



個人成長與人際關係 + 公共衛生 + 今日香港

時代變遷，現時青少年所面對的成長問題日漸複雜，他們需要面對學業、就業、感情及家人關係等轉變而衍生的問題。若他們未能及時排解疑難，移走成長的絆腳石，便會產生情緒問題，更嚴重者會演變成精神病，無論對個人、家庭或社會發展，都會構成負面影響。到底青少年精神病患概況如何？被精神病困擾的青少年在成長過程中會遇到哪些困難？下文將作探討。

議題探索：個人成長與人際關係（按教育局課程指引）

主題 1：自我了解

探討主題：個人在青少年期會面對哪些挑戰與機遇？

- 有哪些流行而顯著的趨勢會對時下香港青少年構成挑戰和機遇？他們如何回應這些趨勢？
- 對於青少年把握機遇和應付挑戰，如逆境或重大轉變，各項生活技能為何重要？為甚麼有些青少年易於掌握生活技能，有些卻感困難？

新聞背景：近六成初中生曾「情困」

2011年5月至6月，**基督教家庭服務中心**進行有關初中學生精神健康與求助行為概況問卷調查。在1,607份有效問卷中，結果顯示有55%受訪者曾遇情緒困擾，有37%人出現抑鬱精神狀況，更有21%出現嚴重抑鬱。令人憂慮的是，受到嚴重抑鬱困擾的中學生，尋求專業人士協助的動機頗低。

概念鏈接：人生八大階段

心理學家 Erik Erikson 把人生分為八大階段，即人生八階理論（Stages of Psychological Development），每個階段都有危有機：

- 嬰兒期 · 兒童期 · 中年期
- 幼兒前期 · 青少年期 · 晚年期
- 幼兒後期 · 壯年期

其中處於兒童期和青少年期的人較易受到情緒困擾，因為前者稍有不順，容易對自我概念的形成產生很大影響；而後者不順利，則會令青少年感到迷失徬徨。

請先閱讀以下資料，然後回答問題：

資料一：青少年精神科求診人數(見資料一圖)

資料二：青少年自殺事件(見資料二圖)





想一想：

1. 根據資料一，描述及比較各個年齡組別的人前往精神科專科求診的趨勢。
2. 根據資料一，指出並解釋第三組別的人前往精神科求診人數比第一組別多的原因。
3. 有專家說：「為免青少年再受資料二的情緒困擾而自殺，提升抗逆力是最佳方法。」你在何等程度上同意這個說法？參考資料二並就你所知，解釋你的答案。

參考答案：

1. 各個年齡組別的人前往精神科專科求診的趨勢如下：

- 0 歲至 5 歲（第一組別）：先升後跌，波動不大。7 年內，數字大部分時間都保持在 800 人至 900 人。

- 6 歲至 12 歲（第二組別）：升幅較第一組別大。比較 2006 至 2007 年度及 2001 至 2003 年度，人數上升超過 1,700 人，是升幅最大的一群。

- 13 歲至 19 歲（第三組別）：平穩增長，求診人數平均每年增加約 200 人。此組別的求診人數和第二組別相若。

2. 第三組別的人前往精神科求診人數比第一組別多的原因如下：

【個人因素】

- 第一組別的人年齡介乎 0 歲至 5 歲，他們正處於兒童期，需要面對的困難較少，而且大多數都有父母照顧及保護，生活也較簡單，自然較少出現情緒問題。

- 第三組別的人年齡介乎 13 歲至 19 歲，他們正處於青少年階段，會遇到各種心理及生理的轉變，突如其來的轉變會帶給他們不安的感覺，若無適當的紓緩方法或長輩提供意見，久未能釋懷，便易出現情緒問題。

【家庭因素】

- 青少年喜歡挑戰權威，希望爭取獨立自主以顯示自己已長大，價值觀與父母不同，便易發生爭執，若有不快或情緒問題更不會向父母傾訴。在惡性循環下，易患精神病。

- 家長缺乏精神病知識，大多忽略其嚴重性，況且第三組別青少年與家長的關係多不密切，若出現情緒問題，多不易被發現，往往要到情況惡化才被識別出來。





【學校因素】

- 教育政策朝令夕改，令第三組別的學生無所適從（如「普教中」（普通話教授中國語文科）、「母語政策」等），學生需要承受很多壓力（比0歲至5歲兒童的讀書壓力更大）。
- 若青少年的性格悲觀，對己要求過高，容易傾向誤解或歪曲事實而致抑鬱。

3.同學作答時可選擇「很大程度上同意」或「很小程度上同意」兩種方向：

a.很大程度上同意：

抗逆力意指一個人面對危機或困難的適應能力，亦是生命的承受力，能減低或克服逆境帶來的損害。擁有高抗逆力的人在遇到困難時，能勇敢並積極尋找解決問題的各種方法，不會以死去逃避問題。

【人際關係】

提升抗逆力可克服孤獨感，會有良好、健康的自我形象，包括了解及接納自己、懂得自控、自省及有責任感。若擁有以上受歡迎特質，便容易適應新生活，孤獨感亦會遞減，降低出現個案A的可能性。

【學業壓力】

- 擁有高抗逆力的人，若意識到自己受情緒困擾，便會積極尋求協助。換言之，擁有較高抗逆力的大學生會懂得疏導學業壓力，避免走上自殺之路，減低出現個案C的可能性。
- 擁有高抗逆力的人較懂得為自己訂立及檢討目標、計劃將來，故若學業成績下滑，便會即時檢討、反省，望能取得更佳成績。

【兩性關係】

- 明白「人生不如意事十常八九」，情海翻波也在所難免，高抗逆力的人會坦然面對情感創傷，也會較樂觀，不會自尋短見，減低出現個案E的可能性。
- 高抗逆力的人會即時尋求援助以排解鬱悶，透過與人分享，一方面把悲傷減半，另一方面亦可在別人教導下成長，掌握處理兩性關係的技巧。
- 高抗逆力能提升處理問題能力，人會較獨立。他們對生活持樂觀態度，相信未來是光明和有盼望的，在逆境中也能看到希望。若個案B的男生擁有以上態度，除會相信暗瘡問題一定可解決，也會積極尋找及嘗試不同治療方法。

b.很小程度上同意：





【健康欠佳】

由於個案 D 男生的負面情緒是因疾病纏身而出現，若病情無改善，負面情緒便難以消除。就算擁有高抗逆力，也未必能解決問題，大學生因這個原因而自殺的風險仍存在。

只要言之成理，即可給分。

延伸閱讀：

1. 《青少年精神問題》，[請按此](#)
2. 《6 成道友失常 雙重失調添創傷》，香港《文匯報》，2013-07-07，[請按此](#)
3. 《除下有色眼鏡 尊重精神病患》，香港《文匯報》，2013-07-03，[請按此](#)

- 完 -

