

東華三院越峰成長中心

# 峰訊

第52期

2026年1月



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



## 解碼

# 新一代年青人 的挑戰



…試完一兩啖(依托咪酯)之後就好快有feel,好似短暫靈魂出竅咁,感覺好放鬆…

(H;15歲)



食咗(依托咪酯)之後,一合埋眼就唔知過咗幾耐,時間過得快好多!

(Y仔;16歲)

…多數都係同亞爸亞媽嘈,心情好差,就會忍唔住匿喺房內食(依托咪酯)…

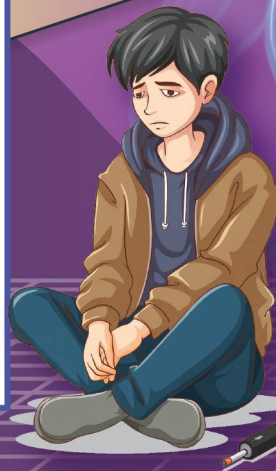
(小P;16歲)



近年,本港年青人濫用俗稱「太空油毒品」的依托咪酯(Etomidate)情況明顯上升。於2025年首三季,依托咪酯超越大麻及可卡因,成為本港21歲或以下青少年中最常被濫用的物質;其個案數字不僅在短期內大幅飆升,更已超越2024年全年的總和<sup>1</sup>,可見問題嚴重。政府已於2025年2月14日將依托咪酯正式列入危險藥物,並大力進行宣傳教育,極需要社會各界與家長共同正視現今青少年身體及精神健康需要。

理解依托咪酯本身的藥理特性及對身心的影響固然重要,但更關鍵的是我們需要理解為何這一代年青人會使用這種物質呢?本文將探討在「用藥行為」背後與新一代年青人面對壓力、情緒與身份認同的關聯。

ETOMIDATE



現今新一代年青人是首批在數位時代中成長的「數位原住民」(Digital Natives)。他們在智能手機和社交媒體陪伴下成長，儘管擁有數位連線的便利，可以即時得到網上反饋，但同時亦伴隨著螢幕背後的「焦慮及孤獨」，需要面對真實世界的落差所帶來的孤獨感和社交焦慮。調查顯示，新一代年青人的焦慮和抑鬱徵狀比率明顯高於其他年齡層，當中22.8%、30.5%、22.3%分別有壓力、焦慮及抑鬱徵狀<sup>2</sup>。在成績、樣貌與人生方向都被放在螢幕上比較的年代，他們習慣用滑動螢幕安撫焦慮，也學會用各式方法暫時「關機」。

## 社交媒體陷阱：永不離線卻超孤獨

心理學家強納森·海德特在《失控的焦慮世代》中指出<sup>3</sup>，自2010年起，全球年青人憂鬱、焦慮與自殘、自殺個案明顯增加，與智能手機及社交媒體的普及幾乎同步。手機取代了以往與朋友運動、傾談的時光，年青人雖可「隨時連線」，卻減少了面對面互動，關係更脆弱，理解他人表情與情感的能力也被削弱。「已讀不回」或「封鎖」成為新關係語言，讓孤單與焦慮更普遍。

社交媒體的按讚與追蹤數目成為認同的指標，年青人往往將外在評價視為自我價值，當看到他人精緻生活照時，更易陷入比較與自卑。網絡霸凌則使傷害具持久性與公開性，負面留言的擴散造成深層心理創傷，甚至引發焦慮、逃學或自我傷害傾向，在無從抒發情緒及處理壓力時，促使他們有機會透過不良物質尋求短暫放鬆。

## 家庭期望：成績定榮辱，情緒無處訴

在香港普遍的「成就導向」家庭文化中，父母很多時會以子女的學業表現定義家庭榮辱，較少情緒支援。《香港學童身心靈健康評估計劃研究報告》反映，香港年青人同意「我可以從家人身上得到情感支持」及「我可以和家人訴說所遇到的困難」的平均值均低於跨國數字<sup>4</sup>。許多年青人處於「父母的驕傲」與「自己的疲憊」之間，很少訴說壓力，選擇默默承受。這種孤獨感強化逃避需要：他們不求「解決問題」，而是想短暫「停止感受」——以麻木對抗無力。

# \$ ! &

## 物質濫用與「自我療癒」幻象

新一代年青人的物質濫用傾向與以往世代有所不同。隨著網絡資訊流通，大麻、迷幻劑等被包裝成「天然」或「草本」，吸食被視為「Chill」的生活風格；可卡因因其帶來的瞬間自信與亢奮，常被用於掩飾深層的社交焦慮與孤獨；而近年急劇崛起的依托咪酯，則因其能讓大腦「瞬間關機」的解離特性，被年青人視為逃避現實的方法。社交平台上把毒品浪漫化，將吸毒描繪成「自我療癒」與「創造力啟發」的手段，甚至變成某種文化符號，使年青人看輕了毒品的禍害，減低警覺性。

## 未來焦慮與「微逃避」文化

除了學業與人際壓力，新一代年青人還面臨著對未來的不確定與無望感。與以往世代身處經濟騰飛、深信「努力必有回報」的階級流升期不同，新一代年青人身處學歷普及但產業僵化的時代。即使在學業競爭中勝出，面對高房價與起薪停滯情況，「努力與收穫不成正比」的結構性無力感成為這代人獨有的深層焦慮。不少人對前途抱持負面甚至虛無的看法。「躺平」、「擺爛」、「微逃避」成為他們在網上自嘲的詞彙：刷短片刷到失眠、在遊戲世界裡升級、在迷因裡苦笑，或在藥物麻醉下渡過一個個夜晚。

