



媒體報導

日期: 2015年3月26日(星期四)
資料來源: 大公報 - 港聞 - 教育 - A17
標題: 學業壓力六成中學生抑鬱 近700人焦慮其中八成自覺是失敗者
參考網址: [請按此](#)

學業壓力六成中學生抑鬱

近700人焦慮其中八成自覺是失敗者



中學生容易焦慮
及經常焦慮的比例

年級	比例
中一	12.2%
中二	13.7%
中三	14.6%
中四	19%
中五	19.1%
中六	24%

▲曾受情緒所困的學生阿沐(右)與社工分享經驗
本報記者呂昕嶼攝

▼調查發現有62.1%的受訪學生在過去四星期內出現抑鬱症狀
資料圖片



一項調查發現，超過60%的中學生出現輕微至非常嚴重的抑鬱症狀，經常出現焦慮症狀的近700人，近半時間有自殺或自殘念頭。學業成績成為學生抑鬱及焦慮的主要來源，且與年級成正比，專家建議政府定期調查全港兒童及青少年情緒健康。 大公報記者 呂昕嶼

香港理工大學護理學院及基督教家庭服務中心由2011年至2014年對本港12518名中學生進行了有關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。調查發現，62.1%受訪學生在過去四星期內出現抑鬱症狀，其中經歷輕微抑鬱症狀的有37.6%，中度抑鬱症狀的有16.5%，經歷嚴重抑鬱症狀的有5.6%，非常嚴重抑鬱症狀的有2.3%。

調查亦發現，在受訪學生中，有667人經常出現焦慮症狀。受訪者於受訪前一個月幾乎每日或每周超過一半時間內，有81.1%受訪者認為自己很差勁，覺得自己是個失敗者或自己令家人失望；75.3%感到低落、沮喪或絕望；49.2%的受訪者有自殺或自殘想法；4.8%人更曾濫藥。

高年級較低年級嚴重

在學業壓力方面，大部分經常出現焦慮症狀的學生中，86.8%感到功課壓力很大，88.5%對自己的學業成績不滿意，高年級的學生比低年級的學生情況嚴重(見表)。在性別比例方面，出現容易焦慮和經常焦慮的女生比男生更普遍，但嚴重抑鬱的則以男生居多。

理大護理學院助理教授及家庭及社區健康研究組成員麥麗華指出，家長及老師要留意學生行為，會否於兩個星期內持續出現過度疲累、煩躁、睡眠習慣改變、難以集中精神等情況，若發現學生出現情緒問題，應給予支持，增加日常活動和聊天的機會，避免他們患上抑鬱症。她建議政府應提供統一系統，針對全港兒童及青少年進行定期情緒健康調查。

留意學生會否容易生氣

曾受情緒所困的17歲學生阿沐表示，就讀中一時曾因內心缺乏安全感而隨身帶一把錘子，後因打架而被迫停課，為此沮喪和情緒低落，還出現鏢手等自殘行為，後來經社工協助結識新朋友，增加外出活動，通過音樂他找到自己的夢想，並填詞作曲鼓勵他人。經過醫生跟進，他已康復，正修讀職訓局課程。

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儀儀建議，家長及老師要留意學生會否容易生氣、過分擔憂或難以放鬆，學校應提供學生參與學校活動的機會，積極支援學業成績，學生個人也應該放鬆心情。



一項調查發現，超過 60%的中學生出現輕微至非常嚴重的抑鬱症狀，經常出現焦慮症狀的近 700 人，近半時間有自殺或自殘念頭。學業成績成為學生抑鬱及焦慮的主要來源，且與年級成正比，專家建議政府定期調查全港兒童及青少年情緒健康。

香港理工大學護理學院及**基督教家庭服務中心**由 2011 年至 2014 年對本港 12518 名中學生進行了有關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。調查發現，62.1%受訪學生在過去四星期內出現抑鬱症狀，其中經歷輕微抑鬱症狀的有 37.6%，中度抑鬱症狀的有 16.5%，經歷嚴重抑鬱症狀的有 5.6%，非常嚴重抑鬱症狀的有 2.3%。

調查亦發現，在受訪學生中，有 667 人經常出現焦慮症狀。受訪者於受訪前一個月幾乎每日或每周超過一半時間內，有 81.1%受訪者認為自己很差勁，覺得自己是個失敗者或自己令家人失望；75.3%感到低落、沮喪或絕望；49.2%的受訪者有自殺或自殘想法；4.8%人更曾濫藥。

高年級較低年級嚴重

在學業壓力方面，大部分經常出現焦慮症狀的學生中，86.8%感到功課壓力很大，88.5%對自己的學業成績不滿意，高年級的學生比低年級的學生情況嚴重（見表）。在性別比例方面，出現容易焦慮和經常焦慮的女生比男生更普遍，但嚴重抑鬱的則以男生居多。

理大護理學院助理教授及家庭及社區健康研究組成員麥艷華指出，家長及老師要留意學生行為，會否於兩個星期內持續出現過度疲累、煩躁、睡眠習慣改變、難以集中精神等情況，若發現學生出現情緒問題，應給予支持，增加日常活動和聊天的機會，避免他們患上抑鬱症。她建議政府應提供統一系統，針對全港兒童及青少年進行定期情緒健康調查。

留意學生會否容易生氣

曾受情緒所困的 17 歲學生阿沐表示，就讀中一時曾因內心缺乏安全感而隨身帶一把錘子，後因打架而被迫停課，為此沮喪和情緒低落，還出現鐮手等自殘行為，後來經社工協助結識新朋友，增加外出活動，通過音樂他找到自己的夢想，並填詞作曲鼓勵他人。經過醫生跟進，他已康復，正修讀職訓局課程。

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建議，家長及老師要留意學生會否容易生氣、過分擔憂或難以放鬆，學校應提供學生參與學校活動的機會，積極支援學業成績，學生個人也應該放鬆心情。