

「中學生焦慮及抑鬱情緒與個人、家庭及學校之相關因素」 研究發佈會 (2015)

日期: 25-03-2015(星期三)

時間: 10:30am

地點: 觀塘翠屏道3號

基督教家庭服務中心2樓 201室



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

研究小組成員

- 香港理工大學護理學院暨世界衛生組織社區健康服務合作中心
 - 麥艷華博士(助理教授及家庭及社區健康研究組成員)
 - 袁楨德教授(教授及家庭及社區健康研究組學部主任)
 - 蔣忠廉博士(助理教授及成人護理研究組成員)
 - 文婉婷小姐(理工大學 應用數學系導師)
- 基督教家庭服務中心 – 青少年精神健康推廣及治療中心
 - 梁少玲小姐(綜合復康服務 服務總監)
 - 陳國溪先生(青少年精神健康推廣及治療中心專業服務發展經理)
 - 周倩儀小姐(青少年精神健康推廣及治療中心主任)



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

背景 (1)

- 精神健康與身體健康有重大的關連
- 焦慮症是社會最常見的隱形情緒病之一，廣泛性焦慮症更是最常見的一種焦慮症
- 青少年正處於關鍵的成長期，精神、心理及身體上的改變都會對他們的未來造成影響
- 焦慮症影響學童的集中力，有機會導致學業成績變差，學童及其週遭的人，對其成績倒退的不滿會加劇學童的焦慮感，形成惡性循環
- 在兒童期抑鬱症雖然較為少見，但焦慮症狀及抑鬱情緒的困擾同樣可導致學業問題、家庭衝突、濫用藥物、暴力、甚至自殺自毀等行為
- 關懷及良好的家庭生活有助及早察覺青少年的情緒需要並可提供適切的支援





背景(2)：了解青少年情緒健康的重要性

- 本港在精神健康的推廣及宣傳方面，多依靠外國的數據
- 本港現時沒有提供一個系統或渠道去全面了解青少年的精神健康狀況
- 目前僅有的兒童情緒健康普查是在2005-2006期間進行，而調查只搜集本港15歲以下兒童的健康情況，對中學生情緒或心理健康情況的了解有欠全面
- 精神健康服務機構的調查，數字亦只反映正在就醫人士或其服務使用者的情況



青少年精神健康調查

調查對象：

- 將軍澳、觀塘及黃大仙區的中學生
- 能閱讀及書寫中文

參與學校數目：

- 16間中學

參與學生數字：

獲邀參與的學生人數：
13,686人

已收回的問卷數目：共
12,518份

回應率：91.5%

受訪者性別：

男：5555人(佔45.2 %)，
女：6730人(佔54.8 %)

備註：因缺失數據，個別細項總人數可能少於12,518人



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

報告內容概要

- 探討中學生出現焦慮、抑鬱症狀的情況
- 了解情緒健康狀況與以下各項的關係：
 - 學生的日常學習及學業成績的滿意程度
 - 學生的吸煙、飲酒及吸毒行為
 - 學生的性別及班級
 - 學生與父母參與活動或自己參與宗教活動的情況
 - 學生自覺家人及朋友對他們的支持





THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



World Health Organization Collaborating Centre
for Community Health Services
世界衛生組織社區健康服務合作中心



青少年精神健康推廣及治療中心
Centre for Adolescent Mental Health Prevention and Intervention

研究結果

「中學生焦慮及抑鬱情緒狀況
與個人、家庭及學校之相關因素」



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

受訪學生個人特色

受訪學生(N=12518)		
	n	%
性別(n=12285)		
男	5555	45.2
女	6730	54.8
年級分佈(n=12339)		
中一	1919	15.6
中二	1893	15.3
中三	2165	17.5
中四	2229	18.1
中五	2379	19.3
中六	1600	13.0
中七*	154	1.2
*參與本研究的16間中學中，只有1間中學在2011年期間收有中七學生。		
兄弟姊妹數目(n=12137)		
沒有兄弟姊妹	2924	24.1
一個或以上	9213	75.9

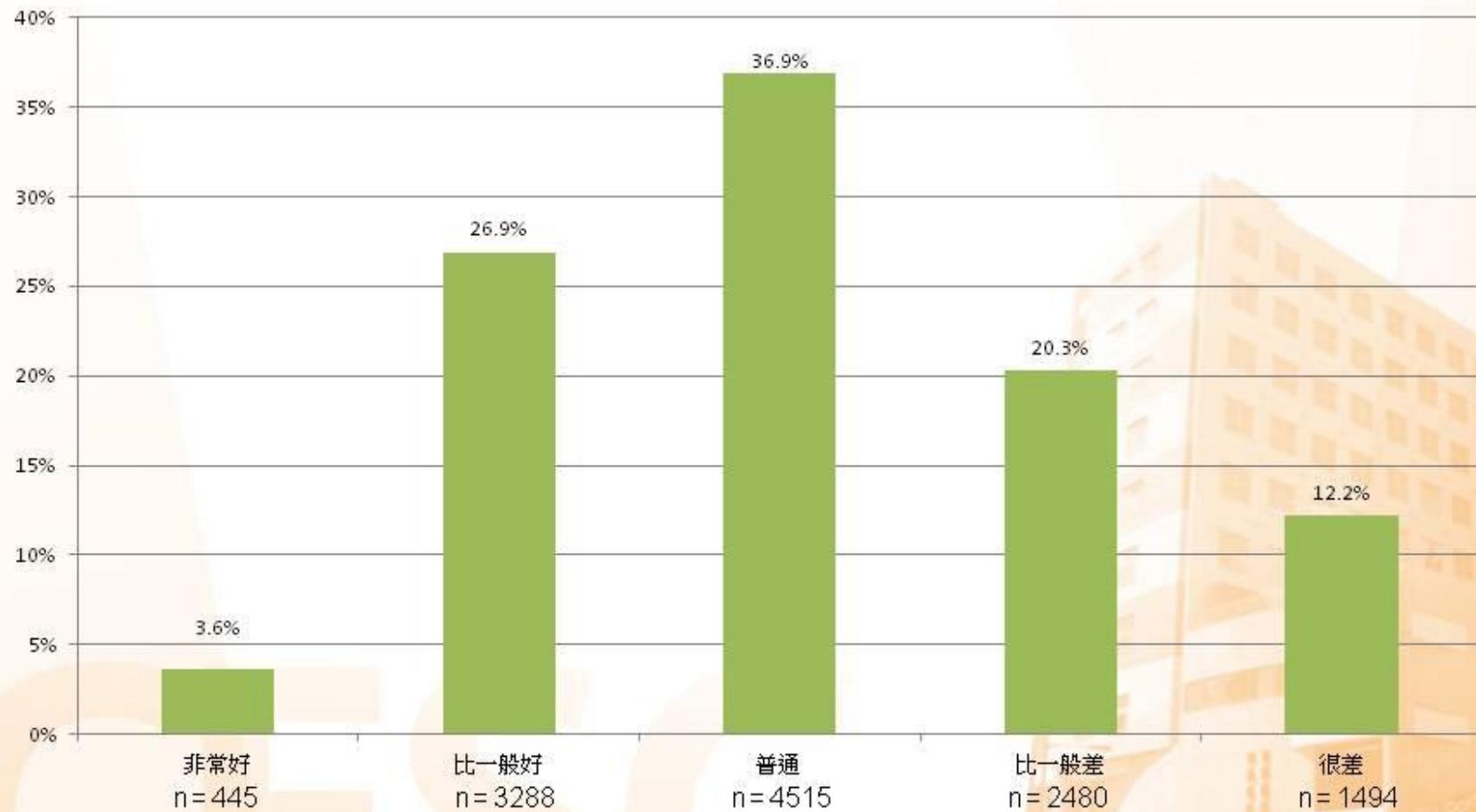
受訪學生(N=12518)		
	n	%
父母的婚姻狀況(n=12183)		
已婚	10374	85.2
分居或離婚	1373	11.3
父母親已故	436	3.6
父母的工作狀況(n=12117)		
父母均在職工作	7215	59.5
只有父親在職工作	3315	27.4
只有母親在職工作	1049	8.7
父母均沒有在職工作	538	4.4

受訪學生(N=12518)		
	n	%
平均每週與父母進行休閒或其他活動的時間(n=12127)		
從不	2522	20.8
一至兩天	4894	40.4
三至四天	1834	15.1
五至六天	980	8.1
每天	1897	15.6
平均每週與父母一起吃晚飯的時間(n=12147)		
從不	490	4.0
一至兩天	1320	10.9
三至四天	1281	10.5
五至六天	2051	16.9
每天	7005	57.7

缺失數據: 性別(1.9%), 年級分佈(1.4%), 兄弟姊妹數目(3.0%), 父母婚姻狀況(2.7%), 父母工作狀況(3.2%), 每週與父母進行休閒或其他活動的時間(3.1%), 每週與父母一起吃晚飯的時間(3.0%)



