

個人成長與人際關係

浸信會愛群社會服務處上學年以問卷調查全港7,500名中學生，發現每兩人就有一位出現抑鬱症狀，有自殺念頭的中學生更按年升0.5個百分點，達5.3%，情況令人擔憂。 ■李偉雄 福建中學（小西灣）助理校長

■文憑試、學業和前途繼續成為學生主要壓力來源。 資料圖片



概念鏈接

1. 壓力

壓力很難定義，部分是因為它對不同的人意味着不同的事情。其他專家相信壓力可以被認為當事件打破了個體的平衡或超過其應對能力時個體的反應模式，也涉及了對壓力事件的非特定生理反應。

2. 壓力的代價

壓力對社會有影響之餘，也直接對個人健康有所影響，如冠心病、癌症、肝病、肝硬化等主要死亡原因的主要貢獻者。大部分成年人經受高度壓力。壓力已經成為富裕和成功必須付出的代價。而且，教育程度越高的人越可能遭受巨大的壓力。

模擬試題

資料A

調查在上學年訪問21間中學的學生，發現51.5%學生有抑鬱徵兆，其中4.1%為嚴重抑鬱以上程度，以全港中學生33萬人推算，即逾1.3萬人需接受治療。浸信會愛群社會服務處青少年精神健康服務計劃主任馮澤棠指，連續7年數據均反映逾半學生呈現抑鬱，反映問題已成中學生普遍現象。

資料B

調查又發現，文憑試、學業和前途在連續6次調查中成為學生三大壓力來源，傳媒過分報道有關自殺的新聞亦有影響，馮澤棠呼籲各界以保護學生為前提，作適切調節和輔導。他又提醒，使用電玩和社交媒體時間越長，抑鬱症狀越嚴重，建議學生多與家人溝通，並適當分配閒暇時間。

(a) 參考資料A，試指出年輕人的情緒有什麼特點？ (4分)

年輕人的壓力與情緒病有關係。資料A中，研究發現51.5%學生有抑鬱徵兆，其中4.1%為嚴重抑鬱以上程度。此外，連續7年數據均反映逾半學生呈現抑鬱，反映問題已成中學生普遍現象。

(b) 參考以上資料及就你所知，試分析年輕人出現壓力問題的成因。 (6分)

首先，生活變故是指年輕人的日常生活秩序上發生的重要改變。因為生活事件所形成的生活壓力，都會給人以緊張的甚至痛苦的負面情緒經驗。生活瑣事指的是日常生活中經常遇到且無從逃避的瑣事，如文憑試、學業和前途等問題。雖在性質上每件事的嚴重

性均不足危害於人，但日積月累的結果，就會對人的身心造成不良影響，產生壓力。其次，挫折感是另一個年輕人產生壓力的成因。挫折在心理學上有兩種涵義：其一，指對個體動機性行為造成障礙或干擾的外在刺激情境。

其二，指個體在挫折情境下所產生的煩惱、困惑等各種負面情緒所交織而成的心理感受。兩種涵義合在一起看，前者是刺激，後者是反應。我們可以想像，在面對文憑試、學業和前途時，年輕人隨時都可能遇到挫折，因而產生挫折感，形成心理壓力。

(c) 參考以上資料及就你所知，試建議一些有助年輕人管理壓力問題的方法。 (8分)

首先，年輕人應建立更強的壓力耐受力。壓力耐受力可以被定義為你能夠應對的壓力程度，更高的耐受力通常會帶來對某個任務更多的經驗和技巧。在高度壓力下工作的人們，已經通過數年的工作經驗學會如何在壓力面前保持冷靜。通過選擇與當前現實相匹配的適當的目標和調整我們的期望，年輕人可以提高自己對挫折的耐受力。

其次，年輕人接納自己，並對自己建立合理的期望。要預防不必要的壓力，首先要訂定合理的目標，避免過度期望所帶來的挫折與壓力。而建立合理的自我期待需從正確自我了解與接納自己做起。逃避或否認並不會改變自己，只有使自己更不切實際，因此勇敢接受自己，並根據自己的真實狀況，為自己訂定合理可行的目標。

再者，培養並實踐健康的生活：均衡的營養是產生體力、抵抗病菌的基本條件，不但平時就應養成此良好習慣，面

臨壓力時也要如此，才有健康的身體對抗壓力；充分的睡眠與休息，能使人消除疲勞，更能重振精神；運動有助放鬆，使人通體內外舒暢，不僅是生理上，精神上也倍覺輕鬆，無壓力感，這就是解除壓力的有效方法了。

