



媒體報導

日期: 2015年3月26日(星期四)
資料來源: 蘋果日報 - 港聞 - 健康與醫療 - A21
標題: 功課壓力大 六成中學生抑鬱
參考網址: [請按此](#)

A21 二〇一五年三月二十六日 星期四 農曆乙未年二月初七日 蘋果日報 HEALTHY

功課壓力大 六成中學生抑鬱

【本報訊】一項訪問逾1.2萬名中學生的調查發現，六成人有不同程度抑鬱情緒，超過一成人容易出現焦慮情緒，另有5.5%人經常焦慮，部份人更感絕望、想自殺。經常焦慮的學生中，逾八成人感覺功課壓力大兼不滿意自己成績，越高年級焦慮問題越嚴重。

調查由理工大學護理學院及基督教家庭服務中心進行，訪問16間中學共12,518名學生，發現中學生普遍有情緒困擾，六成人有輕微至非常嚴重抑鬱傾向，逾一成受訪兩週內一半以上天數曾感焦慮，半成人更幾乎每天出現焦慮情況，他們自覺很差勁，認為自己是失敗者，和令家人失望，並感到低落、沮喪或絕望。

家長很多時太緊張子女的學業成績，甚至犧牲了家庭生活與親子關係，「父母放工返到屋企見到子女，通常係第一時間問做晒功課未？練乜琴未？寫好手冊未？未必即刻留意到子女嘅情緒」。她建議家長要多留意子女的行為變化，例如會否容易生氣、對事情過份擔憂或難以放鬆等，有助及早察覺情緒問題，當局亦應進行全港性的兒童及青少年定期情緒健康調查。

調查又發現，經常有焦慮症狀的學生感到功課壓力大的比率達86.8%，遠高於無焦慮症狀學生的61.3%，前者不滿學業成績的比例也略高，顯示學業壓力與焦慮、抑鬱情緒息息相關。負責調查的理工大學護理學院助理教授麥華華表示，

家長很多時太緊張子女的學業成績，甚至犧牲了家庭生活與親子關係，「父母放工返到屋企見到子女，通常係第一時間問做晒功課未？練乜琴未？寫好手冊未？未必即刻留意到子女嘅情緒」。她建議家長要多留意子女的行為變化，例如會否容易生氣、對事情過份擔憂或難以放鬆等，有助及早察覺情緒問題，當局亦應進行全港性的兒童及青少年定期情緒健康調查。

該中心主任周儀儀指出，最近受文憑試(DSE)困擾求助學生增加，曾有名校學生因退步被老師責罵，因受不住壓力當場暈倒，亦有學生每次返學都會肚痛。

她提醒，不要將症狀誤當是學生懶散，有可能是情緒困擾警號，尤其出現如經常「瞓覺」或「瞓唔着」，常生病要請假缺課、抗拒參加各類活動等做事缺乏動力的徵兆，或與情緒問題有關，切勿掉以輕心，因為忽視情緒困擾隨增加其他健康與行為問題的風險，如吸煙、飲酒、濫藥、成績倒退或輟學等。

情緒困擾可引發的行為問題
吸煙 飲酒 濫藥 缺課、輟學或退學 社交受影響 學業成績倒退

資料來源: 基督教家庭服務中心

資料來源: 基督教家庭服務中心

資料來源: 基督教家庭服務中心

同學欺凌 少年帶鎚返學遭長期「訓導」

阿沐自小受到家庭問題與同輩欺凌困擾，讀小學時已經常感到不开心，到三年前升中一，情緒與行為問題更嚴重，經常缺乏安全感，嚴重焦慮，擔心人身安全，更曾試過帶鎚返學「傍身」，被老師發現遭記過處分，更因行為問題被學校長期安排到「訓導房」內自修，未能正常上課，令他自覺猶如被困在精神病房中，情緒爆發判手自殘，幸獲學校社工轉介接受輔導與治療，靠追尋「夾band」、填詞夢，走出情緒困局。

現年17歲的阿沐，常在學校遭同學欺凌，與家人關係也欠佳，他形容父親性格狂躁，兩人經常吵架，故一直缺乏安全，又容易緊張，其後學校發現他行為怪異，先被安排自修，後來更停課，幸獲轉介至基督教家庭服務中心接受輔導，再轉介醫生診治，才確診原來患有輕度思覺失調，需接受精神科治療。「以前成日沉醉唔開心嘅環境裡面，參加咗中心嘅活動，認識更多朋友之後，開始改變負面思想模式，搵到前往快樂嘅方法」。

阿沐自創歌曲《Never Give Up》的歌詞。他指，情緒有時仍會低落，會透過填寫歌詞發掘正能量。他早前更重拾書本，入讀職訓局的課程，希望將來能當一名成功的填詞人。

