

編者按：

現代人因社交疏離與生活重壓，普遍受到不同的精神壓力與情緒困擾。《大公報》推出「精神健康透視」系列，透過多名隱蔽精神疾病與抑鬱症患者，在生活中被標籤化的苦況與日常所面對的種種困難，同時透過訪問專家、議員及支援機構，深入了解和探討如何在社區支援、專業服務及多元化治療，為病人提供適切協助，攜手建立情緒健康的生活環境。



▲精神科專科醫生林美玲表示，精神健康問題有跡可循，及早發現和治療至關重要。

本港整體精神健康服務需求近年顯著上升，醫務衛生局截至2025年底的推算與統計，2025至26年度在醫院管理局接受治療的精神科患者總人數333500人，當中包括住院、專科門診及日間醫院的病人。此外，有本地機構研究數據估計，全港約有30萬名抑鬱症患者，輕症患者的日常生活會受影響，重症患者甚至可能有自殺傾向，情況令人關注。

多年前升讀Band 1中學的Mary，在初小時成績優異，但從高小後逐漸出現社交困難。曾經受到同學的欺凌。中午在學校吃飯時，她找到一個座位準備坐下，一旁的同學看見後便挪動個人物品將空位霸佔，要求她另尋座位。她的筆袋有時會不翼而飛，最終在老師的抽屜裏被發現。升上中學後排擠加劇，Mary開始頻繁以頭暈、肚痛為由缺課，中二更幾乎停學，最終重讀一年。

藥物及情緒訓練可改善

香港情緒健康學會創辦人、精神科專科醫生林美玲為Mary進行評估，發現Mary同時患有抑鬱症及ASD。林美玲表示，Mary的言語發展較同齡人遲緩，初小時因成績優異掩蓋了社交困難，升上高小後社交要求提升，問題便逐漸浮現。ASD有先天遺傳因素，Mary的父親本身亦有相關特徵。經過藥物治療及社交情緒訓練，Mary情況好轉重返課室，後來赴澳洲升讀大學，現正在研究院攻讀碩士學位。

林美玲表示，ASD人士的堅持和鍥而不捨，其實可能有助於在科研等領域取得成功，「我認識很多在大學教書的人、做研究的也是（ASD人士），因為他們只是專注於一個範疇，沒有興趣的事情不會做。」

林美玲醫生分享一名應屆DSE考生John（化名）的經歷，他在16歲時憑出色成績進入Band 2A學校精英班，豈料開學後因腸胃炎缺課數日，返校後發現成績追不上。曾經的優秀學生「光環褪色」，John開始頻繁缺席，最終完全停課。John的母親沒有覺察兒子有情緒異常，以為他只是遊手好閒、沉迷電子遊戲，直至學校表示不予升班才帶他求醫，經過醫生評估後發現John患有抑鬱症，並有自殺念頭，曾經幻想有車輛衝上行人路將他撞死，覺得「人生真的好痛苦」。

抑鬱症男生 回校踢球破困局

林美玲指出，電子遊戲對John而言並非單純娛樂，而是即時的多巴胺獎賞，能夠快速體驗取得勝利的快樂。但是，不斷靠電子遊戲獲得快樂，只會令他更難重返校園，形成惡性循環。林醫生形容，「拒學」就像一個雪球，「越不返學就越難回到學校，阻力只會越來越大，朋友亦會隨之疏離」。林醫生了解到John喜歡踢足球，便聯絡校方安排他帶領低年級學生踢球，讓他從中獲得被認同感，配合藥物治療及各方支援，令John逐步重返校園。

三成受訪中學生 焦慮達嚴重程度

必須正視

中小學階段同輩關係常常涉及相互比較，令自我挫敗的感覺逐漸浮現。基督教家庭服務中心聯同港大團隊分析了2025年至2026年收集的704份有效問卷，發現分別有10%的高小學生和14.7%的中學生有嚴重或以上程度的抑鬱。香港大學行為健康教研中心研究員溫浩然博士強調「自我關懷」對心理健康的重要性，社會大眾在面對逆境與情緒壓力時，應學會接納自我並給予關愛。

抑鬱與焦慮比壓力更困擾

基督教家庭服務中心在本月14日發布研究指出，29.6%中學生的焦慮程度達嚴重水平或以上，至少10%的高小及中學生有嚴重或以上的抑鬱。調查以5分為滿分評估學生的自我關懷水平，高小學生「善待自己」平均得分2.9分，中學生為3.1分；「自我挫敗」

全港抑鬱指數調查 (兒童及青少年自我關懷與精神健康)

精神健康指標	高小學生 (349人)	中學生 (355人)
中度或以上抑鬱	20.6%	37.0%
中度或以上焦慮	26.6%	42.6%

結論：不少學生正承受沉重心理壓力

自我關懷水平（1-5分）		
•「善待自己」得分 (正面指標，分數越高代表越好)	平均 2.9分	平均 3.1分
•「自我挫敗」得分 (反面指標，分數越高代表越差)	平均 2.4分	平均 2.9分

結論：整體「自我關懷」處於中等水平，與國際研究數據相若

註：透過704份有效問卷，調查採用DASS-21情緒自評量表

資料來源：基督教家庭服務中心與香港大學行為健康教研中心團隊

情緒困擾求助電話

機構名稱	熱線號碼或平台
香港青年協會	2777 8899
香港明愛家庭服務	3161 0000
網上支援平台「Open 喻」	9101 2012 (WhatsApp/SMS)
生命熱線	2382 0777
香港協青社	9088 1023

