

2022年9月25日

新聞稿 | 即時發佈

「中學生抑鬱焦慮狀況調查 2022」

三成半疑似抑鬱 超過五成呈焦慮 不足兩成親子關係理想

家長避免因個人問題責怪子女 學生培養情緒管理能力 有助提升關係及預防學生抑鬱

浸信會愛羣社會服務處「兒童及青少年身心健康服務」自 2011 年定期向全港中學生進行精神健康調查，讓各界掌握青少年精神健康的最新趨勢，並認識相關預防方法。本年度的調查於去年 10 月至今年 6 月期間進行，共收集 1192 份有效學生問卷。最新結果顯示，分別超過三成（35.5%）及五成（51.3%）受訪學生呈中度至非常嚴重的抑鬱及焦慮徵狀，須尋求專業協助，並有超過一半（55.8%）學生呈不同程度的壓力徵狀。心理壓力源自對日常生活的不滿，數據分析顯示，在各項生活範疇當中尤以「與家人相處」一項與學生的整體精神健康狀況最為相關，影響最大。可惜的是，整體受訪學生與父或母親的關係狀況不合格，分別超過七成（74.8%）及六成（67%）學生認為自己與父親及母親關係欠佳，其整體精神健康顯著較差，徵狀亦明顯較嚴重。通過進一步分析發現，家長因自己的問題而責怪子女，將對青少年精神健康構成最大的負面影響。為免令子女接收不到父母努力教養的心意、誤以為被當作發洩對象，甚至有損親子關係以至子女的精神健康，本處建議家長與子女發生衝突的一刻，切記要停止叫罵等激烈的衝突行為，避免子女學著這種無效的情緒表達，平時則可多聆聽子女，並建立接納不同意見的習慣。至於學生及學校，除了培養學生關注情緒健康的意識，還可透過重點加強「自我支持」（即在情緒困擾時為自己打氣）及「改變情感」（即改變負面情緒）兩方面的技巧，提升青少年的情緒管理能力，守護精神健康。

1. 研究結果

本年度主要探討中學生的整體精神健康狀況、生活滿意度、親子關係狀況及情緒管理能力，結果如下：

1.1 每 3 個中學生 1 個疑似抑鬱

透過廣泛應用於學術與臨床研究的《情緒自評量表》，發現整體受訪學生的抑鬱平均值錄得 10.9 分，屬於輕度。約一半（48.7%）學生呈不同程度的抑鬱徵狀，當中超過三成（35.5%）呈中度至非常嚴重的抑鬱徵狀，須尋求專業協助。學生最普遍出現的徵狀依次為：「感到很難自動去開始工作」、「覺得自己對將來沒有甚麼可盼望」及「好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺」。

1.2 一半學生呈焦慮

整體受訪學生的焦慮平均值錄得 10.8 分，屬於中度。超過一半（58%）學生呈不同程度的



焦慮徵狀，當中超過五成（51.3%）出現中度至非常嚴重的焦慮徵狀，須尋求專業協助。學生最普遍出現的徵狀是「憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合」，其次是與身體警號相關的項目，分別為「感到口乾」及「感到顫抖」。

1.3 一半學生感壓力

整體受訪學生的壓力平均值錄得 13.1 分，屬於正常，超過一半（55.8%）學生呈不同程度的壓力徵狀，當中佔逾兩成（26.4%）出現中度至非常嚴重的壓力徵狀，須尋求專業協助。學生最普遍出現的壓力徵狀，依次為：「我覺得自己消耗很多精神」、「我感到很難放鬆自己」及「我感到忐忑不安」。

1.4 日常生活最不滿意

心理壓力源自對日常生活的不滿。本研究透過自行設計的問卷，嘗試從學業前途、人際關係、外貌體型、社會狀況等，了解中學生對日常生活不同範疇的滿意度。結果顯示，受訪學生普遍不滿的日常生活問題，依次為：「疫情狀況」（40.6%）、學業（29.7%）及「社會狀況」（22.4%）。然而，相比這三項被學生評為不滿的項目，經迴歸分析後發現，「與家人相處」、「文憑試」及「前途 / 升學」三方面對學生的整體精神健康狀況最為相關，影響最大。