學生自評學業成績

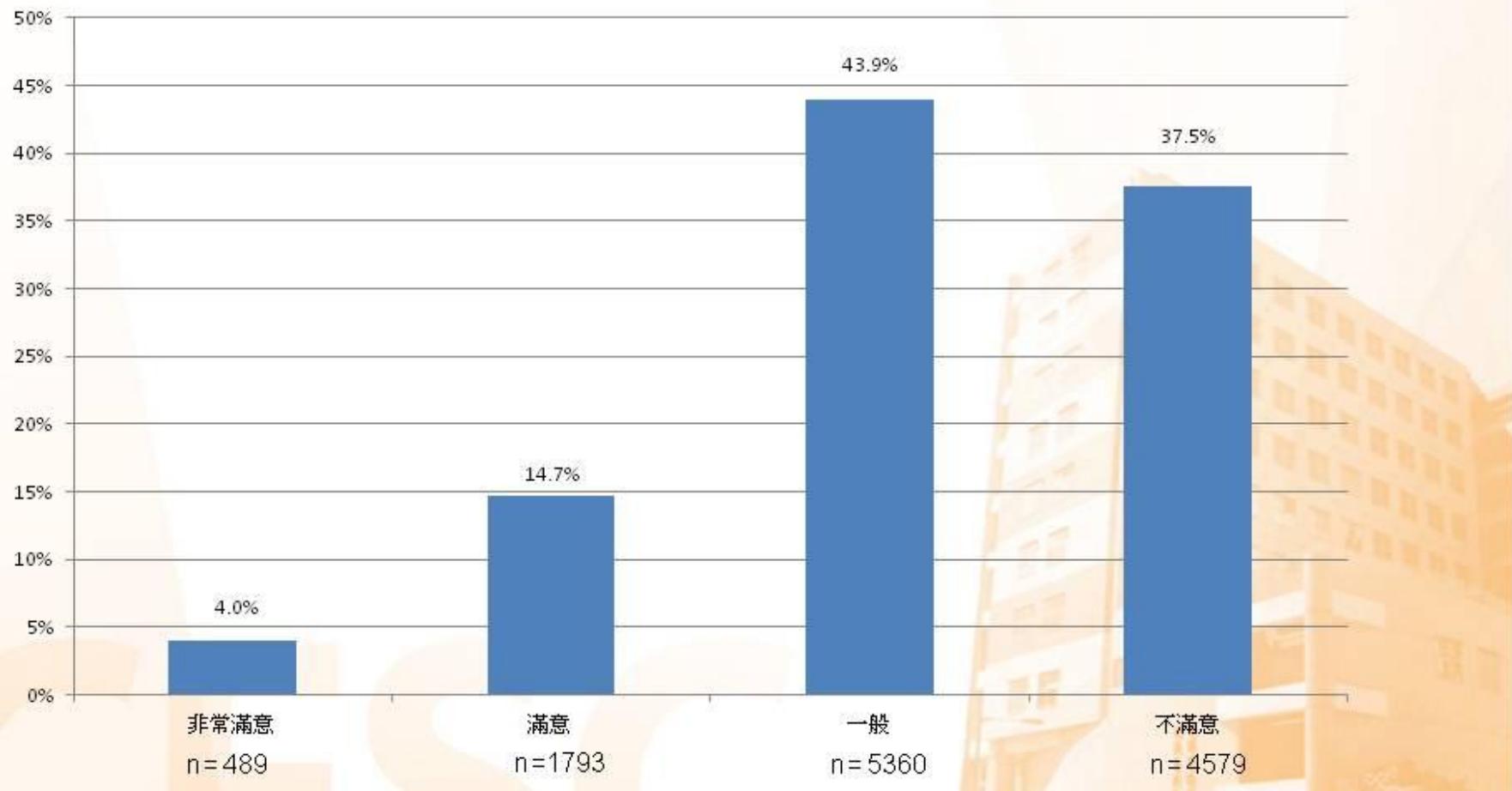


基督教家庭服務中心
 Christian Family Service Centre

註: 缺失數據 2.4%

學生人數: 12222

學生對自己學業成績的滿意程度

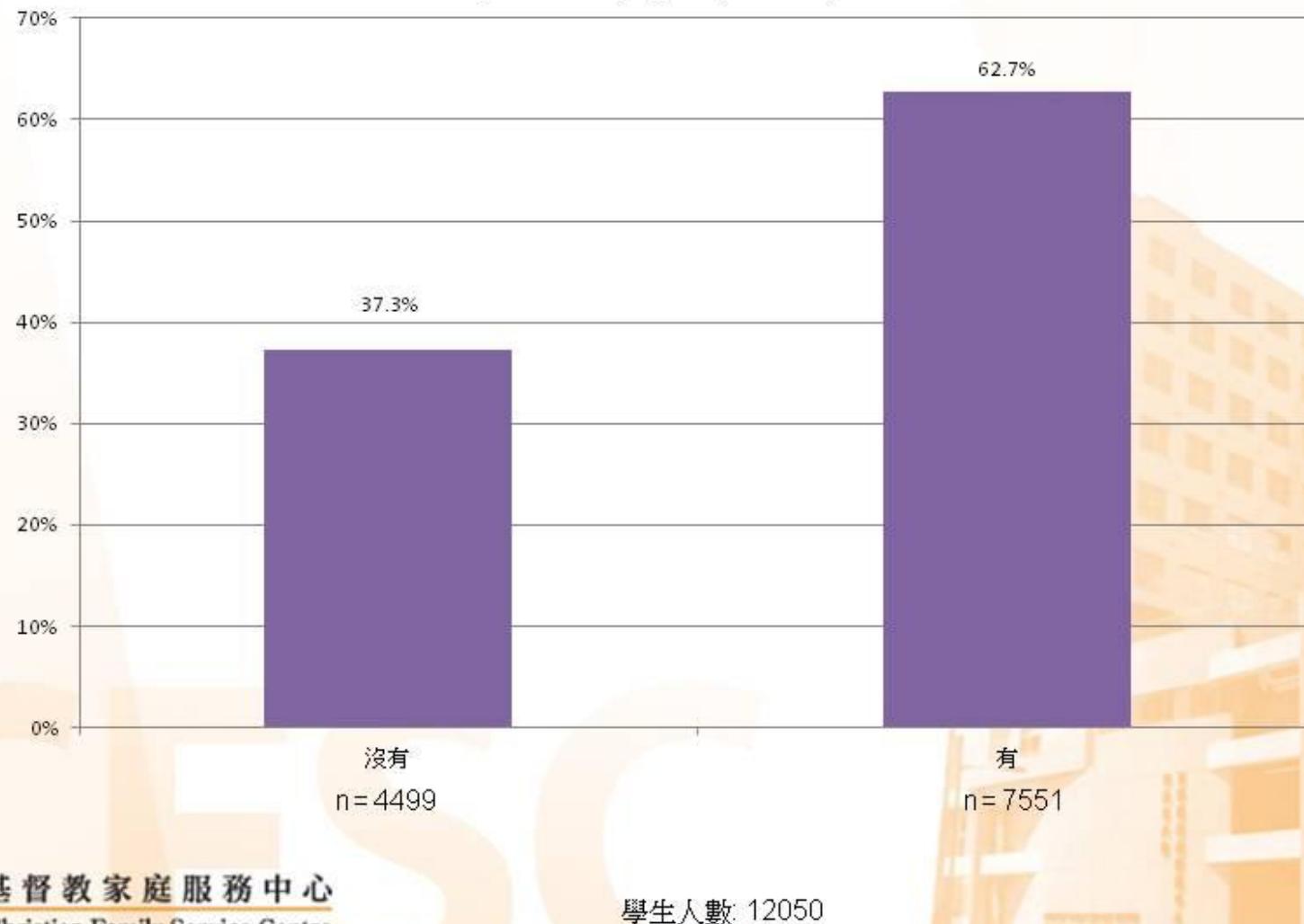


基督教家庭服務中心
 Christian Family Service Centre

註: 缺失數據 2.4%

學生人數: 12221

學生功課壓力



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

註: 缺失數據 3.7%

學生人數 12050

廣泛性焦慮情緒特徵

	完全沒有	幾天	超過一半或以上的天數	幾乎每天
1) 覺得緊張，焦慮或不安。	0	1	2	3
2) 不能停止或控制擔憂。	0	1	2	3
3) 對不同的事物過份地擔心。	0	1	2	3
4) 很難放鬆。	0	1	2	3
5) 感到不安，以致於很難安靜地坐下來。	0	1	2	3
6) 變得容易生氣或急躁。	0	1	2	3
7) 覺得害怕，好像將會有極壞的事情要發生。	0	1	2	3



