

# 港大研究：21.7%至39.1%學生有負面情緒 長期停課 逾三成基層童感恐懼

## 影響身心

世界各地的兒童因疫情長期居家，愈來愈多的小朋友感到悲痛和焦慮。據聯合國兒童基金會《2021年世界兒童狀況》報告顯示，全球有逾13%的10至19歲青少年患有世界衛生組織定義的精神疾病，約1.66億人。其中，焦慮和抑鬱約佔確診精神疾病的70%。

香港大學兒童及青少年科學系臨床副教授葉柏強醫生及其研究團隊，在疫症期間一直追蹤本港小朋友的身心健康情況，結果發現21.7%至39.1%受訪學生感到不同程度的負面情緒，包括無助、恐懼、精神壓力大等。其中基層兒童受影響最大，多達31.2%稱感到恐懼。

大公報記者 鍾怡、實習記者 柯穎敏

幼小停課已經一個月，正讀小學二年級的凱欣時常擔心一直都不能回學校上課。她說，待在家裏好無聊，不能和同學一起玩，時常不開開心。現下疫情嚴重，她很憂慮會中招，都不敢出門。媽媽之前經常帶她去游泳，但是現在都只能取消。

### 留家困獸鬥 姐弟常爭吵

凱欣媽媽說，女兒停課後作息混亂，經常睡得很晚，沒精神上課；而且和老師、同學討論功課時很不方便，孩子也失去學習興趣。所以她每個禮拜都會抽一、兩日帶孩子去公園做一個小時運動，緩解煩悶心情。

居住劏房的何女士育有兩子女，分別是15歲的大女及12歲的次子。他們一同住在面積約180平方呎的劏居。「學校一停課我就很頭痛，身為父母，我因在家都覺得很無聊，更何況是小朋友，這段時間他們很抑鬱。」

何女士坦言，停課後，子女基本沒有出過門，唯一的娛樂是守着iPad看視頻。時間久了，真的很擔心他們的眼睛、頸椎、腰椎會出現問題。「生命在於運動，小朋友長期待在家坐着，曬不到太陽，人怎麼會健康？」

「疫下停課，基層家庭的孩子點樣同人爭成績？」何女士說，客廳只有一張四方桌，子女吃飯和做功課都在那，上課時姐弟倆一人佔一邊。「同一張桌子學習真係唔方便，老師問問題就叫對方勿出聲，經常都會有爭吵的時候。」而且家裏沒WiFi，只靠流



▲凱欣媽媽每個禮拜都會帶凱欣去公園做運動，緩解煩悶心情。受訪者供圖

量卡上課信號不好，經常斷線，他們有時聽不清楚老師說什麼，也擔心自己成績下降。

疫下不穩定的日常生活、教育、娛樂，使青少年倍感焦慮。葉柏強醫生及其團隊從2020年至今一直追蹤本港小朋友的身心發展情況，並作出分析。於2021年由2863名9至17歲學生參加的問卷調查數據顯示，疫情期間反覆經歷學校停課和不規律的日常生活，令58.4%受訪者感到更大的學習壓力，21.7%至39.1%的人則感到不同程度的負面情緒，包括無助、恐懼、精神壓力大等。

其中，受到影響最大的是基層兒童。31.2%基層受訪者感到恐懼，較來自高社經（社會經濟地位高）家庭的21.6%多。分別有56.2%和45.2%來自高社經家庭受訪者會關注自己身體和心理健康，他們會花時間去放鬆和運動，想辦法令自己心情愉悅，而會花時間關注自己身體和心理健康的基層受訪者僅佔27.3%和18.2%。

### 生活不穩定 孩子易焦慮

葉柏強認為，疫情加劇了低社經（社會經濟地位低）家庭的經濟和精神壓力，基層家庭的父母需要工作更長時間才能維持日常開銷。在疫情影響下，低收入家庭學生的整體生活質量受到影響，他們較易對不穩定的生活感到焦慮，發生心理健康和行為問題的風險更高。

香港小童群益會亦調查停課期間，家長的心理變化。調查結果顯示，家長的情緒、精神健康狀況普遍較差，有41.7%受訪家長的情緒、精神健康狀況達到需要關注水平，當中基層及綜援家庭家長分別有46.4%及66.7%達到需要關注的水平，顯示在疫下基層家庭家長的心理壓力頗大。

香港小童群益會助理總幹事陳碧輝坦言，因疫情影响，許多家庭失去了經濟收入。比如有的單親家庭家長已經失業半年，平時不僅要照顧年老的婆婆、擔心孩子學費，還要煩惱生活開支，經常感到壓力。

