

# 7個港童1個疑患抑鬱

## 推算約3.3萬人出現徵狀 壓力來源主要是學業

香港文匯報訊(記者 唐嘉瑤)本港學生的精神健康狀況一直備受關注,近年學生的精神壓力問題更呈年輕化趨勢。浸信會愛羣社會服務處昨日發表最新的「小學生抑鬱狀況調查」,發現逾13%的受訪學童受抑鬱情緒困擾,即每7名小學生就有1人出現抑鬱徵狀;逾兩成小學生經常感到壓力,見3年新高,而壓力主要來自學業。機構建議家長要多陪伴、多聆聽,留意子女的情緒問題。

浸信會愛羣社會服務處於今年年初就本港小學生抑鬱狀況進行調查,訪問了14間學校小三至小六學生,收回近1,300份有效問卷。結果發現,整體受訪學生的抑鬱平均值屬於「沒有/輕微程度」,但逾兩成受訪學童經常感到壓力,較去年升5.5%,見3年新高。另外,近一成受訪學生呈嚴重抑鬱徵狀,調查以本學年約35萬名小學生推算,即全港有超過3.3萬小學生的抑鬱傾向達到臨床水平。

### 兩成人認為「功課太多」

調查顯示,學童壓力主要來自學業,師生關係、家庭及朋輩關係。其中學業壓力最為嚴重,約兩成受訪學童認為「功課太多」,其次為「升中選擇及適應」及「學業成績未如理想」。

調查發現,兒童的心理彈性與抑鬱情緒有顯著關聯。學童的心理彈性不足對兒童抑鬱影響最大,風險高達四成。當中,心理彈性是指學童面對壓力及接納情緒的能力,即心理彈性越弱,抑鬱程度越嚴重。雖然整體受訪學童的心理彈性平均值屬健康水平,但結果發現逾兩成學生心理彈性弱,易患抑鬱。

### 或現睡眠失調拒上學

臨床心理學家李明琳分析指,心理彈性不足的學童盲信內心想法,分不清想法和現實,亦容易鑽牛角尖,或迴避引起負面情緒的事情,都會加劇情緒問題。由於兒童不擅用成人的方式去表達心理需要,反而較多從日常生活的行為反映出來,例如學童會經常睡眠失調,經常投訴身體不適,或會抗拒上學、學業表現退步,出現

品行問題等,值得家長注意。

調查顯示,親子活動對學童的愉快感有最大的影響,學童指與父母一起閒聊最感愉快,其次是與父母閒遊。浸信會愛羣社會服務處精神健康綜合服務協調主任盤鳳愛表示,學童抑鬱需要留意家庭溝通質素,家長的角色非常重要,建議家長可多抽空陪伴,營造優質的親子時間;當子女出現行為問題時,家長可先冷靜,留意自己及子女的情緒,然後思考子女行為問題背後的情緒需要。她強調,家長只需把握日常生活小事,便可逐步提升子女情緒健康。

機構並建議政府盡快將「醫教社同心協作計劃」的先導計劃恒常化,確保學校均可獲得支援,並期望「兒童事務委員會」能徹底跟進改善學生壓力情況,避免把學童的需要單一化。



浸信會愛羣社會服務處發表「小學生抑鬱狀況調查」。

# 浸大推幼兒教材 講故教道德

香港文匯報訊(記者 唐嘉瑤)教導孩子正確的價值觀及有效地表達情緒是家庭教育重要的任務之一。為此,浸大兒童發展研究中心最近推出一套幼兒「道德及情緒教育教材套」,以幼兒的日常生活事例為本,設計成有趣的故事幫助學童將情緒與道德知識融入生活,促進幼兒全人發展。中心將於本月25日在浸大舉行成果分享會,並免費派發1,000套教材予幼稚園及個人參加者使用。



浸大兒童發展研究中心為幼兒設計道德及情緒的教材。

坊間的幼兒教材多不勝數,但融合情緒與道德的教材卻較罕有。浸大兒童發展研究中心遂於22間幼稚園的協助下建構了一套「道德及情緒教育教材套」,計劃為期3年,獲得優質教育基金撥款330萬元資助推行。中心於2014年底在參與計劃的幼稚園協助下開始設計教材大綱,並設立「教材套評審委員會」以評審及試行計劃小組所設計的教案。其後,進行學校試教及觀課。

### 四方向學道德 調節負面情緒

教材套圍繞道德及情緒兩個主題,並以幼兒的生活經驗事例設計成有趣的故事,幫助學生將知識融入生活。內容方面,教材將道德分為四個方向:心理需求、人際關係、公義辨思及道德性格,包括責任感、尊重、公平及孝感等道德認知。情緒

