



新聞稿(即時發佈)

2015年3月25日

研究顯示中學生焦慮及抑鬱情緒與其個人、家庭及學校有著密切關係

基督教家庭服務中心(下稱本會)及香港理工大學(理大)護理學院由 2011 至 2014 年期間合作進行了一項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，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。研究小組從 109 間將軍澳、觀塘及黃大仙區的中學，按男校、女校、男女校及資助模式分類，隨機抽出 16 間學校進行問卷調查，邀請學生在校內課堂上填寫。

學生之焦慮、抑鬱情況：研究發現，在 12,518 名受訪中學生之中，有一成以上學生(11.7%, 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(5.5%, 667 人)經常出現嚴重焦慮症狀(表一)。學生於受訪前過去的四星期內經歷輕微抑鬱症狀的有 37.6% (4,516 人)，中度抑鬱症狀的有 16.5% (1,984 人)，更有學生經歷嚴重抑鬱症狀(5.7%, 689 人)或非常嚴重抑鬱症狀(2.3%, 274 人)(表二)。

焦慮學生之抑鬱情況：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天數覺得自己很差勁、覺得自己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天數曾有自殺或自殘的想法(表三)。

焦慮學生之健康風險行為情況：在經常出現焦慮症狀的 667 名學生中，有 10.6% (70 人)表示自己曾經吸煙，46.8% (303 人)表示自己曾飲酒和 4.8% (31 人)表示自己曾濫藥(表四)。

學生不滿意自己學業成績情況：受訪學生當中，有 36% (4,551 人)的學生不滿意自己學業成績；而高年級的學生比低年級學生，更不滿意自己的學業成績(表五)。

學生感到較大功課壓力情況：受訪學生當中，有 60% (7,508 人)的學生感到功課壓力較大；而高年級的學生比低年級學生情況嚴重(表六)。

焦慮學生對家人和朋友支持的看法：在經常出現焦慮症狀的學生中(667 人)，有 56.1% (369 人)表示很少感到家人的支持。另外，34.7%表示很少感到朋友的支持(表七)。



建議

就是次研究結果，研究小組就著青少年精神及身體健康方面有以下的建議：

1. 政府應對全港的兒童及青少年進行定期的身體及情緒健康調查，協助制定適時及適切的健康促進政策。
2. 家長、教師、醫護人員及青少年工作者除了注意子女 / 學童的身體健康情況之外，應多留意他們的情緒健康，例如(1) 感到緊張、(2) 不安、(3) 害怕、(4) 過份擔心、(5) 難以放鬆、(6) 容易生氣、(7) 不能停止擔憂。及早辨識有潛在危機的青少年，並提供適切的介入服務，以協助青年人健康、正面地成長。
3. 家長多意識及平衡年青子女學業成績與家庭生活，促進青少年參與家庭活動的機會。日常可多主動關注及支援年青子女 / 學童的情緒需要。
4. 學校應持續與社區的青少年精神健康服務機構合作，在校內定期推行與精神健康有關的活動，內容包括：精神健康教育、抗逆能力、壓力管理、正向思維等，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。
5. 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。

本會青少年精神健康服務統計

本中心(青少年精神健康推廣及治療中心)在三年內成功於服務區域(觀塘、黃大仙及將軍澳 108 所中學)提供服務予 80 所中學，包括：青少年精神健康預防教育、輔導受精神困擾的學生及其家人與家長教育工作。推行服務以來，我們成功介入了轉介自 80 所中學的 193 個受精神困擾的學生及其家庭，提供心理輔導服務。

在我們處理的 193 個學生個案當中，發現有 70%個案有焦慮及情緒困擾；同時，因受精神方面困擾而出現學習方面的困難，包括：40%個案出現缺課、輟學或退學情況、大約 80%個案有社交問題及 70%個案出現學業成績問題(表八)。



附表

表一

受訪學生焦慮情況：

經常出現焦慮症狀	667 人	5.5%
容易出現焦慮症狀	1,430 人	11.7%
輕微焦慮症狀	3,678 人	30.2%

表二

受訪學生之抑鬱情緒情況：

非常嚴重抑鬱症狀	274 人	2.3%
嚴重抑鬱症狀	689 人	5.7%
中度抑鬱症狀	1,984 人	16.5%
輕微抑鬱症狀	4,516	37.6%

表三

在經常出現焦慮症狀的學生(665-666 人)中，他們的抑鬱情況：

受訪前四星期差不多每天或每周超過一半或以上的天數有以下的情況：	
感到低落、沮喪或絕望 (665 人)	75.3% (501 人)
覺得自己很差勁、覺得自己是個失敗者及使自己或家人失望 (665 人)	81.1% (539 人)
有自殺或自殘的想法 (666 人)	49.2% (328 人)

表四

在經常出現焦慮症狀的學生中，他們的健康風險行為情況：

曾經吸煙	10.6% (70 人)
曾經飲酒	46.8% (303 人)
曾經濫藥	4.8% (31 人)



表五

學生不滿意自己學業成績情況

性別	不滿意自己的學業成績 (n=4,551)
男	1,989 (36.4%)
女	2,562 (38.4%)

班級	不滿意自己的學業成績 (n=4,559)
中一	465 (24.7%)
中二	543 (29.2%)
中三	720 (33.8%)
中四	907 (41.2%)
中五	1,078 (45.8%)
中六	769 (48.4%)

表六

學生感到較大功課壓力情況

性別	感到較大的功課壓力 (n=7,508)
男	3,111 (57.9%)
女	4,397 (66.6%)

班級	感到較大的功課壓力 (n=7,520)
中一	1,070 (57.7%)
中二	1,030 (56.2%)
中三	1,190 (56.7%)
中四	1,446 (66.5%)
中五	1,636 (70.4%)
中六	1,043 (66.2%)

表七

焦慮學生(652-658)對家人和朋友支持的看法情況

表示很少感到家人的支持 (n=658)	56.1% (369 人)
表示很少感到朋友的支持 (n=652)	34.7% (226 人)

表八

本會青少年精神健康中心服務個案統計

	百份比 % (總人數：193)
1. 焦慮及情緒困擾	85%
2. 缺課、輟學或退學情況	45%
3. 社交問題	80 %
4. 學業成績問題	70 %