

2018年9月2日

【新聞稿 | 即時發佈】

## 「中學生抑鬱焦慮狀況調查 2018」 逾半中學生呈抑鬱 7成對學業感厭煩 青少年比成年人對前景更沒希望

(香港)浸信會愛羣社會服務處連續第7年進行「中學生抑鬱焦慮狀況調查」，本年度於全港21間中學收集問卷，約7,500名學生參與，所得數據可具代表性地反映香港中學生受情緒困擾的狀況。

最新結果持續堪憂！呈抑鬱徵狀的中學生百分比比較去年同期微跌約1.6%，佔51.5%，即每2個有1個中學生受抑鬱困擾。約四分之一（25%）受訪學生出現達臨床關注水平的高焦慮徵狀，情況與去年相若。

生活壓力是青少年抑鬱及焦慮的重要影響因素。本年度中學生首3項壓力來源與過往幾年相同，只是排名有所改變，依次是文憑試（21.5%）、學業（18.5%）及前途問題（13.4%），反映學生將壓力與自身能力掛鉤。

然而，引發學生抑鬱及焦慮徵狀的相關因素相當複雜，不僅是生活壓力，是次研究發現「學業倦怠」(Burnout)及「希望感」(Hope)亦會構成顯著影響。數據顯示整體受訪學生已出現學業倦怠，當中逾7成學生認為自己「在上學前已感到疲憊」（73.6%）及「對學業感到厭煩」（73.1%）。此外，整體學生的希望感平均值為42分，比去年進行的在職人士希望感調查的46.4分更低；逾3成學生不認為自己「任何問題都有很多解決方法。」(30.7%)，反映香港年青一代較成年人更感無出路。值得注意的是，呈抑鬱徵狀的學生，其希望感平均值低於41.4分。

總括而言，本處建議家長及學校協助青少年在學習歷程中，除了擴闊眼光、深化知識、增加趣味性之外，還可強化學生在遇到挫折時的「方法」思維及意志力，從而提升其希望感以預防青少年受情緒困擾。

### 1. 背景

浸信會愛羣社會服務處一直積極關注青少年的精神健康狀況，早於2011年成立「Teen情計劃」，定期進行全港中學生精神健康調查，特別探討學生抑鬱及焦慮徵狀、壓力來源及相關影響因素，從而協助校方及早識別受心理困擾的學生，並為各界擘劃預防及介入措施提供參考。

## 2. 研究方法

### 2.1 樣本資料

是次調查於 2017 年 10 月至 2018 年 6 月期間進行，由全港 21 間中學之中一至中六學生完成自填式問卷，共收回 7,500 份有效問卷。樣本中，男性和女性分別佔 54% 及 43%，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	1516	1269	1046	1347	1189	923	161
百分比	20.3%	17.0%	14.0%	18.1%	16.0%	12.4%	2.2%

### 2.2 量度工具

- 中學生的抑鬱徵狀

以抑鬱症狀快速自評量表 (*Chinese version of the Quick Inventory of Depressive Symptomatology (Self-Report), QIDS-SR16*) 從睡眠、體重、心理動作變化、抑鬱情緒、興趣減少、疲倦、愧疚感、專注力及自殺念頭方面，量度學生在最近 1 星期的抑鬱狀況。此問卷共有 16 題，總分為 27 分，得 6 分或以上的學生可界定為受抑鬱情緒困擾，得分越高表示其抑鬱情緒越強。

- 中學生的焦慮徵狀

以兒童焦慮情緒篩查表 (*Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders, SCARED*) 量度學生在最近 3 個月的焦慮情緒。此問卷共有 41 題，若以西方標準作分界點，數值逾 25 分表示學生的焦慮徵狀達須關注水平；逾 30 分則達臨床級別，須接受專業輔導及治療。

