

「青少年煩惱與壓力」問卷調查發佈會傳媒報導

2017 年 9 月 19 日

ON.CC 東網

90%高中生為學業煩惱 網上紓壓或變欺凌

http://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20170919/bkn-20170919121742701-0919_00822_001.html



東網

3萬呎新倉, 180天免費存倉
住宅派件免附加費
40+個自取點續重低至5元人民幣

淘寶集運

港澳版 > 新聞 > 港澳

9月21日 (四)
30°C
交通/天氣
客 簡 港澳版

90%高中生為學業煩惱 網上紓壓或變欺凌

09月19日 12:17

推介 4 Tweet G+ 分享

爆料

新聞
港澳
大陸
台灣
國際

評論

東網巨星
財經
體育
生活

ontv 東網電視
東方日報 - 網頁
東方日報 - 電子版
特刊 - 電子版
東方點點
播樓18
馬經
波經
東網Baby
星島
奇怪屋
最笑

分類廣告
廣告價目

版權收費
聯絡查詢
會員通訊

東網十年
財經
體育
生活

ontv 東網電視
東方日報 - 網頁
東方日報 - 電子版



研究發現學業壓力是青少年最大的煩惱來源。(資料圖片)

近年青少年輕生個案愈來愈多，撒瑪利亞防止自殺會和補習社早前以問卷訪問1624名中四至中六的學生，研究青少年煩惱及壓力的問題，發現學業壓力是青少年最大的煩惱來源，有超過90%的學生因學習壓力而受到不同程度的情緒困擾。

調查發現，有接近80%受訪學生認為，學業是煩惱的最大來源，而學業壓力的主要來源眾多，包括沒有信心應付文憑試、希望可考入心儀學系、父母期望考進大學、和擔心日後就業出路；10分代表極大壓力，平均分皆超過7分，屬於非常高水平。

另外，有93%的學生因學習壓力而有情緒困擾，更有5%學生有極大困擾。然而，只有29%有輕微困擾。有30%受訪學生指，面對學習壓力時不會傾訴和求助，因認為沒有需要。而在學校支援方面，超過一半認為有改善空間或不足夠。有44%的受訪學生希望，政府可以改變教育制度，以長遠減輕青少年的學業壓力。

撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國指，近年向該會求助的青年人數有輕微上升，建議學生不宜隱藏情緒及壓力，而家長亦不應把子女當成達到自己期望的工具，應多與子女作感受上的溝通。他又指，近年青少年求助的方式有改變，較多人在網上如社交網絡或論壇上表達情緒，但網友給予的意見未必正確，更有可能轉變成網絡欺凌，因此不建議青少年以網絡解決情緒問題。



撒瑪利亞防止自殺會的研究發現，逾90%的學生因學業壓力而受到情緒困擾。(黃金棋攝)

香港 01

調查：93%青少年因學習壓力受情緒困擾 3 成人不會求助

<https://www.hk01.com/%E6%B8%AF%E8%81%9E/120143/%E8%AA%BF%E6%9F%A5-93-%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%9B%A0%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%A3%93%E5%8A%9B%E5%8F%97%E6%83%85%E7%B7%92%E5%9B%B0%E6%93%BE-3%E6%88%90%E4%BA%BA%E4%B8%8D%E6%9C%83%E6%B1%82%E5%8A%A9>

調查：93%青少年因學習壓力受情緒困擾 3 成人不會求助

撰文：鄧穎琳 發佈日期：2017-09-19 11:36 最後更新日期：2017-09-19 13:53

👍 讚好 52 分享



香港撒瑪利亞防止自殺會在今年7至8月以不記名方式訪問了1624名中四至中六學生，了解青少年的煩惱與壓力。調查顯示，76%青少年指最大煩惱來源是學業，其次分別是佔6%的人際關係及經濟。

而93%受訪青少年因學習壓力或煩惱受不同程度的情緒困擾，但3成人不會求助。專家提醒，家長應多問子女感受多於只關心學業進度及成績，建立關係，讓子女將家庭視為『避風港』，而非壓力來源。

熱門 玩具反斗城 何君堯 海洋公園 iPhone 蔡若蓮 朝鮮(北韓) 澳門立法會選舉 馮雅 TVB Secrets 使徒行傳 社區異想 王浩信 金正恩 朝鮮核試 十九大



