

## 近四成高中生有焦慮情緒

### 「快樂巨升」計劃引入「正向」心理方法 幫助 DSE 考生紓減壓力

(香港·2014年7月5日)根據基督教香港信義會「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃的一項調查研究發現，近四成高中生呈現焦慮情緒問題，當中更有DSE考生因考試壓力出現心情煩躁、心跳加速、手震及哭泣等狀況，研究顯示正向心理方法能顯著減低焦慮情緒。

2014年7月5日(星期六)上午，本會於香港城市大學舉行「香港高中生焦慮情緒問題及紓減方法記者會」，並發佈「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃研究結果。是項研究研究顧問為香港城市大學應用社會科學系副教授郭黎玉晶博士，研究為超過1,200名年齡介乎14至18歲的高中學生進行調查，結果顯示可能及極有可能是焦慮症的個案比例為有23.6%及15.3%，有超過38.9%的調查對象有潛在焦慮情緒問題。研究亦顯示，曾參與「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃的學生，較未參與計劃的學生，焦慮情況有明顯改善。是次研究顯示正向心理因素的改變與焦慮情緒改變有明顯的負向關聯，所以提升學生的「快樂感」、「樂觀感」以及「希望感」，能有效減低學生的焦慮情緒。

有高中學生及老師表示，學生壓力及焦慮大部分來自考試壓力。參加今年DSE考試的Stephanie分享，自升上高中後同學之間的競爭氣氛激烈，加上怕難以達到家人及老師對自己的期望，所以出現經常哭泣、心情煩躁、心跳加速及手震等情況，後來透過「快樂巨升」計劃發掘到自己有「勇氣」的優點，並且學曉糾正自己的負面思想，現在遇到任何挑戰都會願意嘗試，人也變得樂觀。

DSE放榜在即，本會服務總監(青少年服務)陳張秀雲女士建議DSE考生遇上困難或焦慮，應找家長、老師、社工、學長等商量，或致電輔導熱線，切忌一個人胡思亂想。當遇到挫敗、感到傷心或放榜前後胡思亂想時，應嘗試找出負面思想，加以駁斥，以正面思想鼓勵自己。又可設計一張小咭放在錢包，寫下自己的優點及成功經驗，咭背寫下一句鼓勵說話，常為自己打氣。此外，遇上困難不要逃避，應訂立正向目標，常存希望，並按自己的成績、優點、興趣、能力，選擇「最適合自己」的出路，計劃多種不同方法達到目標。考生可多用深呼吸等鬆弛方法紓減壓力。

她又表示，焦慮因素一般來自

1. 覺得自己很失敗、冇用
2. 思想負面、鑽牛角尖
3. 無助：不知如何解決困難、對將來無盼望

這些因素都能透過「快樂巨升」計劃針對提升以下三項正向心理因素，改善焦慮情況。

1. 正向自我價值 - 發揮品格優點(提升快樂感)
2. 正向思維 - 提升樂觀感
3. 正向目標 - 提升希望感

大眾亦可透過今日啟動的「快樂巨升」紓減焦慮計劃網站 (<http://www.elchk.org.hk/service/happy/>)  
學習如何提升快樂及紓解焦慮情緒。

- 完 -

**傳媒查詢：**

信義會社會服務部企業傳訊主任廖得安先生

電話：3692-5468 / 9456-2735

電郵：jonathanliu@elchk.org.hk

-----

1-「快樂巨升」紓減學生焦慮計劃 為基督教香港信義會「生命天使教育中心」主辦的一項服務計劃，以正向心理學「品格優點」（快樂感）、「樂觀感」及「希望感」的概念，設計不同形式的入校活動，協助中學生減低焦慮，提升快樂感；並裝備老師及家長，協助學生處理焦慮；同時以建設網上資訊平台，教育公眾紓減焦慮情緒，提升快樂感。