則分為情緒認知及功能,並添加調節負面情緒的方法,以期協助學生認識情緒,以正面的方法處理及調節情緒。

教材編排由淺入深,共設90個教案,幼稚園導師可挑選合適的教材以配合幼兒的能力、年齡及生活經驗。當中,60個為核心教案,30個為自選教案,教師亦可根據學生的能力自行選擇是否教授自選課程。

浸大大學持續教育學院幼兒及基礎教育部助理講師殷沛洪表示,鑒於香港學童背景多元化,學童生活及文化背景存在差異,在設計教材情景時時有一定的難度。

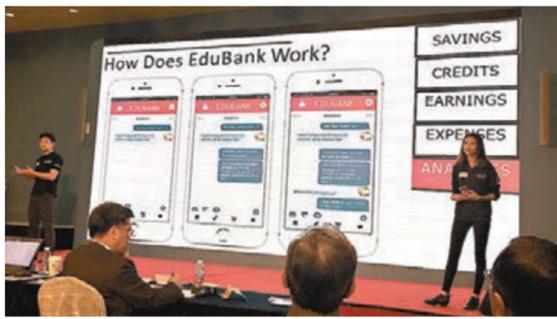
她指教材套留有彈性,讓導師可因材施教,以配合不同學生的生活習慣,從而拉近其文化差異。她舉例指,誠實及路不拾遺是教材的內容之一,導師可教導學童把失物交給信任的人,但學童信任的人各有不同,難以達到共識,故導師要作為引導的角色,幫助學童建立批判思考。

浸大兒童發展研究中心將於本月25日在浸大舉行成果分享會,屆時將邀請協助計劃的教師與顧問分享推行道德及情緒教育的心得,並免費派發1,000套教材供幼稚園及個人參加者使用。

# 研手遊學理財 中大生獲10萬資助

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒)為培養小朋友正確的理財習慣與觀念,兩名中大工商管理學生設計手機應用程式「EduBank」,構思以遊戲化形式融合金融科技和理財教育,吸引小朋友使用和養成理財習慣,並讓家長透過程式了解子女的財政狀況。有關概念獲得「數碼港·大學合作夥伴計劃2017」評審肯定,兩人將獲10萬元的種子基金資助繼續研發程式。

洗璞鏞(台上左)和陳積橋向評審介紹「EduBank」的理念。



中大工商管理學生洗璞鏞和陳積橋組成的TCS團隊,上週二(14日)在「數碼港·大學合作夥伴計劃2017」示範日,展示他們設計的手機應用程式「EduBank」的概念。兩人指出,本港電子金融日漸普及,愈來愈多理財手機應用程式推出市

場,惟市面上大部分程式只包含追蹤和記錄收支、制定個人預算等基本功能,無法吸引家長長期使用,因此他們設計「EduBank」時特別加入儲蓄、借貸及提供理財建議等功能,並將之遊戲化。

「香港年輕人普遍缺乏理財習慣和觀念」,陳積橋指設計「EduBank」時特別針對小朋友而加入遊戲功能,吸引小朋友使用和養成理財習慣,家長亦可隨時了解他們的財政狀況。「EduBank」獲計劃評審選為十二支最優秀隊伍之一,獲得合共10萬元種子基金資助研發程式。洗璞鏞期望可以盡快推出「EduBank」,培養兒童理財觀念,也希望更多人發展教育科技(EdTech)相關產品,並向創業夢邁進。



Dr. Adeel 論文指弱勢社群難自主出入和四處活動。Dr Adeel 供圖

# 論文揭弱勢難外出 港大南亞生獲獎

香港文匯報訊(記者 姜嘉軒)本港交通四通八達,外出便利於港人就彷彿是理所當然的,但對生活在不同社群的人士而言未必如此。港大建築學院城市規劃及設計系巴基斯坦籍國際生Dr. Muhammad Adeel的畢業論文從事交通運輸相關研究,發現巴基斯坦在性別、收入、居住地、社會文化背景等因素影響下,弱勢社群更難自主出入和四處活動,婦女尤其處於不利狀況。論文獲國際非牟利促進發展中國家城市交通運輸流動性組織(CODATU)頒發最佳博士論文獎。