1.5 七成與父母關係欠佳

正值青春期的中學生，經歷著生理、心理、認知等多方面的轉變，而親子關係亦會在這階段起變化，同時也會影響到學生能否順利地從青春期風暴過渡至成人階段。本研究透過《青少年親子關係量表》評估學生的親子關係狀況，以 24 分為合格標準，結果反映整體受訪學生與父或母親關係的平均值均屬不合格，分別為 19.95 及 21.02 分。不足兩成（17%）受訪學生自覺與雙親關係理想，超過七成（74.8%）自覺與父親關係欠佳，超過六成（67%）自覺與母親關係欠佳。親子關係欠佳的學生，其整體精神健康顯著較差，抑鬱徵狀亦明顯較嚴重，反之亦然。由此可見，良好的親子關係，是青少年精神健康的重要保護因素。

2. 分析及建議

2.1 家長建議

- 避免因個人問題而責怪子女

藉由識別哪些與學生精神健康最相關及最具影響的親子相處行為，來探討家長幫助子女提升精神健康的方法。本研究發現，以父親為對象，首三個最影響學生精神健康的親子相處行為，依次為：「我的父親不常因他的問題而責怪我」、「我享受與我的父親共度時光」及「我的父親常履行約定」；母親方面，首三項依次為：「我的母親不常因她的問題而責怪我」、「我的母親常履行約定」及「我的母親不常批評我或我的想法」。換言之，家長因自己的問題而責怪子女，將對青少年精神健康構成最大的負面影響。



● 聆聽子女的聲音 彼此鼓勵

從另一角度，當負面情緒來襲或發生意見不合時，無論是家長及子女也會較易互相誤解，家長或會主觀地將問題歸咎於子女，而子女也可能會誤以為被父母當作發洩對象，接收不到父母努力教養的心意。本處「精神健康綜合服務」服務總監盤鳳愛建議，家長與子女發生衝突的一刻，切記要停止叫罵等激烈的衝突行為，以免子女學著這種無效的情緒表達，平時則可建立接納不同意見的小習慣，方法如下：

- 以愛家人的價值觀優先
- 接納自己也有不足之處
- 嘗試結識不同文化背景的朋友
- 每次找一找自己的想法是否有錯的地方
- 用心建立正面關係：**TEA**

Together (We time)：發掘與子女的共同活動和興趣，增加話題及相處時間

Emotion first：重視子女的感受表達，先心情，後事情

Action：承諾的事要言出必行

2.2 學生建議

情緒是一種由主觀經驗衍生的心理及行為反應，而情緒管理就是一種調控情緒反應的能力，大致分為兩個面向，一是「內在」個人本身，即認知、轉換焦點及管理身體反應的能力；另一是「外在」環境，即運用家人及其他人際關係提供的情緒支援。本研究利用《情緒調控量表》了解情緒調控能力與學生精神健康的關係，結果反映受訪學生的情緒調控能力越高，其精神健康狀況會越理想。在 9 項調控技巧當中，以「自我支持」(Self-support，即在情緒困擾時為自己打氣) 及「改變情感」(Modification，即改變負面情緒) 與受訪學生的整體精神健康狀況最為相關。本處「兒童及青少年身心健康服務」單位主任馮澤棠建議，學生可透過重點加強這兩項技巧來幫助自己提升情緒管理能力，方法包括：

- 建立信任網，加強人際連繫 (例：主動與父母及信任的老師或朋友傾訴心事)
- 安排 Me Time，享受與自己獨處 (例：每日預留 10 至 20 分鐘做自己享受的事)
- 學習多角度思考，重新正面評估煩惱，或暫時從壓力來源轉移視線 (例：嘗試新體驗)
- 發掘有效的抒發情緒渠道 (例：培養藝術、運動等興趣)

