

## 「不要忽略沉默的一群 協助中學生面對壓力」 新聞稿

本港近期接三連二的發生中學生自殺事件，再度引起社會人士關注。青少年自殺行為往往是一種求助的訊號；很多有自殺行為、傾向或想法的青少年，他們本身長期有不同類型的情緒困擾，例如抑鬱症。為進一步了解青少年的抑鬱狀況、輕生原因、處理困擾及社群支援網絡幾方面的關係，於 2004 年 1 月 5-12 日，利用電話成功訪問了 825 位本地中學生，回應率為 65.9%。

是次調查結果發現，本地有 4.2% 的中學生出現抑鬱徵狀，當中高中學生居多。若按全港約 46.5 萬的中學生來推算，估計全港約有 2 萬名中學生出現抑鬱病徵，而每校約有 45 名學生因此而需要尋求協助。同時，被訪者中約有一成半 (14.9%) 表示最近曾經想過自殺。

此外，從年齡與抑鬱狀況的分析數據顯示，17 歲的被訪者 (11.1%) 較其他年齡組別傾向有抑鬱症的徵狀，其次為 19 歲及 20 歲的被訪者 (見表 1)。一般來說，這三個年齡組別的青少年均屬中五及中七學生，他們有潛在的抑鬱病徵的原因可能與憂慮學業、公開考試及個人前途有關。

表：按年齡分析被訪者的抑鬱狀況

	12 歲	13 歲	14 歲	15 歲	16 歲	17 歲	18 歲	19 歲	20 歲
沒有抑鬱症徵狀的被訪者	97.3%	97.5%	97.9%	96.1%	96.3%	88.9%	95.7%	95.0%	90.9%
有抑鬱症徵狀的被訪者	2.7%	2.5%	2.1%	3.9%	3.7%	11.1%	4.3%	5.0%	9.1%
總數	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100	100	100
樣本數	75	119	142	155	135	99	69	20	11

當遇到情緒困擾的時候，被訪者大都願意向父母、朋友和同學傾訴他們感到困擾的問題，而找社工／輔導老師／青少年中心導師的只有少數 (2.3%)。不過，令人擔憂的是，當找不到首選的傾訴對象時，約四分之一 (23.4%) 的被訪者傾向於自己一個人尋求解決方法，更甚是置情緒於不理 (7.9%)，而這情況發生於有抑鬱徵狀的被訪者之情況就更普遍！ (見表 2)

表 2：按被訪者的抑鬱狀況分析其處理情緒困擾的次選取向

	沒有抑鬱病徵的 被訪者	有抑鬱病徵的 被訪者	整體
唔理情緒困擾	7.5%	17.1%	7.9%
自己一個人諗辦法解決	22.6%	42.9%	23.4%
搵第二個人傾	66.5%	31.4%	65.0%
唔識點做	2.2%	5.7%	2.3%
其他	1.3%	2.9%	1.3%
總數	100.0%	100.0%	0.1%
樣本數	789	35	100.0%

要減低青少年自殺率，我們必須從各方面的基本預防工作做起，而非單單加強補救性的工作。因此，本會較早前召開了一次座談會，邀請區內的校長、老師、家教會的代表及政府官員，共商對策並作出以下建議。與此同時，我們希望帶給青年人一個訊息：「我們會聽你的心曲，但願你們肯傾訴。」

1. **學校方面**：可推行情緒教育計劃，教導學生認識情緒並學習如何宣洩；亦可在學校的內聯網設立聊天室，讓學生、教師在聊天室內說出自己對某人或某事的感受，或回應他人的看法，以建立一個互相包容、提供實際援助的環境。
2. **家長方面**：加強家長教育，以增其對自我的認識，及學習紓緩工作上的壓力，同時鼓勵家長多些支持及體諒其子女。
3. **深化專業合作**：青年中心可推行情緒支援中心，並舉辦工作坊、研討會加強老師、社工及醫生間的合作，以協助患抑鬱病的學生能盡快康復。
4. **青少年方面**：強化青年人熱愛生命的教育工作，並協助青少年培養抗逆能力。
5. **善檢運動**：每年或隔年在學校推行善檢運動(Screening programme)，以找出「患者」或「潛在患者」，並為他們提供恰當的服務。

此外，為配合是次活動，本會即將推出一項新服務，名為「家庭藝術新幹線平台」，旨在為家長及其子女提供一個輕鬆的平台，讓家庭成員透過舞蹈讓他們舞出生命的動力，通過歌唱以唱出他們心中的激情，透過戲劇來演活他們美麗的人生。

發言人：吳國棟女士(高級服務總監(家庭及社區)) 聯絡電話：27502337  
黃小燕女士(家庭服務部督導主任) 聯絡電話：23180028