研究指出,性別、收入和居住地是三大決定因素,加上巴基斯坦的社會文化背景,令弱勢社群,尤其是婦女長期處於不利的狀況,備受社會排斥,無法從事正常社會活動。

Dr. Adeel獲港大國際化研究獎學金資助,在城市規劃及設計講座教授葉嘉安指導下完成論文,於2015年畢業,現為倫敦政治經濟學院的城市計劃(LSE Cities Programme)研究員。

論文解釋,巴基斯坦的婦女一般盡量避免離家外出,她們每天外出的次數明顯比男士少,這是基於安全和私隱的考慮,也因家庭基於回教信仰並不鼓勵她們在未經許可、沒有戴面紗或沒有人陪同下外出。至於居住在城市的婦女,則較多要依賴私人交通工具,而非公共汽車,活動主要是返學或上班。Dr. Adeel表示,有關因素令發展中國家弱勢社群的成員,更難自主出入和四處活動,及要負擔更高昂的交通費用。

其畢業論文題為《巴基斯坦交通運輸的不便利因素與社會排斥的關係》,結果發現巴基斯坦在交通運輸上的一些不便利因素,對社會上佔大多數人口的一些弱勢社群,包括婦女、學生、農村居民和低收入人士等,所構成的影響遠比其他社群為大。

論文獲CODATU頒發最佳博士論文獎,該獎旨在鼓勵研究城市交通運輸流動性的年輕學者,促使他們與專業人士和政策制定者互動交流。Dr. Adeel獲頒發獎狀和500歐羅獎金,並獲邀請出席於印度海得拉巴舉行的CODATU第十七屆會議,就得獎論文發表演說。

# 真光學生會「傳燭」換屆

香港真光書院日前舉行第三十九屆學生會就職典禮,透過「傳燭禮」由上屆學生會幹事把燭光傳至新一屆幹事的手中,寓意新舊交替及薪火相傳。典禮並邀請了2015年香港十大傑出青年兒科醫生洪之韻擔任嘉賓,與同學分享處事態度和方法。



洪之韻在學生會就職典禮上以「真光·華光」為題致辭,她以霍金、力克等身體殘障者的故事及自己的工作經驗作例,強調缺陷並非限制,任何人都可發揮天賦改變未來,發出獨特的光芒。她又提醒同學團結的重要,期望同學們在合作時要融洽相處,聆

聽對方的意見,也要從錯誤中學習。她並提醒學生會是學生與學校溝通的橋樑,寄語學生會幹事應互相扶持,具服務社群的精神,勉勵她們細心聽取同學的需要,努力做好自己,建立積極向上的人生觀。 ■香港文匯報記者 姜嘉軒



編者按:

為提升學生對中國國情、歷史、文化及社會科學等方面的知識水平,培養學生常閱讀、多思考的良好學習習慣,香港大公文匯傳媒集團正在舉行「回歸五—第七屆全港學生中國國情知識大賽」,為此大會特別推出「中華學堂」專欄,以輕鬆手法介紹與香港特區回歸及國情相關知識,深化讀者對國情的了解。

# 立嗣多心惹禍端 唐太宗多子遭殃

說起唐太宗李世民,大家或者都數得出他的威水史,不過今天不替他歌功頌德,反而來揭一下他的「瘡疤」,說一下太宗晚年立嗣的問題。

大家有沒有想過,為什麼太宗駕崩之後,接位的不是原太子李承乾,而是太宗嫡子、第九子李治(唐高宗)呢?原來這有一段故事。話說李承乾8歲時已被立為太子,本來位置穩穩的,就等着太宗歸西就可以接位,不過太宗生了幾個兒子,其

中特別寵愛李泰,結果就出事了。

說起來太宗也真夠慘,李承乾怕弟弟李泰搶他的太子寶座,於是結黨營私,想暗殺李泰但未遂,而殺弟弟不成,他就意圖謀父皇的位置,而且還不止他一個這麼想,齊王李祐(也是太宗兒子)也謀反,調查時扯出李承乾的謀反案,結果未開始就被太宗先下手為強,李承乾等人被一網打盡。

這次的牽連之大,還包括曾被太宗表彰

為「凌煙閣二十四功臣」之一的侯君集,太宗氣得暴跳如雷,對侯君集說:「因為你,我從此不再去凌煙閣!」最後將侯君集處斬,李承乾和李祐等都被處罰。

### 大臣直批太宗三心兩意

後來,唐太宗跟大臣們討論起這件事,結果大臣們也真不給面子,直指要不是皇上你三心兩意,他們哪會謀反呢?太宗聽到這個結論,也只能沉默不語。

有關「全港學生中國國情知識大賽」資料,可瀏覽 <http://cnc.wenweipo.com/>,或掃描右側二維碼。

