

每3個中學生有1人感抑鬱

逾半有焦慮和壓力 調查指與家人相處最影響精神健康

青少年精神狀態愈來愈受社會關注。有機構調查發現，35.5%受訪中學生出現中度或以上抑鬱症狀，即每3名中學生便有一人受抑鬱困擾，更有逾半數學生感到焦慮和壓力。調查分析發現，與家人之間的相處對中學生的整體精神健康狀況影響最大，建議家長避免叫罵等激烈行為，多聆聽子女心聲。有中學生便因從小與父母關係疏離，母親又只將心思放在妹妹身上，最終患上抑鬱症。確診抑鬱症後，母女關係改善（見另稿）。

◆香港文匯報記者 張弦

浸信會愛羣社會服務處於去年10月至今年6月，成功訪問了1,192名中學生，以了解他們的精神健康狀況、生活滿意度、親子關係狀況等，發現35.5%受訪者出現中度或以上抑鬱症狀、51.3%受訪者出現中度或以上的焦慮症狀。

調查並發現，55.8%受訪者有不同程度的壓力症狀，源於對疫情狀況、學業、社會狀況等日常生活的不滿。

數據分析顯示，與家人之間的相處對學生的整體精神健康狀況影響最大，惟整體受訪學生與父親或母親的關係狀況卻不合格，分別逾74.8%及67%受訪者認為自己與父母關係欠佳，他們的整體精神健康顯著較差，症狀亦明顯較嚴重。

倡家長避免叫罵等激烈衝突

愛羣社會服務處精神健康綜合服務總監藍鳳愛建議家長應避免因個人問題而責怪子女；若與子女發生衝突時，應停止叫罵等激烈衝突行為，避免子女學習這種無效的情緒表達。她並呼籲家長平時多聆聽子女心聲，以及建立接納不同意見的習慣。

M先生的兒子中一時到英國留學，因無法適應外國的寄宿生活，就讀不足一個月便要求回港，誰知以往活潑開朗的兒子回港後抗拒再上學，經常隱藏自己的情緒，M先生帶兒子求醫才發現他患有焦慮症。



◆浸信會愛羣社會服務處調查顯示，35.5%受訪中學生出現中度或以上抑鬱症狀。香港文匯報記者 攝

兒子有情緒病，M先生卻認為學業比精神健康更重要，其後約3年時間一直強迫兒子上學，「幾年來不斷逼學校，早上鬧鐘響時會拖住落床強迫他上學。」M先生的強硬令兒子愈來愈不快，亦令兩人關係變差，家庭氣氛緊張。

M先生表示，以前只掌管兒子的吃喝玩樂，覺得自己已盡了父親的責任，甚少去真正了解兒子的需要及與他交流。

M先生後來選擇提前退休，到機構學習如何與兒子相處，開始嘗試了解兒子的感受，讓兒子自行選擇是否要參與學校的排球運動。

參與活動的兒子有體能活動抒發情緒，亦開始有社交活動，焦慮症得以舒緩，之後更自己選擇及面試學校，重新踏入校園。

多聽心聲 讓子女感受愛意

M先生認為家長應多點認識子女，與子女同行，多點聆聽子女心聲，讓他們感受到來自家長的愛意，「不是提供漢堡可樂的愛意，而是讓子女感覺到可以依靠、可以傾訴的愛意。」

團體建議

家長方面

- ◆避免因人問題而責怪子女
- ◆停止叫罵等激烈衝突行為
- ◆多點聆聽子女心聲
- ◆建立接納不同意見的小習慣，例如以家人的價值觀優先或接納自己也有不足之處等

學生方面

- ◆建立信任網，加強人際聯繫，例如主動與父母及信任的老師或朋友傾訴心事
- ◆安排Me Time，例如每天預留10分鐘至20分鐘做自己享受的事
- ◆學習多角度思考，重新正面評估煩惱，或暫時從壓力來源轉移視線，例如嘗試新體驗
- ◆發掘有效的抒發情緒渠道，例如培養藝術、運動等興趣

學校方面

- ◆加強學生的內在及外在動力
- ◆外在動力：營造具聯繫支援的環境及文化，例如推行朋輩支援計劃、安排「情緒健康修正日」促進師生彼此了解及聯繫
- ◆內在動力：重視培養學生關注情緒健康的意識，例如舉辦心理教育課程、減壓體驗活動等，協助學生掌握情緒管理知識

資料來源：浸信會愛羣社會服務處

整理：香港文匯報記者 張弦

家人的陪伴和理解是支持青少年前行的動力，17歲的中四學生阿琳從小與父母關係疏離，母親的不理解和不關注，以及升中後班級排名變倒數的落差，讓阿琳患上抑鬱症。知道女兒病情後，母親開始積極改變，主動了解、關心並鼓勵女兒。她讓阿琳重新振作，積極接受治療，學會傾訴，以及良好心態去面對學業和生活，邁向更美好的人生。

