



媒體報導

日期： 2013年8月25日(星期日)
資料來源： 星島日報 - 港聞 - A8
標題： 焦慮中學生半數曾想自殺 功課壓力大 易患情緒病
參考網址： [請按此](#)

LOCAL NEWS 港聞

功課壓力大 易患情緒病

焦慮中學生半數曾想自殺

焦慮症是最常見的隱形情緒病之一，有研究發現，一成七受訪中學生容易或經常出現不安或急躁等焦慮症狀，在六百多名經常焦慮的學生中，近半數甚至有自殺或自殘念頭，建議政府對全港學生進行定期的身體及情緒健康調查。

記者：岑詠欣 魏綺婷

基督教家庭服務中心聯同理工大學護理學院在二〇一一年起，進行為期三年的研究，在將軍澳、觀塘及黃大仙隨機挑選十六所中學，訪問逾一萬一千名中學生，發現一成七學生在受訪前兩周內容易或經常出現焦慮症狀，在六百三十七名經常焦慮的學生中，七成半幾乎每天感到絕望，近半數更差不多每天有自殺或自殘念頭，比率遠高於一般學生。八成六經常焦慮的受訪學生，感到較大功課壓力，四成七曾飲酒抒發情緒，近百分之五的學生更曾吸毒。

中心主任周倩儀指部分患有焦慮症的學生，出現呼吸困難及胃痛等症狀，個別更害怕外出，「他們覺得全世界望住自己，亦只能在非繁忙時間乘車，避開人群；凡事亦過分憂慮，例如被蚊咬後，擔心會否患上登革熱。」

中心專業服務發展經理陳國溪分析，學生出現焦慮症狀或與成長背景有關，「他們未能化解成長的壓力，或在朋友圈子中找不到定位。」理大護理學院助理教授麥艷華指學生過分焦慮會學業倒退，甚至輟學，而被父母及老師怪責懶惰，忽視焦慮症狀後果，建議政府對全港學生進行定期的身體及情緒健康調查，及早識別病徵，學校亦應定期舉辦精神健康活動。

港學童焦慮指數逾三成

此外，循道衛理楊震社會服務處去年九至十一月，以澳洲研發的「斯賓思兒童焦慮量表」問卷，訪問約一千六百名來自十二所學校的小三至小六學生，結果發現學童焦慮指數達三十點四，較中國的二十一點四、荷蘭二十點五、德國的二十二點二，平均高出三成多，學業為主要的壓力來源。亦有百分之五的學生指數高過四十五，須轉介到社工，接受情緒治療。

負責調查的趙依莉表示，西方國家家長相對不太着重學業成績，而着重培養子女興趣。內地學生在中學時期需應付高考，才漸增讀書壓力，而香港的學生小學已要應付各科的系統性評估，又要擔心升中前程等，更不敢向家人透露自己壓力大，怕別人責怪他無膽無用等。

升讀小六的何子康有輕微焦慮徵狀，如戰戰兢兢、坐立不安等，他指每日最少用兩小時完成作業，又要溫書，擔心進不到心儀中學。

■ 助理教授麥艷華(中)表示，學生過分焦慮致學業倒退，或被誤責為懶惰。 岑詠欣攝

焦慮症是最常見的隱形情緒病之一，有研究發現，一成七受訪中學生容易或經常出現不安或急躁等焦慮症狀，在六百多名經常焦慮的學生中，近半數甚至有自殺或自殘念頭，建議政府對全港學生進行定期的身體及情緒健康調查。

基督教家庭服務中心聯同理工大學護理學院在二〇一一年起，進行為期三年的研究，在將軍澳、觀塘及黃大仙隨機挑選十六所中學，訪問逾一萬一千名中學生，發現一成七學生在受訪前兩周內容易或經常出現焦慮症狀，在六百三十七名經常焦慮的學生中，七成半幾乎每天感到絕望，近半數更差不多每天有自殺或自殘念頭，比率遠高於一般學生。八成六經常焦慮的受訪學生，感到較大功課壓力，四成七曾飲酒抒發情緒，近百分之五的學生更曾吸毒。





中心主任周倩儀指部分患有焦慮症的學生，出現呼吸困難及胃痛等症狀，個別更害怕外出，「他們覺得全世界望住自己，亦只能在非繁忙時間乘車，避開人群；凡事亦過分憂慮，例如被蚊咬後，擔心會否患上登革熱。」

中心專業服務發展經理陳國溪分析，學生出現焦慮症狀或與成長背景有關，「他們未能化解成長的壓力，或在朋友圈子中找不到定位。」理大護理學院助理教授麥艷華指學生過分焦慮會學業倒退，甚至輟學，而被父母及老師怪責懶惰，忽視焦慮症狀後果，建議政府對全港學生進行定期的身體及情緒健康調查，及早識別病徵，學校亦應定期舉辦精神健康活動。

此外，循道衛理楊震社會服務處去年九至十一月，以澳洲研發的「斯賓思兒童焦慮量表」問卷，訪問約一千六百名來自十二所學校的小三至小六學生，結果發現學童焦慮指數達三十點四，較中國的二十一點四、荷蘭二十點五、德國的二十二點二，平均高出三成多，學業為主要的壓力來源。亦有百分之五的學生指數高過四十五，須轉介到社工，接受情緒治療。

負責調查的趙依莉表示，西方國家家長相對不太着重學業成績，而着重培養子女興趣。內地學生在中學時期需應付高考，才漸增讀書壓力，而香港的學生小學已要應付各科的系統性評估，又要擔心升中前程等，更不敢向家人透露自己壓力大，怕別人責怪他無膽無用等。

升讀小六的何子康有輕微焦慮徵狀，如戰戰兢兢、坐立不安等，他指每日最少用兩小時完成作業，又要溫書，擔心進不到心儀中學。

- 完 -

