

# 全国青少年流行病学和心理韧性研究： 数码设备使用率未必影响青少年心理健康

调查领导之一的新加坡国立大学杨潞龄医学院黄志明副教授星期三在记者会上指出，早前多个相关调查和文献普遍认为频繁使用数码设备导致青少年荒废学业、变得不善社交。

王嫵婷 报道  
gladysyt@sph.com.sg

每10名受访青少年当中，就有一人可能有心理健康问题。本地研究也显示，患有严重抑郁和焦虑症状的青少年，更常使用数码设备玩游戏、娱乐或浏览社交媒体等。

不过，数码设备的使用率与青少年心理健康状况，并没有一般人所想象的有很大关联，数码设备也未必对青少年的心理健康造成负面影响。

调查领导之一的新加坡国立

大学杨潞龄医学院黄志明副教授星期三（4月26日）在记者会上指出，早前多个相关调查和文献普遍认为频繁使用数码设备导致青少年荒废学业、变得不善社交。

但首个全国青少年流行病学和心理韧性研究（Youth Epidemiology and Resilience）显示，数码设备的使用率与青少年的心理健康状况的关联不高，两者之间的因果关系也不明确。

黄志明获得“林若炎和杨文锦心理健康神经科学教授席”，他认为，青少年可能是为了填补

心理的空虚和孤独才使用数码产品。

## 教育工作者和家长应融合数码设备与学习

“与其把数码设备和媒体内容视为邪恶的根源，这项调查强调我们应该探讨人们目前的媒体素养。重要的是，教育工作者和家长须知道如何从丰富的数码空间中获益，与各种学习模式相辅相成。”

调查于2020年至2022年的疫情期间进行，包括3336名10岁到18岁的青少年。调查主要探讨他们的心理健康、韧性、自我身份认同以及媒体使用率，从而了解青少年出现心理健康问题的风险因素，以及韧性可如何减缓心理

问题。

调查由黄志明、国大杨潞龄医学院心理医学科、国大杨潞龄医学院思维科学中心、心理卫生学院以及荷兰伊拉斯姆斯大学医疗中心领导，并与教育部合作进行。

结果发现，每三名青少年当中，约一人表示自己有抑郁、焦虑、以及孤独感等不容易观测出的心理问题症状，14岁至16岁的人尤其严重；每六人当中，则有约一人说自己有多动、违规、以及攻击性行为等表状。

当中，男生的韧性普遍比女生高，韧性指的是个人面对逆境时的准备、承受、适应和进步程度。调查结果强调，韧性是良好心理健康的关键，青少年更具韧

性，出现心理问题的风险就越低。

黄志明说，青少年一般会在15岁至16岁之间，同时面对学业与生理发展上的极大改变，导致他们对自己身份的了解出现差异。针对这个年龄层的人，可以探讨如何让他们意识到自己能寻求专业帮助，从而协助制定相关的预防与治疗服务。

配合调查结果，由卫生部和社会及家庭发展部协调、教育部支持的心理健康跨部门工作小组

也发文告，说明政府为了提倡和支持青年心理健康所做的努力。内政部兼社会及家庭发展部政务部长孙雪玲当天也在国大就年轻人主办的座谈介绍了这些背后的工作。

工作小组提出的一些关键提议包括一种分层护理模式，让不同心理健康需求的年轻人更容易获得更多种类的心理服务；以及分享有用的做法，并借用数码工具来提高正确与健康的使用科技与社交媒体。