香港撒瑪利亞防止自殺會的調查顯示，近八成受訪青少年指最大煩惱來源是學業。(鄧穎琳攝)

76%受訪青少年最大煩惱來源是學業

逾七成半受訪青少年認為，最大煩惱來源是學業。若10分為極大壓力，0分為沒有壓力，學生平均就『沒有信心應付文憑試』的項目給予7.8分。遵理潮指數創辦人梁寶琪形容有關評分屬預期之內，惟『擔心日後的就業出路』平均分達7.78，顯示學生除了擔心面前的考試，亦認為中學成績對人生有重大影響。

熱門 玩具反斗城 何君堯 海洋公園 iPhone 蔡若蓮 朝鮮(北韓) 澳門立法會選舉 馮雅 TVB Secrets 使徒行傳 社區異想 王浩信 金正恩 朝鮮核試 十九大



約6成人表示會向認識的人求助或傾訴，但同時有3成人表示不會求助，而不找人傾訴或求助的原因主要是無必要，其次是不想別人知道。



香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國(左)強調，長期學習壓力對學生而言並非好事，不少自殺學童家長事前未能發現子女隱藏問題。(鄧穎琳攝)

曾展國：3成人不求助是警號 家長應著重感受性對話

熱門 玩具反斗城 何君堯 海洋公園 iPhone 蔡若蓮 朝鮮(北韓) 澳門立法會選舉 馮雅 TVB Secrets 使徒行傳 社區異想 王浩信 金正恩 朝鮮核試 十九大



學生而言並非好事，直言不少自殺學童家長事前未能發現子女隱藏問題，他建議家長勿過分望子成龍，不宜將自己兒時期望加諸子女身上，反而應按子女強弱項作建議。

他解釋，每人都有自己的獨特性，『學業、考試及入大學只是人生其中一個部分』，若父母只將溝通集中在學業問題上，過於側重學業，或令子女人際關係等方面的發展出問題。

他直言，現今青少年多於網上求救，少向家庭求助，惟朋輩建議未必合適或有用。他建議青少年不應隱藏情緒及壓力，而父母與子女溝通時，可以感受性對話『今日返學開不開心』代替『就考DSE了，快溫書』，相信有助建立親子溝通關係及渠道，令子女感受到家庭是自己的『避風港』，而非壓力來源。

香港經濟日報 TOPICK

3 成受訪學生遇壓力不求助 調查機構指應視為警號

<https://topick.hket.com/article/1906862/3%E6%88%90%E5%8F%97%E8%A8%AA%E5%AD%B8%E7%94%9F%E9%81%87%E5%A3%93%E5%8A%9B%E4%B8%8D%E6%B1%82%E5%8A%A9%20%20%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%A9%9F%E6%A7%8B%E6%8C%87%E6%87%89%E8%A6%96%E7%82%BA%E8%AD%A6%E8%99%9F>



30°C

香港時間：2017年9月21日 星期四 19:16

立即
全年
HK\$

首頁

話題

精明消費

健康

親子

休閒

職場

新聞

觀點

3成受訪學生遇壓力不求助 調查機構指應視為警號

13:00 2017/09/19

A+ | A- | 眼睛 | 書籤



有調查發現，9成3受訪高中生認為學業壓力會造成不同程度的情緒困擾，但有3成受訪者同時表示遇壓力不會求助，即使求助也以向朋友傾訴為主。香港撒瑪利亞防止自殺會表示，應視不求助數字為警號，但高中生的朋輩也只是學生，在舒緩情緒困擾上難有實際幫助。



香港撒瑪利亞防止自殺會與一間大型連鎖補習社於今年7至8月，訪問了1624名有補習的中四至中六學生。結果發現，7成6受訪高中生認為最大煩惱是來自學業，當中以沒有信心應付文憑試為主。61%受訪者稱會向認識的人傾訴或求助，當中以向朋友求助為主。3成受訪者因覺得沒有必要、不想麻煩別人、不想別人知道或沒有人理會我而不對外求助。分別有逾2成受訪者認為學校只著重成績及操行及老師輔導能力不足。