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

	總得分
甚少焦慮	0-4
有時焦慮	5-9
容易焦慮	10-14
經常焦慮	15-21

學生焦慮情況

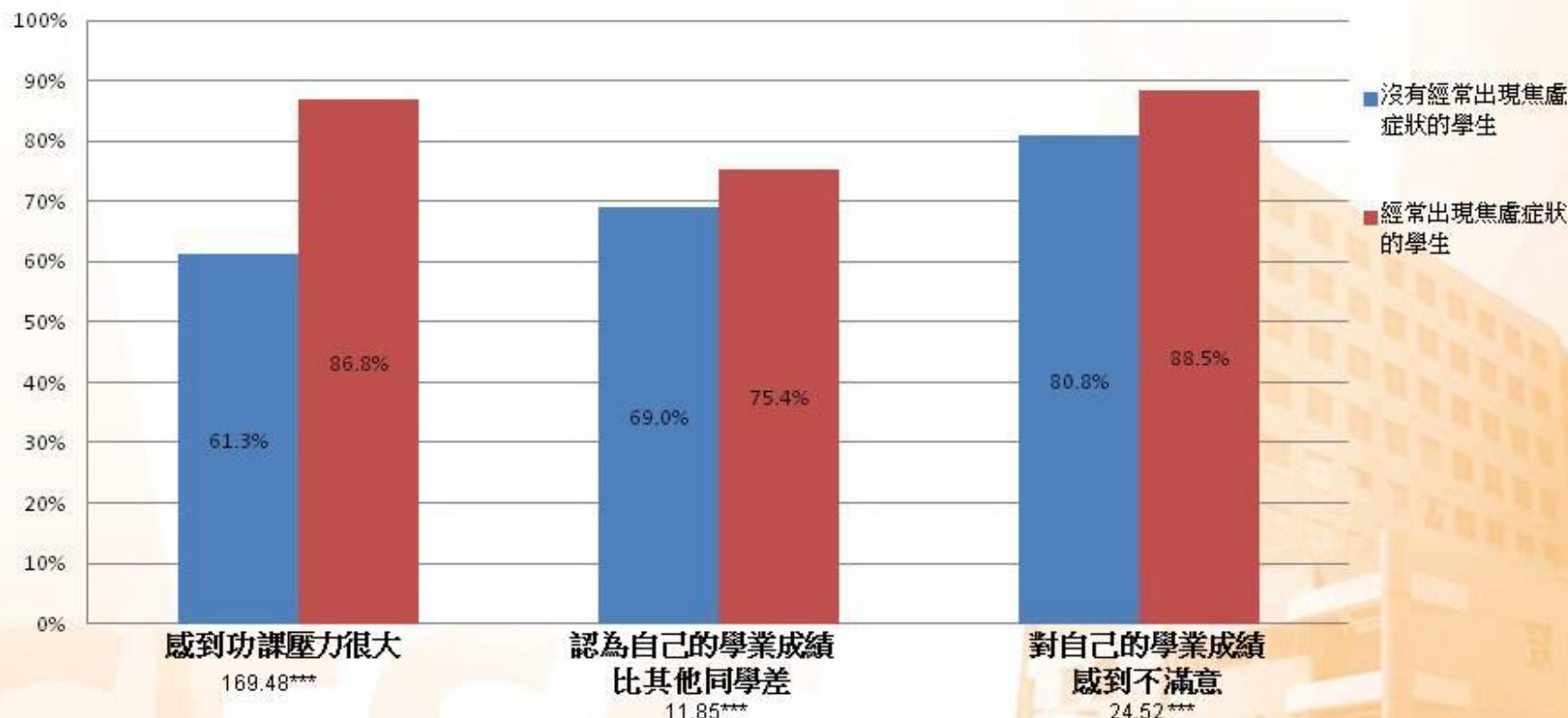


基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

註: 缺失數據 4.2%

學生人數 12192

學生焦慮情況：按學習經驗劃分



抑鬱徵狀

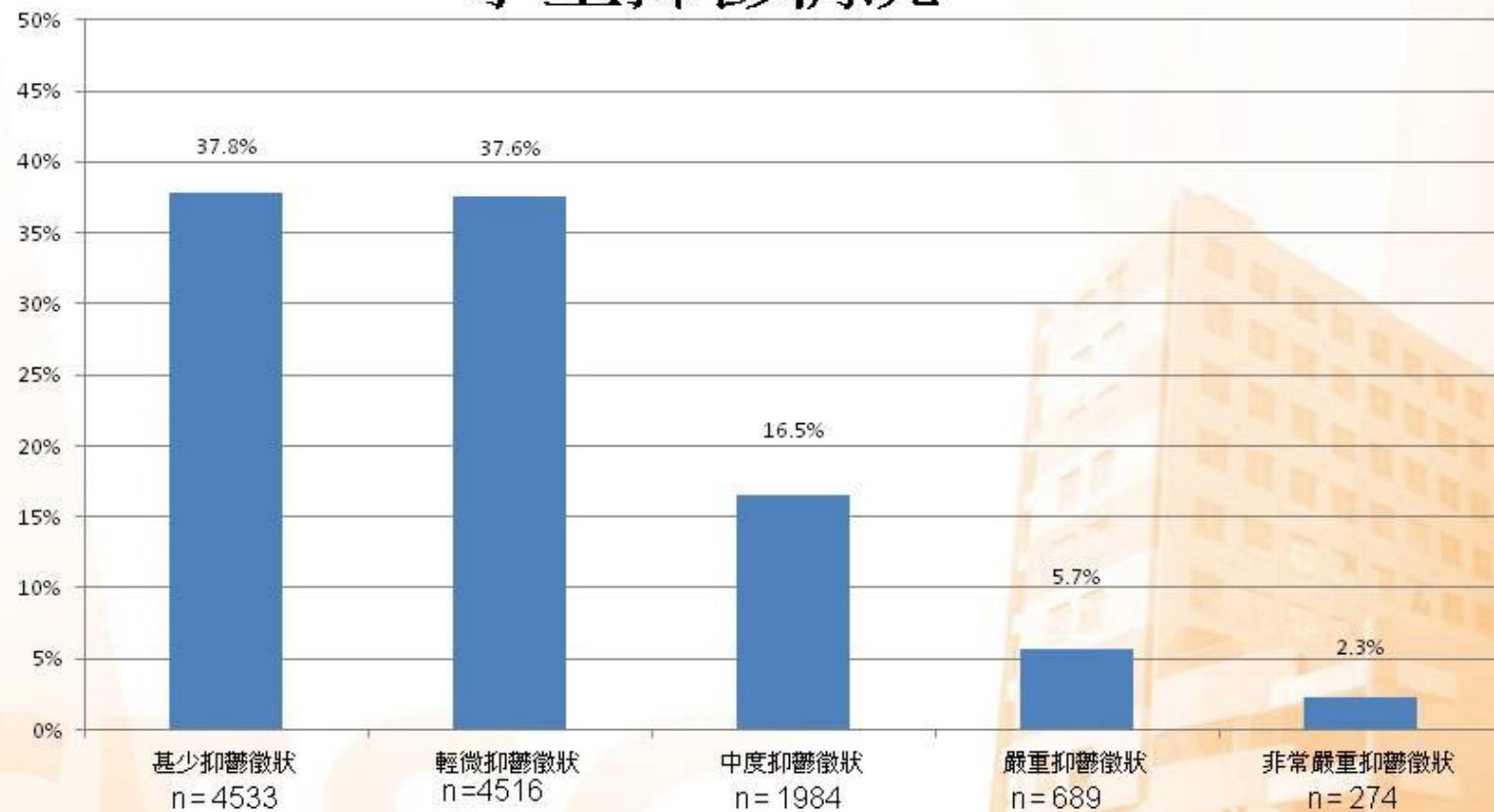
- 個人健康問卷 (PHQ-9)共包含九個項目簡短評估受訪者的抑鬱徵狀，研究選取了當中明顯強調抑鬱徵狀的三個項目來分析
- 每個項目由0至3評分
- 0: 完全沒有; 1: 幾天; 2: 超過一半或以上的天數; 3: 幾乎每天
- 所得總分: 0-27
- 受訪學生就其過去4星期的情況作答
- 研究員將所得結果分為兩組:
 - 完全沒有 + 幾天
 - 超過一半或以上的天數 + 幾乎每天

	完全沒有	幾天	超過一半或以上的天數	幾乎每天
- 感到低落、沮喪、或絕望。	0	1	2	3
- 覺得自己很差勁。覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。	0	1	2	3
- 有自殺或自殘的想法。	0	1	2	3

學生於受訪前四星期的三大抑鬱徵狀

抑鬱徵狀		N	%
感到低落、沮喪、或絕望。	完全沒有	4281	34.6
	幾天	6319	51.1
	超過一半或以上的天數	1320	10.7
	幾乎每天	458	3.7
感到自己很差經。覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。	完全沒有	5302	42.7
	幾天	4574	36.9
	超過一半或以上的天數	1623	13.1
	幾乎每天	912	7.3
有自殺或自殘的想法。	完全沒有	9112	73.3
	幾天	2339	18.8
	超過一半或以上的天數	601	4.8
	幾乎每天	379	3.0

學生抑鬱情況



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

註: 缺失數據 4.2%

學生人數: 11996

廣泛性焦慮症狀與抑鬱情緒

	甚少焦慮		有時焦慮		容易焦慮		經常焦慮		所有程度焦慮症狀		學生人數
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n
感到低落、沮喪、或絕望。	149	2.3	438	12.0	641	45.1	501	75.3	1729	14.3%	12125
感到自己很差勁。覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。	322	5.0	796	21.7	817	57.3	539	81.1	2474	20.4%	12155
有自殺或自殘的想法。	77	1.2	210	5.7	328	23.0	328	49.2	943	7.7%	12183

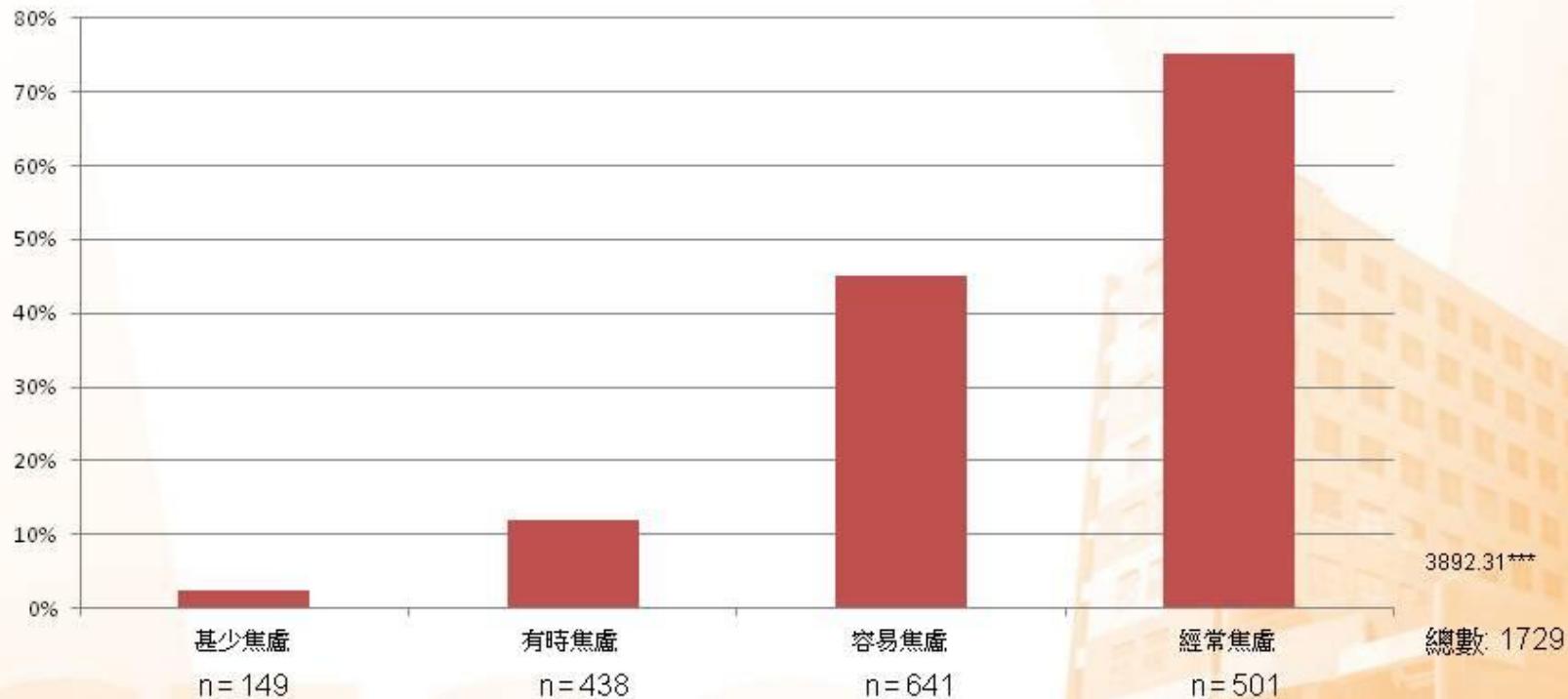
- 個人健康問卷 (PHQ-9)共包含九個項目簡短評估受訪者的抑鬱徵狀，研究選取了當中明顯強調抑鬱徵狀的三個項目來分析
- 每個項目由0至3評分
- 0:完全沒有;1:幾天;2:超過一半或以上的天數;3:幾乎每天
- 所得總分:0-27
- 受訪學生就其過去4星期的情況作答

