



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 曾讀傳統名校 女生因競爭大、朋輩關係差、與祖父母代溝致抑鬱

日期 DATE : 2018年12月9日(星期日)

曾讀傳統名校 女生因競爭大、朋輩關係差、與祖父母代溝致抑鬱



社會新聞

讚好 0

撰文：鄺曉斌

🕒 2018-12-09 19:19

最後更新日期：2018-12-09 19:19



一項調查發現，本年呈抑鬱徵狀的小學生佔整體17.6%，推算每5個受訪小學生便有1個呈抑鬱徵狀。曾呈抑鬱徵狀的女生表示，小學時於傳統名校就讀，一方面緊張學業，惟與朋輩關係不如意，加上父親經常需離港工作，自己與教育思想較傳統的祖父母同住，以致雙方經常爭執。

註冊臨床心理學家李明琳表示，父母或家長只顧說教，或會令學童感到不被接納；家長宜先讓自己的情緒平伏，再向子女解釋及分析利弊。



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 曾讀傳統名校 女生因競爭大、朋輩關係差、與祖父母代溝致抑鬱

日期 DATE : 2018年12月9日(星期日)

浸信會愛羣社區服務處進行的調查發現，以「兒童焦慮和抑鬱量表修訂版」量度抑鬱徵狀，本年整體受訪小學生的抑鬱平均值為49.4。呈抑鬱徵狀的小學生佔整體17.6%，即每5個受訪小學生便有1個呈抑鬱徵狀；呈嚴重抑鬱徵狀更佔12.3%。

在壓力方面，21.2%受訪小學生表示經常有壓力，最多學生經常感到壓力的問題是「升中選擇及適應」（19.6%）、「學業成績未如理想」（18.7%）、「功課太多」（18.4%）等與學業相關因素。

調查機構又指，疏離的親子關係對兒童抑鬱影響最大，風險為23.7%；其次為學業壓力（10.6%）。



浸信會愛羣社區服務處的調查發現，整體受訪小學生的抑鬱平均值為49.4。（鄺曉斌攝）



傳媒 MEDIA： HK01

標題 TITTLE： 曾讀傳統名校 女生因競爭大、朋輩關係差、與祖父母代溝致抑鬱

日期 DATE： 2018年12月9日(星期日)

就讀高小時壓力大亦不會哭：覺得唔喊就代表堅強

Bel向記者表示，小五及小六時，需與同學合作進行小組研習，惟她形容：「成績好嘅一堆，成績差嘅會另外一堆。」雖然Bel的成績不算差，惟傳統名校內競爭激烈，當時其自信心較差，亦較難結識志同道合的朋友，「當時唔夠膽同屋企人講，擔心會顯得自己太差……都唔會喊，因為覺得唔喊就代表堅強。」

上網瀏覽資料被祖父母誤以為「玩電話」

在校內需面對學業煩惱，回家後還需應對與祖父母的代溝。Bel形容，祖父母的教育方法脫節，例如會要求她抄寫字詞；有時學校會透過網上平台發放學習材料，當Bel在用電話瀏覽相關資料時，祖父母會認為她在玩電話，對此Bel形容：「可能差唔多每日都嘈一次交。」



Bel的父親承認，自己經常在外工作，當時可能不太了解Bel的情況；惟他接到女兒或父母的「投訴」後，自己先會向雙方了解，而非立刻指責任何一方。

經評估後證實有抑鬱徵狀

經過轉介，Bel到浸信會愛羣社區服務處，進行與量度抑鬱情況的問卷調查，證實呈抑鬱徵狀。

Bel在升中後，結識不少相處融洽的好朋友，自己亦會透過玩音樂、踢足球及其他運動釋放壓力，有需要時亦會與老師傾談，「人總會有脆弱嘅時候，喊其實都可以釋放壓力。」



傳媒 MEDIA : HK01

標題 TITTLE : 曾讀傳統名校 女生因競爭大、朋輩關係差、與祖父母代溝致抑鬱

日期 DATE : 2018年12月9日(星期日)

註冊臨床心理學家李明琳表示，兒童的抑鬱症病徵大致與成年人相同：

時常情緒低落或容易忮憎；

食慾或體重有顯著的增加或減少；

過份內疚自責、覺得無價值；

失眠、早醒或渴睡；

反覆有自殺念頭，例如寫遺書或把心愛物件送給別人；

行動遲緩或退縮；

容易疲倦或無精打采；

對事物和活動失去興趣；

專注力下降。

資料來源：註冊臨床心理學家李明琳

忽略子女情緒困擾及需要 會影響親子關係

李明琳表示，若忽略子女背後的情緒困擾和需要，只靠一般的管教方式去處理表面的行為問題是無補於事，或會影響親子關係。

她建議，父母先以同理心傾聽和回應感受子女的感受，避免發洩過激情緒；父母應全心投入，與子女一起遊玩，例如父母宜全心投入與子女玩樂，例如一起玩桌上遊戲、「做傻事」，建立親子關係。

精神健康綜合服務協調主任盤鳳愛強調，現時的父母、家長與子女相處時，或會花較多時間在學業範疇，惟雙方應花更多時間進行其他活動，建立親子關係，從而減低學童患抑鬱的風險。

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/268987/%E6%9B%BE%E8%AE%80%E5%82%B3%E7%B5%B1%E5%90%8D%E6%A0%A1-%E5%A5%B3%E7%94%9F%E5%9B%A0%E7%AB%B6%E7%88%AD%E5%A4%A7-%E6%9C%8B%E8%BC%A9%E9%97%9C%E4%BF%82%E5%B7%AE-%E8%88%87%E7%A5%96%E7%88%B6%E6%AF%8D%E4%BB%A3%E6%BA%9D%E8%87%B4%E6%8A%91%E9%AC%B1>