

香港學童課業壓力大，一成三受情緒困擾，每七個受訪小學生有一人出現抑鬱徵狀

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港學童精神健康問題備受關注，有機構公布小學生情緒健康調查。調查結果顯示，一成三受訪學童受抑鬱情緒困擾，即每 7 個小學生便有一人出現抑鬱徵狀。

浸信會愛羣社會服務處於 2017 年 1 至 3 月，以自填問卷形式訪問了十四間香港小學共一千三百零一名小三至小六學生。調查顯示，13.2% 人受抑鬱徵狀困擾，其中 9.7% 人的嚴重程度更達臨牀水平，須接受專業輔導及治療。逾兩成（21.7%）受訪學童經常感到有壓力，較去年的 16.2% 升 5.5 個百分點，為 3 年新高，而他們壓力來源首三位均與學業相關，首要因素是「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%）。

機構以此推算，全港有逾 3.3 萬名小學生的抑鬱傾向屬同等嚴重情況，嚴重者或致自殺行為，須接受專業輔導及治療。最多學童出現抑鬱症狀中，除了有 13.5% 學童常常覺得疲倦外，有學童感覺不想動（9.2%）、睡眠有問題（8.8%）、自覺沒有用（11.2%），有人亦會專注力下降，行動遲緩或退縮。

吳先生及吳太的女兒小六任舞蹈班的「小導師」時，因誤會被家長投訴及被老師罵而情緒低落及抗拒上學，甚至有一次在校內脫校服，只剩背心和短褲，以為不穿校服就不用上課，後來有學校社工協助及求醫後，其焦慮及輕度抑鬱徵狀有好轉。但吳太說，女兒升中一後又因誤會被老師罵，結果再次抗拒上學，每周只能返半日至兩日課，經社工轉介教育心理學家，最終被確診有輕度抑鬱及高度焦慮，一度需服藥，其後安排調適及輔導。吳先生說，當時自己辭去兼職工作，用更多時間陪伴女兒，女兒對韓文和舞蹈有興趣，吳父就陪她一起學，讓她感到被照顧，又容許她停學一年，接受韓流舞蹈訓練及社交輔導，病況逐漸改善，始重拾自信，情緒穩定後，她去年重返校園讀中一，並於今年升讀中二，更參與跳舞班等課外活動。協助吳氏的浸信會愛羣社會服務處服務協調主任盤鳳愛指，吳女性格慢熱，加上年紀小，被師長誤會亦不敢對抗，積累負面情緒就不願上學。

另有 11 歲女童在學校以利器自殘，被醫生診斷為輕度抑鬱，師

長才發現她因學業壓力、家長缺乏照顧等，習慣隱藏負面情緒。

負責調查機構指，家長應避免只處理子女的負面情緒表徵，而忽略背後原因，建議他們多與子女溝通，增加他們的抗壓力。

機構進一步分析發現，有近四分一受訪學童「心理彈性」較弱，他們會盲目堅信內心想法便是現實，容易「鑽牛角尖」而無法接納負面情緒，竭力迴避或壓抑這些經驗，可惜愈急於擺脫和解決的負面情緒及想法，反而出現得愈頻繁，遂進一步影響身體、情緒和行動，為生活帶來愈多限制和煩惱，形成惡性循環，較易出現抑鬱。

兒童抑鬱症部份病徵與成年人相似，但未必懂得清楚表達感受，較多從日常生活的行為中反映，例如學業成績變差、睡眠失調及對批評感到非常敏感等。建議師長耐心聆聽兒童心事，避免急於安慰或解決問題，否則易引起反效果。

機構精神健康綜合服務服務協調主任盤鳳愛表示，學童經常感到有壓力的百分比達3年新高，反映學童學業壓力問題未解決。她指調查不能預測學童自殺的趨勢，但自殺事件「一宗都嫌多」，希望能盡早介入和預防學童的抑鬱情緒。盤鳳愛促兒童事務委員會徹底跟進和改善，及盡快落實「醫教社同心協作計劃」，支援受精神困擾的學生。盤鳳愛指，家庭關係良好的學童，較易向父母吐露心聲紓壓，惟調查發現37.4%學童很少有家庭活動。她說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，一方面家長可多抽空陪伴，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。第二是當子女出現行為問題時，家長可先深呼吸冷靜，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。最後是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，以及協助他們促進朋輩關係。

