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:　2015 年 3 月 26 日 (星期四)
資料來源:　經濟日報 – 港聞 – A25
標題:　62%中學生抑鬱 中六最嚴重

62%中學生抑鬱 中六最嚴重

【本報訊】情緒病愈趨普遍，亦見年輕化。一項訪問逾萬名學生的調查發現，分別有六成二和四成七中學生，有抑鬱或焦慮徵狀，而近半常感焦慮者，想自殺或自殘。

文憑試壓力大 女生看精神科

而焦慮及抑鬱更隨年級遞增而加劇，當中以應考公開試的中六生最嚴重，分別有二成四及近一成人。

正應考文憑試的中六生阿晴（化名），自中四下學期便對學業異常緊張，中六時更趨嚴重，擔心無法完成考試，情緒起伏不定；曾有同學在班房開聯歡會，她卻突然大哭，稱對方太嘈吵。她連與家人的關係亦轉差，妹妹看電視，甚至家人呼喚她吃晚飯時，她亦喝斥他們阻礙溫習。

阿晴上學期間每晚只能睡3至4小時，曾夢見在禮堂應試，令她深受困擾，更曾問社工「我係咪黐咗綫」，經評估後獲轉介至精神科醫生。

基督教家庭服務中心及理工大學在2011至2014年期間，從將軍澳、觀塘及黃大仙3區中學隨機抽出16間學校，以問卷訪問12,518名中學生，發現約六成二人有輕微至非常嚴重抑鬱徵狀，覺得自己是一個失敗者。

經常焦慮者 近半想自殺自殘

此外，四成七受訪者感焦慮，有5%即667名學生經常焦慮，當中近半近乎每天或超過一半日子想自殺或自殘，4.8%人更曾濫藥。

研究同時發現，隨年級上升，焦慮及抑鬱徵狀會趨嚴重，12%中一生容易或經常焦慮，中四生則有19%，中六生更達24%；而7%中一生有嚴重或非常嚴重抑鬱，中六則有近10%。

香港精神科醫學院發言人趙少寧指，每月約有兩、三個中學生新症，以高中生為主，因擔心不夠時間溫習、前途不明朗；至於阿晴變得敏感亦已屬焦慮徵狀。

城大應用社會科學系教授崔永康指，不少家庭依賴外傭照顧孩子欠缺妥善溝通；新高中學制「一試定生死」亦令學生添壓力。學友社學生輔導中心副總幹事吳寶城亦指，學生就讀新高中課程面對大量補課和公開試競爭，愈接近公開試，壓力愈大。

◀基督教家庭服務中心及理大以問卷訪問逾萬名中學生，發現四成七學生感焦慮，部分曾想自殺或自殘，甚至濫藥。

學童情緒病應對有法

病徵

- 食慾不振，難以入睡，經常感到疲倦
- 抗拒甚至恐懼社交，對喜歡的事物失興趣
- 拒絕與父母溝通
- 胃痛、肚痛
- 拒絕上學
- 情緒容易波動和變得敏感，易與人吵架

應對壓力技巧

- 為溫習、作息規劃時間表，勿因考試放棄本來興趣
- 家長避免說「依家先臨急抱佛腳」、「溫嘢都唯氣」等負面說話，應鼓勵「盡了力便好」等
- 家長不應對孩子有過高期望，應預計臨場表現會打8折
- 家長多表達關心語氣，如「快啲食飯，唔好餓親」而非「快啲食飯，唔好阻我洗碗」
- 試後勿與同學商討試題

資料來源：綜合受訪者

情緒病愈趨普遍，亦見年輕化。一項訪問逾萬名學生的調查發現，分別有六成二和四成七中學生，有抑鬱或焦慮徵狀，而近半常感焦慮者，想自殺或自殘。

文憑試壓力大 女生看精神科

而焦慮及抑鬱更隨年級遞增而加劇，當中以應考公開試的中六生最嚴重，分別有二成四及近一成人。

正應考文憑試的中六生阿晴（化名），自中四下學期便對學業異常緊張，中六時更趨嚴重，擔心無法完成考試，情緒起伏不定；曾有同學在班房開聯歡會，她卻突然大哭，稱對方太嘈吵。她連與家人的關係亦轉差，妹妹看電視，甚至家人呼喚她吃晚飯時，她亦喝斥他們阻礙溫習。

阿晴上學期間每晚只能睡 3 至 4 小時，曾夢見在禮堂應試，令她深受困擾，更曾問社工「我係咪黐咗綫」，經評估後獲轉介至精神科醫生。

基督教家庭服務中心及理工大學在 2011 至 2014 年期間，從將軍澳、觀塘及黃大仙 3 區中學隨機抽出 16 間學校，以問卷訪問 12,518 名中學生，發現約六成二人有輕微至非常嚴重抑鬱徵狀，覺得自己是一個失敗者。

經常焦慮者 近半想自殺自殘

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

此外，四成七受訪者感焦慮，有 5%即 667 名學生經常焦慮，當中近半近乎每天或超過一半日子想自殺或自殘，4.8%人更曾濫藥。

研究同時發現，隨年級上升，焦慮及抑鬱徵狀會趨嚴重，12%中一生容易或經常焦慮，中四生則有 19%，中六生更達 24%；而 7%中一生有嚴重或非常嚴重抑鬱，中六則有近 10%。

香港精神科醫學院發言人趙少寧指，每月約有兩、三個中學生新症，以高中生為主，因擔心不夠時間溫習、前途不明朗；至於阿晴變得敏感亦已屬焦慮徵狀。

城大應用社會科學系教授崔永康指，不少家庭依賴外傭照顧孩子欠缺妥善溝通；新高中學制「一試定生死」亦令學生添壓力。學友社學生輔導中心副總幹事吳寶城亦指，學生就讀新高中課程面對大量補課和公開試競爭，愈接近公開試，壓力愈大。

－ 完 －