



香港大專學生有焦慮問題

大專學生的心理及情緒問題成為全球關注的重要課題。2003年，香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系聯同香港專上學院保健小組進行一項調查中，發現香港大專一年級學生受心理及情緒問題困擾的情況十分普遍。為更有效地計劃和推行有關的服務，以及預防情緒問題對學生造成長遠的不良影響，研究小組決定把研究範圍伸延至各年級的全日制大專本科學生，以了解他們的心理及情緒問題的嚴重性及普遍性。此外，是次研究更會探討學生需要幫助的範疇，以及他們處理情緒問題的方法。

撰文：

香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系助理教授王穎珊醫生
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系講座教授鄧兆華教授
香港大學醫療保健處總監陳潔芝醫生
香港大學醫療保健處健康教育主任馬嘉美女士



香港大專學生於情緒量表中顯示的抑鬱、焦慮及壓力指數均偏高，顯示他們受心理問題困擾十分普遍。

(Getty Images)

香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系與香港專上學院保健小組，在2005年至2006年期間，合作研究香港全日制大專本科生的抑鬱、焦慮及壓力情況。參與的大專院校包括(依英文名稱排列)：

香港城市大學
香港浸會大學
香港專業教育學院
香港樹仁大學
嶺南大學
香港中文大學
香港教育學院
香港理工大學
香港科技大學
香港大學

自行參與的網上問卷調查

研究人員在2005年11月至12月期間，邀請了就讀於全港十間大專院校共74,700名全日制大專本科學生參與是次網上問卷調查。問卷包括由21條問題組成的情緒量表(Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS))，及有關尋求協助習慣的問題，並紀錄了受訪者的個人背景資料。為確保資料絕對保密，問卷調查的網頁受密碼保護，並以匿名形式進行。

情緒量表

DASS情緒量表是一個可自行使用的心理測試工具，普遍應用於臨床研究和一般社區調查。該量表可由受訪者自行回答，並能清楚分辨出受訪者是否出現抑鬱、焦慮或壓力症狀。

調查結果

共有14,073名香港大專院校的全日制本科學生成功完成問卷，回應率為19%。受訪者當中59%為女性，41%為男性，而平均年齡為20.53歲。

■ 香港大專學生的抑鬱、焦慮及壓力指數均偏高

調查顯示，受訪學生的抑鬱、焦慮及壓力指數，都較以往在外國進行的同類研究所得的標準分數，以及普遍香港市民所顯示的分數為高。

在受訪者當中，其抑鬱、焦慮及壓力指數達到「中度嚴重」、「嚴重」或「極嚴重」級別的人士，分別佔32% (n=4,508)、48% (n=6,764)，及31% (n=4,297)。這些比例均較二零零三年針對一年級大專學生所進行的同類型研究為高(抑鬱為21%、焦慮為41%，而壓力為27%)。

■ 分數差異

一年級學生的抑鬱、焦慮及壓力指數，均比其他年級的學生為低。此外，共有1,687名受訪學生同時參與了今次和2003年的兩次研究。在比較兩次研究結果後發現，他們的抑鬱、焦慮及壓力指數均有所增加。

■ 健康狀況

過往有長期健康問題、精神問題或有家人曾出現精神問題的受訪者，其抑鬱、焦慮及壓力指數比一般學生顯著較高。

■ 尋求協助的習慣

互聯網(例如上網、MSN、ICQ、聊天室或討論區)、朋友及嗜好等都是大專學生們應付壓力的主要方法。他們亦表示需要更多關於就業、時間分配、考試及壓力方面的支援。

結論

香港大專學生於情緒量表中顯示的抑鬱、焦慮及壓力指數均偏高，顯示他們受心理問題困擾十分普遍。是次研究肯定了我們於2003年所得的研究結果，同時發現大專學生的心理健康問題隨着他們就讀更高年級而變得更為嚴重。受訪學生認為最需要更多支援的首五個範疇包括就業輔導、時間分配、學習問題、考試及壓力，而當中高年級學生更為關心就業及壓力上的支援，反映不同年級大專學生有不同的壓力來源。

大專學生用以應付壓力的方法，反映出他們的生活模式。他們較常求助於網上資源、朋友及嗜好，反而極少尋求心理及輔導等專業服務。此外，使用酒精飲料或毒品來應付問題則並不普遍(使用酒精飲料約8%，毒品約1%)。

綜合各項研究數據，在計劃大專學生的有關服務

時，應考慮他們不同階段的需要，而制定服務時亦應留意他們的生活模式及喜好。

透過預防措施以減低心理及情緒問題的出現

為了紓緩大專學生的心理及情緒問題，香港各大專院校都已推行了基本及進階的預防措施。

基本預防措施旨在改善學生的心理健康，而香港專上學院保健小組已設立了網頁提倡精神及情緒健康。由於大多數大專學生都指出他們需要更多關於就業建議、時間分配、學業問題、考試準備及壓力處理的資訊，大專院校應加強發展相關的項目或服務。

進階預防措施主要針對有情緒及壓力問題的學生，期望透過及早發現問題個案，儘早提供輔導及治療。不少大專院校於入學時會為學生進行例行精神健康評估，而所有院校均在校內為學生提供專業輔導服務。由2005年起，香港專上學院保健小組每年都會舉辦大專學生精神健康大使訓練計劃。各院校會招募及訓練學生，由他們協助了解身邊同學所面對的情緒問題，並給予適當建議。

由於是次研究結果顯示不少大專學生受抑鬱、焦慮

及壓力問題所困擾，各大專院校的管理階層應積極考慮增加有關基本及進階預防措施的資源，並且向大專學生推廣各種心理及輔導服務，以便他們尋求適當的方法來應付情緒問題。此外，研究

結果亦顯示大專學生尋求其他方法來紓緩壓力，卻沒有接受輔導服務，反映研究人員應積極探討此問題。大專學生是未來社會的棟樑，讓他們學習如何應付生活上的壓力非常重要。

香港大專學生的抑鬱、焦慮及壓力指數

	正常	輕微	中度嚴重	嚴重	極嚴重
抑鬱	52%	16%	20%	7%	5%
焦慮	41%	11%	25%	11%	13%
壓力	54%	16%	17%	11%	3%

*按嚴重程度劃分的DASS情緒量表分數

香港專上學院保健小組簡介

香港專上學院保健小組於1991年成立，並由十間專上院校的醫療、學生事務或輔導專業人員組成，旨在為本港大專學生提供不同類型的健康教育活動，以促進他們的健康及個人發展。詳情可瀏覽本院保健小組的網頁：

<http://web.hku.hk/~hktiwcwg>

聯校大專學生精神健康大使訓練計劃

香港專上學院保健小組於二零零五開始推行此計劃，每年約有90至100名來自香港十間大專院校的學生接受訓練成為精神健康大使。

此計劃的目標為：

- (一) 增強精神健康大使對精神及情緒病的認識，提升溝通技巧及持應有態度，有助他們向受情緒困擾的同學於尋求專業服務前，提供適當的協助；
- (二) 透過已受訓的精神健康大使，於各大專院校安排精神健康推廣活動，有助同學們對精神健康的認知。