機構臨牀心理學家李明琳說，面對壓力及接納情緒能力較弱的小孩易鑽牛角尖，認為自己能力不足，亦會迴避或壓抑自己的不快及負面情緒。李明琳建議家長在小朋友不開心時，給予他們空間和時間去消化及回應情緒，避免子女習慣壓抑個人情緒及拒絕傾訴；父母也要多留意子女有否出現易發脾氣、情緒低落、不合作、對事物失去興趣等抑鬱徵狀。李明琳指國際研究提倡無功課和增加玩樂時間，但現行學制及催谷文化則反其道而行，形容整個社會都承受很大壓力和處於

焦慮。她提醒家長不要過份着重子女學業成績，給予空間和時間小朋友玩樂，有助消化情緒及建立親子關係。李明琳建議，家長可多抽空陪伴子女，讓他們感到自己的重要性。

社工鄧曼恒稱，機構輔導處理有抑鬱症狀學生個案，最年幼僅六至七歲，有學童經常凝望窗口，喃喃自語「不知跌下去會怎樣」；亦有人在畫作透露尋死或暴力畫面。她提醒家長可持開放態度，接納子女的情緒，鼓勵他們檢視現實問題，從而解開他們的心結，「說『別不开心』之類的話，只會令他們覺得自己的焦慮，在大人眼中是『小事』，甚至把自己不快樂視為對他人的負擔。」

分析發現家庭溝通質素愈低，受訪學生的抑鬱徵狀愈顯著。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，顯示學生與家人間相互支持、愛護和關心的程度平平。而受朋輩排擠的情況愈多，學生的抑鬱徵狀愈顯著，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。

機構又引用醫管局資料，指兒童及青少年精神科求診人數五年增加超過五成，抑鬱個案四年亦多一成，提醒家長及學校應多加留意小朋友日常生活及喜好有沒有大變化，以便及早介入及處理。機構並建議政府盡快將「醫教社同心協作計劃」的先導計劃恒常化，確保學校均可獲得支援，並期望「兒童事務委員會」能徹底跟進改善學生壓力情況，避免把學童的需要單一化。

資料來源：

2017年11月20日，明報新聞網，每7受訪小學生1有抑鬱徵狀，「功課太多」壓力來源之首

<https://news.mingpao.com/pns1711201511114239125>

2017年11月20日，星島日報，13%受訪小學生，受抑鬱情緒困擾

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1700702&target=2>

2017年11月20日，蘋果新聞，每七個小學生，一個有抑鬱症狀，學業壓力是元凶

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20171120/20219738>

2017年11月20日，蘋果新聞，女兒拒上學，家長誤當扭計

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20171120/20219742>

2017年11月20日，成報，調查：7小學生1陷抑鬱，感壓力首3大因素全涉學

業

<http://www.singpao.com.hk/index.php?fi=news1&id=52687>

2017 年 11 月 20 日，經濟日報，7 小學生 1 抑鬱，感壓力人數新高，遭投訴不堪責備 小六女生拒上學兩年

<http://paper.hket.com/article/1951016>

2017 年 11 月 20 日，昔日東方，調查：7 個小學生 1 個抑鬱

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20171120/00176_050.html

2017 年 11 月 20 日，文匯報，7 個港童 1 個疑患抑鬱

<http://paper.wenweipo.com/2017/11/20/ED1711200002.htm>

2017 年 11 月 20 日，頭條日報，調查：逾兩成因學業感壓力，七個小學生一個有抑鬱徵狀

<http://hd.stheadline.com/news/daily/hk/622320/>

2017 年 11 月 20 日，am730，學業壓力為源頭，3 萬小學生，恐有抑鬱

<https://goo.gl/uXj8Hp>

2017 年 11 月 20 日，晴報，7 個小學生，1 個現抑鬱，不堪老師責備，女生鬱到停學

<https://goo.gl/VjcpQK>

2017 年 11 月 20 日，都市日報，小學生 7 個 1 疲，3 萬 3 孩抑鬱達臨牀水平

<https://goo.gl/oWgS1u>

2017 年 11 月 19 日，香港電台，調查發現每 7 名小學生有 1 名出現抑鬱徵狀

<http://news.rthk.hk/rthk/ch/video-gallery.htm?vid=1365667>

2017 年 11 月 19 日，有線新聞 一成三小學生受抑鬱困擾創新高

http://cablenews.i-cable.com/webapps/news_video/index.php?news_id=516525

2017 年 11 月 19 日，now 新聞，調查：每七名學童一人有抑鬱徵狀

<http://news.now.com/home/local/player?newsId=243774>

2017 年 11 月 19 日，now 新聞，調查指逾兩成小學生常感壓力

<http://news.now.com/home/local/player?newsId=243786>