



媒體報導

日期： 2011年8月28日(星期日)
資料來源： 新報 - 港聞 - A8
標題： 抑鬱初中生靠煙酒毒逃避
參考網址： <http://www.hkdailynews.com.hk/news.php?id=177822>

港聞

訪問1607人 55%情緒不妥

抑鬱初中生靠煙酒毒逃避



■調查香港的初中學生，逾半有情緒抑鬱，卻不願求助，圖為街上中學生。

一項調查顯示，五成半受訪學生有情緒困擾問題，四成曾有抑鬱狀況，超過兩成更出現嚴重抑鬱，但絕大部份學生，不會尋求專業人士協助，而是會以飲酒、吸煙及吸毒的方式逃避。負責調查的機構，建議政府推行全面性青少年精神健康評估，為有需要的學生及家長提供適切服務。 採訪：靜態組

基督教家庭服務中心於今年5至6月期間，以問卷形式，訪問1607名中一至中三學生，了解其精神健康與求助行為的關係，結果顯示，有55%學生曾經遇過情緒或個人困擾，接近四成(37%)呈現抑鬱的狀況，有兩成以上(21%)更出現過嚴重抑鬱。

病情越重越不求助

調查發現，受訪學生抑鬱程度愈嚴重，就愈不會主動尋求專業人士協助。有百分之五受訪學生更承認，會以飲酒、吸煙及吸毒等方式處理情緒問題。

而受訪初中生大部份傾向自己獨立處理問題，或者向親友求助，只有不足一成(9.1%)，會尋求專業人士如社工或精神科醫生求助。

基督教家庭服務中心專業服務發

展經理陳國溪表示，一般情況，初中生都會找同學傾訴，但很多時都無助解決問題。「向同學求助時，同學未必能夠有這方面知識話畀佢聽，或甚至叫佢自己解決，都係一個個人問題，未必能夠用一個好恰當途徑。」陳國溪又表示，對比過去兩、三年，初中生受情緒困擾的數字，沒有顯示分別，但反映問題一直存在。

團體倡精神評估

基督教家庭服務中心建議政府推行全面性青少年精神健康評估，及早辨識有潛在危機的青少年。而無論家長或學校，如果發現學生有情緒困擾，應該盡快尋求專業人士協助。另外，學校應持續與提供青少年精神健康服務的團體合作，在校內定期推行精神健康資訊活動。

精神病切勿諱疾忌醫

港聞 配稿

來自家庭和工作的壓力，可導致患上抑鬱病，許多患者都不敢向人坦言患上情緒病，諱疾忌醫，影響個人的身心健康，對家庭和友伴關係也會造成障礙。

抑鬱有藥治可康復

患抑鬱症的人士會有一些徵兆，如感到哀傷或空虛、睡眠問題、憂慮、消極的思考、感到無助和沒有希望，容易發怒和激動，失去興趣和精力、難以集中精神、食慾改變、失去信心、有罪疚感、感覺自己毫無用處、性慾減低和萌生自殺的念頭。

有專家指出，若不幸患上抑鬱病，不要為此而感到羞愧，或認為這是性格上的缺陷或是弱者的象徵。

最重要的是，抑鬱症絕非恒久，完全復原的機會很大。至於綜合藥物和心理治療，或許是最能幫助您的治療方法。

長遠而言，認知行為治療可以有如抗抑鬱藥物般有成效。

心理治療為患者在支持和保密的環境，提供一個共同分享和克服困難的機會，並給予一些技巧和策略，以改善構成您抑鬱的思考模式、行為和生活方式，而抗抑鬱的藥物可幫助患者回復化學物的平衡及減輕生理上的徵兆。



■基督教家庭服務中心陳國溪(右)、梁少玲講調查經過。





一項調查顯示，五成半受訪學生有情緒困擾問題，四成曾有抑鬱狀況，超過兩成更出現嚴重抑鬱，但絕大部份學生，不會尋求專業人士協助，而是會以飲酒、吸煙及吸毒的方式逃避。負責調查的機構，建議政府推行全面性青少年精神健康評估，為有需要的學生及家長提供適切服務。採訪：靜態組

基督教家庭服務中心於今年5至6月期間，以問卷形式，訪問1607名中一至中三學生，了解其精神健康與求助行為的關係，結果顯示，有55%學生曾經遇過情緒或個人困擾，接近四成（37%）呈現抑鬱的狀況，有兩成以上（21%）更出現過嚴重抑鬱。

病情越重越不求助

調查發現，受訪學生抑鬱程度愈嚴重，就愈不會主動尋求專業人士協助。有百分之五受訪學生更承認，會以飲酒、吸煙及吸毒等方式處理情緒問題。

而受訪初中生大部份傾向自己獨立處理問題，或者向親友求助，只有不足一成人（9.1%），會尋求專業人士如社工或精神科醫生求助。

基督教家庭服務中心專業服務發展經理陳國溪表示，一般情況，初中生都會找同學傾訴，但很多時都無助解決問題。「向同學求助時，同學未必能夠有這方面知識話畀佢聽，或甚至叫佢自己解決，都係一個個人問題，未必能夠用一個好恰當途徑。」陳國溪又表示，對比過去兩、三年，初中生受情緒困擾的數字，沒有顯示分別，但反映問題一直存在。

團體倡精神評估

基督教家庭服務中心建議政府推行全面性青少年精神健康評估，及早辨識有潛在危機的青少年。而無論家長或學校，如果發現學生有情緒困擾，應該盡快尋求專業人士協助。另外，學校應持續與提供青少年精神健康服務的團體合作，在校內定期推行精神健康資訊活動。

- 完 -

