

## 「香港小學生抑鬱狀況研究調查」 一成呈抑鬱 兩成感壓力 全港逾 30,000 小學生情緒健康堪憂

(香港)抑鬱在兒童期發病實屬罕見。然而，據醫管局資料及精神科醫生臨床觀察所見，抑鬱症在港有年輕化趨勢。有鑒於此，浸信會愛羣社會服務處「樂天 Buddies」兒童情緒健康計劃，本年初以抑鬱為主題，進行「香港小學生抑鬱狀況調查」。

結果顯示，**13.2%受訪學童受抑鬱情緒困擾**，即每七個小學生有一個出現抑鬱徵狀，當中更有 9.7%呈嚴重抑鬱徵狀，若以本學年小學生總人數 349,008 作推算，即全港有超過 33,000 名小學生的抑鬱傾向已達臨床水平，須接受專業輔導及治療，情況堪憂！

**逾兩成 (21.7%) 受訪學童經常感壓力**，較去年升 5.5%，創三年新高；而使他們感壓力的首三大問題都是與學業相關，首位是「功課太多」(24.8%)，其次是「升中選擇及適應」(20.5%)及「學業成績未如理想」(20.2%)，反映學童的壓力往往與自身能力掛鈎。

進一步分析發現，**心理彈性不足對兒童抑鬱影響最大，風險高達 43.1%**，其次是受朋輩排擠(11.8%)、學業壓力(2.2%)及家庭溝通質素差(0.4%)；如學童同時受此 4 項因素影響，則有過半機會患上抑鬱。

### 1. 背景

據醫管局資料<sup>1</sup>，當局於 15/16 年度確診兒童及青少年患抑鬱症個案，由 12/13 年度的 400 增至 447 宗，四年升逾一成；整體兒童及青少年精神科求診人數亦有上升趨勢，由 11/12 年度的 18900 宗增至 28800 多宗，五年急增逾五成。參考本處今年就中學生抑鬱進行的調查結果<sup>2</sup>，發現近 15000 名受訪學生當中有 53%呈抑鬱徵狀。兒童期的抑鬱與青年期的抑鬱有所關連<sup>3</sup>，約三分之二的患者有機會復發兼持續至成年期，病發對生活可造成極大影響，部分會演變成其他類型的精神病，最壞可致自殺行為，因此及早預防及治療是十分重要。

為了解本地小學生的精神健康概況，是次研究特別探討學童的抑鬱徵狀及其相關因素，包括學童的壓力感、心理彈性、親子及朋輩關係，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

<sup>1</sup> 資料來自精神健康檢討委員會於 2017 年發表的精神健康檢討報告。

<sup>2</sup> 「中學生抑鬱焦慮狀況調查」2017

<sup>3</sup> 資料來自青山醫院精神健康學院「戰勝抑鬱」大行動工作小組於 2011 年出版的教育小冊子《兒童及青少年期抑鬱症》。

## 2.1 樣本資料

是次調查於今年1至3月期間進行，由全港共14間小學、年齡介乎9至13歲之小三至小六學生完成自填式問卷，收回共1301份有效問卷。

## 2.2 量度工具

### ● 兒童抑鬱徵狀

以兒童焦慮和抑鬱量表修訂版(Revised Children's Anxiety and Depress Scale, RCADS)量度。此問卷共有47題，學生以0(從不)至3(總是)表達每題所述情況出現的頻率。總平均值界乎65-69分表示學生的抑鬱徵狀達須關注水平；逾70分則達臨床級別，須接受專業輔導及治療。

### ● 兒童之壓力

研究員設計了18題問題量度兒童對學業、課外活動、朋輩關係及家庭關係的壓力。學生以0(從不)至4(經常)表達其感受壓力的頻率。

### ● 兒童之心理彈性

以青少年迴避及混淆問卷(Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth, AFQ-Y8)量度學生的心理彈性，即面對壓力及接納情緒的能力。此問卷共有8題，量度兒童迴避內心負面感受及想法，以及把感受及想法與現實混淆。學生以0(完全不同意)至4(非常同意)表達他們對各項的同意度；得分越高，代表其心理彈性越低，得超過15分者則較易出現達臨床水平之抑鬱症。

