

致港聞版/社會版/醫健版

即時發佈

2026年3月5日

港人抑鬱及焦慮指數再創新高 中重度或以上抑鬱升幅達 18% Z世代逾四成受中至重度抑鬱困擾 電子屏幕使用過長增風險

香港心理衛生會自 2012 年起持續關注香港市民的心理健康狀況。本會於 2025 年聯同香港中文大學社會工作學系完成第七屆「全港抑鬱指數調查」，透過街站及網上問卷方式，共收集得 2,695 份有效問卷。調查結果顯示，港人的抑鬱及焦慮指數再創歷年新高，其中 Z 世代（18 至 24 歲）青年的精神健康危機最為嚴峻，而過度使用電子產品與情緒困擾有密切關聯。此外，逾五成受訪者不尋求專業協助，面對情緒困擾時，依賴 AI 求助的趨勢日益明顯，亦為社會帶來新的挑戰。

本會邀得香港中文大學社會工作學系崔佳良教授合作，對問卷作專業分析，並由本會執行委員會委員黎守信醫生、本會總幹事程志剛先生及副總幹事黃敏信先生於今日公佈調查結果。

崔教授：抑鬱及焦慮指數雙雙上升 中重度或以上抑鬱顯著增加

香港中文大學社會工作學系崔佳良教授於發佈會上講解數據分析。她指出，港人整體抑鬱分數平均分達 7.27 分，為歷次調查之冠。其中，近三成受訪者受到「中度至重度抑鬱」的困擾。最令人關注的是，估計需要接受專業治療及輔導的「中重度或以上抑鬱」群組，比例由 2023 年的 11.1% 上升至 13.1%（升幅達 18%）；對比 2020 年的 8.4%，升幅更高達 56%。

焦慮情況同樣不容忽視。整體焦慮分數平均分達 5.90 分，為歷屆最高。屬於「中度至重度焦慮」的比例，由 2023 年的 18.5% 顯著增加至 22.6%，升幅達 22%；而屬「重度焦慮」的比例更由 6.4% 急升至 9%，升幅高達 41%，同樣創下歷次調查新高。這反映出在經歷近年疫情及社會經濟環境轉變後，市民在適應上仍面對巨大壓力，情緒健康急需關注。

Z 世代成重災區 逾四成陷中度至重度抑鬱

崔教授進一步指出，在不同年齡層中，18 至 24 歲（Z 世代）的精神健康狀況最令人憂慮。該年齡群組的抑鬱及焦慮分數高於其他成年群組。在 Z 世代受訪者中，高達 43.5% 受「中度至重度抑鬱」情緒影響，而受「中度至重度焦慮」影響的比例亦達 32.7%，情況超過其他年齡層。數據更顯示，Z 世代的電子屏幕平均使用時間與其抑鬱及焦慮分數呈顯著正相關，反映過度使用電子產品與情緒困擾有密切關聯。

逾五成不尋求專業協助 AI 求助比例上升

在處理壓力方面，高達 55%受訪者表示不會或不確定會向專業人士尋求協助，主要原因包括「生活忙碌」及「相信自己有能力應付」。選擇「不處理」壓力的人士，其抑鬱及焦慮總分明顯較高。

更值得關注的是，AI 助手已躍升為市民求助選項的第六位。數據顯示，會向 AI 求助的人士，其抑鬱及焦慮分數相對較高。

黎守信醫生：正視抑鬱症狀 留意身邊人情緒變化

精神科專科醫生黎守信於會上詳細講解抑鬱症狀。他指出，抑鬱症患者在情緒、思想、行為、認知及生理功能等多方面均可能出現明顯變化，例如持續情緒低落、對未來失去希望、缺乏動力、社交退縮、失眠或食慾改變，嚴重影響患者的學習、工作及家庭功能。黎醫生深入分析了抑鬱症的成因及處理方法，並強烈建議市民多加留意身邊親友的情緒狀況，建立良好的支援網絡，以便及早察覺、及早求助並接受適切診治。

