

港生萌死念陡增 教界倡課業「減負」

需轉介比例4年升0.7百分點 5%中學生稱有意尋短見

疫後復常下，學生心理健康議題持續受社會關注。香港特區政府衛生署昨日公布2022/23學年學生健康服務周年檢查主要結果，因心理和行為問題而需轉介處理的學生比例，由4年前的1.1%大增至1.8%，更有逾5%中學生自稱在過去12個月有計劃或曾試圖自殺。多位教育界人士昨日接受香港文匯報訪問時提到，學業與功課問題是導致香港學生壓力主要原因，部分家長「贏在起跑線」的心態更加重其心理負擔，建議教育局應帶頭為課程或課業「減負」，學校亦應多透過音樂、體育等內容幫助學生紓壓，並完善價值觀教育，讓下一代學懂抗逆與放鬆的平衡，此外社會亦應思考如何支援學校及家長建立「正向學園」和「正向家庭」，幫助孩子健康愉快成長。

◆香港文匯報記者 王鼎煌

2022/23學年衛生署中小學生健康服務檢查主要結果

精神健康

- ◆心理和行為問題轉介比率1.8%，較2018/19學年1.1%大增
- ◆過往12個月有計劃自殺比率2.8%，中學生更高達3.7%
- ◆過往12個月曾試圖自殺比率1.3%，中學生更高達1.6%

肥胖

- ◆小學生超重檢測率19.5% (2018/19學年17.4%)
- ◆中學生超重檢測率20.5% (2018/19學年19.9%)

視力

- ◆15%小一生佩戴矯視工具比率 (2015/16至2019/20學年維持11%)
- ◆13%中小學生轉介視光師視力評估比率 (2018/19學年9.4%)

資料來源：衛生署學生健康服務周年健康檢查



▶學生接受視力及聽力檢查。資料圖片

教育局三層面改善學生心理健康

香港文匯報訊(記者 王鼎煌)就衛生署學生周年健康檢查反映的心理健康問題，特區政府教育局昨日回覆香港文匯報查詢時指，一直鼓勵學校採用全校參與模式，透過普及性、選擇性、針對性三個層面，促進學生的心理健康，以及加強支援有精神健康需要(包括有自殺風險)的學生。同時致力為教師、家長及學生提供「守門人」訓練，務求建立多層防護網，加強他們識別及照顧有精神健康需要學生的能力。

教育局發言人說，過去數年疫情，為香港市民心理健康帶來前所未有的衝擊，學生也不例外，復常後的適應需要面對較大的挑戰。現時政府正透過跨部門協作，凝聚各方力量，推出多項措施為學校、學生和家長提供加強支援，包括：一、呼籲學校開展「多關懷·添幸福」大行動，建議學校騰出時間及空間關愛學生；二、為教師及家長提供一系列的培訓；三、提供額外津貼協助學校舉辦支援學生精神健康有關的活動或購買服務和用品；四、通過跨部門合作，在全港中學推行以學校為本的三層應急機制，以及早識別和支援高風險的學生。

防止自殺和求助熱線

- ◆「情緒通」熱線：18111
- ◆社會福利署熱線：23432255
- ◆醫院管理局精神健康專線：24667350
- ◆香港撒瑪利亞防止自殺會熱線：23892222
- ◆東華三院芷若園熱線：18281
- ◆生命熱線：23820000
- ◆明愛向晴熱線：18288
- ◆網上心理健康在線支援服務匯總：
<https://www.shallwetalk.hk/zh/get-help/online-support/>



◆西九龍政府合署學生健康服務中心。

資料圖片

衛生署轄下學生健康服務中心在2022/23學年為全港23.3萬名小學生和9.7萬名中學生進行周年檢查。其中在精神健康方面，數據顯示，2022/23學年有1.8%學生因心理和行為問題而需要轉介到健康評估中心、專科診所或其他機構，較疫情前的2018/19學年1.1%大幅增長。

此外，透過自我評估問卷，分別有2.8%和1.3%學生稱，在過往12個月有計劃或曾試圖自殺，如只計中學生，則比率更高，分別為3.7%和1.6%。

健康服務團隊已訪校辦活動

衛生署強調，各學生健康中心的醫護人員已加強留意學生的情緒和心理需要，並會為學生提供個別輔導和建議；而2022/23學年期間，相關青少年健康服務計劃團隊亦到訪了279間中學，以外展活動方式促進學生的身心社交和精神健康，協助學生建立基本生活技巧和抗壓能力。

此外，特區政府已設立「情緒通」18111精神健康支援熱線，24小時一站式支援情緒困擾者，並已推出學校為本三層應急機制，及早識別和支援有高風險的學生，以提供適時協助及尋求專業的輔導或治療服務。

「贏在起跑線」執念損害子女身心

教育界立法會議員朱國強昨日接受香港文匯報訪問指，面對當前的學童精神健康問題，減輕過重的課業和心理負擔已經刻不容緩，建議教育局帶頭「減負」，精簡課程內容達到有效學習，而非「一味靠多」。

他又說，部分家長「贏在起跑線」和過分重視比較競爭的心態，也在蠶食子女的身心狀態和學習動機，呼籲家長顧及子女感受與承受能力，

「多給鼓勵與肯定，不應只以分數論定孩子的成就。」

立法會議員、教聯會副會長鄧飛表示，要改善香港學童精神健康，最根本是要改變只以結果導向的教育文化，例如復常以來，個別學校為追趕教學進度，犧牲不少課外體藝活動的時間。他強調，在學術類教學以外，亦要有音樂、體育類課程，才能幫助學生平衡和紓緩自身的精神壓力。