「不會放棄，但有一種轉機：衝開障礙，我未認輸，我未驚過。」以上是阿沐自創歌曲《Never Give Up》的歌詞。他指，情緒有時仍會低落，會透過填寫歌詞發掘正能量。他早前更重拾書本，入讀職訓局的課程，希望將來能當一名成功的填詞人。

阿沐(右)透過夾band走出情緒困局，旁為治療中心主任周儀儀。

資料來源: 基督教家庭服務中心





一項訪問逾 1.2 萬名中學生的調查發現，六成人有不同程度抑鬱，超過一成人容易出現焦慮情緒，另有 5.5% 人經常焦慮，部份人更感絕望、想自殺。經常焦慮的學生中，逾八成人感覺功課壓力大兼不滿意自己成績，越高年級焦慮問題越嚴重。

調查由理工大學護理學院及**基督教家庭服務中心**進行，訪問 16 間中學共 12,518 名學生，發現中學生普遍有情緒困擾，六成人有輕微至非常嚴重抑鬱傾向，逾一成人受訪兩周內一半以上天數曾感焦慮，半成人更幾乎每天出現焦慮情況，他們自覺很差勁，認為自己是失敗者，和令家人失望，並感到低落、沮喪或絕望。

捱罵暈倒 返學肚痛

調查又發現，經常有焦慮症狀的學生感到功課壓力大的比率達 86.8%，遠高於無焦慮症狀學生的 61.3%，前者不滿學業成績的比例也略高，顯示學業壓力與焦慮、抑鬱情緒息息相關。

負責調查的理大護理學院助理教授麥艷華表示，家長很多時太緊張子女的學業成績，甚至犧牲了家庭生活與親子關係，「父母放工返到屋企見到子女，通常係第一時間問做晒功課未？練咗琴未？寫好手冊未？未必即刻留意到子女嘅情緒」。她建議家長要多留意子女的行為變化，例如會否容易生氣、對事情過份擔憂或難以放鬆等，有助及早察覺情緒問題，當局亦應進行全港性的兒童及青少年定期情緒健康調查。

基督教家庭服務中心青少年精神健康推廣及治療中心累積處理近 200 宗個案，當中七成人有抑鬱或焦慮問題，約四成更有自殘或自殺想法，5 至 10% 人會實行，以割手最普遍。該中心主任周倩儀指出，最近受文憑試（DSE）困擾求助學生增加，曾有名校學生因退步被老師責罵，因受不住壓力當場暈倒，亦有學生每次返學都會肚痛。

她提醒，不要將症狀誤當是學生懶散，有可能是情緒困擾警號，尤其出現如經常「瞓覺」或「瞓唔着」，常生病要請假缺課、抗拒參加各類活動等做事缺乏動力的徵兆，或與情緒問題有關，切勿掉以輕心，因為忽視情緒困擾隨增加其他健康與行為問題的風險，如吸煙、飲酒、濫藥、成績倒退或輟學等。

同學欺凌 少年帶鎚返學遭長期「訓導」

缺安全感

阿沐自小受到家庭問題與同輩欺凌困擾，讀小學時已經常感到不開心，到三年前升中一，情緒與行為問題更嚴重，經常缺乏安全感，嚴重焦慮，擔心人身安全，更曾試過帶鎚仔返學「傍身」，被老師發現遭記過處分，更因行為問題被學校長期安排到「訓導房」內自修，未能正常上課，令他自覺猶如被困在精神病房中，情緒爆煲割手自殘，幸獲學校社工轉介接受輔導與治療，靠追尋「夾 band」、填詞夢，走出情緒困局。





現年 17 歲的阿沐，常在學校遭同學欺凌，與家人關係也欠佳，他形容父親性格狂躁，兩人經常吵架，故一直缺乏安全，又容易緊張，其後學校發現他行為怪異，先被安排自修，後來更停課，幸獲轉介至基督教家庭服務中心接受輔導，再轉介醫生診治，才確診原來患有輕度思覺失調，需接受精神科治療。「以前成日沉醉喺唔開心嘅環境入面，參加咗中心嘅活動，認識更多朋友之後，開始改變負面思想模式，搵到前往快樂嘅方法」。

夾 Band 填詞走出困境

「不會放棄，但有一種轉機；衝開障礙，我未認輸，我未驚過。」以上是阿沐自創歌曲《Never Give Up》的歌詞。他指，情緒有時仍會低落，會透過填寫歌詞發掘正能量。他早前更重拾書本，入讀職訓局的課程，希望將來能當一名成功的填詞人。

- 完 -