▲葉柏強醫生團隊，在疫症期間追蹤港童的身心健康情況。



▲小童群益會陳碧輝表示，疫下許多基層家庭感到壓力。

## 幼兒疫下體能運動不及世衛標準三分一

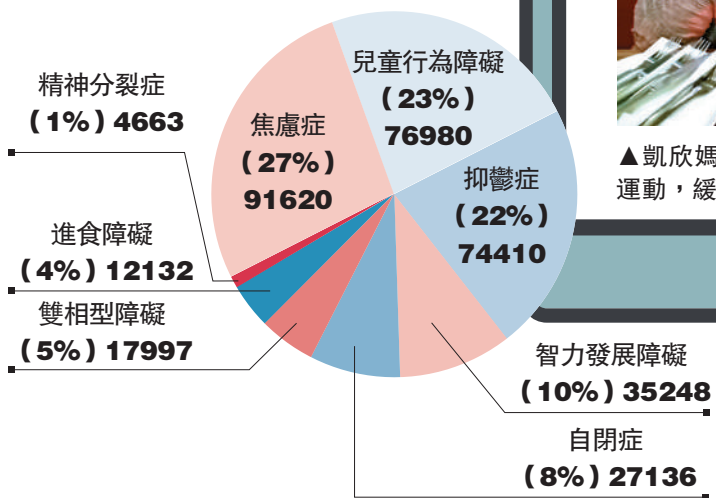
【大公報訊】記者鍾怡報道：為探究學校長期停課對兒童身體健康的影響，港大邀請了約三萬個有2至12歲兒童的香港家庭參加調查。團隊發現，近九成幼兒每天平均進行少於20分鐘的中高強度體能運動，遠遠未達到世界衛生組織標準的60分鐘；逾八成幼兒在平日及周末的睡眠時間皆少於建議睡眠時間的10至13小時。

此外，由於缺少戶外活動並長期使用電子產品，40%以上的小朋友視力惡化。葉柏強表示，小朋友若在幼兒階段已出現嚴重近視，這對視力和腦部發展的影響非常深遠，甚至可增加患視網膜脫落、青光眼、黃斑病變和白內障等風險。

對於基層家庭來說，除了睡眠不足和近視加深，疫情期間幼兒經常以快餐或罐頭食品為主食，大大增加肥胖和過重的風險。團隊另一項研究顯示，近九成基層幼兒每天攝取的奶類製品分量不足，近六成鈣質分量不足，以及四分之三的小孩每天鹽分攝取量超標。而長期飲食不均及營養失衡容易引致肥胖、糖尿、心臟病和其他慢性疾病的風險。

葉柏強認為，新冠疫情對幼兒產生了不少壞影響，而當中對基層幼兒的影響性更大。疫情下幼兒的社交和學習發展十分重要，希望政府和社會人士能為基層兒童提供適切支援，幫助他們渡過困境，好好把握智力發展的黃金期。

## 19歲以下兒童心理健康問題造成的人力資本損失（百萬美元）



資料來源：聯合國兒童基金會《2021年世界兒童狀況》  
大公報實習記者 柯穎敏整理

## SEN學童疫下更孤單 社交能力退步



【大公報訊】記者楊州報道：疫下停課授課堂路迢迢，學童的學習進度受影響，有特殊學習需要（SEN）的學童更甚。有SEN家長憂慮子女長期不能回校，缺乏面對面的社交訓練，社交溝通能力退步，行為及情緒更起了變化，影響學習。負責SEN學童的資深教師去信政府，建議新一份預算案增設「訓練券」，予家長彈性安排子女校外訓練，讓學童在疫下仍可獲身心全面發展；有團體亦建議教育局撥資源設「訓練券」。

### 母上午陪子 下午辦公

育有三子女的媽媽麥女士，今年11歲的大兒子及9歲小兒子現於同一所直資學校分別就讀小學六年級及四年級，兩名兒子是SEN學童，在教育局前年因疫情首度宣布停課後，面對由面授課堂轉到網授課的挑戰，兩子情緒及行為出現變化，「他們轉變好大，大仔以前不會欠交功課或帶漏功課，上網課後開始不交功課，每次都不願坐在電腦前準備網課，又說上網課好辛苦。」

### 抗拒上課模式變動

麥媽媽曾問大兒子為什麼覺得上網課辛苦，卻說不出原因，不禁焦急起來，她說大兒子以前習慣了按時穿校服返校上課，突如其來的停課，這看似簡單的轉變，適應並不容易。麥媽媽已向公司申請在家辦公，上午陪兒子上網課，下午則處理公事，「只不過兒子每次上網課都戴上耳機，我想旁聽他上課情

況，了解是哪科上課較辛苦，但他不願外放聲音給我聽。」麥媽媽對此感到頭痛，唯有待他網課結束後分享當日上課心得。

疫情好轉時學校曾一度恢復半日課，麥媽媽表示當大兒子剛適應網課不久，卻突然又可回校上課，情緒再出現起伏，「他會問我今日不是在家上課，為何要回校上課，上課模式每次有變動，他都會產生疑問，又會抗拒，更會失眠」。雖大兒子有社交障礙，在上網課時打開鏡頭只露出正臉部分位置，但他很守規矩，會盡力克服每一次新的轉變，「我亦在他身邊陪伴」。