	總平均得分
甚少抑鬱徵狀	0-4
輕微抑鬱徵狀	5-9
中度抑鬱徵狀	10-14
嚴重抑鬱徵狀	15-19
非常嚴重抑鬱徵狀	20-27





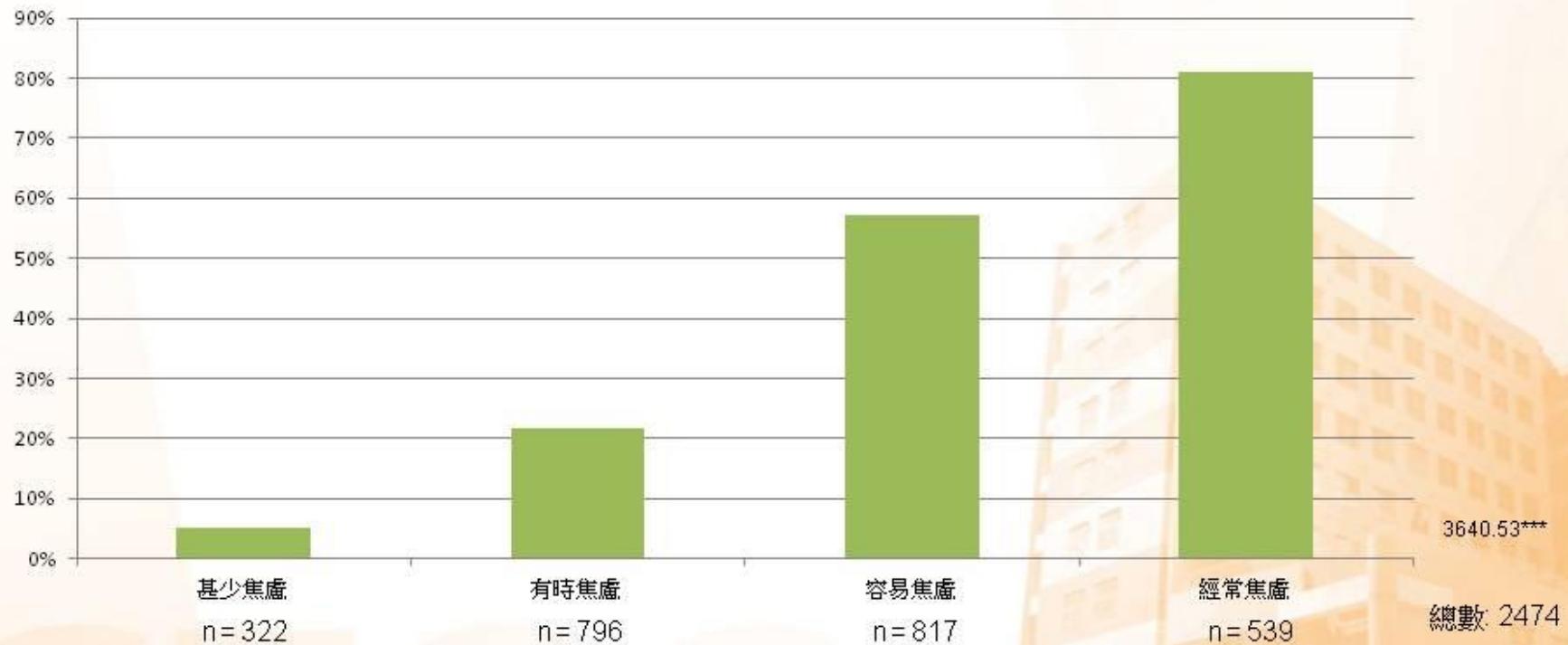
廣泛性焦慮症狀與低落、沮喪、或絕望的感覺



焦慮情況較嚴重的學生於受訪前四星期較多時經常感到低落、沮喪、或絕望。例如，75.3% 經常感到焦慮的學生表示他們在超過一半或以上的天數感到低落、沮喪、或絕望。



廣泛性焦慮症狀與感到自己很差勁，覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望

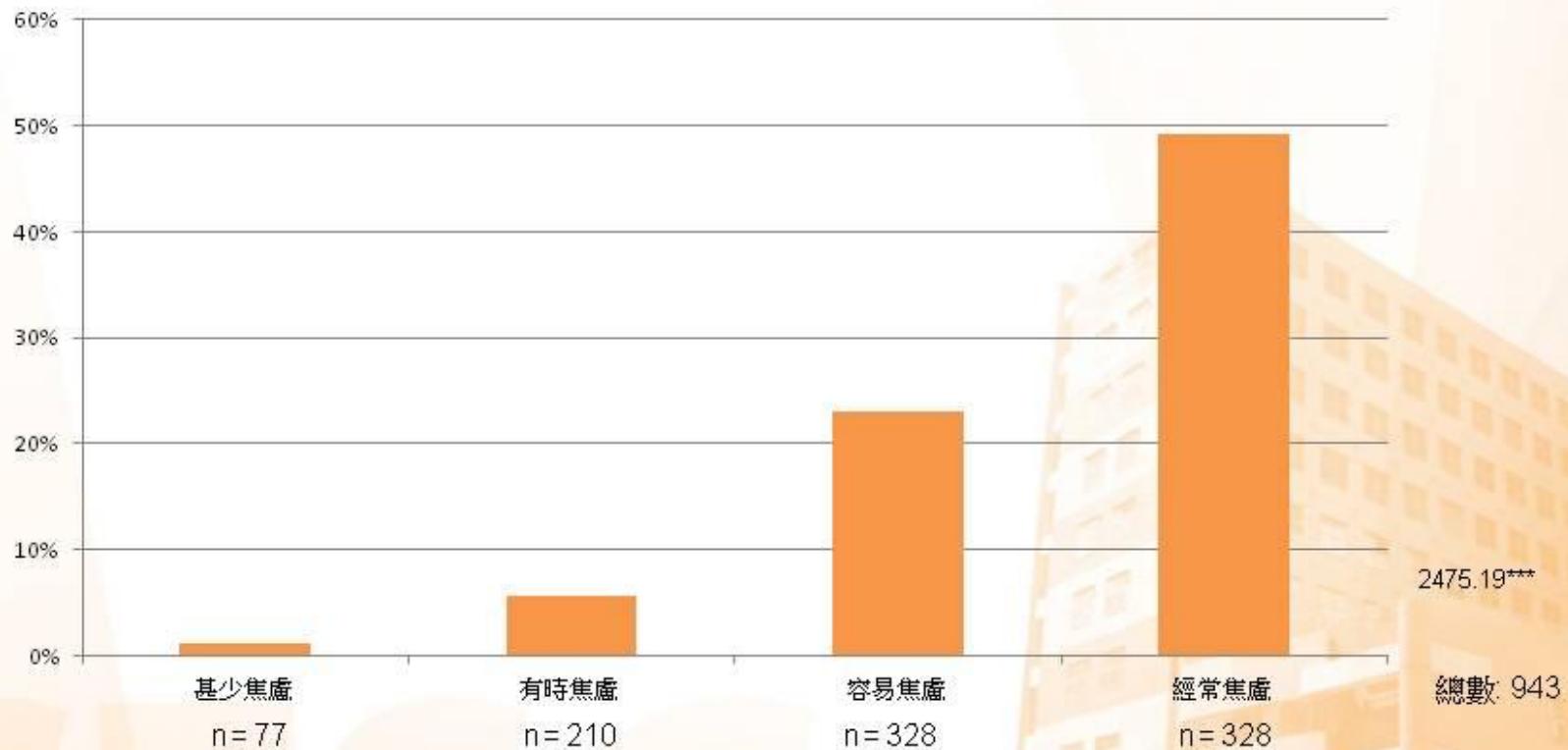


焦慮情況較嚴重的學生於受訪前四星期較多時經常覺得自己**很差勁**，覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。例如，81.1% 經常感到焦慮的學生表示他們在超過一半或以上的天數覺得自己**很差勁**，覺得自己是個失敗者，使自己或家人失望。





