



香港青年協會

《青少年抑鬱情緒及求助行為》調查發佈

暨

《解開鬱結 注入希望：青少年抑鬱情緒辨識及處理研討會》

二零零四年四月二十四日

近年青少年情緒問題引起社會人士廣泛關注，香港青年協會於二零零四年初進行了一項全港性調查，訪問了年齡介乎 12 至 20 歲的中一至中五學生。調查發現，於 1,133 份收回可供分析的問卷中，有五成（50%）受訪的中學生於進行問卷調查前一星期內，出現憂鬱情緒表徵〈表二〉。雖然不能由此判斷這些同學是否患上憂鬱症，但卻顯示在受訪學生中，出現憂鬱情緒表徵的情況頗為普遍。

調查結果更顯示，有出現憂鬱情緒表徵的學生中當出現困擾事件時，大部份求助率都比沒有出現憂鬱情緒表徵的學生低〈表三〉。這些有出現憂鬱情緒表徵的青少年於「家庭經濟」和「與性有關」事件的求助率相對地較低。而遇到家庭經濟問題的求助率只有近二成（18.9%），遇到外表問題的求助率亦只有二成七（27.7%）〈表五〉。

調查亦可見，有出現憂鬱情緒表徵的青少年最多受困擾事件包括：學業有八成五（85.4%），與家人關係佔六成五（65.4%），個人經濟佔六成一（61.4%）、朋輩關係佔五成九（59.3%），外表佔五成九（59%）〈表四〉。而值得留意的是，這些青少年對於某些困擾事件的求助率是相對的低。例如他們遇到與外表有關問題時的求助率只有二成七（27.7%）〈表五〉。這可能因為外表問題涉及個人自我形象和內心感受，令青少年較難啟齒。

從調查問卷有關憂鬱情緒的表徵中我們發現，出現憂鬱情緒表徵的學生相對於沒有出現憂鬱情緒表徵的學生較多出現以下情緒表現，「覺得孤單」佔三成二（32.6%）、「感到害怕」佔三成一（33.1%）、「感到憂鬱」佔三成三（33.3%）。再者，那些出現憂鬱情緒表徵的學生亦多「認為自己失敗」的有四成六（46.4%）〈表三〉，而以上也是協助老師、家長及早發現青少年是否有憂鬱情緒的提示。

從探討影响青少年求助的因素中發現，青少年身邊的重要人物（家人、朋友、老師）對專業服務有認識，又對他們持正面態度，可以令中學生於有需要時及早求助。再者，如果青少年能知悉尋找專業人士協助的途徑，將會增強他們求助的動力〈表六〉。

香港青年協會督導主任潘文瑩女士於四月二十四日的《解開鬱結 注入希望：青少年抑鬱情緒辨識及處理研討會》中指出，情緒是每個人必有的經驗。因此，情緒教育是幫助青少年健康成長的治本方法。她建議，情緒教育應從學校與家庭雙管齊下。學校可透過多元化活動，教導學生認識及處理情緒。另一方面家長若能認識情緒，妥善管理情緒，包括懂得表達情緒、接納負面情緒，青少年便能從父母身上學習正確的情緒處理方法，當子女出現問題時，父母亦懂得作出適當的援助。

香港青年協會資深輔導員陳琦女士於研討會中指出，出現抑鬱情緒的青少年的內心深處有較強的失敗感和無助感。這對他們的自尊帶來負面影響。針對他們情緒背後的需要，陳琦建議以「能耐取向」幫助有抑鬱情緒的青少年，協助他們發展個人長處、興趣及潛能，引導他們尋獲自己的能力，建立他們的自信心，可有效提高青少年處理情緒的能力。

陳琦認為青少年遇到困難未必願意求助，即使向其他人求助，亦多談及表面的問題，老師和家長若未能有足夠空間、接納，讓他們進一步表達內心困擾，以能對症下藥。她建議老師、家長當面對青少年求助時，宜多留意他們所表達的困擾事件或表面行為背後的情緒和內心需要。