- 中學生的學業倦怠狀況

以倦怠量表—學生版 (*Oldenburg Burnout Inventory, OLBI-S*) 測量學生在學習中可能出現的倦怠狀況。此問卷共有 16 題，以「耗竭感」(Exhaustion) 與「學業疏離感」(Disengagement from Studying) 兩個指標獨立反映學業倦怠狀況，各以平均值 4 分為滿分，數值越大代表學生在該方面的情況越嚴重；參照西方標準，若超出截分點(耗竭感： $\geq 2.25$  分，疏離感 $\geq 2.1$  分)<sup>1</sup>，屬於高度倦怠程度。如兩項平均值同樣高於截分點，反映學生或出現整體倦怠狀況。

- 中學生的希望感

採用由 Snyder 等人編制的希望感量表 (*Hope Scale*) 量度學生的希望感。此問卷共有 12 題，當中 4 題量度達至目標的意志力 (Agency)，4 題量度達至目標的策略感 (Pathway)。總分為 64 分，分數越高表示學生的希望感越高。

<sup>1</sup> Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Åsberg, M., & Nygren, Å. (2008). Work characteristics and sickness absence in burnout and nonburnout groups: A study of Swedish health care workers. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 153-172. doi:10.1037/1072-5245.15.2.153



- 中學生的生活壓力

以本處研究員設計的問卷量度學生常常為學業、前途、人際關係及外貌體型各方面感煩惱的情況，共 13 題，各項平均值最高為 3 分，數值越大表示其壓力越大。

- 中學生的時間分配

以本處研究員設計的問卷了解學生的時間分配情況，學生就作息、學習相關、課餘活動、人際關係等項目填寫每天所花時數。

### 3 調查結果及分析

#### 3.1 每 2 個中學生 1 個呈抑鬱

整體受訪學生的總抑鬱平均值錄得 6.4，屬輕微程度。呈不同程度抑鬱徵狀的學生共佔整體 51.5%，較去年同期微跌約 1.6%。同時，出現嚴重至極嚴重抑鬱徵狀的學生人數卻有上升趨勢，由去年的 3.6% 增至 4.1%，若以本學年中學生總人數（330,804 人）<sup>2</sup> 作推算，抑鬱傾向嚴重到或需接受治療的學生一年增加近 1400 人，共有逾 13,500 名，情況持續堪憂。

首 3 項學生最普遍出現的抑鬱徵狀與去年一樣，最普遍是「有時感到悲傷」（58.8%），其次是與身體警號相關的項目，分別為「我較平常容易疲倦」（44.8%）及「我有時覺得自己無法作決定或注意力不集中」（43.9%）。

#### 3.2 四分一中學生現焦慮

是次樣本反映學生的焦慮狀況與去年相若。整體受訪學生的 SCARED 平均值為 20.86，屬健康水平，較上一個年度的 20.94，輕微下跌。約 25% 學生出現高焦慮徵狀，維持每 4 個有 1 個中學生的焦慮狀況達臨床關注水平，當中較多是高年級生（中四至中六），尤以中六年級的比例最高，佔 30.1%。

在眾多焦慮徵狀當中，最多受訪學生表示「我擔心事情會否順利」（75.2%），其次是與社交焦慮相關的項目，分別為「我不喜歡跟不相熟的人一起」（70%）及「在不相熟的人面前我會感到害羞」（68.8%）。

#### 3.3 讀書壓力持續高

生活壓力是青少年抑鬱及焦慮的重要影響因素。本研究嘗試從學業、人際關係、外貌體型、家庭狀況、網絡欺凌等多角度去了解中學生的壓力所在。本年度中學生首三項壓力來源與過往幾年相同，只是排名有所改變，依次是文憑試（21.5%）、學業（18.5%）及前途問題（13.4%），反映學生將壓力與自身能力掛鉤。

#### 3.4 九成中學生出現學業倦怠

作為心理健康的重要指標之一，倦怠（Burnout）近年在精神醫學界引起熱烈議論，探討是否將它列為精神病，而其延伸概念「學業倦怠」（Academic Burnout）亦廣泛受到