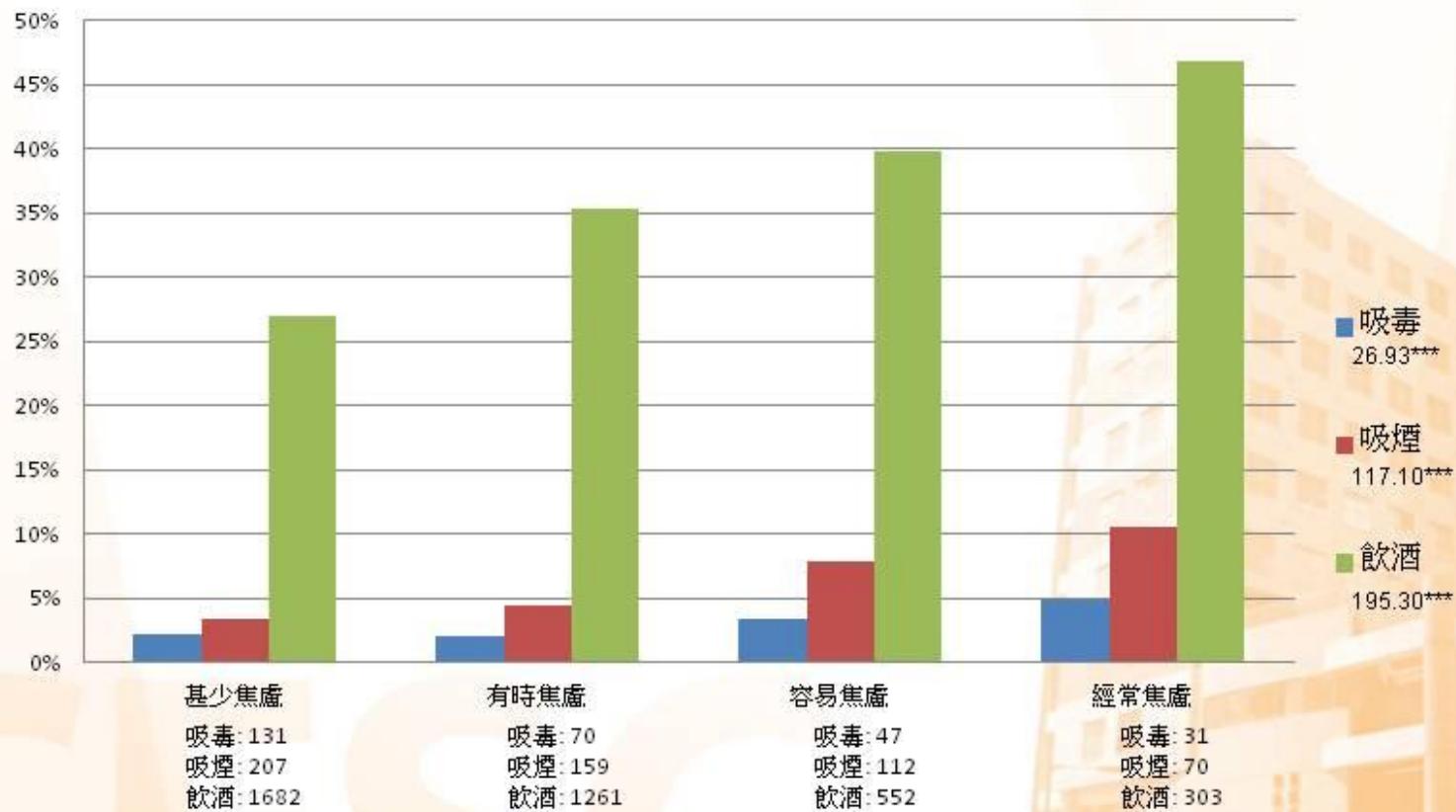
廣泛性焦慮症與自殺或自殘的想法



焦慮情況較嚴重的學生於受訪前四星期較多時經常有自殺或自殘的想法。例如，49.2% 經常感到焦慮的學生表示他們在超過一半或以上的天數有自殺或自殘的想法。



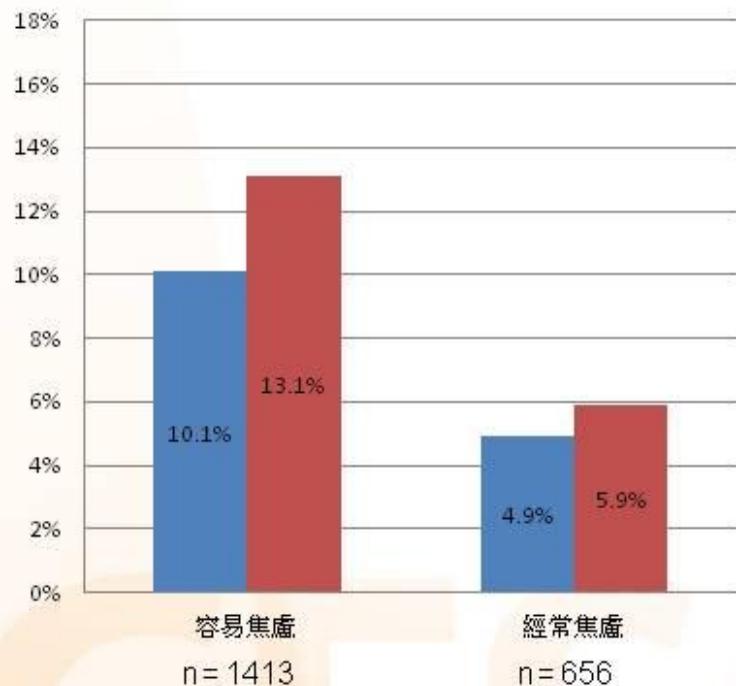
廣泛性焦慮症與健康風險行為



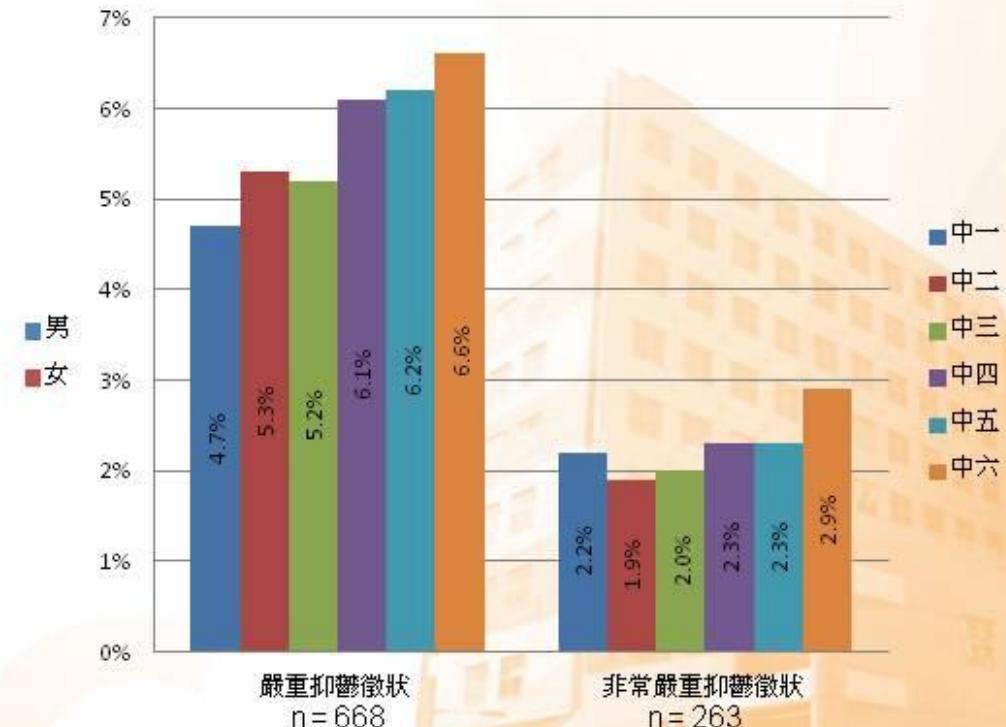
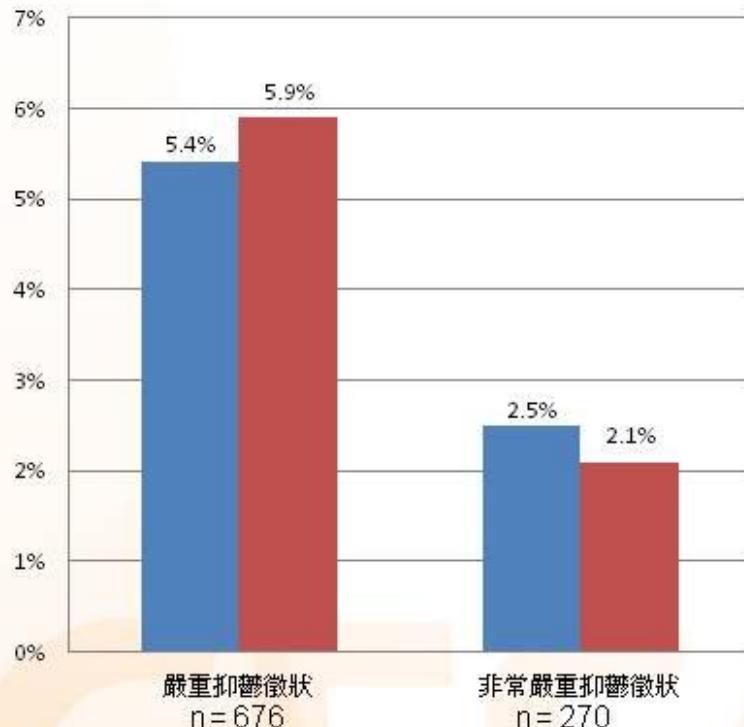
χ^2 : ***p<.05, **p<.01, ***p<.001 22



