

「中學生抑鬱焦慮狀況調查 2017」 五成受抑鬱困擾 六成常感寂寞 越寂寞 罹患抑鬱症風險越高

(香港, 2017年8月29日) 由浸信會愛羣社會服務處進行之「中學生抑鬱焦慮狀況調查」, 為全港最大型的中學生情緒健康普查, 本年度於全港15區共37間中學收集問卷, 逾15,000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。

最新結果顯示, 呈抑鬱徵狀的中學生人數創六年新高達53%, 即每兩個有一個中學生受抑鬱困擾, 情況堪憂。約四分之一(25.2%)中學生出現高焦慮徵狀, 較去年同期微跌6%。調查又發現, 生活壓力及寂寞感是青少年抑鬱及焦慮的重要影響因素。最多受訪學生(22.3%)認為壓力源自文憑試, 其次為學業(17.8%)及前途問題(14.6%)。整體受訪學生的寂寞感平均值為2.2分, 屬中等水平; 當中逾六成(67.8%)達中等至高等水平, 表示經常感到及非常寂寞, 而寂寞程度越高, 抑鬱徵狀也越嚴重。

除此, 學生的自我關懷程度與情緒困擾亦有顯著關係。學生的自我關懷程度越低, 焦慮徵狀則越嚴重。換言之, 自我關懷是預防青少年情緒困擾的有效保護因素。然而, 是次樣本反映整體受訪學生的自我關懷平均值為3.14, 屬於中等, 尚有提升空間。

總括而言, 若要預防青少年受情緒困擾, 本處建議家長及學校可協助青少年學懂與自己相處以提升其自我關懷水平, 從而減低焦慮, 並強化青少年的人際關係以減低其寂寞感。

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2016年10月至2017年6月期間進行, 由全港15區共37間中學之中一至中六學生完成自填式問卷, 共收回15,560份有效問卷。

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，量度學生在最近一星期的抑鬱狀況。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*) 量度學生在最近三個月的焦慮情緒。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。

- 中學生的寂寞感

以洛杉磯加利福尼亞大學寂寞量表第三版 (*UCLA Loneliness Scale Version 3*) 量度學生的寂寞感及社交疏離情況。此問卷共有 20 題，整體平均值最高可達 4 分，2-3 分屬於中等，數值越大表示寂寞感越強烈，社交越受影響。

- 中學生的自我關懷程度

透過自我關懷量表 (*The Self-Compassion Scale*) 量度學生的自我關懷程度，即面對痛苦或失敗時，仍抱著不批判、接納及仁慈的態度對待自己。此問卷共有 26 題，平均值最高可達 5 分，2.5-3.5 分屬於中等，數值越大表示自我關懷程度越高。

此外，此問卷亦分別量度學生正、負兩面的態度，包括：「善待自己」對「自我批判」、「明白人性有共同困難」對「自我孤立」，及「靜觀態度」對「陷於負面狀態」。正面項目的數值越大，負面項目的數值越小，代表自我關懷度越高。

- 中學生的生活壓力

以本處研究員設計的問題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。

3 結果及分析

3.1 每兩個中學生一個呈抑鬱

呈不同程度抑鬱徵狀的學生人數創六年新高，共佔整體受訪學生 53%，即每兩個有一個中學生受抑鬱困擾；隨著年級越高，越多人有抑鬱傾向。當中約 3.6% 出現嚴重至極嚴重的抑鬱徵狀，若以本學年中學生總人數 (338,152 人) 作推算，即全港有超過 12,000 名中學生的抑鬱傾向已嚴重至臨床級別，須接受專業輔導及治療，情況堪憂。

在芸芸抑鬱徵狀當中，最多受訪學生表示情緒低落，自覺「我有些時候感到悲傷」(59.1%)，其次是與身體警號相關，包括「我有時覺得自己無法作決定或注意力不集中」(45.6%) 及「我較平常容易疲倦」(45.5%)。

3.2 四分之一中學生受焦慮困擾

是次樣本反映有兩成半 (25.2%) 受訪學生出現高焦慮狀況，大概每四個有一個

中學生的焦慮狀況達臨床關注水平，較去年同期輕微下跌 6%。按年級分析，受高焦慮困擾的高中生（中四至中六）普遍比低年級生較多，中四年級佔 29%，人數最多。

浸信會愛羣社會服務處「青少年精神健康綜合服務」計劃主任馮澤棠先生指出，據前線經驗，「分科」後普遍中四生要面對新的人際關係，遇上「選錯科」的疑慮，而且學校加緊訓練學生以助他們應付將來的公開試，相信是學業壓力加上適應問題致使最多此年級的學生情緒受困。

