



媒體報導

日期: 2015年3月26日(星期四)
資料來源: 晴報 - 港聞 - P02
標題: 6成中學生抑鬱 F.6最灰 近文憑試 愈高年級 愈趨嚴重
參考網址: [請按此](#)



情緒病愈趨普遍，中學生也「灰爆」。調查發現，分別有62%和47%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。焦慮或抑鬱隨年級遞增加劇，中六生最嚴重，分別有24%及近10%人。
記者：蕭穎妍、盧穎珊

近文憑試 愈高年級 愈趨嚴重 6成中學生抑鬱 F.6最灰

正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。她與家人關係亦轉差，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三至四小時，曾夢見在禮堂應試，令她深受困擾，更曾問社工「我係咪嚟吃綫」，經評估後獲轉介至精神科醫生。

經常焦慮者 近半想死自殘

基督教家庭服務中心及理工大學，2011至2014年從將軍澳、觀塘及黃大仙三區中學隨機抽出16間學校，以問卷訪問12,518名中學生，發現約62%人有輕微至非常嚴重抑鬱徵狀，覺得自己是失敗者。
此外，47%受訪者感焦慮；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。隨年級上升，焦慮及抑鬱徵狀會趨嚴重。有12%中一生容易或經常焦慮，中四生則升至19%，中六生更達24%；另7%中一生有嚴重或非常嚴重抑鬱徵狀，到中六時則有近10%。

一試定生死 學生壓力大

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和前途不明朗；至於阿晴變得敏感已屬焦慮徵狀。
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則說，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。

情緒病可能徵候

- 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
- (資料來源：綜合受訪者)

教師欠訓練 難辨情緒病學生

學生患情緒病趨普遍，但教師的支援和培訓仍不足。教聯會副主席王惠成指，現時教資訓練中，未設與情緒病相關的必修科；而現今情緒病種類多元，成因複雜，年資較淺的教師，較難識別和跟進有情緒問題的學生。他補充，目前學校規定教師三年內，要進修150小時，卻未指定內裏要包含情緒病內容，認為應加強師訓及學校培訓。
教協副會長葉建源指，由於新高中課程緊逼，教師也緊張，再加上要兼顧行政工作，難以照顧學生。

一校一社工 會面時間不足

學校社工陳倩雯指，雖然本港學校實行「一校一社工」政策，但每個社工平均一日見三名學生；有特別需要的學生，每周只有一次會面逾一小時，時間並不充足。

逾半人感乏家庭支援

調查發現，經常焦慮學生中，分別有56%及35%，感覺缺乏家人或朋友支持。

研究發現 12%中一生容易或經常焦慮，但中六生比例大增至24%。



學生家長紓壓技巧

- 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」、「溫咗都噉氣」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八折
 - 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，中學生也「灰爆」。調查發現，分別有 62%和 47%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。焦慮或抑鬱隨年級遞增加劇，中六生最嚴重，分別有 24%及近 10%人。

正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。她與家人關係亦轉差，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三至四小時，曾夢見在禮堂應試，令她深受困擾，更曾問社工「我係咪癩咗綫」，經評估後獲轉介至精神科醫生。

經常焦慮者 近半想死自殘

基督教家庭服務中心及理工大學，2011 至 2014 年從將軍澳、觀塘及黃大仙三區中學隨機抽出 16 間學校，以問卷訪問 12,518 名中學生，發現約 62%人有輕微至非常嚴重抑鬱徵狀，覺得自己是失敗者。

此外，47%受訪者感焦慮；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。隨年級上升，焦慮及抑鬱徵狀會趨嚴重。有 12%中一生容易或經常焦慮，中四生則升至 19%，中六生更達 24%；另 7%中一生有嚴重或非常嚴重抑鬱徵狀，到中六時則有近 10%。

一試定生死 學生壓力大

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和前途不明朗；至於阿晴變得敏感已屬焦慮徵狀。

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則說，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。

教師欠訓練 難辨情緒病學生

學生患情緒病趨普遍，但教師的支援和培訓仍不足。教聯會副主席王惠成指，現時教資訓練中，未設與情緒病相關的必修科；而現今情緒病種類多元，成因複雜，年資較淺的教師，較難識別和跟進有情緒問題的學生。他補充，目前學校規定教師三年內，要進修 150 小時，卻未指定內裏要包含情緒病內容，認為應加強師訓及學校培訓。

教協副會長葉建源指，由於新高中課程緊逼，教師也緊張，再加上要兼顧行政工作，難以照顧學生。





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

一校一社工 會面時間不足

學校社工陳倩雯指，雖然本港學校實行「一校一社工」政策，但每個社工平均一日見三名學生；有特別需要的學生，每周只有一次可會面逾一小時，時間並不充足。

- 完 -



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

Prepared by CAD-CU 20150326