



中學生面對青春期及考試壓力，情緒易受困擾。有調查發現，六成受訪中學生感到功課壓力很大，三成人同時不滿意自己的學業成績，更有輕微至非常嚴重的抑鬱傾向。有 667 名經常出現嚴重焦慮症狀的受訪中學生，當中逾八成感到自己是失敗者及令家人失望，而當中近五成更每日或每周有超過一半時間有自殺或自殘的想法，情況必須正視。學者建議家長及老師要留意學生是否容易生氣、過分擔憂或難以放鬆，及早辨識有潛在危機青少年，加以協助。

理大護理學院與**基督教家庭服務中心**合作，在 2011 至 2014 年期間進行有關中學生焦慮及抑鬱之調查，訪問 12,518 名來自將軍澳、觀塘及黃大仙區 16 間中學的中學生。調查發現，37.6% 受訪學生在受訪前的 4 個星期內，經歷輕微抑鬱症狀，出現中度抑鬱症狀就有 16.5%，嚴重及非常嚴重的則分別有 5.7% 及 2.3%。

飲酒吸煙濫藥

調查又發現，11.7% 受訪學生，即 1,430 人在受訪前兩星期內，容易出現焦慮症狀，當中 5.5%（即 667 名）更經常出現嚴重焦慮症狀。在這 667 名受訪學生中，逾七成在過去 4 星期內，幾乎每日或每周都有超過一半時間，感到低落、沮喪或絕望，同時又認為自己是失敗者及令家人失望。

值得關注的是，這 667 名受訪學生中，49.2% 受訪學生幾乎每日或每周都有超過一半時間，曾有自殺或自殘的想法。他們曾經飲酒（46.8%）、曾吸煙（10.6%）及曾濫藥（4.8%），且很少感到朋友及家人的支持。

被老師罵即暈

基督教家庭服務中心專業服務發展經理陳國溪表示，文憑試開考在即，最近受公開試困擾的學生增加，有名校學生因成績退步被老師責罵，結果暈倒，也有同學在上學時感到身體不適需請病假。

理大護理學院助理教授麥艷華指出，家長及教師宜留意學生的情緒健康，如感到不安、過份擔心、難以放鬆及不能停止擔憂等，應提供適切的介入，協助他們健康及正面地成長。

情緒低落影響學習社交

中學生出現情緒低落及焦慮，不但影響學習進度，就連社交生活同樣受到影響。17 歲的沐仔曾受情緒及精神困擾，在 2012 年起在學校出現行為問題，未能參與課堂及繼續學習。在停課期間，他感到情緒低落及焦慮，復課後因不安感，更攜帶武器上學，學校將他轉介至青少年精神健康推廣及治療中心，生活終重踏正軌。

重投社交生活

沐仔表示，在接受中心的輔導時，得到朋友及老師們的支持及鼓勵，開始嘗試改變自己負面的思想模式，並重新投入社交生活。他又指，過程中發現自己對音樂擁有濃厚興趣，並希望實現屬於自己的音樂夢。在身邊人的支持下，他已經成功走出情緒的幽谷，並向着自己的學業及音樂夢前奔。





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

求助專業人士

基督教家庭服務中心專業服務發展經理陳國溪指，中心處理 193 宗學生個案中，當中 70%出現焦慮及情緒困擾，同時因受精神方面困擾而出現學習上的困難，包括近 80%個案有社交問題、40%個案出現缺課、輟學或退學情況等。他建議各方應善用社區資源，及早尋求專業人士支援，讓受情緒困擾的學生得到適切協助，減少問題惡化及標籤效應。

- 完 -



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

Prepared by CAD-CU 20150326