3.3 唯有讀書壓力高

在現今競爭激烈的香港社會，「萬般皆下品，唯有讀書高」的傳統思維似乎仍然合宜。本年度中學生壓力的主要來源與過往幾年情況大致相若，依次為學業問題、文憑試及前途問題；隨著年級越高，學生所受的壓力亦越大。馮澤棠先生認為，高中生的思想漸趨成熟，開始為自身的前途而擔憂，同時須應付公開試、擔當支援後輩的師友等因素均具有莫大影響。他續建議，家長及校方勿過分集中考試取分能力，應適度協助高中生發展其他重要的能力，例如：社交技巧、情緒管理等。值得一提的，是分別有 12.8%及 14.9%中一及中二生表示為文憑試煩惱，可見學生自初中開始累積學業壓力以至種種負面情緒，情況持續多屆未見改善，呼籲各界予以正視。

3.4 逾半中學生常感寂寞

整體而言，受訪學生的寂寞感平均值為 2.2，屬於中等。得分被界定為中度寂寞的學生佔整體樣本 61.8%，顯示他們經常感到寂寞，社交表現緊張；更有 6%受訪學生的得分屬於高度寂寞，若以全港中學生總人數作推算，即全港有超過 2 萬名中學生感到非常寂寞，社交技巧嚴重受影響，情況不容少覷。

近年，寂寞感的負面影響備受學界關注，就此作進一步探討，本研究與外國文獻相符，本港中學生的寂寞感與抑鬱有顯著的關連，顯示寂寞感越強，抑鬱徵狀越嚴重。寂寞感亦明顯與壓力相關，特別是當學生因「朋輩相處問題」、「外貌體型未如理想」及「與家人相處問題」三方面感煩惱時，最容易感到寂寞。

3.5 越少自我關懷 越易患焦慮

整體而言，受訪學生的自我關懷平均值為 3.14，屬於中等。得分被界定為中度自我關懷的學生佔整體樣本 71.3%，顯示他們面對痛苦或失敗時，以中等程度的不批判、接納及仁慈的態度來對待自己。結果亦顯示，自我關懷與焦慮呈高度負向關係，即自我關懷程度越低，焦慮徵狀則越嚴重。換言之，若學生對自己越好，譬如避免苛刻批評自己，已能大大降低受焦慮困擾的可能性。

3.6 非華裔學生較多受情緒困擾

是次數據明顯反映非華裔學生的情緒健康較一般本地學生為差。呈抑鬱徵狀的非華裔學生人數百分比高於本地學生，南亞及其他國籍（包括英國、澳洲等）分別為 66%及 55%。至於受高焦慮困擾的非華裔生亦比本地學生多，南亞及其他國籍（包括英國、澳洲等）分別為 34.1%及 28%。結果亦顯示有較多非華裔生的寂寞感呈中度，南亞及其他國籍（包括英國、澳洲等）分別為 72.5%及 63.9%。

4 總結及建議

據世界衛生組織，自殺是青少年第三大死亡原因。抑鬱的其中一個症狀正是自殺念頭的出現，可想而知青少年的抑鬱情緒是不能掉以輕心。而抑鬱和焦慮總是緊密聯繫在一起。故此，本研究除了定期量度學生的抑鬱及焦慮狀況，還試著探尋相關影響因素及預防措施，協助青少年健康成長。

據今次結果，生活壓力及寂寞感是青少年抑鬱及焦慮的重要影響因素。本處服務協調主任盤鳳愛女士建議，若要預防青少年受情緒困擾，首要幫助他們學懂與自己相處以提升自我關懷，從而減低焦慮，還有強化青少年的人際關係以減低其寂寞感。

4.1 提升自我關懷

- 對自己遵守「三不」承諾：不苛刻批判自己、不孤立自己、不陷於負面態度
- 每天練習「5 ● 3 ● 1」：用 5 分鐘安靜留心自己的呼吸、寫 3 件感恩的事情、做 1 件幫助或讚賞別人的事情

4.2 強化人際關係

學生可主動關心別人，積極參與社交活動。家長及校方可從小為子女及學生建立良好的社交技巧，注重彼此溝通，在家庭及學校內製造容易讓人與人之間有聯繫支援的環境及文化，並應在學生踏入中四這適應期時予以特別關注。

服務支援

本處「青少年精神健康綜合服務」針對中學生所需，特別設立**青少年精神健康諮詢熱線 3413 1543**，由專業社工提供即時情緒輔導，亦會為家校提供有關資訊及轉介服務。同學們亦可透過本處新設置的**手機應用程式「MooDIY『情緒日記』**，除搜尋服務資訊，還可利用個人化情緒 emoji 來記錄自己每天的情緒，了解自己各種情緒的源頭，加強關注自己的情緒健康。



MooDIY 『情緒日記』 @ iTunes & Google Play

傳媒查詢：

吳家琪女士
電話：3413 1580
電郵：nicolang@bokss.org.hk

馮澤棠先生
電話：6409 1985
電郵：thomasfung@bokss.org.hk