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國指，近年青少年求助的方式改變，傾向於社交平台或討論區等尋求網上協助，但在虛擬世界上的協助方法未必真的有效，意見不同時更有機會引致網上欺凌。

曾建議，即使子女已是高中生，家長也應嘗試與子女建立關於感受上的溝通習慣，不應將過份望子成龍，集中於其學業表現，應發展子女的個別特性，令子女感受到家庭是可以讓他們抒發情緒的避風港。青少年也應持開放的文化，多與家人或師長傾訴。

想生活更精明 · 請讚好TOPick Facebook

讚好 27 萬

明報新聞網

補習生壓力主要來自 DSE 撒瑪利亞會籲師長多關心情緒

https://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20170919/s00001/1505798173524

2017年9月21日 星期四 7:18PM
29°C

明報新聞網

讀者報料 | 加入我們 | 搜尋 | 每日明報

主頁 每日明報 即時新聞 明報OL網 明報視頻 明報健康網 訂戶專享 訂閱明報

即時首頁 港聞 娛樂 經濟 地產 兩岸 國際 體育 文娛 焦點 圖輯 新聞總覽 HOTPICK

熱門話題: 貨櫃屋 · 錶表 · 脫籍少女 · 鮮魚鮑翅羅味? · 急凍雞清洗秘訣 · 釜山三大Skywalk

港聞 補習生壓力主要來自DSE 撒瑪利亞會籲師長多關心情緒 (13:31)

2017年9月19日 星期二

補習生壓力大憂文憑試 撒瑪利亞會籲師長多關心情緒

圖2之1 - (黃志遠攝明報製圖)

一項調查發現，有補習的高中生最大煩惱來源主要來自學業，學業壓力主要來源為「沒信心應付文憑試」，其壓力平均分達7.8，其次為擔心日後出路，亦有7.78分，93%受訪者因學習壓力而情緒受困，但只有約六成人會向認識的人傾訴或求助，當中主要向朋友傾訴。香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國稱，同輩對舒緩情緒幫助有限，建議父母和老師多向青少年表現關心其情緒和感受，並非只關注其成績。

其他報道：設申請機制讓純銀錄採訪 林鄭：確保採訪報道政府新聞專業性

廣告

inRead invented by Teads

一所大型補習學校與香港撒瑪利亞防止自殺會合作，對有補習的高中生進行調查，獲1624份有效回應，發現普遍受訪學生對學業壓力感困擾，當中包括沒信心應付文憑試、擔心日後出路、與同學競爭比較、父母期望子女入大學、校內功課及測驗繁重等。受訪學生亦認為，最有效長遠減低青少年學業壓力方法是改變教育制度(44%)、增加大學學位(21%)、增加升學出路選擇(10%)等。

父母對子女的學業期望也普遍造成壓力，只有7%受訪學生父母的期望沒對其造成壓力，8%受訪者指「很大壓力」。

雖然受訪學生普遍對學業感壓力，但卻較少與人傾訴，即使傾訴也只會找朋友，找家人和老師的比例低。曾展國稱，這表示學校對學生的印象較傾向關注他們的學業和操行，「可能學校並不是這樣，但學生的印象卻是」，建議學校應該營造關愛環境。

家庭方面，曾展國指父母在子女回家時便問他們「做完功課未?」、「溫完書未?」，會令子女覺得父母只關心學業，應該問他們「今天過得開心嗎?」，「初時子女可能會不受落，但要繼續嘗試」。

明報即時新聞 341,747 讚好次數

2017 年 9 月 20 日

東方日報 (A13)

學習壓力困擾青年 倡家長多關心子女

學習壓力困擾青年 倡家長多關心子女



主 辦：Pop Index BEACON 遵理潮指數 協 辦：The Samaritan Befrienders Hong Kong 香港撒瑪利亞防止自殺會

青少年學習壓力 問卷調查 記者會

■撒瑪利亞防止自殺會和大型補習社問卷調查青少年煩惱及壓力的問題。
(黃金棋攝)

【本報訊】近年青少年自殺問題備受關注，撒瑪利亞防止自殺會和大型補習社進行問卷調查，發現學業壓力是青少年最大的煩惱來源，超過九成受訪學生因學習壓力而受到不同程度的情緒困擾。撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國建議家長應多問及子女感受，不應只關心成績。