大公報記者整理

方面，高小學生平均2.4分，中學生則達2.9分。

研究團隊亦發現，學生在接受「自我關懷」訓練後，更懂得善待自己和減少了自我挫敗。溫浩然指出，學生由高小升入中學後，雖然學會對自己好一些，但對自己的要求亦同步提升，「可能跟社會的期望，以及在學校或日常生活裏，人家對他的期望有關連」，加上中學階段同輩關係常常涉及相互比較，令自我挫敗的感覺逐漸浮現。

溫浩然認為，過去多年香港的學生服務集中於壓力管理，但調查數據顯示，不論高小或中學生，壓力本身「不是一個很大的問題」，真正困擾他們的是抑鬱與焦慮。「如果我們的資源繼續集中在壓力管理方面，可能有機會抓錯了重點。」他建議，將資源轉向解決學生的抑鬱及焦慮狀態。

大公報記者 姚棠

自閉症學生社交困難 治療後重過正常生活

精神健康出問題

專家：早介入復康機率大

精神健康透視①

「人生沒意思，不想再留在世上。」Mary（化名）中學二年級時在精神科診所寫下這句話。她小學時成績優異，升上中學後被診斷患有抑鬱和自閉症譜系障礙（ASD），在校內屢遭同學排擠，不善言辭的她最終停學和接受

治療，現已在澳洲成功升讀碩士學位課程。

近年有調查顯示，港人焦慮及抑鬱情況持續惡化，近三成受訪者出現不同程度的抑鬱症狀，中學生情況尤其值得關注。香港情緒健康學會表示，精神健康問題有跡可循，及早發現和治療至關重要。

大公報記者 姚棠（文、圖）

自我關懷三部曲

停

●當察覺身體出現以下反應時，例如心跳加速、肌肉繃緊等，在心裏說出「停一停」，然後數數自己的呼吸十次「吸…呼…吸…呼…」

問

●問一問自己到底出現了什麼情緒和有什麼想法
●可以嘗試用以下句子來檢視自己的狀態：

情緒：「這刻，我感到」
想法：「這刻，我想的是」

動

●全然接受自己的情緒，找出適合自己的情緒調節方法，例如：做自己喜歡的事、找個朋友閒談

●如果情緒未得到舒緩，需及早求助

資料來源：
教育局海報

大公報AI製圖



掃碼睇片



▲大學生亞瑜（左二）經歷低谷後，透過輔導服務學習「自我關懷」。右二為香港大學行為健康教研中心研究員溫浩然。

過來人：培養自我關懷能力

經驗分享

「我覺得DSE成績決定了我的人生，不知道接下來的路該怎麼走。」大學生亞瑜（化名）在中學時曾就讀名校，從小對自己要求甚高，豈料放榜後成績未如理想，其後出現全身無力等身體反應，甚至想傷害自己。經歷低谷後，她透過輔導服務學習「自我關懷」，逐步重拾信心，她以過來人身份寄語其他人，當感到孤立無援時，先停一停、想一想，放鬆心情，讓自己平靜下來。

面對心理問題，亞瑜一度相信入讀大學後情況會好轉，結果卻越發嚴重，內心經常充斥着批評自己的聲音。「我很完美主義，覺得一定要做到最好，但這個目標永遠無法達到，甚至標準會不斷上升，所以我永遠無法滿足自己。我太著重別人的眼光，很在乎別人在想什麼，一直覺得自己不夠好，即使付出了很多努力，我依然會否定自己的價值。」

港大行為健康教研中心研究員溫浩然博士接受《大公報》訪問表示，完美主義的形成涉及多方面，例如原生家庭的培養方式、社會對「好」的定義，以及先天性因素。他表示，對自己的高要求，若發揮得宜可以成為優勢；但若期望的高度永遠無法達到，便會被吞噬。

溫浩然指出，人面對壓力時有三種與生俱來的反應——逃跑、解決問題和躺平，這些方式對外來壓力有效，但當壓力來自內在，例如對自己的要求和期望時，同樣的反應反而會變成「自己攻擊自己」，這在亞洲社會尤其普遍。

他提倡，在小學階段及早推行預防性精神健康教育，培養學生的自我關懷能力，可降低其升學過程後出現過度自我批評和對自身要求過高的傾向，包括清楚地覺察自己當下的身心需要，理解許多痛苦是共通的人性，亦因此在回應自己的需要時，可以像對朋友一樣友善。

亞瑜在2023年開始接受輔導服務，逐步學習實踐自我關懷，掌握調節情緒的方法。她曾主動與他人分享自己的困難，發現不少人都曾經歷類似的掙扎，從而減輕孤立無援的感覺。

停一停 讓心情平靜

當感到焦慮時，她會提醒自己先停一停，讓心情平靜，觀察當下的狀態，再思考什麼才是最適合自己的選擇。她亦寄語學生，反思自己過往是否過於迎合他人，嘗試在作出傷害自己的決定前，檢視自身感受，反問自己：「此時此刻，我真的感到舒服嗎？」

大公報記者 姚棠