



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: 星島日報 - 教育 - F1
標題: 中學生焦慮抑鬱 近半想自殺自殘 學業壓力大 家庭關係差
參考網址: [請按此](#)

F1 二〇一五年三月二十六日 星期四



學業壓力大
家庭關係差

中學生焦慮抑鬱 近半想自殺自殘

理工大學與基督教家庭服務中心的調查發現，逾一成受訪中學生容易出現焦慮症狀，包括生氣或急躁、難以放鬆和停止擔憂。逾六百六十名經常有焦慮症狀的學生中，近半人一個月內幾乎每天有自殺或自殘念頭；更有個案因家庭關係差劣，感到失落和沮喪，並帶攻擊性武器上學，欲自我保護。研究小組建議，政府定期向全港學生進行身體及情緒健康調查，師長亦須多了解青少年異常表現和行為的原因。

記者 林可欣

調查於一一年至一四年在將軍澳、觀塘及黃大仙區十六所中學，以問卷訪問逾一萬二千名中學生，發現逾一成受訪前的兩周內容易出現焦慮症狀，包括生氣或急躁，覺得很難放鬆、坐立不安和害怕，以及感到極壞事情將發生等，而且愈高年級愈易有相關症狀。

受訪學生中，更有六百六十六人，經常出現焦慮症狀，並同時於受訪前的四周，幾乎每天或

每周數日有抑鬱症狀。當中七成半人感到低落、沮喪或絕望；逾八成覺得自己差勁、是個失敗者和令人失望；更有近半數人，有自殺或自殘想法，並曾飲酒，部分人亦會吸煙和濫藥。

多了解青少年異常行為

負責研究的理大護理學院助理教授麥艷華表示，大部分經常有焦慮症狀的學生，亦感到功課壓力、不滿意學業成績和自覺成績較他人差。她又指，中學生有焦慮及抑鬱情緒，與學業、家庭和成長有密切關係，愈少得到家人和朋友的情緒及精神上支持，愈易經常出現焦慮症狀。她提醒師長，「與青少年傾談的話題，不應單在學業表現，或有否練琴、溫習等，宜多關注他們的情緒變化和生活需要。」

倡定期做情緒健康調查

曾受情緒困擾的沐仔，中一時因經常與家人爭執、衝突及與同學打架，感到焦慮和低落。他更因不安全感，每日攜帶錘子上學，其後被學校認為行為怪異，安排停課及每日到訓導室自修。「那兩年猶如在精神病房，我更緊張和不停捏手，甚至鋸手和誤交損友。」後來他經轉介至社工和精神科醫生，得到輔導和支持，



■ 社工周倩儀(右一)建議，教師和家長多留意青少年的異常表現和情緒，並盡早給予關心和支援。 林可欣攝

又參加不同社區活動，重獲生活樂趣，「要改變自己負面的想法，並發掘興趣和夢想。」

負責的社工周倩儀指，中心處理近二百個學生個案中，七成有焦慮及情緒困擾，部分輟學和社交有問題，甚至有輕生念頭。她建議師長多觀察和了解青少年的表現和行為，「如未能集中課堂，伏在書桌上休息、長期不願起床上學和失眠，未必是偷懶，可能是情緒問題。」她又建議政府定期向全港學生進行身體及情緒健康調查。



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

Prepared by CAD-CU 20150326



理工大學與**基督教家庭服務中心**的調查發現，逾一成受訪中學生容易出現焦慮症狀，包括生氣或急躁、難以放鬆和停止擔憂。逾六百六十名經常有焦慮症狀的學生中，近半人一個月內幾乎每天有自殺或自殘念頭；更有個案因家庭關係差劣，感到失落和沮喪，並帶攻擊性武器上學，欲自我保護。研究小組建議，政府定期向全港學生進行身體及情緒健康調查，師長亦須多了解青少年異常表現和行為的原因。

調查於一一年至一四年在將軍澳、觀塘及黃大仙區十六所中學，以問卷訪問逾一萬二千名中學生，發現逾一成於受訪前的兩周內容易出現焦慮症狀，包括生氣或急躁，覺得很難放鬆、坐立不安和害怕，以及感到極壞事情將發生等，而且愈高年級愈易有相關症狀。

受訪學生中，更有六百六十六人，經常出現焦慮症狀，並同時於受訪前的四周，幾乎每天或每周數日有抑鬱症狀。當中七成半人感到低落、沮喪或絕望；逾八成覺得自己差勁、是個失敗者和令人失望；更有近半數人，有自殺或自殘想法，並曾飲酒，部分人亦會吸煙和濫藥。

多了解青少年異常行為

負責研究的理大護理學院助理教授麥艷華表示，大部分經常有焦慮症狀的學生，亦感到功課壓力、不滿意學業成績和自覺成績較他人差。她又指，中學生有焦慮及抑鬱情緒，與學業、家庭和成長有密切關係，愈少得到家人和朋友的情緒及精神上支持，愈易經常出現焦慮症狀。她提醒師長，「與青少年傾談的話題，不應單在學業表現，或有否練琴、溫習等，宜多關注他們的情緒變化和生活需要。」

倡定期做情緒健康調查

曾受情緒困擾的沐仔，中一時因經常與家人爭執、衝突及與同學打架，感到焦慮和低落。他更因不安全感，每日攜帶錘子上學，其後被學校認為行為怪異，安排停課及每日到訓導室自修。「那兩年猶如在精神病房，我更緊張和不停捏手，甚至鐸手和誤交損友。」後來他經轉介至社工和精神科醫生，得到輔導和支持，又參加不同社區活動，重獲生活樂趣，「要改變自己負面的想法，並發掘興趣和夢想。」

負責的社工周倩儀指，中心處理近二百個學生個案中，七成有焦慮及情緒困擾，部分輟學和社交有問題，甚至有輕生念頭。她建議師長多觀察和了解青少年的表現和行為，「如未能集中課堂，伏在書桌上休息、長期不願起牀上學和失眠，未必是偷懶，可能是情緒問題。」她又建議政府定期向全港學生進行身體及情緒健康調查。

— 完 —