



新聞稿 [即時發佈]

2012年9月15日

「中學生家庭生活與精神健康」研究發佈會暨研討會  
新聞稿

近年中學生所面對的精神困擾愈見嚴重，不單影響學業，還可導致家庭衝突、濫用藥物、暴力、甚至自殺自毀等行為，引起社會人士的關注。基督教家庭服務中心(下稱本會)與香港理工大學護理學院(下稱理大)由2011年至2014年期間合作展開一項有關中學生家庭生活與精神健康研究，以了解中一至中六學生的家庭生活、身體及精神健康狀況。

鑒於本港在青少年精神健康的推廣及宣傳方面，多依賴外國數據，欠缺系統或渠道，以供外界全面了解青少年的精神健康狀況；而本港目前僅有的兒童情緒健康普查則於2005至2006年間進行，惟調查只訪問15歲以下的兒童，對中學生的情緒及心理健康狀況欠缺全面了解。

所以，為進一步探討本港青少年的精神健康情況，本會特別聯同理大進行今天的「中學生家庭生活與精神健康研究」，以問卷調查形式，了解中一至中六學生的家庭生活、身體及精神健康狀況。問卷內容包括了解學生的身體及精神健康狀況、功課壓力、學業成績滿意度、生活方向及自覺父母對自己的心理操控等。

研究小組從109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24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2011年至2012年間，7所學校完成問卷調查，共收回6,151份問卷，數據搜集預計於2013至2014學年下學期完成。

調查報告顯示，部分受訪學生(15.7%)指出因為健康問題，他們在日常生活進行中等強度的活動時，間中或經常受到限制。部分學生經常因為身體健康(11.5%)或情緒方面(15.2%)的原因，導致他們實際完成的比預期少。部分學生(16.1%)在受訪前的四星期中，有超過一半或以上天數或幾乎每天都感到情緒低落、沮喪或絕望，部分學生(17.7%)有超過一半或以上天數或幾乎每天緊張、焦慮或不安，女生的情況比男生差，差距隨着學生的年齡增長而增加。

家庭生活方面，大約21.3%學生平均每週少於一天和父母一起參與休閒或其他活動。男生的情況比女生的情況為差，但差距隨着學生的年紀增長而減少。約一成學生認為父母經常想控制他們生活中的每件事情及細節，這種感覺隨着學生的年齡增長而增加，其中男生認為父親比母親更常控制他們的生活細節。

自我存在意義方面，大約6至8%的學生表示失去人生方向，女生的情況比男生好，而整體情況隨着學生的年齡增長有所改善。學業成績滿意度方面，超過一半受訪學生(62.8%)感到功





課壓力很大，情況隨着學生的年紀增長而變差，其中女生的情況比男生嚴重。約四成受訪學生不滿意自己的學業成績，情況隨着學生的年紀增長而變差，女生的情況亦比男生嚴重。

而按照是次調查所得，本研究小組作出以下建議：

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。家長除了注意子女的身體健康情況外，應多留意他們的情緒健康，例如心情不好，悶悶不樂、精力不足或減少社交活動等。
2. 家長可多作主動，關注及支援年青子女的情緒需要，多與子女溝通，使用積極方法，例如主動聆聽、多鼓勵、少批評及減少控制，多給予他們探索空間。家長亦需注重個人的精神健康，以更有效地促進子女的情緒及精神健康。
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。
5. 政府為有精神或情緒困擾的青少年設立專門服務，更有效地處理青少年精神健康問題。

出席今天「中學生家庭生活與精神健康」研究發佈會暨研討會的嘉賓包括：香港理工大學護理學院麥艷華博士及蔣忠廉博士、精神科醫生苗延琮醫生、馬錦明慈善基金馬陳端喜紀念中學輔導老師葉兆港老師、基督教家庭服務中心青少年精神健康推廣及治療中心社工陳國溪先生、周倩儀姑娘及中心個案家長。

---

基督教家庭服務中心(CFSC)為香港一間致力支援及促進家庭功能的社會福利機構，自 1954 年創立以來，一直為東九龍區居民提供不同類型服務。50 多年來，因應社會的改變與需要，本會不斷更新原有服務，同時亦拓展新的工作方向。迄今，本會已發展成為一間多元化的社會服務機構，涵蓋多個服務範疇，包括綜合家庭支援服務、綜合長者照顧服務、綜合復康服務、醫療及健康服務、幼兒及學前服務、綜合青少年服務、社區發展服務、臨床心理服務、僱員服務等。(詳情請瀏覽機構網頁 [www.cfsc.org.hk](http://www.cfsc.org.hk))

