



媒體報導

日期: 2015年3月26日(星期四)
資料來源: 明報 - 港聞 - 教育 - A26
標題: 調查: 5.5%中學生嚴重焦慮 逾三成曾現輕微抑鬱症狀
參考網址: [請按此](#)

A26 | 明報
2015年3月26日 | 星期四 | 編輯/何敏慧 | 美術/劉若基

調查: 5.5%中學生嚴重焦慮

逾三成曾現輕微抑鬱症狀

【明報專訊】若經常感不安、害怕、沮喪或絕望、很難放鬆，便需特別留意，因為可能是焦慮及抑鬱症先兆。有機構調查發現，17%受訪中學生容易出現或經常有焦慮症狀，當中部分人更差不多每天有自殺或自殘想法。專家估計，學生常感焦慮與學業壓力有關，提醒師長若發現孩子情緒持續異常，應尋求專業人士支援。

研究同時發現有逾三成學生曾出現輕微抑鬱症狀，出現嚴重或非常嚴重抑鬱症狀的則有8%。

近半焦慮者曾有輕生自殘念頭

理大護理學院助理教授麥艷華表示，調查發現667名經常出現焦慮症狀的學生當中，75%同時出現抑鬱症狀，於受訪前4星期差不多每天或每周超過一半時間感低落、沮喪或絕望；近五成經常出現焦慮症狀的學生曾試過每天或每周超過一半日子有自殺或自殘想法。

經常焦慮 87%有課壓力

經常出現焦慮症狀的學生中，有47%表示曾飲酒、11%曾吸煙、4.8%曾濫藥；**基督教家庭服務中心**青少年精神健康推廣及治療中心主任周倩儀指出，學生缺乏適當支援，會透過上述方法宣洩情緒。所有受訪者當中，63%表示有課壓力、38%不滿意學業成績；

中學生焦慮及抑鬱情況

焦慮症狀	百分比
甚少	52.6%
有時出現	30.2%
容易出現	11.7%
經常出現 (嚴重焦慮)	5.5%

抑鬱症狀

抑鬱症狀	百分比
甚少出現	37.8%
輕微	37.6%
中度	16.5%
嚴重	5.7%
非常嚴重	2.3%

調查對象：東九龍16間中學1.25萬名學生填問卷後評分
資料來源：**基督教家庭服務中心**青少年精神健康推廣及治療中心

建議

如感緊張、不安、害怕、過分擔心、難以放鬆、容易生氣、不能停止擔憂，應接受專業人士檢查及評估

若經常感不安、害怕、沮喪或絕望、很難放鬆，便需特別留意，因為可能是焦慮及抑鬱症先兆。有機構調查發現，17%受訪中學生容易出現或經常有焦慮症狀，當中部分人更差不多每天有自殺或自殘想法。專家估計，學生常感焦慮與學業壓力有關，提醒師長若發現孩子情緒持續異常，應尋求專業人士支援。

基督教家庭服務中心及理工大學護理學院，於2011至2014年合作訪問了就讀於16間將軍澳、觀塘及黃大仙區中學共12,518名中學生，結果發現12%學生受訪前兩星期內易出現焦慮症狀，如覺得緊張、焦慮或不安、很難放鬆等；亦有5.5%經常出現嚴重焦慮症狀。研究同時發現有逾三成學生曾出現輕微抑鬱症狀，出現嚴重或非常嚴重抑鬱症狀的則有8%。

近半焦慮者曾有輕生自殘念頭

理大護理學院助理教授麥艷華表示，調查發現667名經常出現焦慮症狀的學生當中，75%同時出現抑鬱症狀，於受訪前4星期差不多每天或每周超過一半時間感低落、沮喪或絕望；近五成經常出現焦慮症狀的學生曾試過每天或每周超過一半日子有自殺或自殘想法。



經常焦慮 87%有功課壓力

經常出現焦慮症狀的學生中，有 47%表示曾飲酒、11%曾吸煙、4.8%曾濫藥。基督教家庭服務中心青少年精神健康推廣及治療中心主任周倩儀指出，學生缺乏適當支援，會透過上述方法宣泄情緒。所有受訪者當中，63%表示有功課壓力、38%不滿意學業成績；經常感焦慮的學生中，87%表示有功課壓力。

17 歲的周椿沐 3 年前因經常被同學欺凌，常感不安及害怕，一度帶槌仔外出作防備，校方得悉後覺得他經常情緒緊張及害怕，於是將他轉介給基督教家庭服務中心，椿沐後來獲安排接受精神科醫生診斷，證實患輕微思覺失調，服藥及定期覆診後情況大大改善。

麥艷華提醒家長和教師應觀察學生是否會感到緊張、不安、害怕、過分擔心、難以放鬆、容易生氣、不能停止擔憂等，若發現以上情緒持續且影響日常生活，應盡快轉介給專業人士作檢查及評估。

建議

如感緊張、不安、害怕、過分擔心、難以放鬆、容易生氣、不能停止擔憂，應接受專業人士檢查及評估

— 完 —