逾四成受訪生盼改變教育制度

調查訪問一千六百多名有補習的中四至中六生，接近八成受訪學生認為，學業是煩惱的最大來源。學業壓力的主要來源眾多，「沒有信心應付文憑試」、「擔心日後就業出路」和「希望可考入心儀學系」分別是頭三位壓力來源。以十分為極大壓力，三者的平均分皆超過七分，屬於非常高水平。調查又發現，百分之九十三的學生因學習壓力而有情緒困擾，當中百分之廿七的學生感到頗大或極大困擾。然而，三成受訪學生表示，面對學習壓力時不會向人傾訴和求助，最大原因是認為沒有需要。逾四成受訪學生希望政府可以改變教育制度，長遠減輕青少年的學業壓力。

曾展國直言，青少年不求助是警號，建議學生不宜隱藏情緒及壓力。家長應多與子女作感受上的溝通，例如多問「返學開唔開心？」等問題。他又指，近年青少年求助方式改變，較多人在社交網絡上表達情緒，但網友給予的意見未必正確，「甚至可能變成網絡欺凌」，不建議青少年在網絡上解決情緒問題。

成報 (A08)

逾九成高中生坦言學業致情緒困擾

逾九成高中生坦言學業致情緒困擾



■「青少年煩惱與壓力」問卷調查結果昨天發布。

■香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國建議學生及家長應擴闊視野。



【本報港聞部報道】香港撒瑪利亞防止自殺會與一間調查機構攜手進行問卷調查，發現逾四分之三受訪高中生最大煩惱是學業，又以文憑試為最大壓力來源。香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國建議，學生及家長應擴闊視野，視學業、考試、入讀大學只是人生其中一個部分，而父母亦應多與子女溝通，而學生亦不宜隱忍情緒及壓力。

逾九成指父母期望是壓力

調查機構遵理潮指數與香港撒瑪利亞防止自殺會於7月下旬至8月上旬以問卷方式，訪問了來自港、九、新界共1,624名現時中四至中六學生，以了解高中生現時煩惱來源、學業壓力程度及如何處理壓力及情緒。

調查發現，超過四分之三受訪高中生最大煩惱是學業，「沒有信心應付文憑試」、「擔心日後的就業出路」及「希望可考入心儀學系」分別是高中生第一至三學業壓力來源，其中超過230人把「沒有信心應付文憑試」的壓力指數評為最高級別的10分，文憑試為卻是形成學生極大壓力。

至於父母方面，只有7%受訪者表示，父母沒有強加壓力，其餘93%受訪者都表示，父母的期望形成不同程度的壓力。

三成受訪者不會求助別人

高達93%高中生表示，因學業壓力導致情緒困擾，當中22%表示受到頗大困擾，更有5%表示受到極大情緒困擾。問及高中生的傾訴及求助對象，三成受訪者表示不會向別人求助，當中最大原因是覺得「沒有必要」，反映有隱藏情緒的傾向，家人或朋友未必察覺到子女問題。

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國建議，學生及家長應擴闊視野，學業、考試、入讀大學只是人生其中一個部分，學生不要把所有專注力只放於學業。此外，父母應多與子女溝通，而學生亦不宜隱藏情緒及壓力。至於社會整體方面，理想社會應發展更多產業，以擴大年輕一代的就業出路。

星島日報 (F01)

高中生壓力調查 最憂就業出路 撒瑪利亞會 籲疏導情緒

撒瑪利亞會 籲疏導情緒

有團體和撒瑪利亞防止自殺會昨公布「青少年煩惱與壓力」調查結果，發現高中生最大壓力源頭在於擔憂未來就業出路，以十分為滿分，他們的壓力高達七點七八分。撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國指現今社會出路窄，同學對於要考入三大與讀大學「神科」以保障未來生活感到有壓力，籲社會發展更多元化產業。