2.3 學校建議

本處建議，校方應重視培養學生關注情緒健康的意識，透過舉辦心理教育課程、減壓體驗活動等，協助學生掌握情緒管理知識。此外，亦應為學生營造具聯繫支援的環境及文化，如推行朋輩支援計劃，或可安排「情緒健康休整日」以促進師生彼此了解及連繫。

3. 關於本研究

3.1 樣本資料

於 2021 年 10 月至 2022 年 6 月期間，成功向 1192 位本地中學生收集自填式問卷，當中男性和女性各佔 53% 及 40%，年級分佈如下：

年級	中一	中二	中三	中四	中五	中六	沒有填寫
人數	309	176	332	87	202	65	21
百分比	26.4%	15%	28.4%	7.4%	17.3%	5.6%	/

3.2 量度工具

- 中學生的抑鬱、焦慮及壓力狀況

以中文版《情緒自評量表》(Depression Anxiety Stress Scale 21, DASS-21)，評估學生在抑鬱、焦慮及壓力共三項水平。全卷 21 題，三項總分各為 42 分；分數越高表示該徵狀越強，詳情見下表。

	正常	輕度	中度	嚴重	非常嚴重
抑鬱	0-9	10-13	14-20	21-27	28 或以上
焦慮	0-7	8-9	10-14	15-19	20 或以上
壓力	0-14	15-18	19-25	26-33	34 或以上

- 中學生的生活滿意度

以本處研究員設計的問卷，量度學生就學業、前途、人際關係、社會環境及外貌體型各方面的滿意程度，全卷 14 題，各項平均值最高為 4 分，分數越高表示滿意度越高。

- 中學生的親子關係

以中文版《青少年親子關係量表》(Parent-Adolescent Relationship Scale, PARS)，分別量度學生與父或母親的關係狀況。全卷 8 題，學生以 0 (非常不同意 / 從不) 至 4 (非常同意 / 總是) 表示與父母之間的相處情況。總分介乎 0 至 32，分數越高代表親子關係越好；若低於截分點 24 分，表示關係不理想。

- 中學生的情緒調控技巧

以中文版《情緒調控量表》(Emotion Regulation Skills Questionnaire, ERSQ)，量度學生 9 種情緒調控技巧，全卷 27 題，各項平均值最高為 5 分，分數越高，表示學生運用該技巧的能力越佳。



4. 相關服務支援

本處的「兒童及青少年身心健康服務」多年來與教育局及全港中小學緊密合作，以支援學生的精神健康需要，主要計劃包括：

- 樂繫校園獎勵計劃

透過建立知識、行動、情緒、家社及人際五大連繫，提倡精神健康校園文化。

詳情：<https://www.hi5.bokss.org.hk>

- 學生精神健康大使培訓

提供心理教育及朋輩輔導培訓，加強學生彼此支援的技巧與網絡。

詳情：<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy/blank-3>

此外，為方便生活忙碌的香港市民，本處「精神健康綜合服務」全新推出「Re:Fresh 線上精神健康自助平台」，在線提供自助課程、實時工作坊、情緒評估及諮詢、身心健康資訊等，非常適合家長隨時隨地享用，紓緩照顧壓力，學習親子溝通。

詳情：<https://refresh.bokss.org.hk/>

圖片說明 (左起):

浸信會愛羣社會服務處 兒童及青少年身心健康服務 單位主任 (博士生) 馮澤棠先生

浸信會愛羣社會服務處 精神健康綜合服務 服務總監(精神健康綜合服務) 盤鳳愛女士

浸信會愛羣社會服務處 兒童及青少年身心健康服務 計劃幹事 方致程先生 陳翼彰先生

傳媒查詢：

吳家琪女士 (一般查詢)

電話：9683 8361

電郵：nicolang@bokss.org.hk

馮澤棠先生 (研究數據)

電話：6623 5389

電郵：thomasfung@bokss.org.hk