YFC TAIWAN · 青年幕僚電子報

現在的青年，到底在焦慮什麼？

7 位學生幕僚在小樹屋，花了一整個下午，誠實地把自己的焦慮攤開來看——這是第一期電子報，也是我們對青年群體的第一張「焦慮地圖」。

第一期　2026.07.27　小樹屋

本期主題

我們沒有急著給答案，先誠實列出問題

七月的幕僚聚會，主持人治達與志磐帶著大家不繞路地問：青年最常感受到的壓力，究竟從哪裡來？討論收斂出六個反覆出現的來源——它們不是猜測，是幕僚們自己以及身邊青年的日常。

01 **學業與職涯** 成績、選系、找工作的不確定

02 **經濟與房價** 買不起房、財務自由是遙遠的詞

03 **人際關係與親密關係** 朋友很多，但親近的沒幾個

04 **家庭期待** 爸媽的想像，和自己想走的路

05 **外貌、社群比較與自我價值** 在同溫層裡，還是常覺得自己不夠好

06 **未來不確定感** 從職涯到世界局勢，什麼都懸而未決

青年焦慮地圖

用一場匿名調查，把感覺變成看得見的東西

聚會尾聲，幕僚們用 Mentimeter 匿名寫下自己的狀態。樣本只有 7 人，稱不上嚴謹統計，但它誠實——這正是我們想留下的第一手資料。

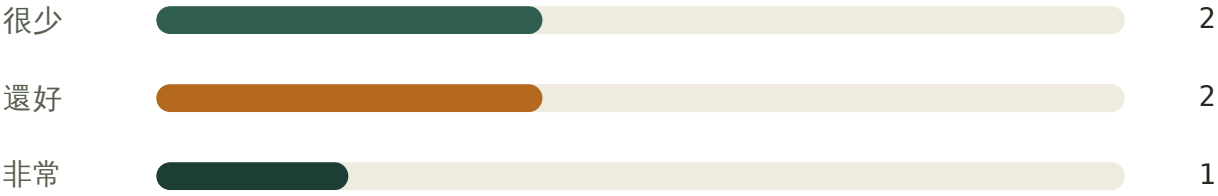
最近一個月，壓力都從哪裡來？

未來發展・職涯 家人關係 金錢 健康 身體健康 家庭

家庭關係 期末考或期末報告 股票漲跌 感情、家庭、金錢

字級大小對應被提到的頻率——家人關係與職涯發展，是這群幕僚壓力最集中的地方。

你有沒有常常覺得自己不夠好？



5 位回答中，有 3 位選了「還好」或「非常」——連天天陪伴青年的幕僚，也不時覺得自己不夠好。

你目前最擔心的未來問題是什麼？

未來的職涯發展 買不起房、沒地方住 未來工作 房價

少子化 人際關係 家庭 爸媽 生涯規劃 健康 戰爭 伴侶 財務自由

要開始研究投資 教學現場的狀況 比特幣歸 0 外星人入侵

職涯與居住是最真實的焦慮核心；同時也看得到年輕人特有的幽默感——把「比特幣歸零」和「外星人入侵」一起寫進了未來的擔憂清單。

最希望被理解、卻常被忽略的事

> 「雖然看起來朋友很多、很忙，但其實很孤單。」

> 「真實的本性，不是平常互動的樣子。」

「小孩有自己的想法和獨立的能力，爸媽很常沒意識到這點。」

「社群以外的真實情緒，很少有人看見。」

「我對待朋友，其實很認真。」

還有幾則關於身份與標籤的心聲，因涉及個人隱私，這期電子報選擇不逐字引用——但它們同樣被這次調查看見、被我們放在心上。

延伸佐證

不是七個人想太多——數字也這麼說

我們額外查了國內外的研究與統計，想看看這張手寫的焦慮地圖，放到更大的樣本裡還站不站得住。答案是：幾乎逐條對應。

台灣青少年、青年的心理健康現況

台灣

17.7%

中度以上情緒困擾；58.3% 平日睡眠不足

兒福聯盟《2025年台灣青少年心理健康調查報告》

台灣

13.8%

國高中職學生有明顯憂鬱情緒，需要專業協助

董氏基金會全國青少年身心調查（1,700 份問卷）

台灣

20%

大學生曾實際求助心理輔導——儘管 97% 都支持青年心理健康方案

中華民國諮商心理師公會全國聯合會（2,558 份問卷）

壓力來源：台灣與國際的調查互相呼應

台灣

9.68 倍

全國房價所得比（2025 Q1）；台北市高達 15.57 倍——一般家庭要不吃不喝近十年才買得起房

內政部住宅價格資訊

國際

87%

美國 Z 世代青年（14–25 歲）擔心「住房負擔不起」，是最被提及的焦慮來源之一

台灣

前 3 名

課業考試、對未來的不確定、身材外貌——台灣青少年壓力來源排名前三

董氏基金會全國青少年身心調查

Blue Shield of California

《BlueSky》青年調查（750 人）

國際

27%

美國 30 歲以下成人曾被診斷憂鬱症——是 2017 年的兩倍以上

Grow Therapy 彙整美國心理健康統計

和幕僚們寫下的「未來發展・職涯」「房價」「金錢」幾乎一字不差——這不是特例，是這個世代共同的處境。

社群媒體：是壓力來源，也是求助管道

國際

2 倍

有焦慮、憂鬱等內化型困擾的青少年，在網路上「拿自己和別人比較」的比例是一般青少年的兩倍（48% 對照約 24%）

劍橋大學醫學研究委員會，分析英國 NHS 資料（3,340 名 11–19 歲青少年）

台灣

46.5%

有心理困擾的青少年曾向生成式 AI 求助——高於找輔導老師（11.8%）或心理師（6.4%）的比例

兒福聯盟《2025年台灣青少年心理健康調查報告》

想求助，卻常常說不出口

台灣