香港心理衛生會倡築全方位支援網絡

針對是次調查結果，香港心理衛生會副總幹事黃敏信先生提出以下建議，希望構建社會全方位支援網絡，又呼籲市民，如發現情緒持續出現問題，應主動尋求專業協助，切勿諱疾忌醫。

- 1. **築起校園安全網**：鑑於 Z 世代青年的情緒危機嚴峻，建議大專院校將「精神健康急救 (MHFA)」列為必修科目，提升大學生在面對學業及前路壓力時的自救與支援同儕能力。本會亦期望加強與教育局合作，將培訓推展至家長及學生層面，建立三重防護網。
- 2. **推廣「休閒運動」**：調查證實運動與精神健康有極強的正向關係，重點在於「有動」而非「強度」。鼓勵市民養成每天進行「休閒運動」（如散步或伸展）的習慣，企業亦可設立員工運動時段，以低門檻方式有效管理情緒。
- 3. **強化「守護者」角色**：調查發現大眾自評的情緒支援僅屬「輕微足夠」。親友作為第一防線，應積極學習有效的情緒支援技巧，例如報讀精神健康急救課程。市民如發現情緒持續受困，亦應主動與家人朋友傾訴。
- 4. **正視電子屏幕潛在危害**：數據顯示屏幕使用時間越長，抑鬱及焦慮風險越高。政府應推動健康使用電子產品教育；市民則應嘗試設立「數碼休息時段」（如睡前一小時不看螢幕），重建與現實人際的接觸，避免單純依賴網絡作為情緒出口。
- 5. **支援兼職或待業人士**：數據反映不穩定就業人士的抑鬱及焦慮分數最高。建議為勞工處及各就業支援機構的員工提供基礎心理健康識別與轉介訓練，並在就業服務中心設立情緒支援機制。

- **6. 關注 AI 求助風險：**面對市民向 AI 求助的上升趨勢，社會應正視情緒困擾者過度依賴虛擬互動的潛在風險。對於本來已有精神或情緒風險的人士，過度依賴 AI 聊天機器人存在潛在危險。使用者可能會將 AI 生成的虛構內容誤認為真實情境，或將與 AI 互動當作真實的人際互動，長遠無助解決根本的情緒困擾，甚至延誤尋求專業協助的時機。
- **7. 善用低門檻求助渠道：**針對五成半不願向專業人士求助的市民，鼓勵他們先嘗試使用熱線或線上文字求助平台，透過匿名及分階段介入的方式，減低求助顧慮，踏出復元的第一步。

有關香港心理衛生會的精神健康服務

為配合社會需要，香港心理衛生會提供多元化服務，重點包括：

- 專業培訓與社區教育：「精神健康急救」課程（MHFA）、企業及院校專業培訓、賽馬會擁抱生命系列 2.0—優質精神健康校園計劃。
- 創新科技與線上支援：「輔『負』得正」應用程式（社工線上輔導）、Chill Lab 超正常研究室（AR/VR 青少年情緒管理）。
- 專項情緒及心理介入：資助臨床心理輔導服務、賽馬會「樂眠無憂」及「順孕無憂」計劃、「關照您」心理支援計劃（專為照顧者而設）。
- 社區綜合及復元支援：各區精神健康綜合社區中心（ICCMW）、賽馬會「復元有晴天」社區支援計劃、愛滿埔計劃：大埔社區支援及同行計劃。

~ 完 ~

傳媒查詢：

郭仲雯小姐

香港心理衛生會社區教育部教育主任
註冊社工

電郵：jesskwok@mhahk.org.hk

易俊傑先生

香港心理衛生會社區教育部教育主任
註冊社工

電郵：ivanyik@mhahk.org.hk

辦公室電話：2528 4656

網址：www.mhahk.org.hk

地址：九龍觀塘茶果嶺道 81 號茜草灣鄰里社區中心 4 樓