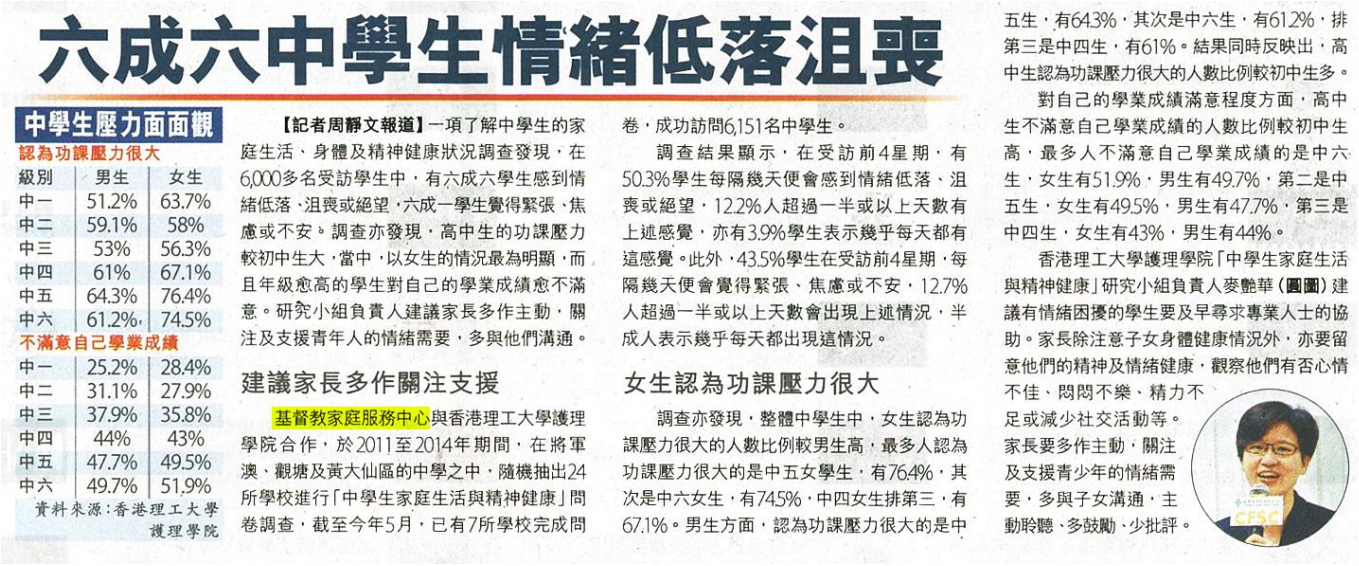
基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283　電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438　網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：　2012 年 9 月 16 日 (星期日)
資料來源：　成報 - 港聞 - A10
標題:　六成六中學生情緒低落沮喪
參考網址:　http://www.singpao.com/gw/xwa/201209/t20120916_387643.html



六成六中學生情緒低落沮喪

中學生壓力面面觀

認為功課壓力很大

級別	男生	女生
中一	51.2%	63.7%
中二	59.1%	58%
中三	53%	56.3%
中四	61%	67.1%
中五	64.3%	76.4%
中六	61.2%	74.5%

不滿意自己學業成績

級別	男生	女生
中一	25.2%	28.4%
中二	31.1%	27.9%
中三	37.9%	35.8%
中四	44%	43%
中五	47.7%	49.5%
中六	49.7%	51.9%

資料來源：香港理工大學護理學院

【記者周靜文報道】一項了解中學生的家庭生活、身體及精神健康狀況調查發現，在6,000多名受訪學生中，有六成六學生感到情緒低落、沮喪或絕望，六成一學生覺得緊張、焦慮或不安。調查亦發現，高中生的功課壓力較初中生大，當中，以女生的情況最為明顯，而且年級愈高的學生對自己的學業成績愈不滿意。研究小組負責人建議家長多作主動，關注及支援青年人的情緒需要，多與他們溝通。

建議家長多作關注支援

基督教家庭服務中心與香港理工大學護理學院合作，於2011至2014年期間，在將軍澳、觀塘及黃大仙區的中學之中，隨機抽出24所學校進行「中學生家庭生活與精神健康」問卷調查，截至今年5月，已有7所學校完成問卷，成功訪問6,151名中學生。