<sup>2</sup> 香港教育局(2018)。2017/18 學年學生人數統計。檢自：

[https://www.edb.gov.hk/attachment/en/about-edb/publications-stat/figures/Enrol\\_2017.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/en/about-edb/publications-stat/figures/Enrol_2017.pdf)

各地學者關注。

學業倦怠，是指學生因長期受學業壓力影響而產生的身、心、思維反應，主要表現為：因過重的學業要求而產生的疲勞感、即「耗竭感」(Exhaustion)；以及把自己從學習環境中抽離、對學業產生不認同亦不投入的冷淡態度、即「疏離感」(Disengagement From Studying)<sup>3</sup>。

本研究發現，整體逾8成(84%)受訪學生出現學業倦怠狀況，當中女生所佔比例明顯較男生高；隨著年級越高，越多同學出現倦怠狀況，尤以中六年級最嚴重，高逾9成(91.3%)。整體而言，超過7成學生認為自己「在上學前已感到疲憊」(73.6%)及「對學業感到厭煩」(73.1%)。

鑒於目前尚未有針對中學生的同類型研究，將焦點鎖定在華人學生的論述亦著墨不多，是次僅以西方大學生的數據作為參考。香港中學生的倦怠狀況與巴西大學生相若，甚至顯著比歐洲包括葡萄牙、德國及希臘大學生更為嚴重。分析又顯示，倦怠狀況與抑鬱徵狀具有高度相關，即倦怠感越強，抑鬱徵狀越嚴重。

### 3.5 三成學生感無出路

有研究發現希望感能可靠地預測學生的學術及運動表現、生活滿足感、精神健康以至輕度抑鬱及焦慮情緒，而學者也普遍認為培養青少年的希望感有助他們應付各種挑戰，促進個人成長<sup>4</sup>。

希望感並非只是對達成個人目標的期許，而且是與之相關的思考歷程，即一個人自覺有越多「策略感」(Pathway)去實踐目標，同時有越強的「意志力」(Agency)推動自己持續進行，其希望感則會越高，反之亦然。

是次樣本反映香港中學生的希望感平均值為42分(滿分為64)，比去年進行的在職人士希望感調查的46.4分<sup>5</sup>更低，反映香港年青一代較成年人更感無出路。男生的希望感明顯較女生高。按年級分析，中一以43.3分稱冠，亦是唯一的年級得分高於全體平均值。整體而言，逾3成學生不認為自己「任何問題都有很多解決方法」(30.7%)，近2成不認為「我的人生是頗成功」(19.8%)。值得注意的是，出現不同程度抑鬱徵狀的學生，其希望感均低於41.4分。

### 3.6 學生時間分配影響抑鬱程度

綜合6年的調查結果顯示日常生活當中，與學習相關的問題一直是學生最大的壓力來源。有見及此，是次調查嘗試探討學生的時間分配對抑鬱徵狀的影響。

結果發現，整體學生平日平均花在學習相關的活動，包括上學、補習及做功課的時間約11小時，比普遍成年人的「朝九晚五」標準工時更長。分析亦顯示學習時間越長，學生的抑鬱徵狀越嚴重。本處「青少年精神健康綜合服務」計劃主任馮澤棠先生指，學生若經常表示疲倦、難以集中精神，又或課堂/功課表現明顯下降，遲到甚至缺席

<sup>3</sup> Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8-18. doi:10.1016/j.burn.2014.11.001

<sup>4</sup> 何瑞珠、李文浩、李仕傑(2018)。「家庭參與及商校協作」:培育學生面對挑戰的希望感。香港中文大學教育學報, 46(1), 73-92。檢自：[http://hkier.fed.cuhk.edu.hk/journal/wp-content/uploads/2018/06/EJ\\_V46N1\\_73-92.pdf](http://hkier.fed.cuhk.edu.hk/journal/wp-content/uploads/2018/06/EJ_V46N1_73-92.pdf)

