

新聞稿

「本港中學生學習經驗、情緒焦慮及身體健康狀況」研究發佈會

研究結果

基督教家庭服務中心(下稱本會)及香港理工大學(理大)護理學院由2011年起進行為期三年的大型研究，了解中學生的學習經驗、身體及情緒健康狀況。研究發現，在11,335名受訪中學生之中，有12%學生於受訪前過去的兩星期內容易出現焦慮症狀，更有5.7%學生經常出現焦慮症狀(附表1)。

在637個經常出現焦慮症狀的學生當中，多於七成(75.5%)於受訪前兩星期差不多每天或超過一半或以上的天數感到低落、沮喪、或絕望；更有高達八成(80.9%)的情緒焦慮學生差不多每天或超過一半或以上的天數覺得自己很差勁、覺得自己是個失敗者及使自己或家人失望，值得注意的是當中有接近一半人(49.2%)差不多每天或超過一半或以上的天數曾有自殺或自殘的想法，情況令人憂慮(附表2)。而在其他學生當中，只有少部份經常感到低落、沮喪、或絕望(2.4%)，覺得自己很差勁、覺得自己是個失敗者及使自己或家人失望(5.2%)，或有自殺傾向(1.2%)(附表3)。

焦慮症是最常見的精神病之一，而本研究所探討的廣泛性焦慮症更是最常見的一種焦慮症。每人都曾有焦慮的經驗，適量、輕微或短暫的焦慮感會正面促使我們解決問題。但嚴重的焦慮症狀不但影響日常集中力，甚至有機會導致憂鬱症或其他精神問題。就學童而言，焦慮症對他們集中力的影響，有機會導致學業成績變差，學童及其週遭的人，包括家人及師長，對其成績倒退的不滿會加劇學童的焦慮感，此惡性循環會對學童的精神造成莫大的負荷。過往的研究更指出，受焦慮症所困擾人士多有酗酒或濫用藥物的情況，過度依賴酒精或藥物亦會加劇焦慮感，形成惡性循環。

本港目前有關焦慮症的數據有限，大多數的焦慮症研究只侷限於成年人，對青少年焦慮症的了解有欠全面。本港在精神健康的推廣及宣傳方面亦多依賴外國數據。因此本研究有助增加對香港青少年精神健康的了解。

今次研究以問卷調查形式進行，探討中學生的焦慮情緒、家庭生活、及身體健康狀況。問卷內容包括了解學生的身體及情緒健康狀況、功課壓力、學業成績滿意度、自覺掌控生活上所發生的事情。研究小組從一百零九所將軍澳、觀塘及黃大仙區的中學之中，按男校、女校、男女校及資助模式分類，隨機抽出十六所學校進行問卷調查，問卷由學生自行在校內的課堂時間填寫。在二零一一年至一三年間，十四所學校完成問卷調查，共回收一萬一千三百三十五份問卷，數據收集預計於二零一三至一四學年下學期完成。

現有數據顯示，5.7%學生(637人)於受訪前過去的兩星期內經常出現焦慮症狀，其他30.2%學生(3,400人)則輕微或12.0%學生(1,347人)容易出現焦慮症狀。經常出現焦慮症狀的學生比其他學生對於個人健康狀況感到較差。在637個經常出現焦慮症狀的學生中，86.3%學生感到較大的功課壓力，相比起6313個甚少情緒焦慮的學生中，只有較低至50.0%的學生感到較大的功課壓力。在637個經常出現焦慮症狀的學生中，88.6%學生對於自己學業成績感到不滿，相比起8463個甚少情緒焦慮的學生中，只有77.4%學生對學業成績感到不滿(附表4)。

在健康風險行為方面，在經常出現焦慮症狀的學生中，10.6%的學生表示自己曾經吸煙，相比起其他學生中，只有4.4%的學生曾吸煙。而在經常出現焦慮症狀的學生中，47.2%的學生表示自己曾經飲酒，相比起其他學生中，只有31.5%的學生曾飲酒。在吸毒方面，在經常出現焦慮症狀的學生中，4.7%的學生表示自己曾經吸毒，相比起其他學生中，只有較低至2.2%的學生曾吸毒(附表5)。

在自覺信念掌控方面，在經常出現焦慮症狀的學生中，59.8%的學生表示感到自己未能掌控生活上所發生的事情，相比起其他學生中，只有較低至11.9%的學生有上述感覺。在經常出現焦慮症狀的學生中，48.7%的學生表示對生活感覺負面及悲觀，相比起其他學生中，只有11.8%的學生有此感覺(附表6)。