網課對SEN孩子不是萬能的，他們更需要學校環境。麥媽媽特別擔心兩兒子的社交能力，因學校網課主要聚焦在學習，而疫下很多課外活動被取消，大兒子以往會踢足球，過程會與人談話社交，「在這個年齡階段需要社交發展，訓練溝通能力及反應，上網課變相減少與人接觸，這方面家長起的作用有限，下一個階段又要訓練其他能力，時間不會等人，一旦錯過便是錯過，嚴重影響孩子整體發展。」

麥媽媽成功為小兒子在校內爭取到社交訓練網課，「協會會與學校合作的項目，名額有限，每周一節，每節約30分鐘，有專業人員透過在網課展開活動，與孩子互動，讓他們表達情緒，小兒子接受訓練後，面對每次轉變時情緒及行為均較大兒子更穩定，效果顯著。」麥媽媽認為在疫下除滿足基本的網課外，日常訓練不容忽略，兒子所在學校爭取到非牟利機構的資源，希望政府在學校投放相關資源，以支援SEN學童的各類訓練的需要。



▲麥媽媽的11歲大兒子，面對由面授課到網授課所帶來的無形挑戰。受訪者供圖



▲「民生圓桌」建議政府增撥資源設立「訓練券」制度。受訪者供圖

## 家長壓力達爆煲邊緣

【大公報訊】記者鍾怡報道：疫下停課，令有特殊教育需要（SEN）兒童家庭的負擔增加。葉柏強團隊調查結果顯示，12.82%受訪家庭中有SEN兒童。SEN兒童本身自控力、行為能力較弱，而父母需要密切監督他們的孩子，無法在家正常工作，相較普通父母承受更大的壓力。其中，單親家庭及父母同居的家庭無論社會經濟地位如何，壓力都更小。

「父母壓力升高是虐待兒童和家庭暴力的危險因素。」葉柏強表示，小朋友困在家裏很長時間，精神壓力很大，上課專注力、學習能力都會退步。因沒辦法幫助孩子，家長壓力也很大。

疫下親子壓力惡化嚴重，去到差不多爆煲的水平。停課期間，家庭爭執增多，無論是夫婦之間的爭執，還是父母與小朋友關係惡化，甚至虐兒風險，都高了不少。

葉柏強補充，有SEN兒童的家庭不單是資源更少的問題，不少父母的數碼學識亦追不上網課的新發展和小朋友需要的進度，他們能幫助小朋友的有限。此外，因長時間停課，SEN兒童正在進行的康復訓練中斷，有些在做的物理治療、言語治療、小組培訓都要暫停，會出現學習倒退的情況。「他們本來在治療下能力有進步，但是因為疫情的影響又退化了，無法做到之前已經學會的技能。」

## 教師致函財爺 倡設「訓練券」

【大公報訊】全港約有5.6萬名SEN學童，佔日校中小學生8%，他們有特殊學習需要，尤其在第五波疫情暫停實體課期間更顯無助。在主流學校負責SEN工作逾十年的特殊教育統籌主任馮老師坦言，學校在疫下可提供的支援有限，老師已把握恢復半日課期間，為SEN學童進行輔導工作。面對面的訓練小組及相關服務因停課而暫停，嚴重影響SEN學童發展，她已去信財政司司長，建議新一份財政預算案增設「訓練券」，予家長彈性安排子女校外訓練課程，讓學童在疫下仍可獲身心全面發展。

馮老師表示，教育局向學校提供津

貼，平均每名學生約有1.7萬元活動費，校方可因應SEN學童實際需要，安排訓練小組及服務，譬如自閉症會安排社交訓練小組、專注力不足則安排執行技巧訓練小組，以及為家長提供訓練講座，教導家長如何在家中訓練SEN學童。

### 區議員籲支援基層家庭

她建議增設「訓練券」，一來為家長在疫下多一層支援，在欠缺學校服務時，亦可獲校外服務，二來增加學校的彈性，老師將觀察所得告知家長。

馮老師強調，SEN學童的訓練不可欠缺家長一環，「訓練券」可讓家長在

校外選擇適合的訓練課程。

此外，社區智庫平台「民生圓桌」上月17日至21日成功向437間小學及民間關注SEN學生組織發放電郵及電子問卷。調查結果顯示，逾四成受訪SEN學生訓練次數每月少於一次。六成家長會改而選擇報讀校外課程，以彌補校內訓練次數不足成效低問題。不過，有七成家長表示校外訓練平均每月支出逾三千元，甚至有家長每月支出逾兩萬元。「民生圓桌」發起人兼西貢區議員張展鵬表示，建議政府在新財政年度向教育局撥資源設立「訓練券」制度，對於低收入的基層SEN學童家庭更為重要。