

2018 年 12 月 9 日

【新聞稿 | 即時發佈】

## 「香港小學生抑鬱狀況調查 2018」

**17.6%小學生呈抑鬱 兒童與父母疏離患抑鬱風險增**

**親子情感連結可預防兒童抑鬱**

( 香港 ) 浸信會愛羣社會服務處「樂天 Buddies」小學身心健康支援計劃於 2014 年開始針對小學生進行情緒健康調查，本年度繼續以抑鬱為主題，於全港 18 間小學收集問卷，逾 1800 名學生參與。

最新結果顯示，整體受訪學生的抑鬱平均值錄得 49.4，屬沒有 / 輕微程度，較去年同期 47.9 輕微上升 3%。呈抑鬱徵狀的學生佔整體 17.6%，增幅為 4.4%，當中呈嚴重抑鬱徵狀的比例由去年 9.7% 增至 12.3%，情況值得關注。小學生面對壓力的情況與去年相若，近兩成( 21.2% )表示經常感到有壓力，最多學生表示感到壓力的問題是「升中選擇及適應」( 19.6% )，其次是「自由 / 玩樂時間太少」( 19.5% ) 及「學業成績未如理想」( 18.7% )。然而，進一步分析發現，相比學業壓力 ( 10.6% )，疏離的親子關係卻對兒童抑鬱具更大的影響，風險達 23.7%。若兒童同時受以上兩項因素影響，將有逾三成機會出現抑鬱徵狀。

總括而言，本處建議從關係著手去提升兒童的情緒健康。家長首應重視與孩子的情感連結，先「心

情」後「事情」，即先回應孩子的情緒，然後找方法處理事情，並應按孩子不同的階段而以不同的方式表達愛與關懷。家長亦可協助孩子整合左右腦、記憶及自我和他人的關係，從而建立健康安全的親子關係。此外，建議家長及校方多加關注孩子的朋輩關係，協助孩子處理與朋輩間的衝突，可避免孩子因恐慌而自我孤立，及後漸漸產生抑鬱。

## 1. 背景

兒童期的抑鬱與青年期的抑鬱有所關連<sup>1</sup>，約三分之二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，故此及早關注兒童抑鬱是十分重要。本計劃於2014年開始針對小學生進行情緒健康調查，特別探討學童的抑鬱徵狀及其相關因素，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2018年1月至2018年3月期間進行，由全港18間中學之小三至小六、年齡介乎9至13歲之學生完成自填式問卷，共收回1,819份有效問卷。樣本中，男性和女性分別佔54%及45%，年級分佈如下：

年級	小三	小四	小五	小六	沒有填寫
人數	15	625	692	486	1

<sup>1</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》。

百分比	0.8%	34.4%	38%	26.7%	0.1%
-----	------	-------	-----	-------	------

## 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。

- 兒童的生活壓力

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 1 ( 從不 )

至 4 ( 經常 ) 表達其感受壓力的頻率。

- 親子關係狀況

以「衝突行為問卷」( Conflict Behavior Questionnaire)及「父母與同儕依附量表」( Inventory of Parent

and Peer Attachment, IPPA) 的父 / 母親依附分量表為基礎，此部分共有 24 題問題，量度學生分別對

父親及母親在過去兩星期的各項想法，從而評估親子間發生衝突及疏離程度。學生以 1 分 ( 完全不同

意 ) 至 4 分 ( 非常同意 ) 表達對各項所述情況的同意度。

- 朋輩關係狀況

以「父母與同儕依附量表」(Inventory of Parent and Peer Attachment, IPPA) 的同儕依附分量表，此部分共有 20 題問題，評估學生對朋輩之間關係的情感及認知程度。學生以 1 分 ( 不會這樣 ) 至 4 分 ( 總是這樣 ) 表達對各項所述情況的同意度。

### 3 調查結果及分析

#### 3.1 每 5 個小學生 1 個呈抑鬱

「兒童焦慮和抑鬱量表」之平均值最高可達 141 分而最低則為 0 分，得分越高表示抑鬱情緒越強。得 65 至 69 分，表示學生的抑鬱徵狀達須關注水平；逾 70 分可被界定為臨床級別，須接受專業輔導及治療。

本年度整體受訪學生的抑鬱平均值錄得 49.4，屬沒有 / 輕微程度，較去年同期的 47.9 輕微上升約 3%，而男生的平均分( 50.5 )顯著比女生( 48.1 )較高。受抑鬱情緒困擾的比例佔整體 17.6%，增幅為 4.4%，當中呈嚴重抑鬱徵狀的人數比例由去年的 9.7% 增至 12.3%，情況值得關注。

