



傳媒 MEDIA： 東方日報
標題 TITTLE： 調查：每 2 個中學生 1 個有抑鬱
日期 DATE： 2018 年 9 月 3 日 (星期一)

調查：每2個中學生1個有抑鬱

今日是新學年的開學日，莘莘學子或多或少會感到緊張，部分學生更有機會因學業壓力爆煲，出現抑鬱或焦慮徵狀。一項調查發現，每兩名中學生便有一人受抑鬱困擾，更有四分之一學生出現高焦慮問題，情況堪憂。浸信會愛羣社會服務處建議家長陪伴學生探索方向，讓他們在學業以外累積成功經驗，增加希望感，從而減輕抑鬱情況。

浸信會愛羣社會服務處連續第七年進行中學生精神健康調查，他們於去年十月至今年六月於全港廿一間中學向約七千五百名學生派發問卷。結果發現呈抑鬱徵狀的中學生達五成一；兩成半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。受訪學生表示，壓力主要來自文憑試、學業及前途問題，隨着公開試臨近，中五及中六學生有抑鬱及焦慮徵狀的比例，顯著較初中學生高。而今年出現中度至嚴重自殺念頭的學生亦創歷年新高，達百分之五。



浸信會愛羣社會服務處以問卷形式訪問約七千五百名中學生，發現過半人呈抑鬱徵狀。(陳沅彤攝)

日學習逾12小時谷爆

另外，分別有超過七成受訪學生表示在上學前已感疲憊，或對學業感到煩厭，顯示整體學生出現「學業怠倦」情況。青少年精神健康服務計劃主任馮澤棠指出，學生用於學業的時間愈長，抑鬱徵狀愈嚴重，呈抑鬱徵狀的學生普遍每日學習超過十二小時。



傳媒 MEDIA : 東方日報
標題 TITTLE : 調查：每 2 個中學生 1 個有抑鬱
日期 DATE : 2018 年 9 月 3 日 (星期一)



馮又指，自殺念頭比例創新高，不代表有增長趨勢，但認為社會應多加關注，而近年各界已用不同方法及資源支援年輕人，今年調查發現學生的焦慮狀況略減，相信是因近年加強心理教育，學生及家長面對精神健康問題有更多途徑尋求幫助。

宜訂目標建立希望感

調查亦發現，中學生普遍缺乏希望感，三成人認為面對問題沒有方法解決，以六十四分為滿分，整體學生的希望感平均值僅得四十二分，較去年進行在職人士希望感調查的四十六點六分更低。而希望感平均值低於四十一點一分的受訪學生，均出現不同程度的抑鬱徵狀。

精神健康綜合服務協調主任盤鳳愛指出，香港青少年的意志力不弱，建議家長幫助學生探索方向及解決問題的方法，陪伴他們訂立具體可行的目標，透過建立他們的希望感，逐漸減輕抑鬱情況，又建議學校在其他學習經歷（OLE）或人生規劃課程中，加入學生實踐個人化目標的體驗元素，協助他們在課堂以外累積成功經驗。

網頁連結：http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20180903/00176_018.html