「容易焦慮」或「經常焦慮」的性別及班級估計比例

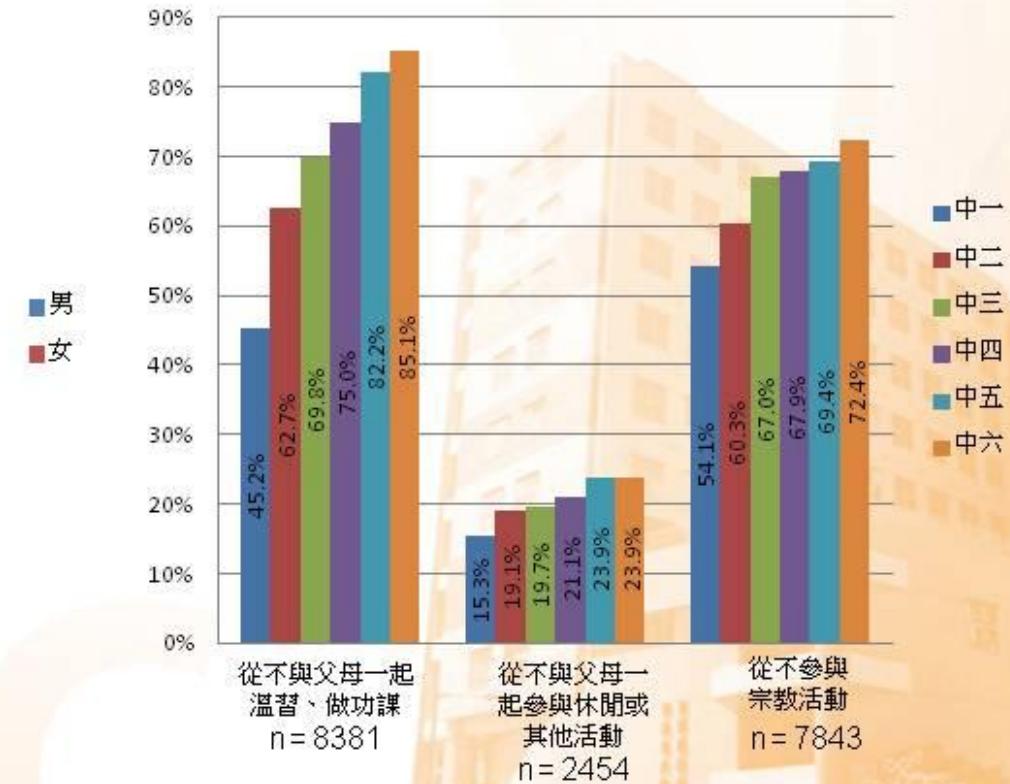
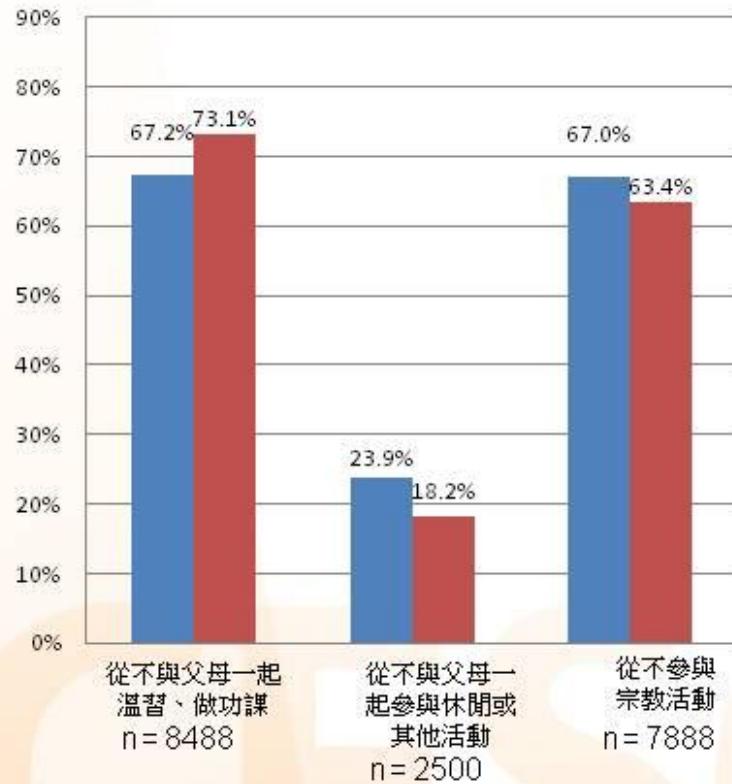


