



媒體報導

日期：2013年8月25日(星期日)
資料來源：成報 - 港聞 - A5
標題：近半中學生有焦慮症狀常感情緒低落 可萌自殘念頭
參考網址：[請按此](#)

近半中學生有焦慮症狀 常感情緒低落 可萌自殘念頭



焦慮症是本港最常見的隱性情緒病之一。一項研究調查發現，逾45%的中學生在兩週內曾出現不同程度的焦慮症狀，包括緊張、不安、不受控地擔憂等。當中逾5%經常出現焦慮症狀的中學生，近半數頻密地有自殺或自殘的念頭。負責調查的理工大學護理學系助理教授麥艷華稱，在這637名經常出現焦慮症狀的學生中，75.5%頻密地感到低落、沮喪或絕望；80.9%覺得自己很差勁，是個失敗者和令家人失望；49.2%更頻密地有自殺或自殘的念頭，相較一般受訪學生只有1.2%有自殺傾向，高出數十倍，情況令人憂慮。

記者陳廣盛、實習記者歐陽曉玲報道

是次研究由2011年開始，共訪問11,335名中學生，了解中學生的學習經驗、身體和情緒健康狀況。研究發現，高達47.9%的中學生在受訪前兩週內曾出現不同程度的焦慮症狀，當中5.7%受訪者，即637人更經常出現焦慮症狀。理工大學護理學系助理教授麥艷華稱，在這637名經常出現焦慮症狀的學生中，75.5%頻密地感到低落、沮喪或絕望；80.9%覺得自己很差勁，是個失敗者和令家人失望；49.2%更頻密地有自殺或自殘的念頭，相較一般受訪學生只有1.2%有自殺傾向，高出數十倍，情況令人憂慮。

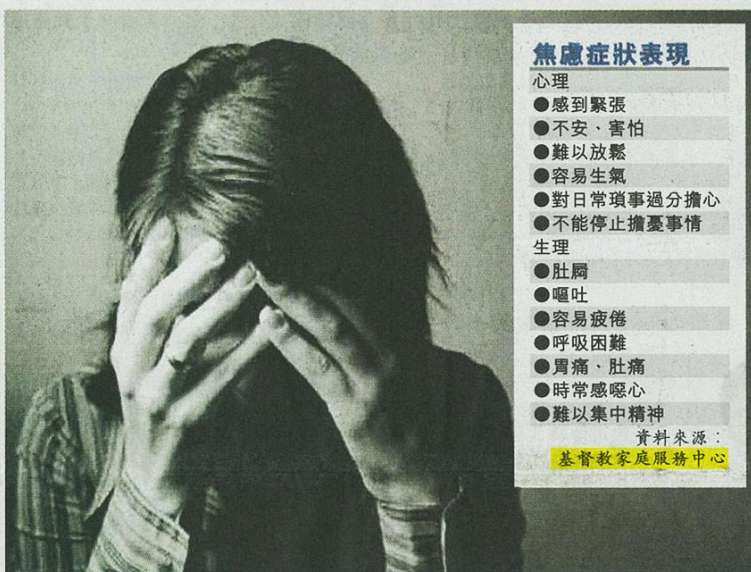
成績倒退加劇焦慮感

麥艷華表示，調查又發現經常出現焦慮症狀的學生中，10.6%的受訪學生表示自己曾吸煙；47.2%表示自己曾飲酒；4.7%更表示自己曾經吸毒，三項比率都較一般受訪學生為高。她解釋，有嚴重焦慮症狀的學生，集中力都因焦慮症而變差，影響他們的學業成績，而這些學生及其周遭的人，包括家人及師長，對其成績倒退的不滿又會加劇他們的焦慮感，結果造成惡性循環，對他們的精神構成莫大的負荷。

倡制定適時適切政策

基督教家庭服務中心「青少年精神健康推廣及治療中心」主任周倩儀表示，治療中心在2011年6月至2013年8月期間，為120名受精神困擾的學生及其家庭提供心理輔導服務，當中為數不少的個案都因學業問題而飽受焦慮及情緒困擾。她說，一名中三學生因擔心學校的選科問題而出現胃痛、嘔心、呼吸困難等症狀，經學校社工轉介到精神科醫生後證實患上焦慮症。

周倩儀建議，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，又呼籲不論學生、家長和學校，均應善用社區資源，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。



焦慮症狀表現

- 心理
- 感到緊張
- 不安、害怕
- 難以放鬆
- 容易生氣
- 對日常瑣事過分擔心
- 不能停止擔憂事情
- 生理
- 肚瀉
- 嘔吐
- 容易疲倦
- 呼吸困難
- 胃痛、肚痛
- 時常感噁心
- 難以集中精神

資料來源：

基督教家庭服務中心



焦慮症是本港最常見的隱形情緒病之一。一項研究調查發現，逾45%的中學生在兩周內曾出現不同程度的焦慮症狀，包括緊張、不安、不受控地擔憂等。當中逾5%經常出現焦慮症狀的中學生，近半數頻密地有自殺或自殘的念頭。負責調查的理工大學護理學院聯合**基督教家庭服務中心**表示，調查發現經常焦慮的中學生較多會吸煙、飲酒甚至吸毒，呼籲家長和學校留意學生的情緒問題。

是次研究由2011年開始，共訪問11,335名中學生，了解中學生的學習經驗、身體和情緒健康狀況。研究發現，高達47.9%的中學生在受訪前兩周內曾出現不同程度的焦慮症狀，當中5.7%受訪者，即637人更經常出現焦慮症狀。理工大學護理學系助理教授麥艷華稱，在這637名經常出現焦慮症狀的學生中，75.5%頻密地感到低落、沮喪或絕望；80.9%覺得自己很差勁，是個失敗者和令家人失望；49.2%更頻密地有自殺或自殘的念頭，相較一般受訪學生只有1.2%有自毀傾向，高出數十倍，情況令人憂慮。

成績倒退加劇焦慮感

麥艷華表示，調查又發現在經常出現焦慮症狀的學生中，10.6%的受訪學生表示自己曾吸煙；47.2%表示自己曾飲酒；4.7%更表示自己曾經吸毒，三項比率都較一般受訪學生為高。她解釋，有嚴重焦慮症狀的學生，集中力都因焦慮症而變差，影響他們的學業成績，而這些學生及其周遭的人，包括家人及師長，對其成績倒退的不滿又會加劇他們的焦慮感，結果造成惡性循環，對他們的精神構成莫大的負荷。

倡制定適時適切政策

基督教家庭服務中心「青少年精神健康推廣及治療中心」主任周倩儀表示，治療中心在2011年6月至2013年8月期間，為120名受精神困擾的學生及其家庭提供心理輔導服務，當中為數不少的個案都因學業問題而飽受焦慮及情緒困擾。她說，一名中三學生因擔心學校的選科問題而出現胃痛、嘔心、呼吸困難等症狀，經學校社工轉介到精神科醫生後證實患上焦慮症。

周倩儀建議，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，又呼籲不論學生、家長和學校，均應善用社區資源，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。



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



調查發現，經常感到焦慮的學生，有機會患上抑鬱症。圖中為理工大學護理學系助理教授麥艷華。

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20130826