



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong



港島東醫院聯網 醫社合作研討會(十三)

講座一：與你(青少年)同行

青少年精神健康的介入限制與策略建議

利民會 友樂坊(港島東) 隊長 梁嘉樂先生
利民會 友樂坊(港島東) 社工 姚可榆女士

六成中學生現抑鬱症狀

吸煙濫藥自殘宣洩 學者促及早識別情緒青少年

香港文匯報訊(記者馮晉研)負面情緒有蔓延至中學界的趨勢,一項大型研究顯示,分別有47%及62%受訪中學生有不同程度的焦慮及抑鬱,整體而言,嚴重症狀者分別有17%及5%。為排遣愁煩,不少人試過吸煙、飲酒、濫藥,也有部分人差不多每天或每周幾次萌生自殘或自殺念頭,情況令人關注。

基 督家庭服務中心和理大護理學院過去3年中學生的情緒健康進行研究,成功以問卷抽樣訪問九龍東區16所學校共12,518名中學生,問卷就不同指標要求學生自評分數,量度學生焦慮和抑鬱的程度。

越焦慮越多出現飲酒吸毒行為

昨日公布的研究結果發現,在受訪前的兩個星期至一個月,出現輕微和中度抑鬱症狀者有54%,嚴重及非常嚴重者佔8%。另有12%學生容易焦慮,嚴重者有5.3%。當中近半人差不多每天或每周幾次有自殘或自殺的想法。

研究發現,越焦慮的學生,越多出現飲酒、吸毒和吸煙行為。他們得到親友的情感和精神支持較少,亦較容易自覺是失敗者,自卑感明顯。

青少年精神健康推廣及治療中心主任周倩儀表示,曾有學生被老師質問功課問題,過度焦慮而當場暈倒。故呼籲學校和家長多留意青少年的情緒健康,例如有否感到不安



周倩儀(右一)與學校和家長多留意青少年的情緒健康。馮晉研攝

阿沐因缺乏安全感而自殘

「隔離」,影響了學業。其後,阿沐繼續與人打架,連續兩年留班

的、緊張、過分擔心,容易生氣等。理大護理學院助理

港生「壓力爆煲」近半有學前焦慮

學生哥下星期便要開學,經過漫長暑假,不少學生開學時都不適應沉重的學習壓力。有機構發表本港學生焦慮指數調查,發現本港小學生焦慮指數遠高於內地、荷蘭及德國;另一研究亦發現,近半受訪學生兩星期內曾出現焦慮症狀,包括緊張、不安、不受控地擔憂等。

循道衛理楊震社會服務處用斯賓思兒童焦慮量表,去年訪問十二間小學,共一千六百零六名小三至小六學生。結果發現,本港小學生焦慮指數達三十點四分,較其他三個地區,內地、荷蘭及德國高出約十分,情況嚴重。在六個範疇中,包括分離性焦慮、社交恐懼、強迫問題、驚恐、人身傷害及廣泛性焦慮,小學生對社交恐懼的焦慮最強,女生比男生亦更易感到焦慮。小六學生子康稱,功課多壓力大,每日要用兩至三小時做功課;身邊亦有同學擔心入不到好中學會學壞。

較內地荷蘭德國嚴重

家庭月入不足一萬元的



康稱,功課多壓力大,每日要用兩至三小時

年期三年,接近兩成受訪學生容易及經常出現焦慮徵狀頻密度與學業成績滿意度、自我信定向、出現期望感覺等有階級式的明顯關聯的學生抗拒能力會相對低,將來較易出現,更甚者則有自殘或自殺想法。



9月開學至今 逾廿學生自殺 或企圖自殺

不足200日





- 根據醫管局資料，2015/2016年的兒童及青少年精神科求診數字達2.8萬，較2010/2011年的1.8萬的求診數字上升5成
- 醫管局2016/17年度截至去年12月31日數字顯示，各聯網兒童及青少年精神科專科門診中，非緊急新症輪候時間最長的新界東聯網，要等136周，即約2年7個月，其餘聯網亦要等49至95周
- 利民會友樂坊(港島東)的青年會員數目亦佔整體25%



青少年精神健康 – 10大風險因素

- ◆ 管教問題 (父母過份介入生活或疏忽照顧)
- ◆ 父母身心疾病影響青少年精神健康
- ◆ 青少年對自己期望過高/完美主義
- ◆ 懷疑由心理狀況產生的身體反應(如身體痛楚、頭暈、心悸、嘔吐等)
- ◆ 學業壓力
- ◆ 被欺凌
- ◆ 被孤立/自我孤立/社交退縮
- ◆ 心理創傷
- ◆ 自殘/自殺(意圖或行動)
- ◆ 濫藥