<sup>5</sup> 香港基督教服務處(2017)。香港僱員正向心理調查。檢自：<http://www.hkcs.org>



情況增加，學生很可能正受抑鬱困擾。

家庭方面，整體學生平日平均與家人相處 3.5 小時。雖然，數據反映學生與家人相處時間越長，抑鬱徵狀越輕，但據本處社工的前線經驗，很多青少年個案即使長時間與家人一起，卻是「人在心不在」，雙方沒有交流、話題離不開學業、不願向父母透露心事等，缺乏質素的溝通也會對青少年的情緒帶來負面影響。

至於使用電玩及社交媒體情況，整體學生平日平均花在這方面約有 3 小時，時間越長，學生的抑鬱徵狀越嚴重。從前線經驗可見，很多青少年個案過度依賴從電玩獲取的滿足感及網路發展的人際關係，藉以逃避煩惱，但當回到現實便倍感沮喪，無助改善情緒困擾。

#### 4 總結及建議

本研究透過多元迴歸分析探討不同因素對受訪學生的抑鬱徵狀的影響，結果發現學生的希望感越高、與家人相處的時間越多，及使用電玩及社交媒體時間越少，均與抑鬱徵狀呈顯著的正相關，當中尤以「希望感」有最強的關係。

因此，本處服務協調主任盤鳳愛女士建議家長及學校協助青少年在學習歷程中，除了擴闊眼光、深化知識、增加趣味性之外，還可強化學生在遇到挫折時的「方法」思維及意志力，從而提升其希望感以預防青少年受情緒困擾。

##### 4.1 培養學生的希望感

###### 4.1.1 訂立具體可行的目標

首先，協助學生在不同的領域包括：學業、家庭、休閒生活、個人成長、身體健康、人際關係、情緒健康、社會議題及工作方向，找到最重要但不滿意現況的範疇。然後，鼓勵學生自行表達想法與夢想，討論如何達成目標時，必須先評估可行性，然後將大目標拆細並制訂小步驟及時間表。期間，與學生進行檢討及評估成果。無論學生能否完成大小目標也可引導他欣賞自己所付出的努力。

###### 4.1.2 擴展與強化「方法」思維

「內心演練」(Mental Rehearsal)，不僅被廣泛應用於運動心理學以協助運動員提升表現，亦是設定目標時常用的心理訓練方法，配合以下其他步驟，可助學生強化策略感「方法」思維，即對自己是否有足夠方法去達成目標的知覺。

1. 引導學生進行內心演練，即透過想像、「練習」用不同的方法去達成目標，從而選出最好的去實行。
2. 假設遇上障礙時如何解決、找出所缺。
3. 提醒學生即使未能達成目標也不怪責自己。
4. 與學生評估是否需要學習新技能或資源。
5. 若學生嘗試過後仍未能達到目標，應鼓勵他們尋求協助。



#### 4.1.3 培育學生「意志力」

若學生自我感覺（特別是能力感）負面，就無法有足夠的意志力，即自我推動力，去達成目標。建議協助學生收集成功經驗，遇阻礙能調教或找到替代的目標，培養正面的自我對話，視困難為自然且必然，著眼過程而不只是結果，培養幽默感，及留意過程中微小的變化以鼓勵自己。

#### 4.2 家校支援

建議學校在設計 OLE 或人生規劃課程時，加入了解學生的個人目標及實踐體驗元素，協助學生於課堂以外收集成功經驗。而家長可從小協助孩子培養多元化解難方法，有助提升孩子的希望感。

---

傳媒查詢：

吳家琪女士

電話：3413 1542

電郵：nicolang@bokss.org.hk

馮澤棠先生

電話：6623 5389

電郵：thomasfung@bokss.org.hk