

逾2300中學生曾想自殺

近6000個案情緒波動影響生活 團體倡增駐校社工人手

香港文匯報訊(記者 唐嘉瑤)學童的精神健康問題近年備受社會關注,社會服務聯會昨公佈「中學生精神健康及自殺」調查結果,受訪的駐校社工在2016/17學年處理近3萬宗個案,其中逾2,300名學生曾有自殺念頭或行為;亦有近6,000宗個案有持續暴躁、反叛、易哭或情緒波動等問題影響到日常生活。機構建議政府增加每間中學社工人手至兩名,及改善「醫教社同心協作先導計劃」,優先服務已被識別為急需精神支援的學生。

(band 1)學生較多出現精神健康及自殺個案,因為學生要面對競爭,又要回應家人過高的期望。

調查機構以2016/17學年駐校社工人力資源計算,每個個案平均只有14.2小時的服務時數,但調查顯示,受訪者跟進個案的平均時數高達19小時,若社工跟進自殺問題等複雜個案時,每個個案則平均需要33小時,顯示社工作業量已遠超正常負荷,服務資源不足以應付學生需要。

問題「變內隱」 增識別難度

學校社會工作服務網絡副主席盧松標指出,學生情緒問題需要及時處理,駐校社工人像是「救火隊」,不停處理學生問題,有時甚至通宵達旦工作。

他續指,在過去5年至10年,學生問題由「外顯變成內隱」,只能依靠身邊的朋輩、

家人、教師及社工發現,增加識別的難度。

社聯業務總監黃健偉表示,駐校社工跟進的個案只屬冰山一角,據其他相關研究所得,有大量潛在及未有支援的個案需要跟進,但社工超負荷的情況下,難有空間發掘潛在或不願求助的個案,只能處理較嚴重的個案。

另一方面,不少學生怕被標籤為精神病患者而不願求助或求醫,即使經社工成功游說就診,但現時精神科門診新症候輪候時間漫長,緊急或半緊急新症的候候時間中位數為1周至5周,令有需要的學生難以得到及時的支援。

社聯建議跨專業應該合作,優先服務由駐校社工及老師識別出有急切需要、但未獲確診的學生,並增加每間中學社工人手至兩名,以預防、支援和處理學生自殺及精神健康問題。



■社聯昨公佈「中學生精神健康及自殺」調查,發現有超過2,300名中學生曾有自殺念頭或行為。左起:社聯服務發展總主任姚潔玲、黃健偉及盧松標。香港文匯報記者唐嘉瑤攝

社聯連同學校社會工作服務網絡於去年7月至10月,以問卷訪問全港465所中學的駐校社工,共收回419份問卷,佔全港九成有政府津貼駐校社工服務的中學。

band 1學生「出事率」較高

結果發現,當中兩成、即近6,000宗個案有精神健康問題,另有8%、即2,321個案屬「自殺問題個案」。此外,第一組別

港生學業壓力超穗澳台生

香港文匯報訊(記者 敏敏輝 廣州報導)近期,穗港澳台四地青年組織和研究機構對15歲至25歲青年學生的壓力狀況進行調研,結果顯示,四地青年在學業、人際關係、經濟方面有不同程度的壓力。

其中,香港學生在學業、人際關係方面的壓力水平更在四地同齡人中「名列前茅」,調查團體呼籲社會和家庭關注廣大青少年學生的心理健康問題。

該個以《關注青少年壓力狀況 別讓花朵在風雨中枯萎》為題調研報告由廣州市穗港澳青少年研究所、香港中華基督教青年會、澳門基督教青年會、台灣財團法人「張老師」基金聯合發起及操作,以了解四地青少年壓力現狀和心理健康情況。

調研總共收到3,475份有效樣本,其中,香港882人,顯示具有廣泛的代表性。

調查發現,四地青少年壓力大小高低依次是澳門、香港、廣州、台灣(見表)。從壓力來源看,學業(工作)壓力、人際關係壓力、經濟壓力是四地青少年壓力問題的「三座大山」。

其中尤以學業壓力和人際關係壓力表

現得最為突出,而港澳青少年尤其明顯。

港大學生人際關係壓力最大

其中,香港中學生學業壓力最大,澳門中學生在人際關係方面壓力最大。大學生方面,四地同齡人面臨的最大壓力同樣是學業或工作所帶來的,其次是人際關係和經濟壓力。

值得注意的是,四地青少年在三大壓力負荷上存在顯著差異。四地大學生中,香港大學生人際關係壓力最大,指數均為3,廣州大學生最小,均值僅為2.4。意外的是,澳門中學生經濟壓力最大,均為2.84,台灣中學生最小,為1.81。