	常見程度
管教問題	1
父母身心疾病影響青少年精神健康	2
青少年對自己期望過高/完美主義	
懷疑是由心理狀況產生的身體反應	
學業壓力	
被欺凌	
被孤立/自我孤立/社交退縮	3
心理創傷	
自殘/自殺(意圖或行動)	
濫藥	





中學社工 — 工作觀察與限制

- ◆ 中學社工 翁姑娘：「在暑假或長假期間,青年危機及變化未能跟進」
- ◆ 中學社工 陳姑娘：「難以改變父母的情況,以致青年的情況難以改善,學校崗位主力專注處理學校務,其他方面難以仔細跟進及介入」
- ◆ 中學社工 羅Sir：「崗位較被動接觸個案,主要依賴老師觀察及轉介,尤其是班主任的敏感程度,另師生衝突互相影響情緒,常耗時澄清及疏理」



中學社工 -- 工作觀察與限制

- ◆ 中學社工 馬姑娘：「較難處理父母的管教問題,即使觀察到,但亦沒時間即時處理,多先處理學生於校內的情況。」
- ◆ 中學社工 張先生：「困難在角色限制,由於不是長駐學校,而與家長或學生個別面談的機會較少,所觀察到的情況只能將情況轉達予學校相關人員。」





學院社工 — 工作觀察與限制

- ◆ 學院社工 劉姑娘：「工作中最大困難是父母/校方及老師的配合與支持。」
- ◆ 學院社工 黃姑娘：「工作中其實難以與父母接觸,學生有時亦阻止,表示不想工作人員聯絡家人,不想家人知道自己情況。」



青年中心社工 – 工作觀察與限制



- ◆ 日展青年社工 符先生：「觀察家長缺乏認知(管教/精神健康),延誤了介入時機,另較年輕的服務對象較難有系統地整合出自己的徵狀」
- ◆ 日展青年社工 龐姑娘：「觀察青少年多因在家庭中得不到正面的依附關係,多傾向在愛情或性方面獲取,但又容易帶來更多的創傷(如墜胎)」





青年中心社工 -- 工作觀察與限制

- ◆ 青年戒毒中心社工 姚姑娘：「能改變青年人,但亦難以改變整個system」
- ◆ ICYSC 社工 徐先生：「難以介入家人,家人不肯來見社工,有些父母沒有擔起自己的角色,青年人在「當家」。」





策略建議及展望

◆ 服務層面

- 加強服務間合作及協調, 著眼青少年及家長工作雙管齊下
- 填補學校服務的隙縫 (如暑假/DSE前夕)

◆ 教師層面

- 教師訓練日期應配合學校行政及教學安排
- 資源增加 (代課老師)

◆ 政策層面

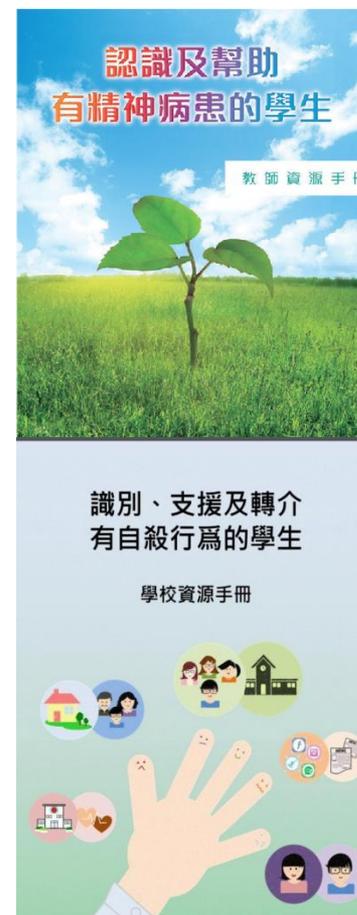
- 提早介入時間, 提早年齡層的介入, 持續關注小家屬的需要
- 各區設立兒童及青少年精神健康醫療服務及團隊



精神健康服務資源



- ◆ 《認識及幫助有精神病患的學生—教師資源手冊》
- ◆ 《識別、支援及轉介有自殺行為的學生：學校資源手冊》
- ◆ 醫院管理局「兒情」計劃
- ◆ 醫院管理局 思治診所
- ◆ 醫院管理局「綜合心理健康計劃」
- ◆ 利民會即時通24小時情緒支援熱線
- ◆ 《學校如何幫助有精神健康問題的學生指引》
- ◆ 各區精神健康綜合社區中心





利民會 友樂坊 (港島東)

電話：2505 4287

傳真：2976 5330

地址：柴灣環翠邨澤翠樓底層1-8室