記者 余嘉欣

由 遵理潮指數與撒瑪利亞防止自殺會合辦的問卷調查於七月進行，訪問超過一千六百名高中生關於壓力和煩惱的來源。擔心未來出路是最大壓力來源，高達七點七八分，其次是家長期望及學校期望，分別為七點三和六點零六分。七成六學生認為最主要的煩惱是學業，例如同儕競爭大，擔心自己能力不足，未能入讀心儀學科，以及學校較着重成績。潮指數創辦人梁賀琪認為，青少年最大煩惱來自學業是預期之內，因為受訪高中生都有補習，且接近六成人來自Band 1中學，學生較關心學業表現亦屬合理。

高中生壓力調查 最憂就業出路

對於高中生擔憂未來出路，曾展國認為現今社會出路狹窄，相比上世紀八十年代，學生畢業後即使沒有大學學位也能找到工作，並且能養活家人；現時大學生畢業起薪點只有一萬多元，收入可能連洗碗工也不及；學生擔憂未來就業能否保障生活，故對大學「神科」如醫科、法律等專業科目趨之若鶩。他建議社會整體鼓勵更多產業，例如鼓勵學生於運動、音樂、藝術方面發展，以擴闊未來出路。

倡發展多元產業拓出路

調查亦發現，超過六成受訪者因學習壓力或煩惱而受一般至極大情緒困擾；三成受訪者面對壓力也不會傾訴或求助。曾展國透露，現時年輕人面對情緒問題不輕易向別人求助，建議學校和家長關注學生全人發展，而非只是催谷學業成績，並加強與學生、子女的溝通，舒緩學生在校面對學業的壓力和提供適當的情緒支援，在學校營造一個關心的文化，在家則提供避風港予子女。

就現時年輕人大多通過網上社交平台抒發感受，曾展國稱，撒瑪利亞防止自殺會的網上聊天室使用率上升，相比之下，電話求助熱線服務在二十年間由兩成減至百分之零點五；梁賀琪指除了學校、家長、社



■曾展國（左）鼓勵社會發展多元產業，又建議學校和家長多與學生溝通，紓解情緒。 余嘉欣攝

會向學生提供援助，同學之間也可利用社交媒體關心身邊受情緒病困擾的同學。她舉例，不久前有一個女生在社交媒體透露情緒出現問題，其同學發起一個月共膳行動，每人每日輪流相約該女生吃午飯，助她開解情緒問題。

頭條日報 (P26)

情緒困擾 父母不應只着重成績 75%受訪高中生有學業煩惱



情緒困擾 父母不應只着重成績 75%受訪高中生有學業煩惱

近年青少年輕生個案增加，一項調查顯示，逾四分三受訪高中生指學業是最大的煩惱來源，當中逾九成因學業壓力或煩惱，受不同程度的情緒困擾。團體建議家人及師長應向學生表關心，而非只着眼於成績。

香港撒瑪利亞防止自殺會今年七月至八月進行青少年煩惱與壓力調查，訪問一千六百二十四名中四至中六學生，當中七成六表示最

大的煩惱來源為學業，而學業壓力主要來源首三位分別為「沒有信心應付文憑試」、「擔心日後的就業出路」及「希望可考入心儀學系」。而逾半

受訪者將「沒有信心應付文憑試」的壓力指數評為七分或以上，其中超過二百三十人的壓力指數更評為最高的十分，反映文憑試為學生帶來極大壓力。

調查亦顯示，因學業壓力受情緒困擾的受訪者中，三成表示不會向人求助或傾訴，原因主要是認為「沒有必要」、「不想別人知道」及「不想麻煩別人」。香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國指，結果反映學生有隱藏情緒的傾向，家人未必察覺到其情緒問題，建議父母不應將子女視作達成自己期望的工具，應嘗試了解子女感受，而非只關注子女成績，令子女視家庭是「避風港」。



文匯報 (A08)

76%高中補習生 最煩惱是學業

76%高中補習生 最煩惱是學業

香港文匯報訊（記者 文森）學期伊始再有學生輕生，令社會再次關注年輕人壓力問題。有調查訪問有補習的高中學生，發現大部分人面對的最大煩惱是學業，最大壓力來源是沒有信心應付文憑試，而父母期望也是主要原因，有防止自殺機構促請父母應多與子女作感受上的溝通，亦應着重全人發展，而非只側重學業，機構又指有自殺學生家長不知兒女面對壓力，呼籲學生不要隱藏情緒及壓力。