特寫

抑鬱女獲母鼓勵 重振作學會傾訴

生活習慣不同 屢起衝突

阿琳從5歲開始至中一時期，與父母分隔兩地。她於香港由親戚照顧，但非常期盼與父母一起生活，令關係更可親密。終於在中一時，阿琳的母親帶著胞妹來港與阿琳一起生活，結果卻因雙方生活習慣不同，經常起衝突。

阿琳昨日在記者會上表示，母親性格強硬、不聽他人意見，與她交流經常被指責，母親亦將更多心思放在胞妹身上，再加上自己升中後由前列淪為班級倒數，沒法接受，導致出現情緒問題。隱藏自己情緒沒有找人傾訴的阿琳，選擇割手發洩情緒，後來被母親發現自殘，原以為她會安慰自己，怎料母親卻責罵自己，令阿琳非常傷心及難過，「以為她會心疼我、擁着我哭，沒想到她說自己壓力已很大，叫我生性一點。」

其後阿琳的情緒問題愈發嚴重，去年上半年出現連續失眠、沒有胃口飲食、呼吸困難、幻聽等症狀，體重由48公斤暴跌至34公斤。留意到體重突變及其他症狀的母親，帶阿琳求醫精神科醫生，阿琳被確診患有抑鬱症。

得知女兒患有抑鬱症的母親其後變得更溫柔，用更多時間關心及鼓勵阿琳，並積極學習相關知識，期盼能幫助女兒，「確診抑鬱症後，媽媽主動了解我的興趣愛好，會送我喜歡的小禮物，感覺與媽媽相處變得舒服，無之前感覺咁壓抑。」

◆香港文匯報記者 張弦

專家籲醫護老幼速打流感針

◆專家建議醫護人員、幼兒和長者盡快接種流感疫苗。圖為長者早前打流感針。資料圖片



香港文匯報訊（記者 文森）政府專家顧問、港大醫學院內科學系傳染病科主任孔繁毅，昨日在一個有關學童在校接種疫苗調查發佈會上指出，隨著香港放寬入境檢疫措施，擔心會由外地帶入流感病毒，加上本港經歷近3年的戴口罩等防疫措施，令社會流體群體免疫力減弱，估計今年冬天爆發流感機會及影響會較新冠病毒高。他警告一旦感染容易併發肺炎，建議醫護人員、幼兒和長者盡快接種流感疫苗。香港醫院藥劑師學會指出，幼稚園學童近兩年的流感疫苗接種率持續下降至不足40%，建議特區政府增加採購噴霧式疫苗，讓家長及學校在針劑以外有多一個選擇。

孔繁毅指出，本港經歷了近3年的新冠肺炎疫情，大家都佩戴口罩及嚴守防疫措施，感染流感個案數目大減，令流體群體免疫力減弱。他續說，隨著本港入境檢疫措施放寬，加上外地多國亦已解除口罩令等防疫措施，增加本港輸入流感個案的機會。

今冬爆流感機會高過新冠

他指本港新冠疫苗接種率高，加上估計已有約三分之二人口曾感染，反而流感疫苗接種率低，今年冬季流感爆發機會和影響會較新冠病毒高，其威脅亦不容忽視，尤其是無接觸過流感病毒的幼童，出現重症機會將增加，「冬天新冠爆發的機會相對地小，流感的影響或肆虐的機會可能比新冠更大，因整體社區的（流感）抗體都偏低，過往三四年整體都無上呼吸道病的爆發，沒接觸過流感病毒的幼童若感染了，可能出現較嚴重的重症或併發症。」

他說，據外國研究發現，病人很少同時感染新冠及流感兩種病毒，通常是先感染新冠肺炎再染流感，「最慘的情況是新冠破壞上呼吸道的細胞和免疫力，令患者很容易之後感染流感。新冠康復後再染流感，其實破壞力很強，有機會出現併發症，尤其肺炎的比率可能上升，一老一幼更甚。」

香港幼兒教育人員協會於今年3月以問卷收集逾150名教職員意見，當中過半為校長。調查發現，逾30%學校未曾安排校內接種流感疫苗，原因主要是學生哭鬧、難以安排時間與人手應付家長查詢、校內接種會導致意外等。

35%受訪者認為在校內接種疫苗會有困難；另有65%認為如政府能提供噴霧式疫苗，可提升校方安排到校接種意願。

藥劑師學會倡增購噴霧疫苗

香港醫院藥劑師學會會長崔俊明指出，噴霧式疫苗能模仿經鼻子感染的自然過程，形成黏膜保護，防止病毒從呼吸系統傳染他人，建議特區政府增加採購噴霧式疫苗，讓家長及學校在針劑以外有多一個選擇。

