

港中學近半出現抑鬱症，近四分之一萌自殺念頭

駐香港臺北經濟文化辦事處派駐人員

近年，香港出現了不少青少年的情緒及行為問題，當中涉及家庭衝突、濫藥、朋輩欺凌、自殺及暴力事件。有見及此，浸信會愛群社會服務處於2011年成立「Teen情計劃」，與香港教育學院連續第3年進行「香港中學生精神健康調查」，有關調查於去(102)年10月至本(103)年4月進行，以問卷方式調查19所中學共9,174名學生，以了解有關中學生抑鬱焦慮狀況。結果發現，近50%學生出現輕微至嚴重抑鬱徵狀，近24%學生更出現輕度至嚴重自殺念頭。有近29%學生則嚴重焦慮，情況與去年相若。

調查結果顯示，在抑鬱方面，有輕微至嚴重抑鬱徵狀的中學生有49.9%，即平均兩個中學生就有一位出現抑鬱徵狀，整體情況持續處於一個令人擔心的水平。約55%女生出現輕度至嚴重的抑鬱徵狀，連續3年明顯地稍多於男生。若按學生的年級分析，中四至中六學生出現輕度至嚴重抑鬱徵狀，比低年級學生較多，其中以中六比例最高。至於首四項最嚴重的抑鬱徵狀是哭泣、食慾改變、討厭自己及受懲罰感。

在焦慮情況方面，調查發現28.9%中學生出現高焦慮狀況，即平均10個中學生有近3位出現高焦慮狀況，整體情況與去年相若。女生出現高焦慮的情況比男生多。較多出現高焦慮狀況的學生年級依次為中三、中四及中六。這類學生會出現不願獨處、害怕與人交談，拒絕上學等情況，生理上會出現頭痛、胃痛、呼吸急速等徵狀，而且恐懼、憂鬱、煩躁等情緒更困擾他們。

在12項日常生活中困擾中，出現最多的為學業問題，其次為前途問題、文憑試壓力及外貌體形未如理想。整體上，高年級較低年級的學生，出現日常生活困擾的情況較頻密。男生於「朋輩相處問題」、「與老師相處問題」、「與異性相處問題」、「網絡上的人際關係問題」四項人際關係相關之困擾都較女生分數高。女生則於「與家人相處問題」、「學業問題」、「前途問題」、「外貌體形未如理想」、「選科的壓力」及「文憑試的壓力」六項遇到較大壓力。

香港教育學院心理研究學系助理教授陳小梅稱，學生的行為、情緒會受個人經歷或對未來是否積極等因素影響，若側重過去失敗經驗、著重即時享樂等，會較易出現高抑鬱、焦慮情況。

臨床心理學家郭韡韡指，現時父母過分保護子女，令學生未能在社會安身立命，既不能透過失敗學習面對挑戰，亦未能找到清晰目標，直接導致年輕人出現抑鬱，嚴重更會令情況加劇。

臨床心理學家葉妙妍表示，青少年在發育時期受荷爾蒙、社交生活及學習壓力影響，容易出現抑鬱徵狀，如情緒低落、對興趣事物提不起勁及失眠等，但並不代表他們患上抑鬱症。她又說，女性發現患有情緒問題情況較男性高出一倍，是女性願意對外求助，而男性或以脾氣暴躁或衝動行為，表達抑鬱情緒。她建議青少年要學懂減壓的方法，並嘗試做個人喜愛的事，以減輕抑鬱徵狀。

浸信會愛群社會服務處兒童、青少年及家庭服務協調主任李潔露表示，調查發現，越高年級的中學生，抑鬱情況愈嚴重，困擾事情愈多，累積到中六時，困擾及憂慮問題最嚴重。她建議家長應留意子女行為變化，適時與學校聯絡，尋求協助。

負責調查的浸信會愛群社會服務處建議，政府發展有效量度青少年精神健康的評估工具，推廣認知時間觀的情緒健康課程等，支援青少年精神健康。每年在全港中學作精神健康普查，以持續評估中學生的抑鬱和焦慮狀況，家長、老師和學生亦應提高對情緒健康的敏感度，特別留意應付學業、前途及外形相關之困擾，並且鼓勵學生多使用正面及有效的解難策略。

在今日的社會，生活緊張，其實在全球的大部份國家，至少是在先進的國家，抑鬱症的病患者是很多，根據世界衛生組織的估計，在全球的 70 億人口當中，一共有 3.5 億抑鬱症病患者，這即是說，世界人口有 5%，是抑鬱症病患者，在美國，這個人口比例更加是升至人口的一成，而每年更加有 3.8 萬人，死於因抑鬱症而引起的自殺。

事實上，衍生青少年問題的原因很多，包括自身、家庭、教育、社會等等，不能一概而論，但香港教育失敗，令學生根本無所適從，加上沉重的考試及升學壓力，學生精神狀態長期緊繃。除了升學壓力，青少年對就業及前途感到迷茫，亦是導致情緒問題的主要原因。香港經濟低迷，產業結構單調，整個社會有如一潭死水，向上流動的機會愈來愈少，加上樓價高企，居住問題惡化，青少年既看不到前景，更看不到希望，人生失去目標，不僅容易意志消沉，也容易扭曲價值觀，甚至誤入歧途，暴力、犯罪、濫藥等等，問題叢生。近年社會日趨政治化，許多青少年走上街頭，而且言行偏激，就是因為對社會的疏離和不滿引起。惟可惜香港政府從來沒有正視這個問題，更沒有制訂一套完整的青少年政策。香港政府應該盡量多撥一些資源，加強在這方面的社會服務。

提供日期：民國 103 年 9 月 3 日

資料來源：

星島日報 兩成四中學生抑鬱萌死念 20140831

<http://std.stheadline.com/yesterday/loc/0831ao10.html>

成報 近半中學生有抑鬱徵狀 23.8%有輕度至嚴重自殺念頭 20140831

http://www.singpao.com/xw/gat/201408/t20140831_525172.html

大公報 逾 2 成中學生曾萌輕生 20140831

<http://news.takungpao.com.hk/paper/q/2014/0831/2705016.html>

新報 逾兩成中學生想自殺 20140831

<http://www.hkdailynews.com.hk/NewsDetail/index/448659>

新報 學生發育期易現抑鬱 20140831

<http://www.hkdailynews.com.hk/NewsDetail/index/448661>

新報社論 年輕人抑鬱症 是國際共同現象 20140831

<http://www.hkdailynews.com.hk/NewsDetail/index/448660>

東方正論 升學就業樣樣愁 學生怎能不抑鬱 20140831

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20140831/00186_001.html