從外看來，這一代似乎「不上進」；但在數據與故事背後，浮現的其實是一群在高壓與不確定之間掙扎求存的年青人，他們需要是一個被聽見、被理解的出口。



#!&



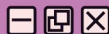
# 從理解到行動 >>>>

科技讓年青人「隨時連線」，卻也產生無形的孤獨。他們在資訊過盛中成長，習慣以社交媒體、即時刺激與短效藥物填補內在空虛。這些表面的追逐，實是對「被理解」與「喘息」的渴望。當外界過度評價成績與形象，年青人便易陷入麻木式逃避，用短暫快感掩蓋深層焦慮。

要支援他們，社會應以理解取代標籤。成年人與年青人建立互信和陪伴，能協助他們從「向外追逐新鮮」轉為「向內探索自我」，學會表達情緒、尋找真正的價值與方向。透過真誠的關懷傾聽，給予被接納與被信任的空間，讓年青人學會與世界、也與自己和解，他們便能重新發現希望，成為自己生命的設計師，並以更健康的方式面對壓力與變化。



## 好好照顧自己



### 給 年 青 人 的 話

**1** 如果此時此刻感到壓力很大，  
可以試試以下的方法：

- 先停止滑手機/ 其他電子產品
- 放空一下
- 聽一兩首能夠令你感到愉快的歌
- 沖一杯花茶/ 咖啡，然後慢慢喝
- 洗個澡
- 散散步

**2** 好好照顧自己的身體

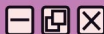
- 多喝水
- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 盡量避免吸煙、飲酒
- 不濫藥

**3** 發掘興趣  
(如：手工藝、烹飪、運動等)

**4** 保持與人連繫  
(與人閒談、傾訴或做義工等)



## 如果發現朋友吸毒，我可以怎樣做？



### 1 多聆聽，主動關心近況

「你最近好像好大壓力，你想傾下嗎？」聆聽時不急於給意見，簡單回應一句「我在這裡聽你講」、「聽到你好辛苦」，讓朋友感受到被理解與重視。

### 2 接納情緒，理解吸毒背後

吸毒往往源於情緒困擾，讓朋友明白緊張、不开心、撐不住都是正常的感受，避免說「你不要想太多」——會令對方更加孤單。

### 3 一同尋找舒緩方法，非批判探討戒毒

「有什麼事令你舒服些？我可以怎樣幫你？」——陪朋友散步、運動等都有助舒緩情緒。如朋友提及吸毒帶來身體不適或生活受影響，可從自我照顧開始，介紹合適的資源，例如專科門診或輔導服務。抓緊高動機時刻：「不如嘗試一下找社工？一步步來，我陪住你。」

### 4 留意警號，必要時尋求專業幫助

如果朋友經常說「不想再捱」、「我無得救」、突然疏遠、提到自殺，需特別留意：「我有些擔心你，不如我陪你找社工，或致電戒毒熱線186186？」

### 5 保護自己同樣重要

朋友可陪伴支持，避免「治好」對方的壓力，戒毒更是持久戰；若自己感到難以承受及無助，可向信任的大人或專業人員傾訴。

參考資料：

<sup>1</sup> 禁毒處，2026。《藥物濫用資料中央檔案室》。於12/1/2026轉載自<https://www.nd.gov.hk/tc/drugstatistics.html>。

<sup>2</sup> 香港樹仁大學，2025。《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》記者會。於12/1/2026轉載自<https://www.hksyu.edu/tc/news/detail/2025/Jan/15/Mental%20Health>。

<sup>3</sup> 納森·海德特 (2024)《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的癥瘕》(鍾玉珏譯)。台灣：網路與書。

<sup>4</sup> 香港中文大學、香港學生能力國際評估中心 (2021)。《香港學童身心靈健康評估計劃研究報告》。香港：香港中文大學及香港學生能力國際評估中心。

## 服務質素標準 SQS6 計劃、評估及收集意見

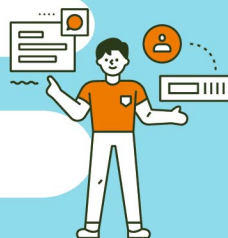
服務使用者及其他人士能就服務單位的表現提出意見，  
並獲得適當的回應及跟進。

### 服務流程

服務對象或其他人士對服務單位的意見



透過面談、電郵、傳真、電話、網頁留言、  
中心意見便條或書面方式表達意見



負責職員會於三個工作天內聯絡，並了解相關情況



負責職員會於一個月內以口頭、電郵或傳真回覆



職員將意見內容及跟進情況記錄、整理及結存



## 2025 — 2026 服務使用者意見問卷

親愛的服務使用者，請花數分鐘時間在右面的QR Code下載服務使用者意見問卷，  
填寫後並傳真回本中心(傳真：2884 3262)，以便中心計劃及改善來年服務的設計，  
謝謝你們的寶貴意見。



## 東華三院越峰成長中心

- 中西南及離島服務處：香港上環禧利街2號東寧大廈1501至1504室  
東區及灣仔服務處：香港灣仔駱克道193號東超商業中心15樓  
東涌服務分處：大嶼山東涌逸東(二)邨美逸樓地下  
筲箕灣服務分處：香港筲箕灣寶文街6號東華三院方樹泉社會服務大樓9樓  
戒毒輔導熱線：2884 1234  
電話：2884 0282  
傳真：2884 3262  
網址：<http://crosscentre.tungwahcsd.org>  
督印人：陳潔華  
籌委：陳穎軒、徐靄欣、鄭旻昕、文綺彤  
印刷數量：1500份  
印刷日期：2026年1月

# 寄