兒童抑鬱症的病徵與成年人大致相似，包括時常情緒低落、容易疲倦、過分自責、失眠等等。於本研究中，最多學生出現的抑鬱徵狀是「常常覺得疲倦」( 13.9% )，其次是「感到自己沒有用」( 11.7% ) 及「感覺不想動」( 10.8% )。

#### 3.2 兩成經常感壓力 主要與學業相關

於壓力問卷，學生最高可得 56 分，最低可得 14 分，分數越高表示壓力越大。結果與去年相若，逾兩

成 ( 21.2% ) 兒童表示經常感到有壓力，較 2014 年的 12.3% 上升近一成，而整體男生的壓力平均值 ( 29.3 ) 顯著較女生 ( 28.1 ) 高。最多學生表示經常感到壓力的問題是「升中選擇及適應」( 19.6% )，其次是「自由 / 玩樂時間太少」( 19.5% ) 及「學業成績未如理想」( 18.7% )，反映兒童的壓力主要來自學業。

### 3.3 父母的批評與兒童抑鬱顯著相關

此部分主要透過「衝突行為問卷」、「父母與同儕依附量表」的父 / 母親依附分量表及「兒童焦慮和抑鬱量表」的所得數據進行迴歸分析，從衝突及關係疏離兩方面，探討親子關係與兒童抑鬱的關聯性。

親子衝突，是指兒童與父母除了發生爭執，還包括父母與孩子相處時態度專制或輕視、高聲喊叫、當孩子發表意見時表現心煩等。在本調查，與受訪學生的抑鬱徵狀呈最強正向關係的親子衝突情況是「父母總是抱怨我的不是」，其次是「與父母每星期至少三次向對方生氣」及「我與父母的相處並不融洽」，反映父母的批評對兒童情緒具重要的影響。

親子關係疏離，是指兒童與父母相處時覺得心煩、生氣、被忽視等。在本調查，與受訪學生的抑鬱徵狀呈最強正向關係的親子疏離情況是「跟父母在一起時，我容易覺得心煩」，其次是「跟父母討論我所遇到的問題，讓我覺得自己很丟臉或很笨」及「父母很少注意到我」，反映父母太多或太少的關注都會對孩子的抑鬱情緒具顯著影響。

### 3.4 與朋輩一起時感孤單

此部分主要透過「父母與同儕依附量表」的同儕依附分量表與「兒童焦慮和抑鬱量表」的所得數據進行

迴歸分析，就溝通、信任與疏離三個方向，探討朋輩關係與兒童抑鬱的關聯性。結果顯示，相比與朋輩發生溝通及信任問題，與朋輩關係疏離是影響力最大的因素，疏離情況「當我跟朋友在一起時，我會覺得孤單或跟他們有距離」與受訪學生的抑鬱徵狀有最強的正向關係，其次是「跟朋友討論我所遇到的問題，會讓我覺得自己很丟臉或很笨」及「我覺得朋友好像會無緣無故就生我的氣」。

### 3.5 親子疏離較學業壓力更影響兒童抑鬱

本研究採用多元迴歸分析來探討影響兒童抑鬱之因素，結果顯示疏離的親子關係對兒童抑鬱影響最大，風險達 23.7%，其次是學業壓力（10.6%）及與朋輩關係疏離（3.9%）。若兒童同時受以上三項因素影響，將有近四成機會（38.2%）出現抑鬱徵狀。由此可見，**健康的親子關係是預防兒童抑鬱的重要因素。**

## 4 討論及建議

### 4.1 建立健康安全的親子關係

本處註冊臨床心理學家李明琳女士表示，健康的親子關係是指兒童能信任和倚靠父母，每當自己有需要時，父母會回應、幫助和安撫自己，並能從父母的安慰中學習如何調節情緒。由於兒童可以從父母獲取安全感，他們會願意探索世界、接受挑戰、獨立應付事情，慢慢建立信心和能力。至於如何建立健康的親子關係，李明琳給家長們下列具體建議：

#### 4.1.1 父母先整合自我 學習彈性回應而非盲目反應

父母在教養中的過度反應 ( 如情緒激動、行為衝動、固執及自我 )，常是基於不自覺受過去的成長經歷所支配，在互動中影響孩子的成長，建議父母可多留意和接納自己的情緒，注意盲目反應的慣性，學習透過靜觀或減壓練習，讓自己慢慢平靜，培養內心有更多空間、自由和耐性去選擇靈活變通的回應。

#### 4.1.2 助孩子整合左右腦 學習情理兼備的有效溝通

當孩子經歷情緒困擾時 ( 右腦主導 ) 會無法整合腦部的混亂狀態，此時，父母即使打罵或說道理，只會使孩子更感混亂，覺得父母不接納自己。建議父母先以同理心去傾聽和回應孩子的感受，或以身體語言去安撫，待孩子的情緒平靜和感受被尊重後，才重新引導孩子理性地檢視事實和行為因果，有需要也可設立清晰的規範 ( 左腦主導 )，從而協助他們調節情緒，學習情理兼備的有效溝通。