綜合是次調研報告,港澳學生在學業、人際關係、經濟等方面,壓力水平在兩岸四地同齡人中均居於前列。特別是香港學生,學業壓力明顯高於內地、台灣和澳門同齡人,人際關係壓力亦居於首位,表明香港學生的壓力總體上處於較高水平。

就青少年學生如何舒緩壓力,是次調研發現,聽音樂、上網、睡覺、運動等是主流方式,香港和澳門學生更明顯。

四地青少年選擇做義工或參加公益活動釋放壓力的比例僅為2.3和1.1%,香港略高,超過一成。不過,該比例只是相對較高。雖然香港社工、公益事業相對發達,政府也倡導此類方式減壓,但青少年仍較少選擇。

調研還發現,心理諮詢專業機構、人員在台灣發揮的作用較為明顯,在穗、港、澳地區暫時還較小。一些接受面訪的中學生均表示:「希望能有面對面的個人諮詢、心理學的培訓和學習、更多專門的心理諮詢場所、更加專業的心理諮詢專家。」

四地學生壓力指數對比

地區	壓力指數
香港	2.53
澳門	2.65
台灣	2.17
廣州	2.18



▲四地學生普遍存在學業壓力,港生尤為突出。

香港文匯報記者敏敏輝攝

▶超過三成的香港中學生和大學生選擇運動作為舒緩心理壓力的方式。

香港文匯報記者敏敏輝攝



北京大學 中國近現代史碩士課程

為弘揚中華文化,香港樹仁大學早已於一九九四年開始,特與全國最高學府北京大學合作開辦了「中國近現代史」碩士學位課程。招收大學本科畢業生或以上學歷持有者不限專業,並於香港樹仁大學就讀該課程。幫助香港學生及專業人士進一步掌握歷史事件發展的形勢,達到較全面深入的了解。

此課程合辦已長達廿餘年之久,秉承兩校優良傳統,推廣學術交流,培養中國近現代史專業人才,為整理及發揚國粹作出積極貢獻。

經面試合格錄取者,為北京大學註冊碩士學位研究生,獲中國教育部批准並承認其學歷資格,完全按照北京大學有關專業的培養方案進行培訓,完成學習課程及論文,成績合格,論文答辯通過,由北京大學頒發碩士學位證書,並按國務院學位委員會的規定,授予碩士學位並頒發學位證書。

全部課程由北京大學派出資深及教學經驗豐富之教授,到香港樹仁大學講授課程及指導學生。在讀期間的學籍管理、成績管理等,按照北京大學有關規章辦理。全面照顧到本港在職人士進修高級學位之需要,毋須離開香港及放棄現有工作,而可用公餘學習。根據個人志願、興趣與抱負,在北京大學導師指導下,潛心鑽研專門題材,以求取得優異成績。

※ 此課程現已接受入學申請,報名及入學面試全部在香港樹仁大學進行。

報名日期:二零一八年三月五日至四月十九日(簡章備索)
入學面試:二零一八年四月二十日至二十一日(星期五至星期六)
(面試:依面試通知所編定日期及時間進行)
查詢電話:二五七〇七一〇

地址:香港北角寶馬山慧翠道十號香港樹仁大學
開學日期:二零一八年六月七日(星期四)
網址: <http://www.hknyu.edu> (可瀏覽詳細招生簡章及下載報名表格)

以上課程,本校根據《非本地高等及專業教育規管條例》豁免註冊。個別僱主可酌情決定是否承認本課程可令學員獲取的任何資格。

播歌講故助安眠 IVE生寫App奪獎

壓力和不良生活習慣而影響睡眠質素。有見及此,4名IVE二年級學生決心研發「Sleeping Monitor」App。用家只要在睡前用App回答5條有關精神狀態和習慣喜好的問題,然後戴上腦電波感測器入睡,App便可透過藍芽採集用家的腦電波數據,再分析其睡眠狀態。

研發團隊成員之一曾朗楓表示,若用家在睡眠期間並非產生深層睡眠的腦電波,App會按照腦電波頻率及先前回答的問題,自動選擇最合適的音頻播放,令用家的腦電波頻率下降至適合睡眠的水平。目前系統共儲有近300段音頻,包括輕音樂、古典音樂、童話故事及內容較為沉悶的演講等。