### ● 家庭溝通

以華人家庭評估工具(The Chinese Family Assessment Instrument, C-FAI)量度。此問卷共有27題，從互相關愛、溝通(質與量)及家庭和諧三方面評估家庭功能。學生以1(十分不相似)至5(十分相似)表達各項所述情況與其家庭狀況的相似度；得分越高，表示其家庭溝通質素越好。

### ● 兒童受朋輩排擠

以朋輩排斥量表(The Social Peer Rejection Measure)評估兒童遇到朋輩排擠的情況包括：被拒絕的群體生活、侮辱/攻擊以及疏離/漠視的關係。學生會以0(從不)至4(常常)表達各項出現的頻密度。此問卷共有26題，得分越高表示學生受朋輩排擠的情況越頻密。

### ● 親子活動

研究員設計了7題問題量度兒童與父或母的相處情況。學生以1(甚少/一個月一次)至4(經常/幾乎每天)表達各項所述活動發生的頻率；得分越高表示學生參與的親子活動越頻密。

## 3 調查結果及分析

### 3.1 每七個小學生一個呈抑鬱

整體受訪學生的總抑鬱平均值錄得47.93，屬沒有/輕微程度。**13.2%**受訪學生受抑鬱情緒困擾，即每七個小學生有一個出現抑鬱徵狀，當中更有9.7%呈嚴重

抑鬱徵狀，若以本學年小學生總人數 349,008 作推算，即全港有超過 33,000 名小學生的抑鬱傾向已達臨床水平，須接受專業輔導及治療，情況堪憂！在芸芸抑鬱徵狀當中，最多受訪學生表示常常覺得疲倦（13.5%），其次是自覺沒有用（11.2%）。

### 3.2 感壓力人數創三年新高 學業成元兇

在現今競爭激烈的香港社會，似乎連小學生也受「萬般皆下品，唯有讀書高」的傳統思維影響，最困擾整體受訪學生的日常生活問題當中，以學業壓力影響最多學生，而使他們感壓力的首三大情況亦全都涉及學業，首位是「功課太多」（24.8%），其次是「升中選擇及適應」（20.5%）及「學業成績未如理想」（20.2%），反映學童的壓力往往與自身能力掛鉤。整體而言，逾兩成（21.7%）受訪學童表示經常感到壓力，較去年升 5.5%，創三年新高。

### 3.3 逾兩成學生心理彈性弱 易患抑鬱

「心理彈性」指的是人們面對壓力及接納情緒的能力。本研究所示，心理彈性不足是兒童抑鬱的最高風險因素，換言之，心理彈性越弱，抑鬱程度越嚴重。本處臨床心理學家李明琳解釋，心理彈性弱的孩子會盲目堅信內心的想法就是現實，容易陷入所謂「鑽牛角尖」的認知糾纏當中，同時他們無法接納自己的身心情緒所帶來的不快，竭力迴避或壓抑這些經驗，可惜越急於擺脫和解決的負面情緒及想法反而出現得越頻繁，遂進一步影響身體、情緒和行動，為生活帶來越多限制和煩惱，釀成惡性循環；嚴重可引致抑鬱徵狀（表 1），甚或自殺這種最極端的迴避方式。

雖然，分析發現整體受訪學生的心理彈性平均值為 9.21，屬健康水平，但是次樣本得分超過 15 分的人數百份比佔 23.4%，顯示這群學生的心理彈性不足可致臨床水平的抑鬱徵狀，情況令人憂慮。此外，13%受訪學生非常同意「自己不好的地方一定是真的」，其次分別是「除非我感到快樂，否則我的生活不會過得好」（12.4%）及「令我傷心的想法出現時，我在學校的表現就會不好」（12.3%），反映學生的想法與事實不符，認知糾纏的情況最為普遍。