調查結果顯示，在受訪前4星期，有50.3%學生每隔幾天便會感到情緒低落、沮喪或絕望，12.2%人超過一半或以上天數有上述感覺，亦有3.9%學生表示幾乎每天都有這感覺。此外，43.5%學生在受訪前4星期，每隔幾天便會覺得緊張、焦慮或不安，12.7%人超過一半或以上天數會出現上述情況，半成人表示幾乎每天都出現這情況。

女生認為功課壓力很大

調查亦發現，整體中學生中，女生認為功課壓力很大的人數比例較男生高，最多人認為功課壓力很大的是中五女學生，有76.4%，其次是中六女生，有74.5%，中四女生排第三，有67.1%。男生方面，認為功課壓力很大的是中五生，有64.3%，其次是中六生，有61.2%，排第三是中四生，有61%。結果同時反映出，高中生認為功課壓力很大的人數比例較初中生多。

對自己的學業成績滿意程度方面，高中生不滿意自己學業成績的人數比例較初中生高，最多人不滿意自己學業成績的是中六生，女生有51.9%，男生有49.7%，第二是中五生，女生有49.5%，男生有47.7%，第三是中四生，女生有43%，男生有44%。

香港理工大學護理學院「中學生家庭生活與精神健康」研究小組負責人麥艷華(圓圖)建議有情緒困擾的學生要及早尋求專業人士的協助。家長除注意子女身體健康情況外，亦要留意他們的精神及情緒健康，觀察他們有否心情不佳、悶悶不樂、精力不足或減少社交活動等。家長要多作主動，關注及支援青少年的情緒需要，多與子女溝通，主動聆聽、多鼓勵、少批評。

一項了解中學生的家庭生活、身體及精神健康狀況調查發現，在 6,000 多名受訪學生中，有六成六學生感到情緒低落、沮喪或絕望，六成一學生覺得緊張、焦慮或不安。調查亦發現，高中生的功課壓力較初中生大，當中，以女生的情況最為明顯，而且年級愈高的學生對自己的學業成績愈不滿意。研究小組負責人建議家長多作主動，關注及支援青年人的情緒需要，多與他們溝通。

建議家長多作關注支援

基督教家庭服務中心與香港理工大學護理學院合作，於 2011 至 2014 年期間，在將軍澳、觀塘及黃大仙區的中學之中，隨機抽出 24 所學校進行「中學生家庭生活與精神健康」問卷調查，截至今年 5 月，已有 7 所學校完成問卷，成功訪問 6,151 名中學生。

調查結果顯示，在受訪前 4 星期，有 50.3%學生每隔幾天便會感到情緒低落、沮喪或絕望，12.2%人超過一半或以上天數有上述感覺，亦有 3.9%學生表示幾乎每天都有這感覺。此外，43.5%學生在受訪前 4 星期，每隔幾天便會覺得緊張、焦慮或不安，12.7%人超過一半或以上天數會出現上述情況，半成人表示幾乎每天都出現這情況。

女生認為功課壓力很大

調查亦發現，整體中學生中，女生認為功課壓力很大的人數比例較男生高，最多人認為功課壓

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre
香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

力很大的是中五女學生，有 76.4%，其次是中六女生，有 74.5%，中四女生排第叁，有 67.1%。男生方面，認為功課壓力很大的是中五生，有 64.3%，其次是中六生，有 61.2%，排第叁是中四生，有 61%。結果同時反映出，高中生認為功課壓力很大的人數比例較初中生多。

對自己的學業成績滿意程度方面，高中生不滿意自己學業成績的人數比例較初中生高，最多人不滿意自己學業成績的是中六生，女生有 51.9%，男生有 49.7%，第二是中五生，女生有 49.5%，男生有 47.7%，第叁是中四生，女生有 43%，男生有 44%。

香港理工大學護理學院「中學生家庭生活與精神健康」研究小組負責人麥艷華（圓圖）建議有情緒困擾的學生要及早尋求專業人士的協助。家長除注意子女身體健康情況外，亦要留意他們的精神及情緒健康，觀察他們有否心情不佳、悶悶不樂、精力不足或減少社交活動等。家長要多作主動，關注及支援青少年的情緒需要，多與子女溝通，主動聆聽、多鼓勵、少批評。

- 完 -