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: 太陽報 – 港聞 – A9
標題: 六成中學生抑鬱 絕望自殘響警號
參考網址: 請按此

太陽報 THE SUN 2015.03.26 星期四

## 六成中學生抑鬱 絕望自殘響警號

### 比率多外國一半 親友關懷助紓緩

●基督教家庭服務中心主任周倩儀(右)指,有高中生一提上學即屙嘔暈眩。左為麥艷華。

**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,共訪問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。**

研究人員向將軍澳、觀塘及黃大仙區十六間中學派問卷,受訪中學生須自評覺得緊張、很難放鬆、易嬲或急躁等七項徵狀出現的密度,如幾乎每天都有,焦慮愈趨嚴重。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。

### 年級愈高愈嚴重

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。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。

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「絕對係要紅旗警號」。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,如發現前述情緒變化持續,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。

●調查指六成中學生抑鬱。(資料圖片)

**中學生焦慮抑鬱表現 ***

| 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% |
| 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% |

註:*667 名經常焦慮學生
# 受訪前四周差不多每天或每周逾半時間出現上述情況

資料來源:基督教家庭服務中心

### 過來人阿沐填詞抒發情緒

特稿

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,帶錘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。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。

#### 有人一諗返學屙嘔暈眩

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,兩父子常生摩擦,更試過心情差到𠝹手。後來他在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」。他現已重返校園,閒時與朋友夾 Band 及填詞。

基督教家庭服務中心主任周倩儀表示,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。曾有學生聽到老師質問為何成績退步,「驚到當場暈咗」,反映本港學生壓力甚大,認為長輩莫過分催谷。

本報記者

阿沐

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，共訪問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。

研究人員向將軍澳、觀塘及黃大仙區十六間中學派問卷，受訪中學生須自評覺得緊張、很難放鬆、易嬲或急躁等七項徵狀出現的密度，如幾乎每天都有，焦慮愈趨嚴重。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。

**年級愈高愈嚴重**

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。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。

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「絕對係要紅旗警號」。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，如發現前述情緒變化持續，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。

**過來人阿沐填詞抒發情緒**

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、帶錘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。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。

**有人一諗返學屙嘔暈眩**

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，兩父子常生摩擦，更試過心情差到鋸手。後來他在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」。他現已重返校園，閒時與朋友夾 Band 及填詞。

基督教家庭服務中心主任周倩儀表示，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。曾有學生聽到老師質問為何成績退步，「驚到

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

當場暈咗」，反映本港學生壓力甚大，認為長輩莫過分催谷。

－ 完 －