嚴重或非常嚴重抑鬱徵狀的 性別及班級估計比例

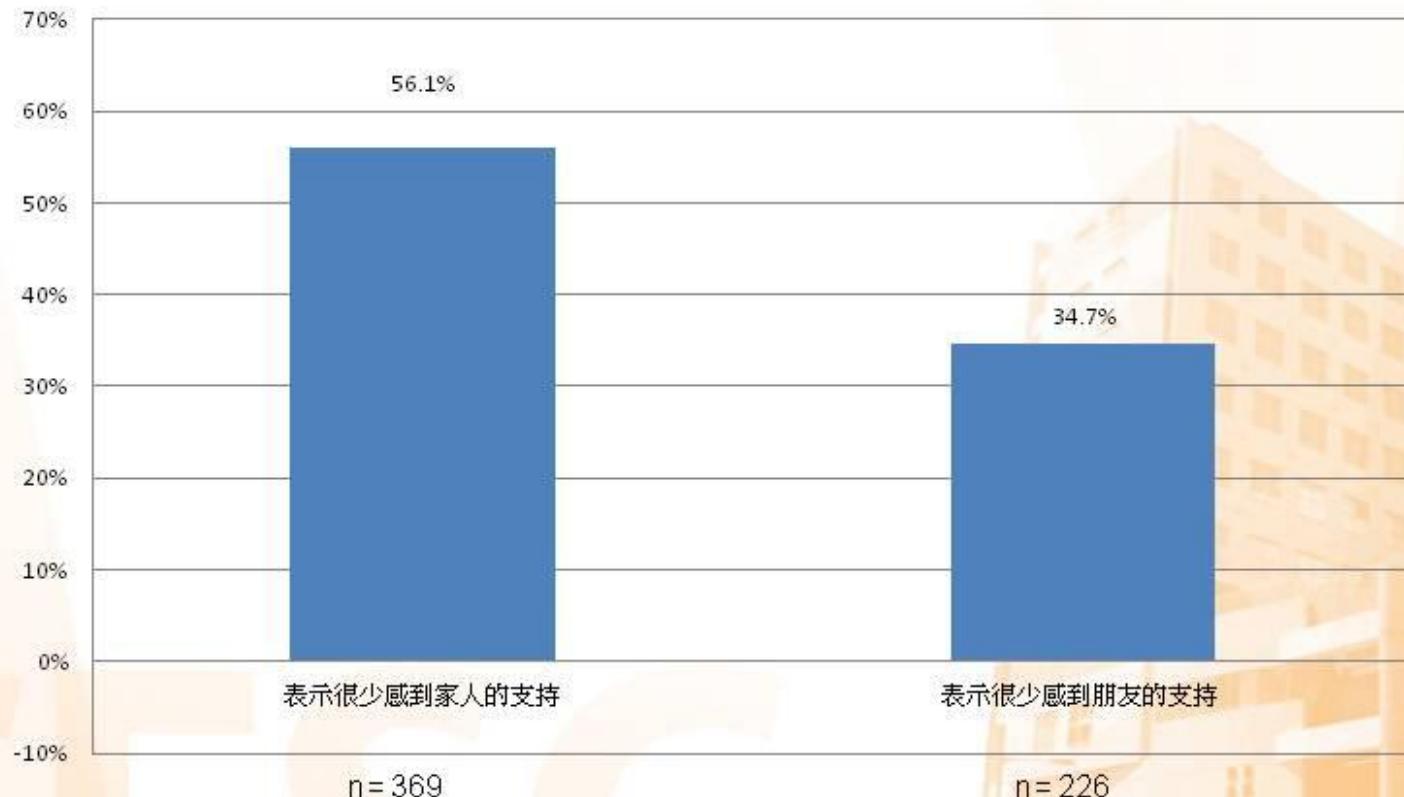




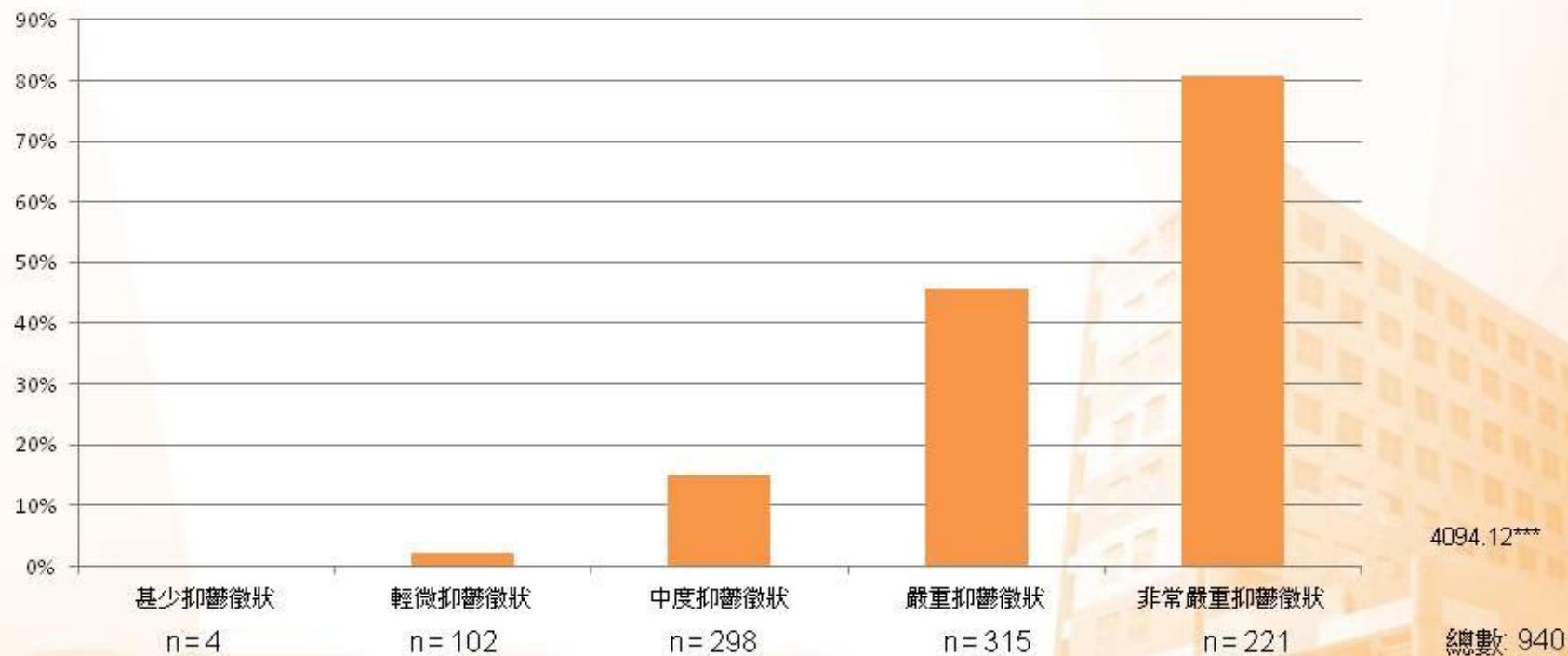
從不與父母參與活動或自己從不參與宗教活動的性別及班級估計比例



在經常出現焦慮症狀的學生中， 他們對家人和朋友支持的看法



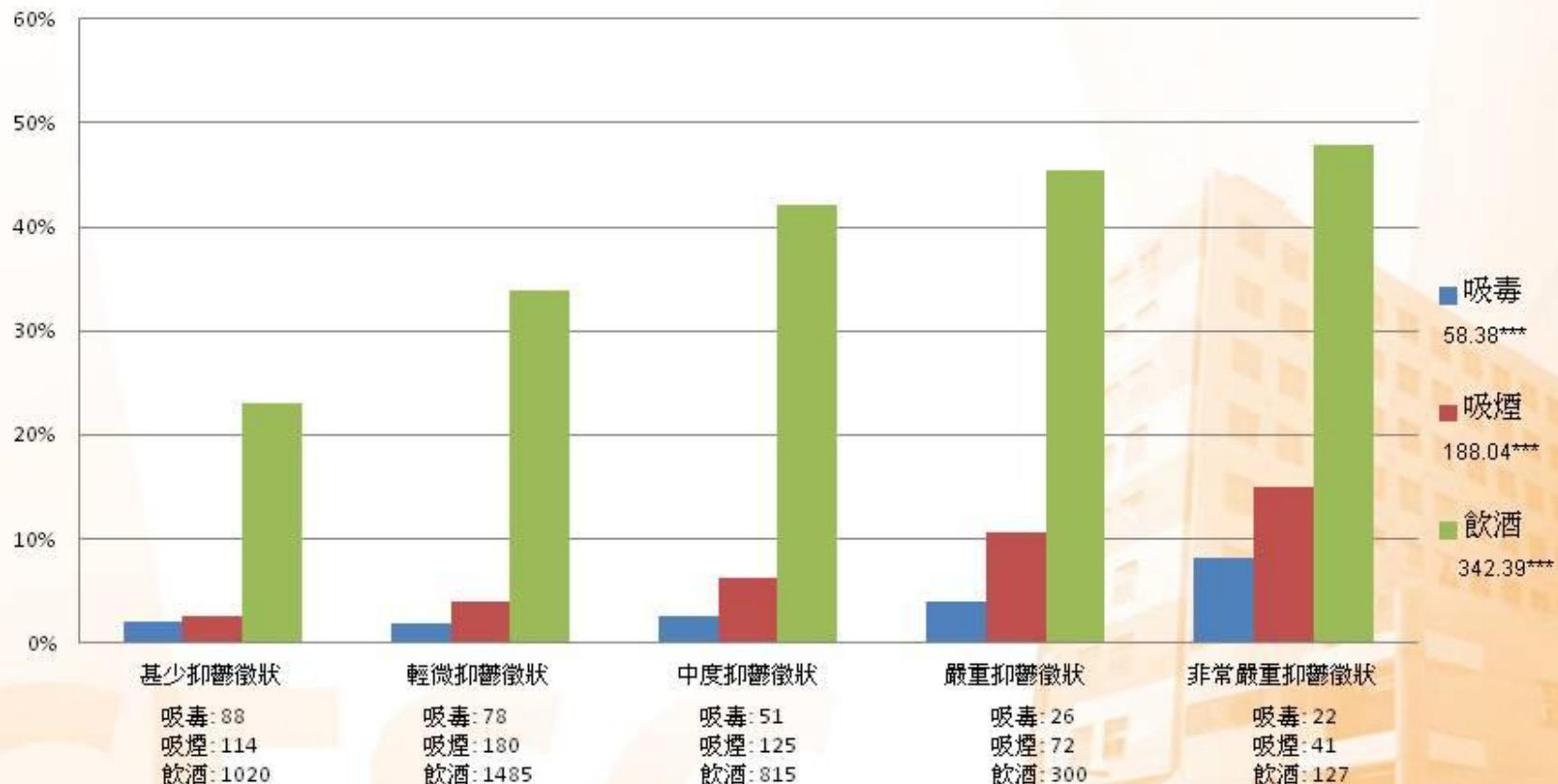
抑鬱症狀與自殺或自殘的想法



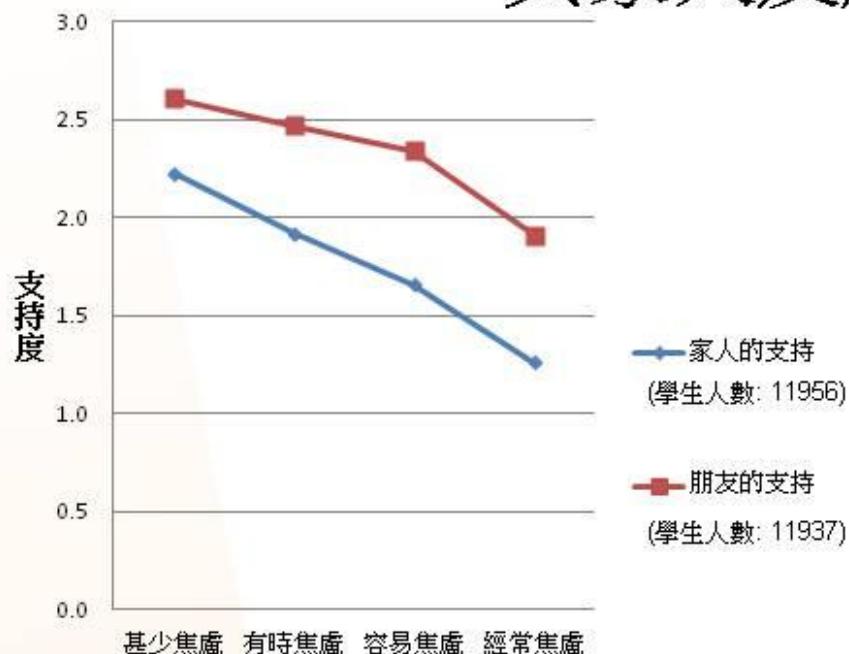
抑鬱徵狀非常嚴重的學生於受訪前四星期較多時經常有自殺或自殘的想法。例如，80.7%有非常嚴重抑鬱徵狀的學生表示他們在超過一半或以上的天數有自殺或自殘的想法。



抑鬱症狀與健康風險行為



廣泛性焦慮症、抑鬱症狀 與家人及朋友的支持



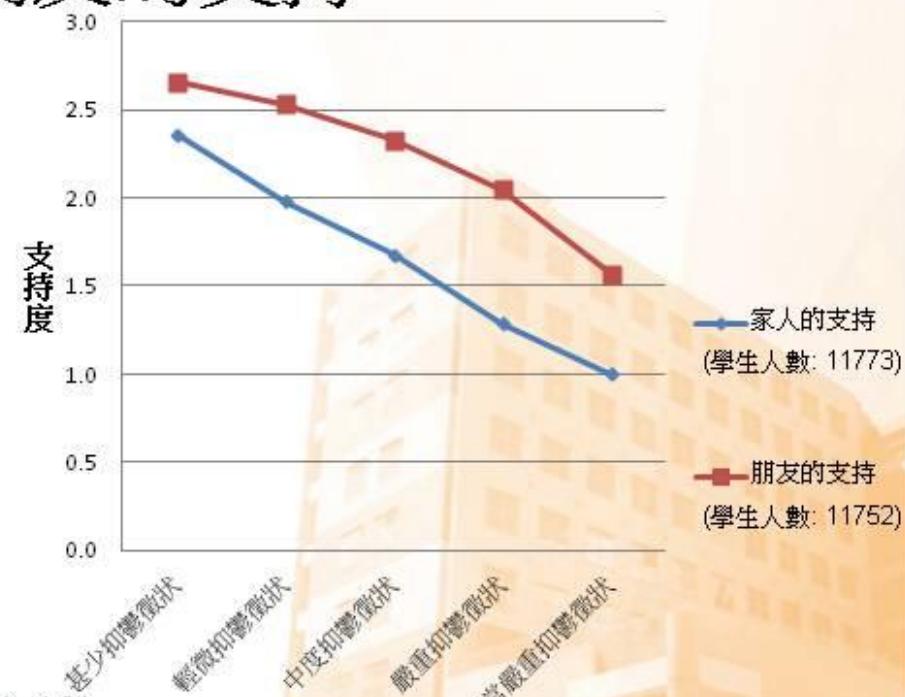
基少焦慮 有時焦慮 容易焦慮 經常焦慮

家人的支持(Range=0-3, M=2.01, SD=1.18)

例子: 家人給我所需要的精神支持。

朋友的支持(Range=0-3, M=2.50, SD=0.95)