議員籲建「正向學園」「正向家庭」

前線教師出身的立法會議員郭玲麗則直言，是次學生健康檢查結果反映的情況讓人擔憂，認為除了要及早識別有心理和情緒健康問題的學生外，特區政府亦可考慮在學校、地區康健中心設立輔導專業人員崗位，為有需要學童進行深層次輔導服務，協助他們處理精神和情緒問題，此外亦應思考如何協助學校建立「正向學園」、協助家長建立「正向家庭」，讓孩子健康愉快成長。

中學校長許振隆則提到，疫情期間，學生長時間留家，社交機會大減，容易出現情緒問題與障礙。雖然近月情況有好轉，但青少年的心理和人際關係網絡仍需要時間重建。

他又表示，過去學校與教育局在加強學生價值觀教育方面做的工作比較少，現時應把握機會，幫助建立能夠抗逆亦可放鬆平衡的價值觀念，「其實學生們多開闊人生視野、建立起自己完整的人生觀、價值觀，使內心變得強大寬闊，許多問題亦能迎刃而解。」

津中議會倡三招：識別通報、應對跟進、保持關注

香港文匯報訊(記者 金文博)面對學生精神健康問題，前線教師應如何處理回應?津貼中學議會主席李伊瑩昨日接受香港文匯報訪問時提出「三部曲」建議，首先是「識別及通報」，由教師透過平時上課、平常接觸、學生社交平台等作觀察，以及通過學生周記、恒常分組面談等溝通，識別學生是否有異樣。而學校可設WhatsApp平台或班級群組，讓學生有需要時可隨時聯絡老師，亦可由家教會幫助設立家長群組，提供緊急諮詢或轉介予學校。

其次是「應對和跟進」，李伊瑩指應善用班主任、特殊教育需要統籌老師、社工、心理學家、精神科醫生、社福機構人員等分工協作，提供不同程度的輔導和支援服務；同時加強「學生守門人」的訓練，增加同儕間的支援，如舉辦表達藝術治療工作坊，或建立網上匿名留言板支援服務等。

此外「保持關注」亦十分重要，李伊瑩

指，學校應營造開放、尊重、仁愛和正向積極的氛圍及文化，並提升學生解難和抗逆能力，及增加家長支援和輔導，亦可舉辦親子興趣班或活動，建立更和諧的親子關係；同時亦須提升學生自身對心理健康的意識和知識，學習處理負面情緒的方法，幫助學生建立更良好的生活和運動習慣，保持身心靈健康。

前線中學教師詹漢基則提到，當今學生更習慣在網絡、朋友圈訴心聲，表面愈是喜怒不形於色的學生，或許早已滿腹牢騷，甚至「有冤無路訴」，老師想要察覺同學的不妥比從前更困難。不過，他強調，識別學生的情緒問題，前線教師責無旁貸，例如可從學習態度開始，一旦發現平常勤奮的同學一改常態，功課字跡變潦草，上課老是趴在桌上，或者凡事提不起勁，就需要主動嘗試了解其情況，以便作進一步跟進。

詹漢基說，班主任和學生關係通常較緊密，可從學生資料初步了解其監護人

和家庭背景，亦可從學生周記中的生活細節看到端倪，如有學生寫道，周末見到爸媽覺得很高興，這或意味着他平時並非與父母同住、甚至是分隔異地，如教師多積極與有需要的學生聊天，除可得知其困難，更可讓其轉達其他同學的情況，掌握更充分的資訊以便作相應跟進。

他認為，學校層面亦需要有一定的強硬政策，如規定每名學生繳交雙周記、指定每年家訪次數等，並推動班主任與駐校社工有更多的聯繫溝通，以全面掌握學生的情緒狀態。



疫下網課長用屏幕少運動 學生戴眼鏡超重率增

香港文匯報訊(記者 王鼎煌)衛生署學生周年健康檢查數據亦顯示，小一生戴眼鏡比率由2015/16學年至2019/20學年維持在11%，上升至2020/21學年的15%，並一直維持至2022/23學年。至於中小學生轉介至視光師的整體比率，亦由2018/19學年的9.4%升至2020/21學年的16.7%，並於2022/23學年輕微回落至13%。此外，疫情前，小

學生和中學生於2018/19學年的超重(包括肥胖)檢測率分別為17.4%和19.9%，於2021/22學年分別上升至20.6%和22.1%，其後於2022/23學年分別輕微回落至19.5%和20.5%。

衛生署指，疫情下學生上網課使用屏幕時間增多，加上戶外體能活動減少，致令視力下降和超重和肥胖風險增加，提醒學生應培養健康生活和

飲食習慣，如每天合共做不少於一小時中等至劇烈程度的體能活動，並保持均衡飲食，學生健康服務中心亦會轉介需要體重管理支援的學生予營養師，以提供個人飲食建議。

立法會議員、教聯會副會長鄧飛認為，社會不應對電子教學盲目迷信，過度依賴電子屏幕上課，尤其是低年班學童，其視力損害可以很大，建議教育

局應出台限制每天電子教學時數指引。至於學生超重和肥胖問題，他表示，現時學校體育老師會根據學生身高體重等計算其健康與肥胖指數，惟後續未必有足夠跟進，建議學校可多透過體育堂和組織更多課間活動，讓學生增加運動時間，提升體能和減少肥胖幾率，如老師發現有學生體重超標，也應及時安排針對性活動幫助解決。