

個人成長與人際關係 + 公共衛生 + 今日香港



■ 考試壓力是青少年精神病患的其中一個源頭。 資料圖片

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立產生很大影響；而後者不順利，則會令青少年感到迷失徬徨。

■ 香港文匯報記者 吳欣欣

煩惱如霧 腦轉彎精神爽 青春路遇絆腳石

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。

■ 謝嘉怡 香港道教聯合會青松中學高中通識科教師

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？

近六成初中生曾「情困」

新聞背景

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。



■ 良好的社交圈會令青少年更自信。 資料圖片



■ 若不幸名落孫山，青少年便要面對求職問題，心情需迅速適應。 資料圖片

參考答案

1. 各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，能勇敢並積極尋求解決問題的各種方法，不會以死逃避問題。
 - 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。此組別的求診特質，便容易適應新生活，孤獨感亦會遞減，自然較少出現情緒問題。若擁有以上受歡迎的自我形象，包括了解及接納自己、懂得提升抗逆力可克服孤獨感，曾有良好、健康的人際關係。
 - 擁有高抗逆力的人較懂得為自己訂立及執行目標、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。
 - 正處於青少年階段，曾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，若無適當的舒緩方法或長輩提的意見，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，多不易被發覺，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。
 - 同學作伴時可選擇「很大程度上同意」或「很大程度上同意」兩種方向。
2. 第三組別的人前往精神科求診人數比第一組別多，原因如下：
 - 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尋求專業協助，不會以死逃避問題。
 - 減低出現個案的可能性。
 - 高抗逆力的人會即時尋求援助以排解鬱悶，透過與人分享，一方面把悲傷減去，另一方面亦可不在別人教導下成長，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所望的，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。
 - 很小程度上同意：
 - 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，負面情緒難以消除。就算擁有高抗逆力，也未必能解決問題。就算擁有高抗逆力，也未必能解決問題。就算擁有高抗逆力，也未必能解決問題。

模擬試題 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

年度	2001-2002	2002-2003	2003-2004	2004-2005	2005-2006	2006-2007
第一組別：0歲-5歲	833	903	882	899	899	873
第二組別：6歲-12歲	3,094	3,539	3,552	3,942	4,329	4,840
第三組別：13歲-19歲	3,528	3,952	3,971	4,185	4,425	4,673

■ 資料來源：醫管局

資料二：青少年自殺事件

個案	日期	地點	簡述
A	2007年4月	將軍澳寶琳邨	19歲酒店及旅遊業管理學院女生疑因未能適應來港新生活而出現人際關係問題，感到寂寞空虛，家中跳樓死亡。
B	2007年11月	科技大學	化學工程系學生因外表問題，被暗瘡長期困擾而患抑鬱症，宿舍吊頸自殺。
C	2008年8月	大埔運頭塘村	19歲理學院女生疑因學業壓力沉重，出現情緒困擾，家中跳樓死亡。
D	2009年11月	中文大學	中大電子工程學系學生難受病魔折磨，校內跳樓死亡。
E	2010年5月	上水天平邨	從內地來港的青少年情侶疑因未能處理感情問題而相擁跳樓死亡。

■ 資料來源：綜合各大報刊

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。

延伸閱讀

1. 《青少年精神問題》
http://www.edb.gov.hk/attachment/tc/education/special/sen-training/2010_dr%20chung.pdf
2. 《6成交友失常 雙重失調調創傷》，香港《文匯報》，2013-07-07
http://paper.wenweipo.com/2013/07/07/HK1307070019.htm
3. 《除下有色眼鏡 尊重精神病患》，香港《文匯報》，2013-07-03
http://paper.wenweipo.com/2013/07/03/ED1307030017.htm

■ 香港文匯報記者 吳欣欣