44.6%

遇到困擾第一個會找同學或朋友，其次才是父母（33.0%），最後才是心理健康專業人員（6.4%）

兒福聯盟《2025年台灣青少年心理健康調查報告》

台灣

37%

青少年表示不想主動求助，主因是「不想麻煩對方」「說不出口」「不讓人擔心」

董氏基金會全國青少年身心調查

值得留意的是：衛福部自 2024 年 8 月起推出「15–45 歲青壯世代心理健康支持方案」，每人可獲 3 次免費心理諮商，前一版方案滿意度達 96%——這是一個 YFC 也可以主動轉介、陪青年一起使用的資源。

研究裡，信仰也是一種保護因子

一份橫跨 70 個國家、追蹤 1989 至 2022 年資料的跨文化研究發現：一個社會整體越重視信仰與群體互賴，青少年焦慮症的盛行率就越低；相反地，在西方已開發國家，文化越強調「個人獨立」，青少年焦慮症的比例反而越高。研究特別指出，發揮保護力的不只是個別家庭的信仰教導，更是群體性的信仰實踐——像教會這樣的群體。

Kulisch, Domínguez Rojas, Schneider & Voigt, *Developmental Science*（2026）

這也呼應了幕僚們在下一題的回答——信仰之所以能安放焦慮，往往不只是個人的事，而是有一群人一起相信、一起陪伴。

信仰與焦慮

當一切都不確定，經文說了什麼

馬太福音 6:25–34	不要為明天憂慮——先求神的國和神的義，這些東西都要加給你們了。
耶利米書 29:11	我知道我向你們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。
詩篇 139 篇	即使身處不確定，我們仍被完全認識——這位神，比我們自己更了解自己。

你覺得信仰能不能幫助人面對焦慮？

七位幕僚全數回答「可以」，理由值得放在這裡慢慢讀：

> 「因為讓我知道我不是一個人面對焦慮，而是有神一直陪伴我。當我感到害怕或擔心時，我可以透過禱告把重擔交給神。」

> 「有把問題丟給更高者的感覺，分攤部分壓力。」

> 「因為沒有信仰的人在最危難的時刻是沒有希望的，因為他不知道要尋求什麼；但有信仰的人就算身邊沒有人，也知道有個信念跟神在支撐他。」

「信仰是要帶給人盼望的——但前提是要真正認識這位神，是如何帶給人盼望的。」

YFC 的角色

校園、社群平台、一般朋友，給不了的東西

我們也問了幕僚自己：YFC 到底能提供什麼？答案裡有認真的，也有讓人會心一笑的。

另一個聲音
生活圈的觀點常常被同化，YFC 給出重新選擇的機會

陪伴
更溫暖、更健康的那種

情緒教育
SEL 的面相，教怎麼認識與安放情緒

信仰
一個能安放焦慮的地方

幕僚花絮：問卷裡也混進了「達哥的帥臉」「起家雞」「認識吳爾謙當女朋友」這種答案——不太科學，但很真實地說明了這群人彼此有多熟。

接下來

從一次聚會，走到下一步行動

01 **邀請一位朋友**
每位幕僚私訊至少一位非基督徒朋友，邀請參加下次討論

02 **兩篇青年焦慮自白**
兩位幕僚自願執筆，用自己的話寫下真實的焦慮，作為社群素材

03 **下月實體活動提案**
幕僚們正在規劃一項可行的青年活動，下個月開放報名

代禱

為每一位在職涯、家庭與自我價值中掙扎的青年代禱
——願他們在不確定裡，仍經歷詩篇 139 篇所說「被完全認識」的安穩。

本期引用的研究與資料來源

1. 兒福聯盟《2025年台灣青少年心理健康調查報告》
2. 董氏基金會全國青少年身心調查（國語日報報導）
3. 中華民國諮商心理師公會全國聯合會，大學生心理壓力調查（中時報導）
4. 內政部住宅價格資訊，2025年第1季房價所得比（聯合新聞網報導）
5. Blue Shield of California, "New Poll: 94% of Gen Z Youth Report Experiencing Regular Mental Health Challenges"（2025）
6. Grow Therapy, "40+ Statistics Shining Light on Gen Z's Mental Health"（2026）
7. 劍橋大學社群媒體與青少年內化型焦慮研究（健康醫療網報導）
8. 衛生福利部「15–45歲青壯世代心理健康支持方案」
9. Kulisch et al., "Youth Anxiety Lower Where Religious Faith Is Strong," *Developmental Science*（2026）

志磐（Paul Yao）與治達 · YFC Taiwan 學生幕僚團隊

整理自 2026.07.27 青年幕僚聚會紀錄、Mentimeter 匿名調查，以及上列公開研究資料