



傳媒 MEDIA： 蘋果日報  
標題 TITTLE： 每七個小學生 一個有抑鬱症狀  
日期 DATE： 2017年11月20日 (星期一)

要聞港聞

2017年11月20日

每七個小學生 一個有抑鬱症狀 學業壓力是元凶

## 每七個小學生 一個有抑鬱症狀 學業壓力是元凶

9,520

讚 141



不要急於安慰和解決問題

AA



【本報訊】學生自殺與情緒健康問題備受關注，社福機構調查發現，每7個受訪小學生就有1個出現抑鬱症狀，當中近10%屬嚴重，首三大壓力來源均與學業有關。按調查推算，全港有3.3萬名抑鬱傾向達臨床水平的小學生，嚴重者或致自殺行為。心理學家籲家長勿過份看重成績，給予子女玩樂時間。

記者：李詠希



■ 調查發現，每7個小學生有1個出現抑鬱症狀，當中更有近10%屬嚴重水平。

浸信會愛羣社會服務處在今年首3個月，以問卷調查9至13歲的小三至小六學生，收回1,301份問卷。結果發現，13.2%受訪小學生受抑鬱情緒困擾，即每7人有1人出現抑鬱徵狀；當中9.7%呈嚴重抑鬱徵狀，以本學年全港有近35萬名小學生推算，抑鬱傾向已達臨床水平的小學生逾3.3萬人，須接受專業輔導及治療。機構指，兒童期與青少年期的抑鬱相關，部份會演變成其他精神病，最嚴重可致自殺行為。



傳媒 MEDIA： 蘋果日報  
 標題 TITTLE： 每七個小學生 一個有抑鬱症狀  
 日期 DATE： 2017年11月20日 (星期一)

## 專家倡增加玩樂時間

調查也顯示，近22%受訪小學生經常感壓力，創3年新高。受訪者的首三大壓力來源均與學業有關，依次為功課太多、升中適應問題及成績未如理想；調查也發現23%受訪學生「心理彈性」不足，即缺乏面對或接納情緒的能力，屬引致抑鬱的最高風險因素。

該處臨床心理學家李明琳指，兒童抑鬱症部份病徵與成年人相似，但未必懂得清楚表達感受，較多從日常生活的行為中反映。例如學業成績變差、睡眠失調及對批評感到非常敏感等。她建議師長耐心聆聽兒童心事，避免急於安慰或解決問題，否則易引起反效果，「如果小朋友話驚，父母就話：『使乜驚，你咁咁做咪得囉』、『好小事帶、正面啲啦』，咁講會令小朋友窒息，唔敢再講自己感受。有時小朋友會有想法、創意去處理情緒，父母可以一齊商量」。

李明琳指國際研究提倡無功課和增加玩樂時間，但現行學制及催谷文化則反其道而行，形容整個社會都承受很大壓力和處於焦慮。她提醒家長不要過份着重子女學業成績，給予空間和時間小朋友玩樂，有助消化情緒及建立親子關係，「驚削弱小朋友競爭力去谷佢，附帶嘅就係其他（精神）問題出現」。

該處服務協調主任盤鳳愛促兒童事務委員會徹底跟進和改善，及盡快落實「醫教社同心協作計劃」，支援受精神困擾的學生。 🍎