調查機構「遵理潮指數」與香港撒瑪利亞防止自殺會合作，於本年7月下旬至上月上旬以問卷方式訪問了來自全港共1,624名中四至中六的補習學生，了解高中生現時面對的煩惱來源、學業壓力程度及如何處理壓力及情緒。

調查結果顯示，76%受訪高中生所面對的最大煩惱是學業，而學業壓力主要來源，以10分為「極大壓力」，平均分最高項目為約7.8分的「沒有信心應付文憑試」，超過230人評此項目為10分。而「擔心日後的就業出路」及「希望可考入心儀學系」平均分則分別為約7.78及約7.74，排在第二及第三位。

「父母期望升大」亦成主要壓源

「父母期望考進大學」也是受訪高中生主要壓力來源，達偏高水平的7.3分。香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國表示，父母應多與子女作感受上的溝通，亦應着重全人發展，而非只側重學業，削弱家庭作為子女避風港的角色，反令學生壓力「爆煲」，家長亦不應將子女與其他人比較。



■曾展國（左）表示，父母應多與子女作感受上的溝通。右為梁賀琪。 香港文匯報記者文森 攝

此外，有超過40%受訪者面對學習壓力時不會找人傾訴及求助，主要原因為覺得沒有必要、不想麻煩別人及不想別人知道。曾展國形容情況為警號，指學生不尋求援助可能令問題不能得到解決。他指曾有自殺學生家長不知兒女面對壓力，呼籲學生亦不宜隱藏情緒及壓力。

在選擇向認識的人傾訴及求助之學生中，大部分傾向尋找朋友，曾展國認為是「幾大問題」，因為同儕未必懂得如何幫忙，分析指可能部分學生覺得學校「只着重成績及操行」，建議學校照顧學生在兩者以外的需要。

本年度開學時接連有學生自殺引起社會關注，曾展國表示看不到本年學生自殺數字特別高，可能是個案集中在同一時期發生引起關注。

他指，機構的網上聊天室及求助熱線接獲的個案數字都有上升，但熱線個案中年輕人所佔比例由約20年前的20%降至現時的約5%，反映年輕人溝通方法有變。

am730 (A24)

青年學業壓力大 九成人受情緒困擾

青年學業壓力大 九成人受情緒困擾

本地 香港撒瑪利亞防止自殺會於今年7月至8月進行了一項「青少年煩惱與壓力」問卷調查，訪問了1,624名升中四至中六學生，結果發現有近八成的學生認為最大煩惱來自學業，逾四成學生認為父母的期望對他們造成壓力。該會總幹事曾展國指，父母應分清子女的強弱項，不應把子女當成達到自己期望的工具。

調查發現，接近80%受訪學生認為，學業是煩惱的最大來源，而學業壓力普遍來自沒信心應付文憑試、擔心日後出路、與同學競爭比較、父母期望子女入大學、校內功課及測驗繁重等。調查亦顯示，父母對子女的學業期望亦是普遍的壓力來源，只有7%受訪學生父母的期望沒對其造成壓力，並且有8%受訪者指「很大壓力」。

另外，有93%受訪學生因學習壓力而受到不同程度的情緒困擾，只有29%屬輕微困擾，有5%學生更表示有極大困擾。而有三成受訪者表示，若有情緒困擾亦不會找人傾訴，原因主要是認為沒有必要及不想別人知

壓力來源評分*

沒有信心應付文憑試	7.8分
擔心就業出路	7.78分
希望可考入心儀學系	7.74分
家長期望	7.3分
學校期望	6.06分

*以10分為滿分

道，即使傾訴亦會以朋友為主要對象。

有44%受訪學生認為，最有效長遠減低青少年學業壓力方法是改變教育制度，其次是增加大學學位(21%)和增加升學出路選擇(10%)。

曾展國表示，該會近年接獲青年求助的數字有輕微上升，建議學生不宜隱藏情緒及壓力。他指，調查顯示只有約六成人會向認識的人傾訴或求助，主要是找朋友傾訴，找家長或老師的比例低，他建議家長不應將子女當作達到自己期望的工具，只關心子女學業，而學校亦應營造關愛環境。