最後，年輕人可嘗試多建立社會支持系統。社會支持系統是指一些令你感覺親密，且能和你共同分享快樂、分擔問

題、困擾與擔憂的人。社會支持網絡可以來自家人、朋友、師長或有上述條件的任何人。社會支持系統的建立要靠平日的累積，首先要與相關的人士多接觸，建立真誠互信的關係，主動地關心並幫助他人，彼此互為對方的支持系統。如此在危機或壓力情境下時，支持系統就能發揮功能。



■浸信會愛群社會服務處的調查顯示，每兩個中學生就有一個出現抑鬱症狀。 資料圖片

小知識

什麼是抑鬱？

每個人都有傷心或遇到挫折的時候，例如被父母／老師責備、與同學爭執等，不快是自然的感覺，是正常情緒反應。

但假如他們長期處於情緒低落的狀態，失去對事物、活動的興趣，甚至影響日常生活、社交或學業成績，則有可能是患上抑鬱症的先兆。

患有抑鬱症狀的人，容易對自己、身邊的人和事，以及前景將來有較負面的想法：

- 對自己

認定自己不完美及無價值，經常低估及批評自己

- 對身邊人和事容易產生負面的結論
- 對前景將來

預料自己的將來必定失敗，又或者會持續面對坎坷困難

醫院管理局製作了一個實用極高的網頁，介紹抑鬱，可供參考。

<http://www3.ha.org.hk/camcom/channel.aspx?code=depression-intro>

尖子必殺技

三大壓力來源 三管齊下紓壓

近年學生壓力問題備受關注，當中的思考點，在於學生的壓力來源和解決方法，而筆者嘗試把這項議題細化，集中探討中學生和大專生各自所面對的壓力，從而由問題根源著手，提出可行的建議。

首先，我們先來了解一下現時中學生和大專生的身心健康狀況。根據2018年「中學生抑鬱焦慮狀況調查」所得，約7,500名的受訪者中，逾半出現抑鬱症狀，同時有四分之一人呈高焦慮症狀，而前三項的壓力來源依次為文憑試、學業和前途。

另外，就大專生而言，有本地大學的學

生發展處輔導部曾表示，在過往一年接獲的求助個案約700宗，多涉及學業、感情、家庭和就業等問題。

從上述可見，中學生和大專生的壓力來源，主要是學業、人際關係和個人前景，而我們可進一步套用持份者角度，從學校、家庭、政府三方面，思考解決的方法。

訂個人目標 學生涯規劃

學校方面，中學在設計其他學習經歷和生涯規劃課程時，應協助學生訂立個人目標，而大專院校可多加宣傳心理健康的訊

息，例如舉辦各類減壓活動，或仿效外國的做法，在校內引入治療犬，利用動物治療來幫助學生減低學習壓力及焦慮情緒。

家庭方面，父母宜從小培訓子女的抗逆力，適度放手讓他們自行處理問題，以提升個人的解難能力，並教導子女正確的減壓方法，而平日進行溝通時，不宜過度側重學業問題，應多詢問他們的感受和想法。與此同時，透過家校的緊密合作，亦有助及早識別出受情緒困擾的學生。

政府方面，在現今高度競爭的風氣下，一方面應提供更多大學學位，提高升學率；另一方面，應為他們提供多元化的發

展空間，例如推動職業專才教育，改變以升讀大學為唯一出路的傳統觀念。

此外，中學雖有「一校一社工」政策，但駐校社工身兼行政、教育、輔助、輔導等工作，而且不少個案須靠老師轉介或學生主動求助，很難及時作出介入。

故此，為了能針對性地幫助學生紓緩壓力，學校可考慮推行「一校一心理學家」或「一校一輔導員」等模式，強化校內的心理輔導服務，如坊間有學校設生涯規劃輔導員，專為學生制定個人化的發展檔案，引導他們尋找前路目標。

■馬燕雯 通識科5**狀元

延伸閱讀

- 《逾三成港人精神健康亮紅燈》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2018/05/07/YO1805070009.htm>
- 《兩個中學生 一個有抑鬱徵狀》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2018/09/03/YO1809030003.htm>
- 《「一校一社工」請人或買服務「都得」》，香港《文匯報》
<http://paper.wenweipo.com/2018/04/28/HK1804280027.htm>