成年的年青人？年青的成年人？

腦神經及精神健康

輕鬆講醫事Talk - Aug 7 2025

十八歲生日快樂！

踏入十八歲，搖身一變，成為了法律下的成人，擁有更多自由，亦背負更多責任。在學業、家庭及人際關係與社會期望的壓力下，許多青少年在邁向成人的關鍵階段中，都會面臨心理健康挑戰。世界衛生組織在2024年的報告中估算，全球十至十九歲青少年中，每七名便有一名患有精神障礙。

我是誰？

青少年時期是建構身分認同的重要階段。他們透過探索自己的價值觀、同伴關係、信仰、興趣、職業抱負等，試圖回答「我是誰？」這個問題。在整合各種自我面向的過程中，青少年或許會因社會期望與自身願望有落差而懷疑自己，從而經歷身分認同危機、感到迷茫，甚至出現抑鬱或焦慮情緒。在這個時期，青少年渴望獨立，卻同時需要安全感和認同感。

面對家中孩子逐漸長大成人，家長也同時在尋找照顧者以外的角色。如何平衡他們對獨立的需求以及對家庭支持的依賴，是各個家庭成員都需要學習的課題。

誰是朋友？

同伴關係在青少年生活中佔據重要位置。他們渴望得到接納和認可，友誼的建立、維持和破裂，均對青少年情緒產生影響。在這個世代，社交媒體提供表達自我的空間，打破結識朋友的地域界限，同時卻也助長「比較心態」的萌芽。

成年的年青人？年青的成年人？(2/2)

如果青少年機不離手，沉迷瀏覽他人生活的「完美」瞬間，或過度追求「Likes（讚好）」與「Followers（追蹤者）」，甚至把數字當成衡量自己價值的標準時，就會容易變得自卑和焦慮。各種朋輩壓力，無論現實生活上，甚或是網絡上的排斥和欺凌，都可導致自尊心受損，甚至引發各種情緒狀況。

兒科？成人科？

十八歲以下的求診者在公立醫院中，如非有其他特定專科需要，一般會被轉介至兒科接受治療。當面對精神科相關醫療需求，兒童及青少年與成人的求醫過程也大相徑庭。醫院的精神科服務分為成人精神科與兒童及青少年精神科，患者在成年之前，覆診預約、求醫過程、藥物的調整與管理，以及不同專科和專職醫療服務的轉介，都需要經家長或監護人同意。可是，當他們一夜成為成年人之後，便突然要獨自作出不同決定。

為協助患者好好適應踏入成年人的階段，醫護團隊會協助他們提升對自我精神狀態的理解，例如了解自身情緒表現，需要注意的身體症狀等，讓患者有能力判斷是否需要尋求支援。團隊亦會深入教導他們自主使用和管理藥物、認識各種社會資源及求助途徑，讓他們進入成人醫療制度時，能有效獲得所需支援。一些國家和地區甚至設有專門照顧這個年齡層的精神科團隊。

無論是「剛成年的青年人」或是「還年輕的成年人」，他們在此年齡過渡期的經歷將直接影響未來的社會融入與個人幸福。社會能多一點包容和諒解，便是對他們莫大的支持。

為協助患者好好適應踏入成年人階段，醫護團隊會協助他們提升對自我精神狀態的理解，例如了解自身情緒表現，需要注意的身體症狀等，讓患者有能力判斷是否需要尋求支援。(圖片來源：醫院管理局)

專欄：輕鬆講・醫事Talk

撰文：東區尤德夫人那打素醫院精神科副顧問醫生陳樂欣醫生