



媒體報導

日期： 2013年8月25日(星期日)
資料來源： 文匯報 - 港聞 - A13
標題： 6%中學生常抑鬱 近半想自殘 18%自認易沮喪 患廣場焦慮症怕搭車寧缺課
參考網址： [請按此](#)

香港新聞
A 13 ■責任編輯：李錫熹 2013年8月25日(星期日) 香港文匯報 WEN WEI PO

6%中學生常抑鬱 近半想自殘

18%自認易沮喪 患廣場焦慮症怕搭車寧缺課

香港文匯報訊(記者 蔡奕虹)香港可說是「壓力之城」，很多人年紀輕輕已有焦慮「病徵」。一項大型調查顯示，約18%受訪中學生自認容易或經常感到沮喪、低落，甚至絕望。約6%經常焦慮者中，近半有自毀傾向，部分人更曾經吸毒。另有患「廣場焦慮症」的學生，不敢在繁忙時間上學或乘搭公共交通工具，嚴重影響生活。

有見香港缺乏有關年輕人精神健康的數據，基督教家庭服務中心與香港理工大學護理學院由2011年起，試行為期3年的「青少年精神健康調查」。大會以問卷訪問16所將軍澳、觀塘、黃大仙區的中學生，了解他們的焦慮情緒、家庭生活及身體健康狀況，最後共收回問卷11,563份，並於昨日公布結果。

81%長期覺得自己差勁
調查結果顯示，約30%學生於受訪前過去兩星期內，有時會出現焦慮徵狀。12%學生自認容易感到焦慮。約6%學生屬於經常感到焦慮的一群，他們受訪前4星期，差不多每天或超過一半或以上日子出現抑鬱徵狀；當中約76%不斷感到情緒低落、沮喪或絕望；高達81%學生長期覺得自己很差勁，是失敗者及令人失望。近50%學生持續出現自殺或自殘想法。經常感到焦慮的學生，86%人有功課壓力，普遍對成績感到不滿。

經常焦慮更易吸煙吸毒
調查又發現，經常焦慮的學生出現吸煙、吸毒等「健康風險行為」機會率較其他學生高。約11%經常感到焦慮的學生，表示曾經吸煙；相比其他學生中，只有約4%人表示曾經吸煙為多。另近5%經常出現焦慮症狀的學生，坦言曾經吸毒；相較其他學生只有2%指自己曾經吸毒為多。

基督教家庭服務中心主任周倩儀在記者會上表示：過去有患「廣場焦慮症」的學生，每次外出時都感到非常緊張，最初嘗試把玩物件分散注意力，但每當製造聲響後，又會感到途人向其行注目禮。久而久之，他們變得不敢再外出，連上學都要選擇非繁忙時間。他們又不敢乘坐公共交通工具，為生活帶來嚴重不便，最後更選擇缺課。

專家顧訂健康推廣政策
理大護理學院助理教授麥曉華建議，政府應定期為全港兒童及青少年進行身體及情緒健康調查，以制訂有效的健康推廣政策。她又認為，家長應多主動與子女溝通，留意他們的情緒健康，溝通時切勿帶有過多主觀看法，應嘗試以開放態度聆聽心聲。

■一項調查發現，近50%中學生自認有廣泛性焦慮情緒特徵，當中18%學生更有焦慮症狀。
蔡奕虹 攝

香港可說是「壓力之城」，很多人年紀輕輕已有焦慮「病徵」。一項大型調查顯示，約18%受訪中學生自認容易或經常感到沮喪、低落，甚至絕望。約6%經常焦慮者中，近半有自毀傾向，部分人更曾經吸毒。另有患「廣場焦慮症」的學生，不敢在繁忙時間上學或乘搭公共交通工具，嚴重影響生活。

有見香港缺乏有關年輕人精神健康的數據，**基督教家庭服務中心**與香港理工大學護理學院由2011年起，試行為期3年的「青少年精神健康調查」。大會以問卷訪問16所將軍澳、觀塘、黃大仙區的中學生，了解他們的焦慮情緒、家庭生活及身體健康狀況，最後共收回問卷11,563份，並於昨日公布結果。

81%長期覺得自己差勁

調查結果顯示，約30%學生於受訪前過去兩星期內，有時會出現焦慮徵狀。12%學生自認容易感到焦慮。約6%學生屬於經常感到焦慮的一群，他們受訪前4星期，差不多每天或超過一半或以上日子出現抑鬱徵狀；當中約76%不斷感到情緒低落、沮喪或絕望；高達81%學生長期覺得自己很差勁，是失敗者及令人失望。近50%學生持續出現自殺或自殘想法。經常感到焦慮的學生，86%人有功課





壓力，普遍對成績感到不滿。

經常焦慮更易吸煙吸毒

調查又發現，經常焦慮的學生出現吸煙、吸毒等「健康風險行為」機會率較其他學生高。約 11% 經常感到焦慮的學生，表示曾經吸煙；相比其他學生中，只有約 4% 人表示曾吸煙為多。另近 5% 經常出現焦慮症狀的學生，坦言曾經吸毒；相較其他學生只有 2% 指自己曾經吸毒為多。

基督教家庭服務中心主任周倩儀在記者會上表示：過去有患「廣場焦慮症」的學生，每次外出時都感到非常緊張，最初嘗試把玩物件分散注意力，但每當製造聲響後，又會感到途人向其行注目禮。久而久之，他們變得不敢再外出，連上學都要選擇非繁忙時間。他們又不敢乘坐公共交通工具，為生活帶來嚴重不便，最後更選擇缺課。

專家籲訂健康推廣政策

理大護理學院助理教授麥艷華建議，政府應定期為全港兒童及青少年進行身體及情緒健康調查，以制訂有效的健康推廣政策。她又認為，家長應多主動與子女溝通，留意他們的情緒健康，溝通時切勿帶有過多主觀想法，應嘗試以開放態度聆聽心聲。

- 完 -

