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: 東方日報－港聞－A12
標題: 六成受訪中學生抑鬱
參考網址: 請按此
Youtube: 請按此

東方日報　港聞六　A12

六成受訪中學生抑鬱

情緒問題較外國多一半　響紅旗警號

壓力逼人

六成中學生壓力爆煲，抑鬱兼焦慮。香港理工大學護理學院與基督教家庭服務中心於一一年至一四年，訪問共一萬二千五百多名中學生，了解他們的焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之間的關係。結果發現，六成受訪學生有輕微至非常嚴重抑鬱；有四成七表示焦慮，當中百分之五點五，即六百六十七人經常焦慮。有學者警告，本港有情緒問題的學生，比率較外國多一半，響起「紅旗」警號。

■麥艷華（左二）指，關心溝通，對情緒困擾者有很大幫助。（羅錦鴻攝）

部分有飲酒及濫藥等問題

研究人員向將軍澳、觀塘及黃大仙區十六間中學派問卷，受訪中學生需自評覺得緊張、很難放鬆、易鬱或急躁等七項症狀出現的密度，如幾乎每天都有，焦慮愈嚴重。在經常焦慮的六百多名受訪者中，有八成一稱在受訪前一個月，幾乎每天或每周超過一半以上時間覺得自己很差勁、認為自己是失敗者及令家人失望；七成半指自己常感低落、沮喪或絕望；近半更有自殺或自殘想法；四成七人曾飲酒；更有百分之四點八表示曾濫藥。

■經常焦慮的中學生中，七成半常感低落、沮喪或絕望。（資料圖片）

整體受訪學生中，六成感到功課壓力較大。愈高年級，情況愈嚴重。資助大學學額僧多粥少，調查發現，六成六受訪中六生感壓力，當中分別有百分之七點三及六點六的中六生經常焦慮或嚴重抑鬱，比率較中一生分別高二點七及一點九個百分點。調查亦分析，有五成六及三成四經常出現焦慮的學生表示，很少感到家人支持及朋友支持，反映親友關懷是減少焦慮的因素之一。

情緒持續變化應轉介跟進

理大護理學院助理教授麥艷華表示，本港一成七中學生容易及經常焦慮，在同類研究中，馬來西亞學生僅百分之八出現上述情況，比率較香港少一半，認為香港的情況「絕對喺要紅旗警報」。她又認為，患者未必察覺自己有問題，要靠家長及老師多關心、溝通及關懷，留意他們會否容易生氣、害怕、過分擔憂或難以放鬆，如發現以上情緒變化持續，應盡快轉介學生接受專業人士的檢查及評估。她建議，政府應對全港兒童及青少年進行定期身體及情緒健康調查。

中學生焦慮抑鬱表現*

經常焦慮學生同時出現抑鬱情況#	比率
感到自己很差勁、認為自己是失敗者及令家人失望	81.1%
感到低落、沮喪或絕望	75.3%
有自殺或自殘想法	49.2%
經常焦慮學生的健康風險行為	**比率**
曾經飲酒	46.8%
曾經吸煙	10.6%
曾經濫藥	4.8%

#受訪前四周差不多每天或每周逾半日數出現上述情況
*註：667名學生女
資料來源：基督教家庭服務中心

特稿

過來人填詞勉勵同路人

青少年頑皮、不聽教，甚至拒絕上學亦未必是「壞學生」。阿沐三年前與同學打架、帶鍾仔上學而被罰關進訓導室，他形容每天自修，無人理會，像關進「精神病房」，感到沮喪及情緒低落，重讀中一近三年終「頂唔順」輟學。

誤交損友染惡習

他後來證實患輕微思覺失調及抑鬱，在醫生及社工關懷下，愛上填詞抒發情緒。「不會放棄，但有一種轉機；衝開障礙，我未認輸」是阿沐的心聲，也是他生活的投射。

現年十七歲的阿沐曾誤交損友，吸毒、飲酒樣樣精，父親患躁狂症，父子常生摩擦，更試過心情差到鬼手。後來他得社工鼓勵下結交新朋友，沖走抑鬱情緒，「依家先真正覺得開心」。現時他已重返校園，閒時更會與朋友夾Band及填詞。

基督教家庭服務中心主任周倩儀指，不少中四至中六高中學生因過分緊張學業，情緒受困，有人一想到上學，身體更出現屙嘔、暈眩、肚痛等病徵。曾有學生被老師質問為何成績退步，「驚到當場暈咗」，反映壓力甚大，認為長輩要了解及聆聽子女需要，莫過分催谷。　■本報記者

■阿沐重返校園後積極填詞，憑歌寄意勉勵同路人。

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

六成中學生壓力爆煲，抑鬱兼焦慮。香港理工大學護理學院與基督教家庭服務中心於一一年至一四年，訪問共一萬二千五百多名中學生，了解他們的焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之間的關係。結果發現，六成受訪學生有輕微至非常嚴重抑鬱；有四成七表示焦慮，當中百分之五點五，即六百六十七人經常焦慮。有學者警告，本港有情緒問題的學生，比率較外國多一半，響起「紅旗」警號。

部分有飲酒及濫藥等問題

研究人員向將軍澳、觀塘及黃大仙區十六間中學派問卷，受訪中學生需自評覺得緊張、很難放鬆、易嬲或急躁等七項症狀出現的密度，如幾乎每天都有，焦慮愈嚴重。在經常焦慮的六百多名受訪者中，有八成一稱在受訪前一個月，幾乎每天或每周超過一半以上時間覺得自己很差勁、認為自己是失敗者及令家人失望；七成半指自己常感低落、沮喪或絕望；近半更有自殺或自殘想法；四成七人曾飲酒；更有百分之四點八表示曾濫藥。

整體受訪學生中，六成感到功課壓力較大。愈高年級，情況愈嚴重。資助大學學額僧多粥少，調查發現，六成六受訪中六生感壓力，當中分別有百分之七點三及六點六的中六生經常焦慮或嚴重抑鬱，比率較中一生分別高二點七及一點九個百分點。調查亦分析，有五成六及三成四經常出現焦慮的學生表示，很少感到家人支持及朋友支持，反映親友關懷是減少焦慮的因素之一。

情緒持續變化應轉介跟進

理大護理學院助理教授麥艷華表示，本港一成七中學生容易及經常焦慮，在同類研究中，馬來西亞學生僅百分之八出現上述情況，比率較香港少一半，認為香港的情況「絕對喺要紅旗警報」。她又認為，患者未必察覺自己有問題，要靠家長及老師多關心、溝通及關懷，留意他們會否容易生氣、害怕、過分擔憂或難以放鬆，如發現以上情緒變化持續，應盡快轉介學生接受專業人士的檢查及評估。她建議，政府應對全港兒童及青少年進行定期身體及情緒健康調查。

－ 完 －