對於家人和朋友支持的看法，在經常出現焦慮症狀的學生中，56.3%的學生表示感到自己很少得到家人的支持，相比起其他學生中，只有29.3%的學生有上述感覺。而在經常出現焦慮症狀的學生中，30.5%的學生表示感到自己很少得到朋友的支持，相比起其他學生中，只有14.0%的學生有上述感覺(附表7)。

本會青少年精神健康服務統計

於2011-2013兩年內，本中心(青少年精神健康推廣及治療中心)成功為觀塘、黃大仙及將軍澳108所中學中的70所提供服務，內容包括：青少年精神健康預防教育、輔導受精神困擾的學生及其家人與家長教育工作。推行服務以來，我們同時為120個受精神困擾的學生及其家庭提供心理輔導服務。

在我們處理的120個學生個案當中，發現有85%個案有焦慮及情緒困擾；同時，因受精神方面困擾而出現學習方面的困難，包括：45%個案出現缺課、輟學或退學情況、大約80%個案有社交問題及70%個案出現學業成績問題(附表8)。

以上的數據均與大型研究所得的數據有不少吻合之處。

建議

按照是次調查所得，研究小組就著青少年精神及身體健康方面有以下的建議：

1. 政府應對全港的兒童及青少年進行定期的身體及情緒健康調查，協助制定適時及適切的健康促進政策。
2. 家長、教師、醫護人員及青少年工作者除了注意子女／學童的身體健康情況之外，應多留意他們的情緒健康，例如持續兩個星期經常出現(差不多每日都有)容易或過度疲累、煩躁、難以集中精神、睡眠習慣改變等等。及早辨識有潛在危機的青少年，並提供適切的介入服務，以協助青年人健康、正面地成長。
3. 學校應持續與社區的青少年精神健康服務機構合作，在校內定期推行與精神健康有關的活動，內容包括：精神健康教育、抗逆能力、壓力管理、正向思維等，以提升青少年對精神健康的關注及認識。
4. 不論學生、家長及學校，應善用社區資源，及早尋求專業人士的介入，讓有情緒困擾的學生獲得適切的協助，減少問題惡化，以建立求助文化，減低標籤效應。

(完)

附表

附表 1

受訪學生焦慮情況

學生焦慮情況	百份比 % (總人數：11,255)
甚少焦慮	52.2%
有時焦慮	30.2%
容易焦慮	12%
經常焦慮	5.7%

附表 2

有經常廣泛性焦慮症狀受訪學生之抑鬱情緒情況

抑鬱情緒情況	百份比 % (總人數：637)
感到低落、沮喪、或絕望。	75.5% (480 人)
感到自己很差經。覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。	80.9% (514 人)
有自殺或自殘的想法。	49.2% (313 人)

附表 3

甚少廣泛性焦慮症狀受訪學生之抑鬱情緒情況

抑鬱情緒情況	百份比 %
感到低落、沮喪、或絕望。	2.4% (141 人)
感到自己很差經。覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。	5.2% (305 人)
有自殺或自殘的想法。	1.2% (74 人)

附表 4

受訪學生情緒焦慮與學習經驗情況

學習經驗情況	焦慮情況	
	甚少焦慮 (%)	經常焦慮 (%)
感到功課壓力很大	50.0% (2834)	86.3% (530)
認為自己的學業成績比其他同學差	67.5% (3871)	75.5% (471)
對自己的學業成績感到不滿意	77.4% (4438)	88.6% (71)

附表 5

受訪學生情緒焦慮與健康風險行為情況

健康風險行為	焦慮情況	
	甚少焦慮 (%)	經常焦慮 (%)
吸毒	2.2% (117)	4.7% (29)
吸煙	4.4% (204)	10.6% (67)
飲酒	31.5% (1557)	47.2% (292)

附表 6

受訪學生情緒焦慮與生活掌控情況

生活掌控情況	焦慮情況	
	甚少焦慮 (%)	經常焦慮 (%)
感到自己未能掌控生活上所發生的事情	11.9%	59.8%
對生活感覺負面及悲觀	11.8%	48.7%

附表 7

受訪學生情緒焦慮與家人和朋友支持情況

家人和朋友支持情況	焦慮情況	
	甚少焦慮 (%)	經常焦慮 (%)
感到自己很少得到家人的支持	29.3%	56.3%
感到自己很少得到朋友的支持	14.0%	30.5%

附表 8

中心服務個案情況

個案情況	百份比 % (總人數：120)
1. 焦慮及情緒困擾	85%
2. 缺課、輟學或退學情況	45%
3. 社交問題	80 %
4. 學業成績問題	70 %

(完)