他又提醒9歲或以下、從未接種流感疫苗的兒童應接種兩劑，相隔時間為四星期，並可同時接種新冠疫苗，「只要分開左、右手接種即可，副作用亦不會因而變得嚴重。」

AI 識別髖關節骨折 公院急症室將試行

香港文匯報訊（記者 張弦）人工智能（AI）的發展惠及社會各方面，包括醫療看診。醫管局數據實驗室於2019年正式啟動，連接公院臨床資訊管理系統，記錄病人的臨床診斷、化驗報告、X光片等逾50億條醫療數據，供香港八大院校申請作研究，至今已42個研究項目獲批，有16個項目在協作下已完成。當中一個能自動識別髖關節骨折的人工智能系統，即將應用於公立醫院急症室，協助醫生更精準為患者診斷，減輕前線員工的工作壓力。

減前線壓力 準確度96%

伊利沙伯醫院放射診斷部顧問醫生趙允恒參與的研究團隊在數據實驗室的協助下，開發了一套自動識別髖關節骨折的人工智能AI系統。他於日前向傳媒表示，該系統能夠分析病人的X光片，自動識別病人有否髖關節骨折，並即時提示醫生作跟進，能夠減輕前線員工的工作壓力，而系統的準確度達96%。

他續說，以往進行生物科技方面的研究時，向醫院申請資料、安排人手去除病人的個人資料等，都需要數月時間，現時不需要

花費時間和安排人手去收集，數據實驗室內一次性齊全提供，非常方便。

醫管局高級醫療信息經理陳嘉賢表示，實驗室成立3年以來完成16個項目是超出想像。

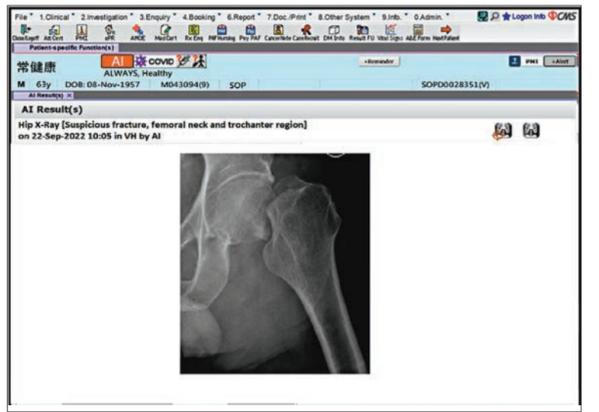
她解釋指，以往科研人員進行生物科技方面的研究，收集數據是一大難點，往往需要較長時間，期望數據實驗室能夠協助本地科研人員，做出更有水準的醫療研究，以回饋本地醫療系統。

她強調，為了保障病人的私隱，醫管局已將病人的個人敏感信息刪除，使用該些數據的院校必須使用另一個網絡進行研究，以免被黑客入侵，研究人員亦不准在查詢及瀏覽數據庫時拍攝或錄影。

陳嘉賢表示，冬季即將來臨，長者在寒冷天氣中會穿多衣服而感知遲鈍，導致容易跌倒，每年同期都有不少長者因跌倒受傷而就醫，該個自動識別髖關節骨折的人工智能系統即將在醫管局新界西和港島西醫院的急症室試行，以協助醫生更快、更精準看診。



◆醫管局數據實驗室協助本地科研人員作醫療研究。左起：趙允恒、陳嘉賢。香港文匯報記者 攝



◆人工智能系統自動識別病人有否髖關節骨折模擬圖片。醫管局供圖

積金易平台目標：行政費降55%

香港文匯報訊（記者 費小燁）積金局主席劉麥嘉軒昨日發表網誌指出，自從她於一年半前擔任積金局主席以來，許多不同背景的持份者均不約而同地關注如何可進一步降低強積金收費。她強調，推動減費是積金局一直以來的首要任務之一，以往積金局推出過多項改革措施推動減費，在該局和業界共同努力下，用以客觀衡量強積金收費水平的「基金開支比率」已由2007年的2.1%降至目前的1.37%，減幅達35%。

強積金收費的組成部分主要包括行政費、投資管理費、保管人費及受託人費，其中行政費佔基金開支比率逾40%。針對行政費，積金局現正全力構建的積金易平台，將強積金計劃的行政工作程序標準化、精簡化和自動化，目標是將計劃行政費降低多達

55%。至於其他收費，劉麥嘉軒指積金局將繼續提升強積金透明度，協助強積金計劃成員作出合適的投資決定及選擇服務提供者，從而促進市場競爭，帶動收費下調。

為打工仔帶來性價比高基金選擇

儘管如此，她指明白收費水平高低直接影響投資回報，計劃成員當然期望能進一步降低收費，積金局會繼續與業界協力創造更大減費空間，並會繼續監察強積金收費水平，採取不同方法為打工仔帶來性價比高的基金選擇。她表示，受託人將最早於明年第二季向積金局提交管治報告及於受託人網站發布，協助計劃成員了解他們的基金選擇是否物有所值。