

港「中學生抑鬱焦慮調查報告」，逾3成受訪學生開學前高度焦慮

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

香港青少年心理健康情況近年備受關注，浸信會愛群社會服務處發表最新的「中學生抑鬱焦慮調查報告」，發現近四成中學生呈抑鬱徵狀，逾30%人出現高焦慮狀況，為近4年新高。其中中六應考的文憑試是學生首要的壓力來源，逾10%中一學生表示已開始害怕面對文憑試。

大會訪問了全港14區共42間中學的中學生，共收回15,505份問卷。結果發現平均3個中學生就有1人出現抑鬱或焦慮，而愈高年級學生愈容易出現抑鬱或焦慮徵狀，並有近20%學生表示同時受到抑鬱及焦慮兩種困擾。

浸信會愛群社會服務處青少年精神健康服務計畫主任馮澤棠認為，學生「一項考試定生死」的想法太強烈，中一開始已有超過一成學生表示害怕面對文憑試，中二及以上年級學生更將文憑試視作首要壓力來源，問題必須正視。

臨床心理學家認為，情緒問題的癥結在於個別學生誤以為成績是衡量自我價值的單一標準，建議家長與子女聊天時多聽子女想法，別急着指出子女的問題或挺身為他們解決問題。

浸信會愛群社會服務處青少年精神健康服務的個案數字為近4年新高，達660人，其中由學校轉介的個案大幅從2015年57宗上升至2016年的118宗，升幅超過一倍。該處建議學校不應只側重於學業發展，可設「休整日」供師生整理情緒。

資料日期：2016年8月29日

資料來源：

2016年8月29日 星島日報 31%受訪中學生開學前高度焦慮

<http://std.stheadline.com/daily/news-content.php?id=1469154&target=2>

2016年8月29日 經濟日報 逾3成中學生抑鬱焦慮 籲家長勿將學業作唯一溝通話題 <http://paper.hket.com/article/1491951>

2016年8月29日 東方日報 女生「諗得長遠」較易抑鬱焦慮

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20160829/00176_013.html

2016年8月29日 東方日報 人際關係複雜社交差遭排擠

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20160829/00176_014.html

2016年8月29日 文匯報 四成中學生現抑鬱徵狀

<http://paper.wenweipo.com/2016/08/29/HK1608290058.htm>