另外,團隊測試產品時,初步發現App透過播放音頻,有助於數小時內令用家的腦電波頻率達至深層睡眠狀態,從而改善睡眠質素。App亦可記錄用家的睡眠狀態數據,以便用家尋找專業醫護人員進一步分析睡眠質素。

曾朗楓表示,研發過程中最困難是編寫分析腦電波數據的應用程式,因為腦電波感測器收集腦部不同位置產生的腦電波,程式要將大量數據整合和比較,才能分析到用家的睡眠狀態。

擬申資助 進一步研究

惟App暫時只支援Android手機,研究團隊正開發適用於iOS作業系統的應用程式,預計將於5月研發成功。團隊正計劃申請資助,籌集資金進一步研究此項目,為推出市場作準備。

香港文匯報訊(記者 唐嘉瑤)針對不少都市人均受失眠困擾,職訓局轄下的香港專業教育學院(IVE)智能手機軟件開發高級文憑課程4名學生遂積極研發「Sleeping Monitor」手機App,透過分析用家睡眠時產生的腦電波變化,自動播放適當的音頻,協助用家進入深層睡眠狀態,該項目最近於業界主辦的「JOS Innovation Awards」奪得季軍。

採腦波數據 自動選曲播放

近年有調查發現,在全球50個國家及地區中,港人的睡眠質素排名是兩岸三地中最低,都市人常因

今日香港天氣預測

2018年 4月4日 星期三

大致天晴,日間炎熱及乾燥

氣溫: 22°C-29°C 濕度: 55%-90%

漲潮: 11:05(2.0m) 退潮: 04:44(0.8m) 17:11(0.7m)

日出: 06:15 日落: 18:39

空氣質素健康指數

一般監測站#

明日上午: 低至中 明日下午: 低至中

路邊監測站*

明日上午: 低至中 明日下午: 低至中

中國各大城市天氣預測

北京	2c	10c	密雲	呼倫浩特	-2c	5c	有雨	哈爾濱	-6c	5c	天晴	廈門	19c	29c	多雲
城市	最低	最高	預測	西安	12c	25c	多雲	長春	-3c	6c	天晴	南寧	19c	30c	多雲
大連	3c	11c	天晴	合肥	12c	18c	有雨	青島	6c	14c	多雲	重慶	18c	28c	有雨
上海	14c	21c	有雨	成都	18c	29c	多雲	武漢	13c	23c	密雲	海口	21c	31c	多雲
天津	5c	11c	有雨	長沙	17c	24c	雷暴	拉薩	2c	17c	多雲	桂林	21c	30c	多雲
太原	3c	9c	有雨	杭州	18c	25c	驟雨	南昌	19c	25c	多雲	烏魯木齊	-1c	5c	有雨
台北	21c	29c	多雲	昆明	10c	25c	多雲	南京	11c	21c	密雲	貴陽	16c	25c	多雲
蘭州	8c	19c	沙塵暴												

未來四日天氣預告

查詢天氣: 1878200 查詢時差: 10013或1000

5/4(星期四)	氣溫: 23°C-30°C 濕度: 60%-95%
6/4(星期五)	氣溫: 19°C-27°C 濕度: 50%-95%
7/4(星期六)	氣溫: 17°C-22°C 濕度: 35%-70%
8/4(星期日)	氣溫: 18°C-24°C 濕度: 35%-70%

世界各大城市天氣預測

馬尼拉	26c	32c	毛雨	歐洲	倫敦	10c	13c	多雲	多倫多	0c	4c	有雨
悉尼	19c	25c	多雲	巴黎	10c	16c	驟雨	芝加哥	4c	6c	有雨	
曼谷	26c	33c	雷暴	日內瓦	7c	15c	驟雨	洛杉磯	12c	21c	有霧	
雅加達	24c	32c	雷暴	里斯本	6c	14c	有雨	紐約	3c	7c	有雨	
新加坡	24c	35c	天晴	莫斯科	12c	16c	驟雨	溫哥華	4c	10c	驟雨	
河內	22c	29c	毛雨	新德里	21c	35c	天晴	聖多明各	5c	16c	有雨	
東京	13c	25c	多雲	阿姆斯特丹	7c	16c	有雨	華盛頓	5c	16c	有雨	
首爾	10c	14c	有雨	法蘭克福	8c	20c	多雲	三藩市	10c	17c	天晴	
墨爾本	11c	23c	天晴					檀香山	22c	28c	驟雨	