出席此次研討會的參加者有一百八十人，當中包括老師、社工及家長。研討會亦邀請到社會福利署總臨床心理學家劉家祖先生、寶血會上智英文書院柯何艷清校長及香港青年協會資深輔導員陳琦姑娘擔任講者。大會為了讓青少年工作者及老師更深入地了解青少年憂鬱情緒，特別出版「青少年憂鬱情緒 - 理解與介入」一書為該會〈青少年輔導系列〉的首部作品，並贈送給研討會的參加者，以推動關注青少年憂鬱情緒。

表一 樣本背景資料之分佈

	百分比	人數
性別		
男	46.6	504
女	53.4	578
合計	100.0	1082
年齡		
12-14	48.6	499
15-17	44.7	459
18-20	6.7	69
合計	100.0	1023
就讀年級		
中一	18.4	199
中二	21.6	234
中三	17.4	190
中四	19.2	207
中五	23.4	254
合計	100.0	1084
出生地點		
香港	76.3	825
大陸	21.8	236
其他	1.9	20
總計	100.0	1081
居港年齡		
自出生至今	66.0	704
不足一年	0.2	2
一年至兩年	1.3	14
三年或以上	32.5	347
總計	100.0	1067
家庭成員		
與父母同住	85.5	923
與父或母同住	12.1	131
父母皆不同住	1.8	19
有兄弟姊妹同住	78.3	887
沒有兄弟姊妹同住	21.7	246
宗教信仰		
沒有宗教	64.6	671
基督教	21.4	221
佛教	7	73
其他	7	73
總計	100	1038

表二 CES-D (Centre for Epidemiological Studies – Depression Scale)受訪者分數

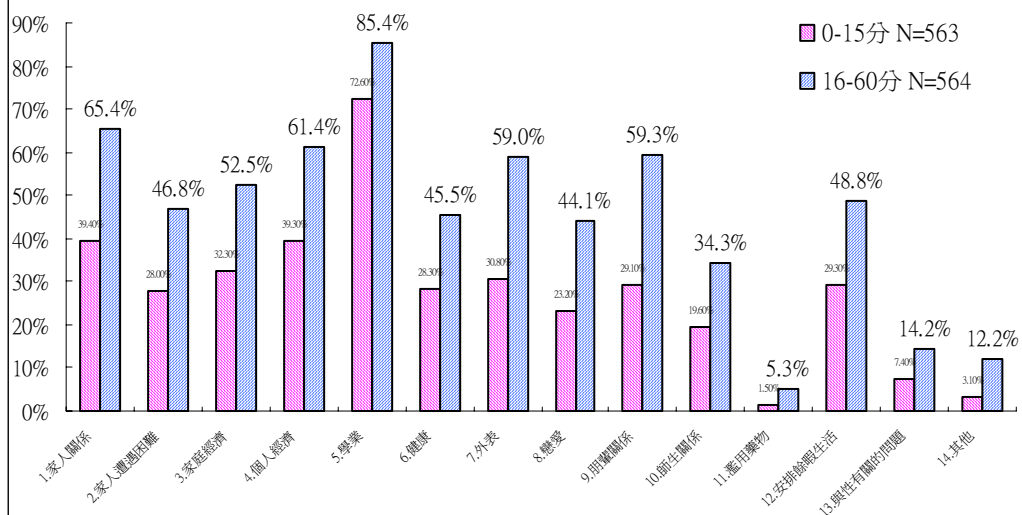
(0-15 分：沒有出現憂鬱情緒徵狀， 16-60 分：出現憂鬱情緒徵狀)

