平



心究員可透過追蹤受試者到眼動追蹤系統分析，其研究

### 調查結果與國際趨勢相符

#### 全球議題

今次樹仁大學的研究主要針對本港市民開展調查，然而周德生博士指出，「Z世代的抗逆能力比過去的世代明顯不足」這一特徵與國際趨勢相符。團隊研究了美國、歐洲、內地等地區的同類研究文獻，皆發現了類似規律。周博士指，這證明Z世代的情緒問題是全球性的議題。

被問及香港地區會否比其他地區要更嚴重或更輕微，周博士表示團隊並未有相關的比較數據，但相信不同社會面對的壓力和情況都不一樣，所以團隊更關注保護因素的表現。「因為保護因素在不同地方大致上是有相似性的，比如情緒調節能力越好，人們面對壓力和逆境的抗壓能力就會越好。」

## 「共創明Teen」4000學員畢業 大企業承諾優先聘用

【大公報】記者陳杰報道：「共創明Teen計劃」（第三期2025）畢業典禮昨日於啟德體藝館圓滿舉行。近4000名應屆畢業生完成為期一年的密集基礎計劃，在政商、民三方同行支持下灌溉夢想，並在典禮上展示其努力成果，向友師表達謝意。政務司司長陳國基於典禮中向所有合作夥伴及友師致謝。他指計劃得以成功推行，實有賴政、商、民三方通力合作，他又表示，有大公司承諾願意優先聘請「共創明Teen」的校友。

### 內地研學團數目增至35個

陳國基表示，回顧過去三期計劃的經驗，指支持計劃的企業和團體數目由第一期的100多個增加到第三期的400多個；內地研學團的數目亦由第一期的五個增加到第三期的35個，學員足跡遍布哈爾濱、北京、上

海、天津、寧夏、四川、西安、武漢、海南、大灣區等；星級導師的數目亦由第一期的10多位增加到第三期的50位。凡此種種，都印證計劃的覆蓋面與時並進。

陳國基亦特別感謝友師為培養年輕一代作出的傑出貢獻，他們陪伴學員同行成長，提升他們的自信，建立正向積極的人生觀，為未來定下清晰目標並努力付諸實踐。當中約400名友師已經連續三期參與計劃，部分更會在第四期繼續支持。

### 150位學員獲嘉獎

陳國基勉勵畢業學員積極參加共創明Teen校友會活動，擴闊社交網絡及延續計劃的成效。

計劃第三期的畢業生當中，有150位學員因積極參與計劃，取得傑出和進步的表現而得到嘉獎。多位學員在典禮上表演樂隊演



▲一眾嘉賓昨日見證第三期「共創明Teen計劃」4000學員的畢業典禮。