例子: 朋友倚靠我給予情感上的支持。



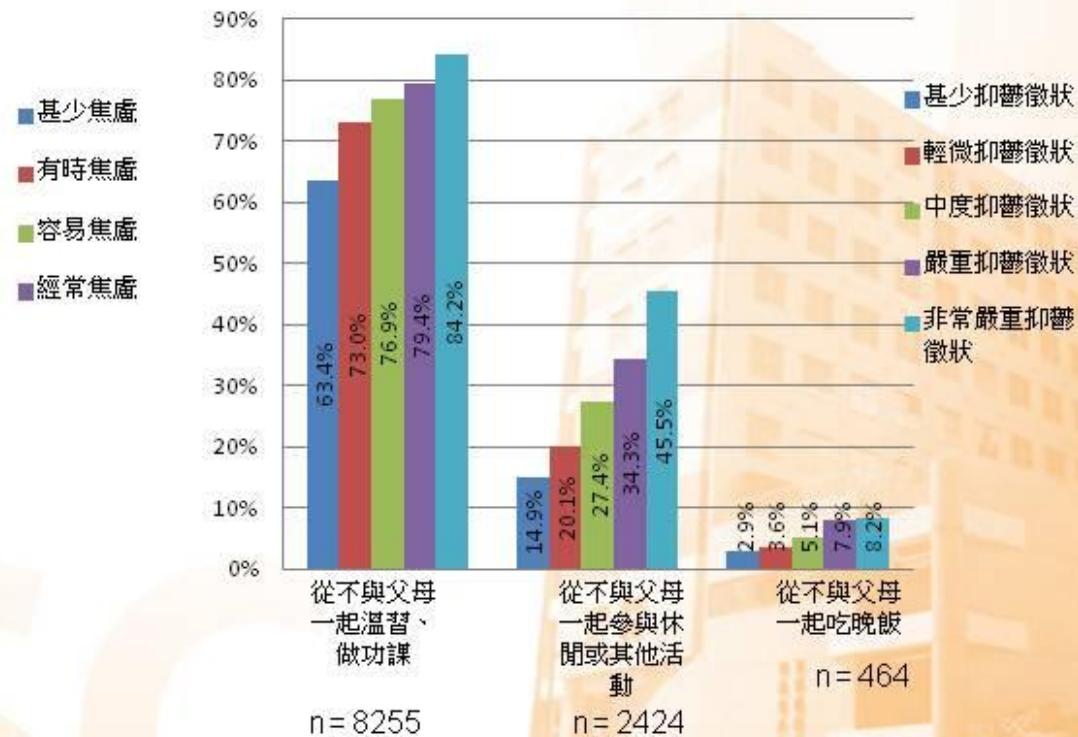
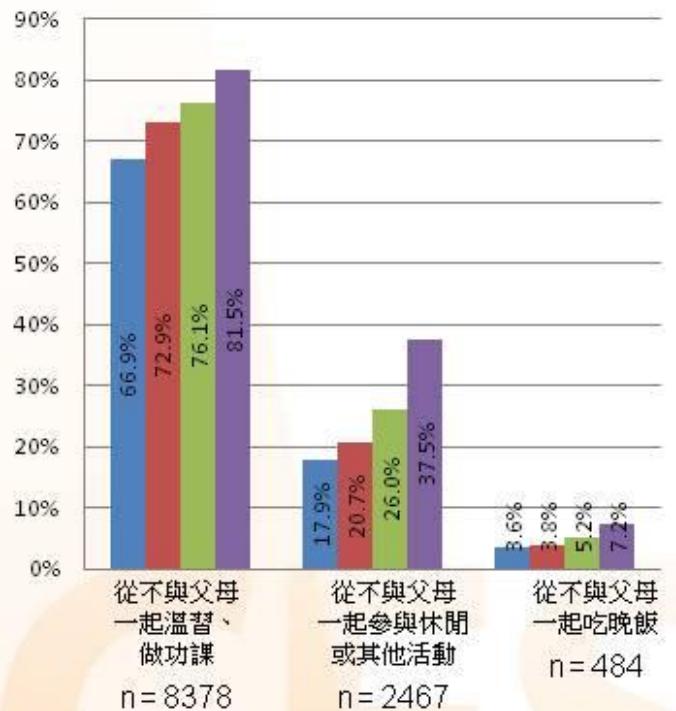
基少和鬱微狀
輕微和鬱微狀
中度和鬱微狀
嚴重和鬱微狀
非常嚴重和鬱微狀



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre

廣泛性焦慮症、抑鬱症狀 與父母參與活動的情況



總結(一):學業表現與焦慮

- 在12,518受訪學生當中，最多學生(36.9%)認為自己的學業成績跟其他同學相比只是普通。相比起認為自己成績非常好的學生(3.6%)，較多學生認為自己的學業成績非常差(12.2%)
- 對於學業成績得滿意程度，有接近一半(43.9%)的受訪學生對自己的學業成績感到一般，更有接近四成(37.5%)學生對學業成績感到不滿意
- 大部份(62.7%)受訪學生感到功課壓力很大
- 大部分經常出現焦慮症狀的學生中感到功課壓力很大(86.8%)、對學業成績感到不滿意(88.5%)及認為自己的學業成績較其他同學差(75.4%)

總結(二):學生抑鬱狀況

- 部份學生 ($n=667, 5.5\%$) 於受訪前過去的兩星期內經常出現焦慮症狀，其他學生則輕微($n=3678, 30.2\%$)或容易出現焦慮症狀 ($n=1430, 11.7\%$)
- 經常出現焦慮症狀的學生比其他學生較常出現抑鬱症狀
 - 較經常感到低落、沮喪、或絕望
 - 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
 - 有接近一半人 (49.2%) 差不多每天或超過一半或以上的天數曾有自殺或自殘的想法



總結(三):健康風險行為

- 過去曾經吸煙、飲酒或吸毒的學生，亦較常出現經常情緒焦慮。



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

總結(四): 家人和朋友的支持

- 相比起甚少情緒焦慮的學生，較少(43.9% vs 77.2%)經常出現焦慮症狀的學生感到自己從家人的身上獲取情感及精神上的支持
- 相比起甚少情緒焦慮的學生，較少(65.3% vs 88.9%)經常出現焦慮症狀的學生感到自己從朋友的身上獲取情感及精神上的支持



建議

總括而言，家長、老師及青少年工作者，能在以下 幾個方面促進青少年的心理健康：

家庭

- 父母都意識到平衡學業成績與家庭生活的重要性。
- 促進青少年參與家庭活動的機會 - 如聊天、閒暇時間，聯誼時間，提供愛、關懷和支援等。
- 日常可多主動關注及支援年青子女／學童的情緒需要
- 多溝通，主動聆聽、了解他們是否有容易或持續焦慮的情況。



建議

家庭



- 例如持續兩個星期經常出現 (差不多每日都有) 容易或過度疲累、煩躁、難以集中精神、睡眠習慣改變等等。
- 亦可多運用研究中所用的簡短情緒焦慮測試，觀察學生是否常有以下的情緒及對他們的日常生活造成多大的影響：(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。如發現以上持續的情緒變化，應盡快轉介學生接受專業人士的檢查和評估。

建議

學校

- 參與學校生活的機會
- 積極支援學業成績
- 多溝通，主動聆聽、了解他們是否有容易或持續焦慮的情況。
- 觀察青少年是否出現容易或過度疲累、煩躁、難以集中精神、睡眠習慣改變、焦慮的情緒等等。
- 如情況持續，應盡快轉介學生接受專業人士的檢查和評估。

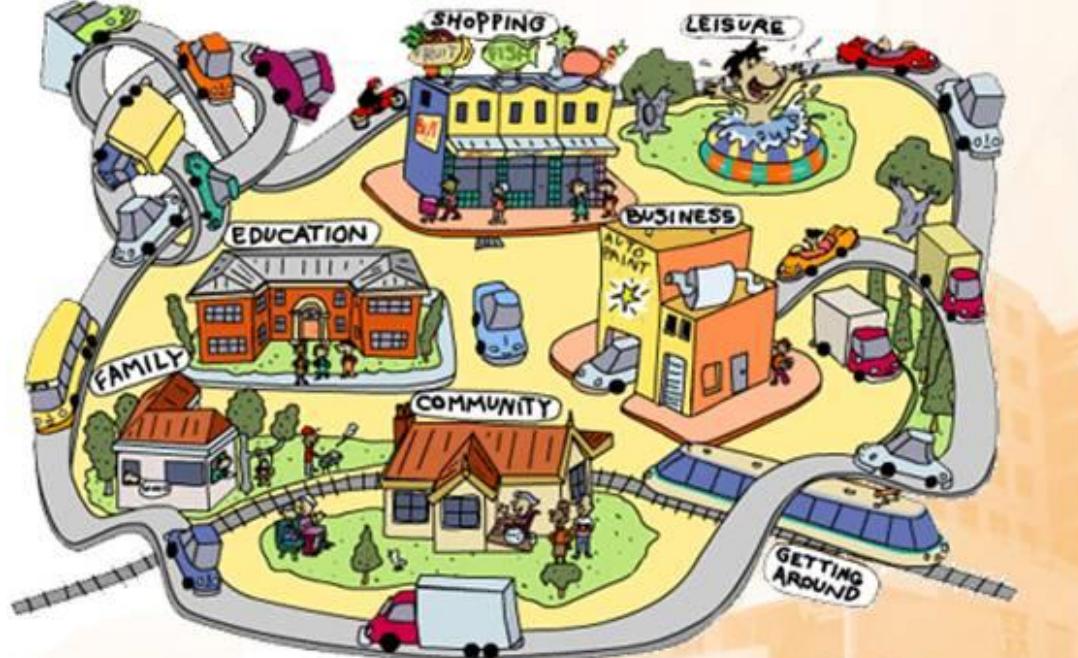




建議

社區

- 社區的聯繫
- 閒暇的機會
- 正面的文化體驗
- 社區參與的獎勵



建議

社區

- 透過協助父母來建立支持的家庭環境，以維護青少年情緒之健康
- 心理健康專業人員的可供性
- 整合心理健康與其他青年健康和福利的專門知識，並減少與精神障礙相關的標記。



限制及特色

- 由於受訪對象只局限於三區的中學生，結果未必能夠推算至全港的青少年
- 研究人員從區內共約500間中學中隨機抽樣，因此研究結果在反映該三區中學生的精神健康狀況上具指標性
- 問卷回收率為91.5%，代表少部份抽樣中學的學生並沒有填寫問卷，如身體或精神上有嚴重疾病以致無法上學填寫問卷，這顯示研究結果有機會低估區內中學生的健康情況
- 問卷以學生自填而並非專業評估的形式進行，結果有機會出現誤差
- 但自填形式有助各方以最簡單、快捷及方便的方法了解中學生的精神健康狀況，並盡快評估及跟進受情緒困擾的學生





THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



World Health Organization Collaborating Centre
for Community Health Services
世界衛生組織社區健康服務合作中心



青少年精神健康推廣及治療中心
Centre for Adolescent Mental Health Prevention and Intervention

致謝

- 基督教家庭服務中心倡議是項調查
- 參與學校的老師、及填寫問卷的學生
- 香港理工大學護理學院中央研究基金
(G-YL13) 提供研究經費



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre