

學童壓力大增 收埋易抑鬱

— 今日香港 + 公共衛生 —
個人成長與人際關係

社會事事追求競爭，令不少年輕學生面臨壓力。今年11月，有機構調查顯示，本港學生的精神壓力問題有年輕化趨勢，程度嚴重至每7名小學生就有1人出現抑鬱徵狀。醫管局兒童及青少年精神科服務個案亦由2011年至2012年度約1.9萬宗，增至2015年至2016年度約2.9萬宗，可見香港青少年精神健康問題日益嚴重，當中尤以中學生的抑鬱和焦慮問題特別嚴重，下文將探討本港學童壓力愈來愈大的原因，以及政府、學校和家長可以如何幫助他們舒緩緊張情緒。 ■鄭梓康 特約作者

新聞背景

學業壓力最重 放心底扮無事

浸信會愛羣社會服務處11月發表最新的「小學生抑鬱狀況調查」，在14間學校的小三至小六學生當中，整體受訪學生的抑鬱平均值屬於「沒有／輕微程度」，惟超過13%受訪學童受抑鬱情緒困擾，即大約每7名小學生，就有1人出現抑鬱徵狀。

另外，有多於兩成小學生經常感到壓力，按年上升5.5%，見3年新高；近一成受訪學生呈嚴重抑鬱徵狀，以本學年約35萬名小學生推算，即全港有超過3.3萬名小學生的抑鬱傾向達到臨床水平。

學生的壓力主要來自學業、師生關係，以及家庭與朋輩關係。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」以及「學業成績未如理想」。調查同時發現，學童的抑鬱情緒與其面對壓力及

接納情緒的能力有顯著關聯，能力愈弱，對兒童罹患抑鬱症的影響愈大，風險達四成。

逾半有抑鬱表徵

青協早前公佈的新學年調查發現，本港近四成中學生及大專生自評新學年壓力指數達7分至10分，屬偏高水平，比率按年增加10個百分點。參考美國及台灣流行病學研究中心的抑鬱量表，即逾半受訪學生有抑鬱表徵。僅看量表結果，雖未能判斷學童是否已罹患抑鬱症，但有關比率高企仍值得關注。

當面對不快情緒，47%受訪學生會「藏在心裡，扮無事」。至於最想聽到的說話為「如果你有需要，隨時搵我」以及「你唔開心，我陪你㗎」；最不想別人給予的回應則為「淨係識噉，有咩用？」



調查顯示，近兩成學生認為功課太多導致壓力。 資料圖片

委會集中處理 強化人際關係

1. 政府擬設兒童事務委員會

政府計劃於2018年年中成立「兒童事務委員會」，匯聚相關政策局、部門和長期關心兒童權益的團體，聚焦處理兒童在成長中面對的問題。兒童事務委員會旨在：

1. 在制定有關兒童發展及成長的策略方面，向政府提供意見；
2. 加強整合及理順不同決策局、部門下與兒童有關的政策和措施，以及與諮詢組織協調；
3. 檢討政府和非政府機構與兒童相關的服務，並識別需要改善的地方；
4. 促進聯合國《兒童權利公約》所列明的兒童權利，並鼓勵直接諮詢兒童有關影響他們的事宜；
5. 開展有關兒童事宜的調查和研究；

6. 管理有關推廣和公共教育項目的資助計劃，推動社會相關人士參與，並舉辦其他推廣活動；

7. 制定一個框架以評估其達至願景的程度。兒童事務委員會的主要目標對象建議為14歲以下的兒童，以盡量減少與青年事務委員會（及改組後的青年發展委員會）的工作重疊。

2. 家校可助青少年學懂自處

浸信會愛羣社會服務處建議，家長及學校可在多方面協助青少年學懂與自己相處，以減低焦慮，並強化青少年的

人際關係以減低寂寞感。尤其是中四生，他們在「分科」後要面對新的人際關係，加上「選錯科」的疑慮會不時出現，以及學校加緊操練文憑試，令該級別的學生較容易產生壓力。

要預防青少年受情緒困擾，除了家長和教師分別在日常生活及教室內多加留心學童的心理質素，以施加援助外，學生亦應積極參與社交活動，強化人際關係，學懂不苛刻批判自己、不孤立自己，以及避免長期陷於負面態度。



多角度觀點

睡眠失調應重視 情緒支援控病情

1. 臨床心理學家：面對壓力及接納情緒能力不足的學童，較容易盲信內心想法，分不清想法和現實，遇事大機會鑽牛角尖，或迴避引起負面情緒的事情，以致加劇情緒問題。

部分兒童不擅長表達自己，家長可多加留意子女的日常生活行為，觀察有沒有明顯轉差的表現，例如學童會經常睡眠失調、投訴身體不適、抗拒上學、學業表現退步，以及出現品行問題等，就需要特別注意。

2. 心理輔導員：處理學童抑鬱，家長的角色非常重要，建議家長可多抽空陪伴子女，以營造優質的親子時間；當子女的行為出現問題時，家長應先冷靜，留意自己及子女的情緒，再思考子女行為問題背後的情緒需要。

3. 學者：抑鬱症不僅為不开心，更非「諗埋一面」，嚴重時可以是一種致命性的精神疾患，除了服藥外，身邊人的情緒支

援，往往是控制病情的一個重要因素；要幫助抑鬱症患者，家長以至外人首先是要去了解纏繞患者的問題，多加體諒；其次是少說會刺激患者的說話。

4. 醫生：本港家長非常注重子女的成

績，往往未能察覺子女出現精神病徵，甚至當學童向教師或同輩傾訴時，會視之為博同情或情緒化，令病情惡化；家長若發現子女突然恐懼上學，又或經常無精打采，就應主動上前提供協助。



香港社區組織協會爭取成立兒童事務委員會，政府預計於2018年成立。 資料圖片

概念鏈接

醫教社同心協作先導計劃

計劃為防止學生自殺委員會就預防學生自殺及加強學生心理健康提出的建議，以增強醫、教、社三方專業人士的溝通和協作，由精神科醫生、教育心理學家、駐校社工、精神科護士、臨床心理學家和職業治療師等組成的跨專業團隊，協助學校支援有精神健康需要的學生。

壓力

指人們面對各種困難和挑戰時，會出現焦慮、緊張和恐懼等心理狀態。個人成長過程中，學習、人際關係和經濟壓力等均會帶來壓力，適當處理壓力可轉化為正面的推動力量。

放鬆訓練、調整生活方式、增強人際網絡和培養樂觀性格等皆有助化解壓力。

想一想

1. 根據資料，指出青少年近年壓力大增的主要原因及影響。
2. 根據資料及就你所知，指出香港政府可以如何協助青少年處理受抑鬱情緒困擾等問題。
3. 根據資料及就你所知，指出壓力對青少年成長有何作用。

答題指引

1. 本題需按資料作答。讀書只為求分數，是香港多年來一直未能有所改善的問題，由於公開考試將直接影響升學以至日後就業，青少年的主要壓力來自學業，其次為師生關係、父母期望過高以及家庭與朋輩關係等。學業壓力方面，主要為功課太多、升中選擇和適應困難，以及學業成績未如理想等。當青少年面對壓力及接納情緒的能力不足，將容易罹患抑鬱症。
2. 本題屬開放題型。政府可成立「兒童事務委員會」，匯聚相關部門和長期關心兒童權益的團體，聚焦處理兒童在成長中面對的問題。例如開展有關兒童事宜的調查和研究、管理有關推廣和公共教育項目的資助計劃，推動社會相關人士參與等。短期內，政府可以適當調整教育政策，呼籲學校減少功課操練，切忌「超前教育」；同時增加宣傳，勸喻家長拋開競爭心態，避免揠苗助長，以直接減輕學童面對學業的壓力。長遠來說，政府應加強持

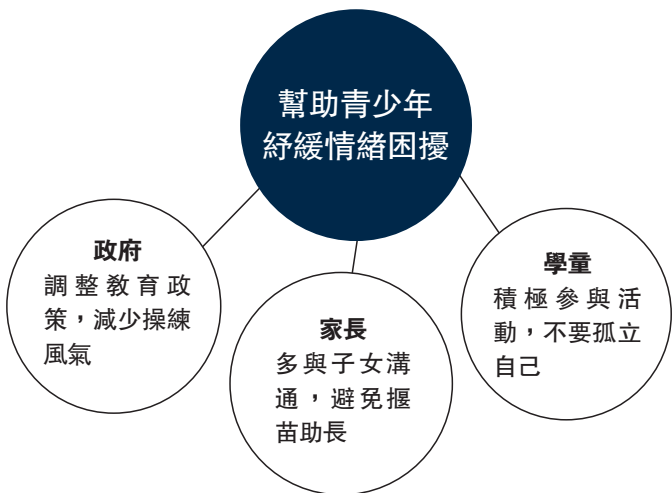
續系統評估的所佔分數比重，減輕學童一試定生死的壓力。

此外，政府可邀請教育專家舉辦社區講座，教導家長如何與子女相處，協助他們增強難自理和抗拒能力。

3. 本題同樣為開放題型。壓力指人們面對各種困難和挑戰時，會出現焦慮、緊張和恐懼等心理狀態；適當處理壓力可轉化為正面的推動力量。例如面對學業或考試壓力，將推動青少年主動追求知識，壓力轉化為學習動力。不過，若父母過分催谷和期望過高，或會產生反效果，導致學童否定自己、無心向學。

青少年在成長期間會面對不同類型的壓力，例如學習、人際關係和經濟壓力等，當中挑戰成功或失敗受挫，均有助他們提升抗壓能力。惟部分兒童不擅長表達自己，家長可多加留意子女的日常生活行為，避免他們因為壓力太大出現抑鬱情緒。

概念圖



延伸閱讀

1. 《7個港童1個疑患抑鬱》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/11/20/ED1711200002.htm>
2. 《逾半學生現抑鬱 最怕俾人話「喊包」》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/09/28/ED1709280005.htm>
3. 《逾半中學生抑鬱「三不」可解焦慮》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2017/08/30/HK1708300023.htm>