



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: 成報 - 港聞 - A6
標題: 逾一成學生容易焦慮 少數想自殺自殘 須關注精神健康
參考網址: [請按此](#)

逾一成學生容易焦慮

少數想自殺自殘 須關注精神健康

學生功課壓力大，容易衍生焦慮，一項調查顯示，有一成以上學生(1,430人)於受訪前過去的兩星期內容易出現焦慮症狀，更有半成以上學生(667人)經常出現嚴重焦慮症狀，他們會感到低落、沮喪或絕望，更曾有自殺或自殘的想法。團體認為在校內要定期推行與精神健康有關的活動，如精神健康教育、抗逆能力，以提升青少年對精神健康的關注及認識，亦應多鼓勵學生參與學校生活。

本報港聞部報道



■治療中心主任周倩儀(左)鼓勵曾受情緒及精神困擾的沐仔分享經歷。

基督教家庭服務中心及理工大學護理學院由2011至2014年期間合作，進行了一項中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之相關因素研究家庭及學校之因素研究，共訪問了12,518名中學生，以了解中學生焦慮情緒、抑鬱情緒及與個人、家庭、學校的相關因素。

高年級功課壓力更大

在經常出現焦慮症狀的667名學生中，75.3%於受訪前四星期差不多每天或每周超過一半或以上的天數感到低落、沮喪或絕望，更有81.1%的

情緒焦慮學生差不多每天或每周超過一半或以上的日子，覺得自己很差勁、覺得是個失敗者及使自己或家人失望。值得注意的是在經常出現焦慮症狀的學生當中，有接近一半人(49.2%，328人)差不多每天或每周超過一半或以上的日子曾有自殺或自殘的想法。

學生感到較大功課壓力情況，受訪學生當中，有60%(7,508人)感到功課壓力較大；而高年級的學生比低年級學生情況嚴重。

善用社區資源尋援助

研究單位昨日稱，無論學生、家長及學校，應善用社區資源，及早尋求專業人士的支援，讓有情緒困擾的學生獲得適切的協助，減少問題惡化，以建立求助文化，減低標籤效應。

17歲的沐仔曾受情緒及精神困擾，於2012年開始在學校出現行為問題，及後未能參與課堂。在停課期間，其情緒低落及焦慮，後來更因不安全感而攜帶攻擊性武器上學，因被學校發現這怪異行為而轉介至基督教家庭服務中心接受服務。中心亦為沐仔的家人提供情緒支援及精神健康教育，讓家人更能認識兒子的需要，改善親子關係。在各方的支持下，加以音樂的夢想，讓他在情緒的困擾中，重新起步，繼續自己在中專課程的學業和音樂夢想。



■香港理工大學護理學院參與了本次研究。(網上圖片)



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

Prepared by CAD-CU 20150326



學生功課壓力大，容易衍生焦慮，一項調查顯示，有一成以上學生（1,430 人）於受訪前過去的兩星期內容易出現焦慮症狀，更有半成以上學生（667 人）經常出現嚴重焦慮症狀，他們會感到低落、沮喪或絕望，更曾有自殺或自殘的想法。團體認為在校內要定期推行與精神健康有關的活動，如精神健康教育、抗逆能力，以提升青少年對精神健康的關注及認識，亦應多鼓勵學生參與學校生活。本報港聞部報道

基督教家庭服務中心及理工大學護理學院由 2011 至 2014 年期間合作，進行了一項中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之相關因素研究家庭及學校之因素研究，共訪問了 12,518 名中學生，以了解中學生焦慮情緒、抑鬱情緒及與個人、家庭、學校的相關因素。

高年級功課壓力更大

在經常出現焦慮症狀的 667 名學生中，75.3%於受訪前四星期差不多每天或每周超過一半或以上的天數感到低落、沮喪或絕望，更有 81.1%的情緒焦慮學生差不多每天或每周超過一半或以上的日子，覺得自己很差勁、覺得是個失敗者及使自己或家人失望。值得注意的是在經常出現焦慮症狀的學生當中，有接近一半人（49.2%，328 人）差不多每天或每周超過一半或以上的日子曾有自殺或自殘的想法。

學生感到較大功課壓力情況，受訪學生當中，有 60%（7,508 人）感到功課壓力較大；而高年級的學生比低年級學生情況嚴重。

善用社區資源尋援助

研究單位昨日稱，無論學生、家長及學校，應善用社區資源，及早尋求專業人士的支援，讓有情緒困擾的學生獲得適切的協助，減少問題惡化，以建立求助文化，減低標籤效應。

17 歲的沐仔曾受情緒及精神困擾，於 2012 年開始在學校出現行為問題，及後未能參與課堂。在停課期間，其情緒低落及焦慮，後來更因不安全感而攜帶攻擊性武器上學，因被學校發現這怪異行為而轉介至基督教家庭服務中心接受服務。中心亦為沐仔的家人提供情緒支援及精神健康教育，讓家人更能認識兒子的需要，改善親子關係。在各方的支持下，加以音樂的夢想，讓他能在情緒的困擾中，重新起步，繼續自己在中專課程的學業和音樂夢想。

- 完 -