### 3.4 近四成學生少家庭活動

分析發現家庭溝通質素越低，受訪學生的抑鬱徵狀越顯著。整體而言，學生的家庭溝通質素一般，從「互相關愛」、「溝通」及「家庭和諧」三大面向當中，尤以「互相關愛」的表現最差，平均分僅 3.49，顯示學生與家人間相互支持、愛護和關心的程度平平。探討家庭溝通的情況，發現最多受訪學生認為以下三種情況十分不似其自身經驗，最多的是「家人經常安排一些家庭活動」（37.4%），其次分別為「我們很少吵架」（35.6%）及「總的來說，父母分擔子女的心事」（27.5%）。換言之，近四成學生認為很少家庭活動，逾三成學生常與家人吵架，逾兩成學生認為父母未能分擔其心事，顯示不少小學生與家人缺乏具質素的溝通。

### 3.5 被取花名為朋輩排擠情況之首

受訪學生最常遇到的朋輩排擠情況為「被人取花名」(11.3%)，其次分別是「分組時，沒有人會主動邀請我入組」(6.5%)及「曾被朋友嘲笑和戲弄」(5.6%)。而經常受朋輩排擠的學生人數佔 7.86%，情況較本處 2016 年就中學生進行相關調查所得 5.29% 為高。是次數據明顯反映受朋輩排擠的情況越多，學生的抑鬱徵狀越顯著，相關程度甚至較學業壓力及家庭溝通質素的為高，故此學生的朋輩關係狀況是不容忽視的。

## 4 討論及建議

### 4.1 關注心理彈性

#### 4.1.1 用心覺察兒童所需

抑鬱在兒童期發病屬罕見，而病徵與成年人大致相似，最關鍵的是持久情緒低落或失去對事物的興趣，其他則包括：食慾或體重顯著有變、睡眠問題、行動遲緩或退縮、容易疲倦等症狀（表 2）會持續兩星期或以上，對小朋友的日常生活、學業或社交構成嚴重的影響。由於一般兒童未必能清楚說出心理需要，反而較多從行為表現中反映出來；換言之，孩子的「心病」是有跡可尋的，建議家長及教師用心覺察孩子的行為問題背後的情緒困擾和需要，而非指責或急於糾正行為。

#### 4.1.2 父母冷靜回應

在教養過程中，父母常不自覺將以往個人成長的經歷重演，互動影響著子女的成長，建議父母可以多留意和接納自己的情緒，向子女分享內心世界，可意識及包容自己的限制，在教養出現困難時視為學習之機，並可注意急躁衝動的習慣，培養耐性，讓自己有空間選擇靈活變通的「回應」，而不只受情緒「反應」支配。

#### 4.1.3 幫助孩子提升心理彈性

臨床研究顯示，遺傳、環境及個人因素均為兒童抑鬱症的風險因素。本研究發現心理彈性不足對兒童抑鬱影響最大，風險高達 43%，其次是受朋輩排擠(11.8%)、學業壓力(2.2%)及家庭溝通質素差(0.4%)；如學生同時受此 4 項因素影響，則有過半數機會患上抑鬱。由此可見，加強學生的心理彈性是預防兒童抑鬱的重要一環。就此，本處臨床心理學家李明琳女士給家長們下列具體建議：

- i. 培養心智解讀的能力：由處理孩子的行為轉化為關注孩子的內心世界，細心覺察孩子的情緒、想法、喜好及意向。
- ii. 開放去體驗和接納情緒：願意給予大家空間和時間，不急於安慰和控制情緒，陪伴孩子面對和經歷情緒。
- iii. 鼓勵孩子留心自己的想法：培養孩子對想法有客觀的察覺，例如：「你好似諗緊……？呢個諗法可能會令你……？」，並引導孩子檢視現實情況，例如：「現實係發生咩事？」
- iv. 專心陪伴孩子，一起自由玩：給予孩子空間和時間自由玩，父母全心投入陪玩，讓孩子主導，有助消化情緒和建立安全的親子關係。

