



傳媒 MEDIA： 成報

標題 TITTLE： 半數受訪中學生有抑鬱徵狀 調查機構提醒家長培育子女意志力

日期 DATE： 2018年9月3日(星期一)

## 半數受訪中學生有抑鬱徵狀 調查機構提醒家長培育子女意志力

發佈日期：2018-09-03



今日(3日)是開學日，浸信會愛羣社會服務處進行中學生抑鬱焦慮狀況調查，約7,500名同學回覆，結果顯示約50%受訪中學生有抑鬱徵狀，即平均每位受訪同學，就有一人呈抑鬱徵狀，例如有時感到悲傷、容易疲倦、注意力不集中等。而作為抑鬱徵狀之一的「自殺念頭」，調查中有逾20%覺得「人生空虛，或懷疑是否值得活下去」。調查機構提醒家長要培育子女的意志力，如讓學生了解到困難是自然且必定發生的事情，令青少年不會過於容易受到情緒困擾。本報港聞部報道

是項調查已是該會連續7年進行，今次於去年10月至今年6月進行，以問卷形式訪問來自21間中學的學生，樣本中，男性和女性分別佔54%及43%，調查結果顯示51.5%人有抑鬱徵狀，較上一次進行的調查結果微跌1.6%；不過，出現嚴重至極嚴重抑鬱徵狀的學生人數卻有上升趨勢，由3.6%增至4.1%，若以本學年中學生總人數(330,804人)作推算，抑鬱傾向嚴重到或需接受治療的學生一年增加近1,400人，共有逾13,500名，情況持續堪憂。

逾20%懷疑生存價值



傳媒 MEDIA： 成報  
標題 TITTLE： 半數受訪中學生有抑鬱徵狀 調查機構提醒家長培育子女意志力  
日期 DATE： 2018年9月3日(星期一)

當中最常見的抑鬱徵狀分別為「有時感到悲傷」(58.8%)，其次是「較平時容易疲倦」(48.8%)和「無法作決定/注意力不集中」(43.9%)。調查發現有四分之一人有高焦慮徵狀，主要是高中學生。機構又分析中學生的日常生活，發現壓力主要來自文憑試、學業和前途，排前的數項焦慮來源基本上與過往幾年相同，只是排名上有變化。

自殺念頭亦是抑鬱徵狀之一，調查發現1,515人(即20.2%)，有程度較輕的抑鬱徵狀，覺得人生空虛，懷疑是否值得生活下去；227人(3.7%)呈中度抑鬱，7天內幾次想到自殺或死亡且想法出現數分鐘；120人(1.6%)有嚴重抑鬱徵狀，有自殺計劃甚至已嘗試過實行，上述比率是過去數年來最高。

## 高焦慮多來自高中生

研究亦發現，整體逾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；隨着年級愈高，愈多同學出現倦怠狀況，尤以中六年級最嚴重，高逾91.3%。整體而言，超過七成學生認為自己「在上學前已感到疲憊」(73.6%)及「對學業感到厭煩」(73.1%)。

## 依賴電玩獲取滿足感

浸信會愛羣社會服務處計劃主任馮澤棠昨日在記者會上指出同學在上學、補習及做功課的時間偏長，亦會影響其精神健康。他說：「出現抑鬱的同學花在學業上的時間普遍超過11.2個小時，比成年人『朝九晚五』標準工時更長，缺乏適當時間休息。」調查又指出，分配太多時間在電玩或社交媒體上，都會出現同樣情況，研究估計是由於青少年過度依賴電玩獲取滿足感，以及用網絡發展出的人際關係逃避煩惱，惟回到現實後倍感沮喪，無助改善情緒困擾。

機構指出受訪學生當中，其實有七成人意志力較高，只是不懂得如何應付壓力，建議家長多陪伴子女，幫助學生定立具體可行、成功率適中的目標，以強化學生在遇到挫折時的思維能力；另外，家長亦可培育學生的意志力，如讓學生了解到困難是自然且必定發生的事情，青少年便不會過於容易受到情緒困擾。

網頁連結：<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=81242>