



媒體報導 NEWS CLIPS

09/2018

傳媒 MEDIA : TOPICK hket.net
標題 TITTLE : 2 個中學生 1 個鬱 過來人：訂目標有助病情
日期 DATE : 2018 年 9 月 2 日 (星期日)



浸信會愛群社會服務處調查發現，本港中學生抑鬱問題堪憂，逾7成人坦言對學業感煩厭。(陳智良攝)

新學年即將開學，學童情緒問題再受關注。一項調查發現，全港7,500名受訪學生中，逾半均呈抑鬱徵狀，更有超過5%出現自殺念頭，比例創下歷年新高，當中學業壓力成「元兇」。

浸信會愛群社會服務處去年10月至今年6月期間，以問卷訪問全港21間中學，共7500名中學生，以了解他們的精神健康。結果發現，51.5%受訪學生均出現輕度或以上的抑鬱徵狀，平均每2個即有1個中學生受抑鬱困擾，5.3%受訪者更出現中度至嚴重的自殺念頭，創下自2012年以來的新高；當中壓力來源亦主要來自學業及前途問題。

調查又發現，整體受訪學生的希望感平均值僅有42分，較組織去年為在職人士統計出的46.4分更低，逾3成人更認為自己不少問題均難以解決。與此同時，希望感分數越高，抑鬱症狀愈輕，反映青少年的希望感與抑鬱症狀息息相關。



傳媒 MEDIA : TOPICK hket.net
標題 TITTLE : 2 個中學生 1 個鬱 過來人：訂目標有助病情
日期 DATE : 2018 年 9 月 2 日 (星期日)



過來人陳小姐（化名）指，抑鬱症會導致患者「做咩都提唔起心機」，建議可發掘以往從未試過的活動，為自己帶來新希望。

現年18歲的陳小姐（化名），原本在一所著名英中就讀，成績中上，但天生追求完美的性格，常常會連夜溫習至凌晨3、4時，並給予自己極大壓力，最終2年前開始經常出現頭暈、驚恐等病徵，隨後確診患上躁鬱症。後來接受治療後，她逐漸接觸打拳及游泳等項目，建立目標，終找回「繼續生存的動力」。

服務處青少年精神健康綜合服務計劃主任馮澤棠指，結果反映家長的陪伴有助緩和學童出現抑鬱情緒，建議家長應多花時間與子女溝通，並透過訂立目標、建立方法，提升他們的意志力，對抗抑鬱情緒。

網頁連結：

<https://topick.hket.com/article/2152058/2%E5%80%8B%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F1%E5%80%8B%E9%AC%B1%E3%80%80%E9%81%8E%E4%BE%86%E4%BA%BA%EF%BC%9A%E8%A8%82%E7%9B%AE%E6%A8%99%E6%9C%89%E5%8A%A9%E7%97%85%E6%83%85>