- v. 關注孩子本身，不只是成績表現：幫助孩子建立一生受用的特質如自理能力、自信、同情心、與人合作、創意、毅力等；鼓勵孩子發現生活中對自己重要的意義、建立及實行目標。

#### 4.2 3C 親子行動 三思孩子情緒

探討親子活動概況，發現最多受訪學生認為與父或母甚少（即一個月一次）一起參與的活動是「傾心事」（37.9%），其次分別為「做功課/學習」（31.6%）、「在家玩耍」（28.3%）及「外出遊玩」（24.8%）。一眾親子活動選項當中，尤以「閒聊/談天」對學生的愉快感具有最大的影響，其次分別為「閒逛/買東西/往返活動」及「傾心事」。本處服務協調主任盤鳳愛女士察悉，家長只要把握日常生活小節，「由淺入深」提升子女的情緒健康，具體建議如下：

- i. **Company 專心陪伴**  
家長可多抽空陪伴，使子女感到自己是重要的，並營造優質的親子時間，與子女一起時放下手機、不談學業及聆聽子女的感受。
- ii. **Calmness 冷靜 → 思考 → 回應**  
當子女出現行為問題時，家長可先深呼吸冷靜一下，留意自己及子女的情緒，然後思考子女每個行為問題背後的情緒需要，以上步驟最終有助家長回應及協助子女解決困難。
- iii. **Connection 協助子女強化朋輩關係**  
家長應了解而非怪責子女的社交困難，重視子女當中引起的相關情緒，以讓他們願意向家長傾訴；亦應耐心引導子女找出處理方法，及協助子女強化朋輩關係(表3)。

#### 4.3 回應施政報告

##### 4.3.1 盡快落實「醫教社同心協作計劃」恆常化

政府於本學年開展的「醫教社同心協作先導計劃」，聚集醫、教、社三方專業人士合力協助學校支援受精神困擾的學生。以本處接觸的求助兒童個案為例，尤以多管齊下的專業介入成效顯著。因此，政府應盡快落實將該計劃恆常化，確保全港學校均獲支援。

##### 4.3.2 支援學童過程應全面

在協作支援學童精神健康的過程中，各持份者必須重視與學童家人的溝通及參與，以及家庭輔導之需要，並應以學童的個人特質及優勢為介入基礎，以免把學童的需要單一化、問題化。

##### 4.3.3 盼兒童事務委員會跟進

本處是次調查顯示，學業壓力並非單一個人問題，情況持續上升。為此，本處期望兒童事務委員會徹底跟進改善情況，從政策或制度上作出建議及監察。

表 1：較常出現於兒童的抑鬱徵狀

身體方面	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 睡眠失調，如發噩夢、失眠、睡眠過多等</li> <li>▶ 常投訴身體不適，如頭痛、腹痛、腹瀉等</li> <li>▶ 經常疲倦</li> <li>▶ 難以集中精神</li> </ul>
行為方面	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 學業表現變差，如成績倒退、欠交功課等</li> <li>▶ 抗拒上學</li> <li>▶ 品行問題，如不守紀律、執拗、搗亂、打架等</li> <li>▶ 抗拒以往感興趣的活動</li> <li>▶ 沉默寡言、社交退縮</li> </ul>
思想方面	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 常批評或討厭自己</li> <li>▶ 對別人的批評或拒絕非常敏感</li> <li>▶ 對前景流露絕望感，預料自己的將來註定失敗，又或會持續面對困難</li> </ul>
情緒方面	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 情緒低落、易哭</li> <li>▶ 脾氣暴躁</li> <li>▶ 不合乎常理的內疚感</li> <li>▶ 容易受驚緊張</li> <li>▶ 分離焦慮</li> </ul>