CES-D 分數	百分比	人數
0-15	50	563
16-60	50	564
總計	100.0	1127

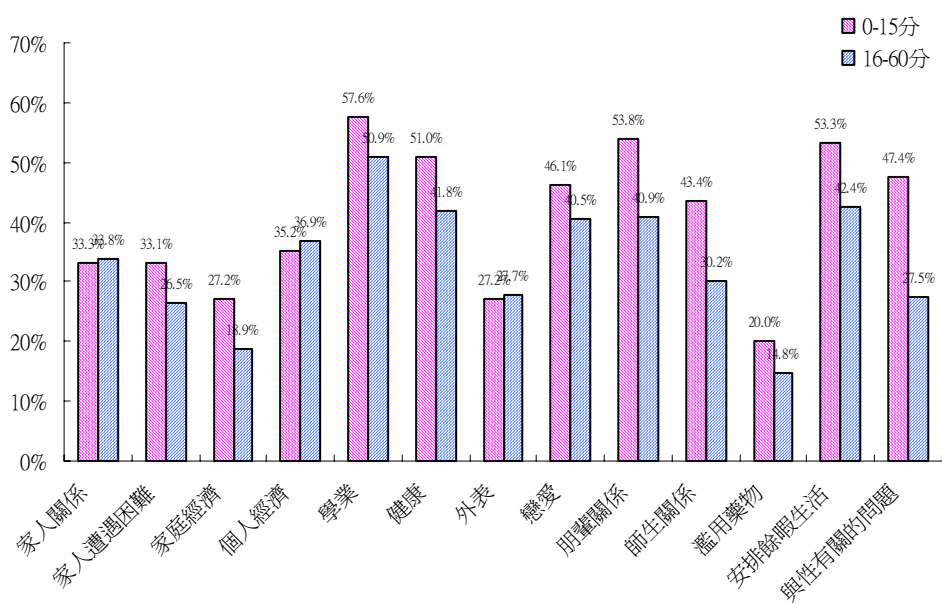
表三 比較沒有抑鬱情緒(0-15 分)與有抑鬱情緒(16-60 分)受訪者較多出現的徵狀

	CES-D 量度項目	間中或經常出現 (3-7 天)		
		0-15 分 N=563	16-60 分 N=564	
負面 項目	1. 一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱	11.5%	41.0%	
	2. 我不想進食,胃口很差	4.8%	18.7%	
	3. 即使我得到家人或朋友的幫助,我感到我不能擺脫我的沮喪	4.3%	34.1%	
	5. 我難於專注在我要做的事情上	21.3%	49.7%	
	6. 我感到憂鬱	2.7%	33.3%	
	7. 我做每一件事情都覺得很吃力	7.8%	35.8%	
	9. 我認爲我很失敗	4.1%	46.4%	
	10. 我感到害怕	2.3%	33.1%	
	11. 我睡得不好	8.7%	35.9%	
	13. 我比平時少說話	10.8%	31.4%	
	14. 我感到孤單	2.3%	32.6%	
	15. 別人對我都不友善	2.7%	19.1%	
	17. 我不斷地哭泣	1.8%	16.6%	
	18. 我感到傷心	0.5%	25.8%	
	19. 我覺得別人不喜歡我	2.0%	29.2%	
	20. 任何事情我都做不到	1.2%	24.2%	
	正面 項目	4. 我覺得我和別人一樣好	68.0%	37.3%
		8. 我對未來充滿希望	73.4%	39.0%
		12. 我很開心	92.0%	52.0%
		16. 我享受人生	82.3%	45.8%

表四 比較沒有憂鬱情緒與出現憂鬱情緒者受困擾情況



表五 比較沒有憂鬱情緒與出現憂鬱情緒的求助率



表六 在表達以下看法的受訪者中，曾找專業人仕幫助的人數比率

受訪者看法	社工/ 輔導員	臨床心理學家	精神科醫生
	求助百分比 (求助人數)	求助百分比 (求助人數)	求助百分比 (求助人數)
◆ 認為家人贊成向(右列專業人仕)求助	27.3% (165)	4.2% (15)	3.1% (9)
◆ 認為家人不贊成向(右列專業人仕)求助	9.6% (45)	0.3% (2)	0.4% (3)
◆ 認為朋友贊成向(右列專業人仕)求助	29.2 % (170)	3.8% (13)	2.3% (7)
◆ 認為朋友不贊成向(右列專業人仕)求助	8.1% (40)	0.6% (4)	0.8 (5)
◆ 認為師長贊成向(右列專業人仕)求助	28.6 % (181)	4.3% (17)	2.3% (8)
◆ 認為師長不贊成向(右列專業人仕)求助	6.3 % (28)	0% (0)	0.7% (4)
◆ 知道如何找到(右列專業人仕)的協助	25.8% (195)	5.0% (13)	3.6% (6)
◆ 不知道如何找到(右列專業人仕)的協助	3.8% (12)	0.4% (3)	0% (0)