#### 4.1.3 助孩子整合記憶 鼓勵多角度走出盲點

父母可與孩子回顧他們認為重要的生活事件 ( 如溫暖的親子時光、重要的友情、成長儀式等 )，助孩子記住並理解該些過去的經歷，增加控制感。有關不愉快的經驗，若孩子避而不談，父母可以溫柔鼓勵的語氣，並以說故事的方式陪伴孩子回顧相關記憶，允許孩子在任何情節上暫停、重播或快轉，重點是要讓孩子掌控敘述的過程，鼓勵他們覺察和從多角度理解難受的經驗。

#### 4.1.4 助孩子整合自我和他人 汲取實用人際技巧

父母可以在孩子進入青春期前，為他製造更多充實和有趣味的體驗，為家庭注入歡樂，過程中全心投入與孩子一起自由玩 ( 如桌遊、做傻事 )，這些愉快的親子時光會為孩子的將來建立強大的關係基礎。

此外，父母可視衝突為成長機會，學習在親子衝突中保持連結，以身作則，教導孩子必備的人際技巧，如從他人角度看問題、明白非語言訊息、衝突後能作出道歉及修復關係等，此舉也有助孩子建立健康的朋輩關係。

#### 4.2 關注兒童的朋輩關係

據本研究的分析結果，當兒童與父母的衝突越多，他們與父母及朋輩的疏離感亦越高，而這些因素皆與學生的抑鬱情緒呈顯著的正向關係。本處兒童及青少年身心健康服務隊長鄧曼恒表示，與父母的關係模式是兒童將來建立其他人際關係的雛型，若孩子能從親子關係中感到安全可靠，他們在交友上亦會傾向放心探索、與人建立信任。反之，疏離/不安全的親子關係之下兒童易形成黏纏或情感封閉兩種取態，兒童在朋輩關係上亦較易處於不安：黏纏的兒童常因對朋友太有要求而易感被冷落和失望，情感封閉的兒童則以孤立/外強不表達情感作自我保護，結果均感到與人疏離，逐漸產生負面自我觀和世界觀以致抑鬱。

鄧曼恒建議，父母可主動了解和關心孩子與朋輩相處的情況，幫助孩子擴闊社交圈子，引導孩子學習與人相處及處理被拒絕的感受。學校方面，老師可多加留意較孤獨的學生，並及早關注學生朋輩間的衝突或突然失去朋友所產生的負面情緒，協助學生友善溝通、減少排擠、有效地表達感受，以免形成過度需索或情感封閉的人際關係。

#### 4.3 總結

##### 4.3.1 孩子不同年齡需要不同愛的表達

本處服務協調主任盤鳳愛女士察悉，社會有不少兒童及青少年表示孤單，無人了解自己的想法及感受，反映這些孩子與身邊的人情感失連。若表達愛的方式無效，即使家長盡心盡力，孩子還是接收不到他們的愛與關懷，以致兒童情緒受困。盤鳳愛建議，因應孩子在不同的成長階段，以不同的形式表達愛與關懷，具體建議如下：

#### 學前：愛是陪伴 Accompany

專心聆聽及回應，讓孩子感到被重視。陪伴孩子自由探索，過程中讓孩子感覺安全。陪伴孩子透過說故事抒發情感、整理經驗及培養同理心。

#### 小學：愛是引導啟發 Inspire

孩子會好好玩而會好好學，所以應發掘孩子的興趣，助他們從玩耍及學習過程中製造成功經驗，建立自信。教導孩子的過程就像造漢堡包，「意見」像中間的餡料，「欣賞」像上下層的麵包，即在給予孩子意見的前與後可表示欣賞，從而避免因直接批評而造成打擊。

#### 中學：愛是尊重 Respect

這階段的孩子渴望成長自由，父母對孩子應像對朋友一樣，給予意見並容讓孩子自由選擇，營造安全的氣氛以鼓勵孩子無懼在錯誤中學習，有助培養出負責、自主的孩子。

#### 4.3.2 學校推行休整日

建議學校舉辦休整日，甚至半日或一堂的休整時間，讓兒童整理學校生活的經驗，重點是「休」先於「整」。

#### 4.3.3 先「心情」後「事情」

當有問題發生時，鼓勵先回應孩子的情緒，然後找方法處理事情。在校應關心學生與朋輩相處的情況，引入學長或舊生成為「同行者」支援人際關係薄弱的學生；家長除重視學業發展，更應關注孩子的人際關係是否理想。

---

傳媒查詢：

吳家琪女士

電話：9683 8361

電郵：nicolang@bokss.org.hk

鄧曼恒姑娘

電話：5328 2547

電郵：esthertang@bokss.org.hk