表 2：抑鬱症的主要病徵

1. 時常情緒低落、易發脾氣
2. 對事物和活動失去興趣（如玩遊戲機）
3. 食慾或體重有顯著的增加或減少
4. 失眠、早醒或渴睡
5. 行動遲緩或退縮
6. 容易疲倦或無精打采
7. 專注力下降
8. 過份內疚自責、覺得無人喜歡自己
9. 反覆有自殺念頭，如寫遺書或把心愛物件送給別人

★ 五項或以上的症狀（必須包括 1 或 2）持續兩星期或以上，而且嚴重影響日常生活、學業或社交則可確診

**表 3：家長協助子女強化朋輩關係的方法**

- |  |
|--|
| 1. 助子女擴展學校以外的朋友圈<br>因應子女的興趣參加興趣班，可留意該活動之固定性(每週至每兩個月有活動)、參加者是否與子女年齡相若及該活動前後有否社交聯誼時間。  |
| 2. 鼓勵子女參加社交聚會或主動籌備社交聚會。  |
| 3. 教導子女回應被拒絕/取笑的情況<br>引導子女思考對方取笑自己的原因，例如是想你傷心、憤怒或對方想表現自己，並讓子女明白只需以「不在乎」的態度/動作/眼神作簡單回應。   |
| 4. 教導子女處理被欺凌情況<br>若遇上欺凌者，孩子可以： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 避免與對方接觸或開玩笑</li> <li>- 尋找合適的人作伴以保護自己</li> <li>- 遇到危險要找師長或專業人士協助</li> </ul> 應對網上欺凌，親子可以： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 家長引導子女安全使用社交媒體及留意所結交的朋友</li> <li>- 如遇網上社交欺凌，子女應與其他朋友聯合以保護自己；情況嚴重則應通知父母、學校及網主(Webmaster)。</li> </ul> |

### **服務支援**

「樂天 Buddies」兒童情緒健康計劃於 2011 年開始推行，我們的跨專業團隊包括：臨床心理學家、社工、輔導員及藝術治療師，致力提升兒童精神健康，幫助孩子自小培養情緒管理能力，以積極面對成長中的挑戰；亦為學校提供一系列服務，包括學生問卷調查及分析、治療小組及講座、個案跟進等，協助校方推動學童身心健康。

電話：3413 1542 / 2386 1717

網址：[www.bokss.org.hk](http://www.bokss.org.hk)

### **附件**

《親親孩子心靈》兒童情緒教育展覽簡介

傳媒查詢：

吳家琪女士

電話：3413 1580

電郵：[nicolang@bokss.org.hk](mailto:nicolang@bokss.org.hk)

鄧曼恒姑娘

電話：5328 2547

電郵：[esthertang@bokss.org.hk](mailto:esthertang@bokss.org.hk)

## 《親親孩子心靈》兒童情緒教育展覽



「親親孩子心靈」展覽是由「樂天 Buddies」兒童情緒健康計劃籌劃及主辦，本展覽適合親子參觀，其中大部分展品特別為6至12歲的小學生設計。在這裡，親子可以共享遊戲時光，並會透過趣味遊戲及漫畫，學習親親孩子的心靈。

日期：2017年11月20-26日

時間：11:00-20:00

會場：銅鑼灣時代廣場地面有蓋廣場

會場主要分為三個學習遊戲區及三個相應的漫畫區，讓小朋友一嘗靜觀當下，學習遠觀煩憂，及探索純真的價值觀，從而認識有助他們承載情緒、消化壓力的能力——心理彈性。親子藉著遊戲感受陪伴的幸福之餘，也可以透過漫畫了解各樣壓力反應，一窺兒童心理學。

是次展覽亦包括一系列週末工作坊：小風車製作組、漫畫教室及親子身體創作坊，藉著趣味體驗，讓小朋友深入淺出地認識情緒管理，又可讓親子實踐優質的溝通。

此外，小朋友將免費獲贈一本導賞小冊，寫寫畫畫所學所想，延伸對情緒健康的認知及思考；完成後，更可得到可愛小風車作為鼓勵啊！

詳情：[www.facebook.com/bokss.buddies](http://www.facebook.com/bokss.buddies)