香港商報 (A15)

逾九成高中生 為學業煩憂

逾九成高中生 為學業煩憂

【香港商報訊】記者葉佩瑜報道：近年有不少學生輕生的個案。有調查機構與關注自殺組織昨日公布一項有關調查，發現學業為高中生最大煩惱，九成受訪者受情緒困擾，僅得不足一成人認為父母沒有為自己帶來壓力，最值得擔心是多達三成受訪者透露不會向人求助。調查機構建議學生不要將專注力只放於學業，父母亦應多與子女作感受上的溝通。

調查機構遵理潮指數與香港撒瑪利亞防止自殺會合作，於今年7月下旬至8月上旬以問卷方式訪問了來自港、九、新界共1624名目前中四至中六學生，以了解高中生現時面對的煩惱來源、學業壓力程度及如何處理壓力及情緒。結果顯示，超過四分三受訪高中生所面對的最大煩惱是學業，當中更有超過230人將「沒有信心應付文憑試」的壓力指數評為最高級別的10分。

父母方面，僅得不足一成受訪者認為父母沒有為自己帶來壓力，其餘超過九成人都反映父母的期望為他們造成不同程度的壓力。高達九成三高中生表示因學業壓力導致情緒困擾。當問及高中生的傾訴及求助對象，三成受訪者指不會向別人求助，最主要原因是覺得「沒有必要」，反映有隱藏情緒的傾向，即使家人或朋友亦未必可察覺到問題。

撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國先生建議學生及家長應擴闊視野，學業、考試、入讀大學只是人生其中一個部分，學生不要把所有專注力放於學業，父母亦應多與子女作溝通，學生也不宜隱藏情緒及壓力。

晴報 (P14)

學習壓力大 9成高中生情緒困擾 3成人不求助

晴報 News 14

20.9.2017 Wed | skypost.hk (iStock)

不少學生因為怕麻煩別人，情緒受困時也不敢和人傾訴。

3成人不求助

學習壓力大 9成高中生情緒困擾

讀者人數免費報第2位



去年發生不少學童輕生事件，揭示青少年情緒壓力問題不容忽視。香港撒瑪利亞防止自殺會調查發現，93%高中生都因學習壓力或煩惱而受情緒困擾，但3成人都不會傾訴或求助，主要是因為覺得沒必要，認為反映青少年有隱藏情緒的傾向，應視為警號。

香港撒瑪利亞防止自殺會與遵理潮指數合作，在今年7至8月以不記名問卷形式，訪問了1,624名中四至中六生，結果發現76%人最大煩惱來源是學業，而學業壓力中頭3位依次為「沒有信心應付文憑試」、「擔心日後的就業出路」及「希望可考入心儀學系」，反映文憑試為他們帶來極大壓力，近半受訪者都認為教育制度改變是最有效長遠減低青少年學業壓力的方法。

與朋友傾訴未必有效

父母對他們的學業期望亦是壓力來源，僅7%人表示父母沒為自己帶來壓力；高達93%高

中生表示因學業壓力導致情緒困擾，但3成人都表示不會向別人求助，因覺得沒必要，不想別人知道，不想麻煩人等；亦有26%人認為學校對學生支援不足，主要因學校只着重成績及操行。

香港撒瑪利亞防止自殺會總幹事曾展國指，受訪者即使求助也以向朋友傾訴為主，但高中生的朋輩也是學生，在舒緩情緒困擾上難有實際幫助。近年青少年求助的方式改變，傾向於網上尋求協助，但在虛擬世界上的協助

方法未必真有效，意見不同時更有機會引致網上欺凌。

曾建議，即使子女已是高中生，家長也應當試與子女建立關於感受上的溝通習慣，不應過分望子成龍，集中於其學業表現，宜就子女的個別特性發展，令子女感受到家庭是可以讓他們抒發情緒的避風港。☺

Smart Tips

家長助學生減壓有法

- 不宜將子女和同學互相比較
- 幫子女擴闊視野，讓他們知道學業只是人生其中一個部分
- 不應把子女視為達到自己期望的工具
- 多與子女作感受上的溝通

資料來源：香港撒瑪利亞防止自殺會