

通識健康教育計劃

Liberal Studies Programme 2012 - 2013

壓力處理或其他健康問題 Stress Management or other Health Problems



香港防癆心臟及胸病協會
The Hong Kong Tuberculosis, Chest & Heart Diseases Association

目錄 CONTENTS

序	P.1
Preface	

引言	P.2-5
Foreword	

計劃內容	P.6-7
About the Programme	

總決賽及頒獎典禮程序表	P.8
Final Competition and Award Presentation Ceremony Programme	

冠、亞、季軍及優異獎摘要	P.9-25
Abstracts of Champion, 1 st Runner Up, 2 nd Runner Up and Merit Awards	

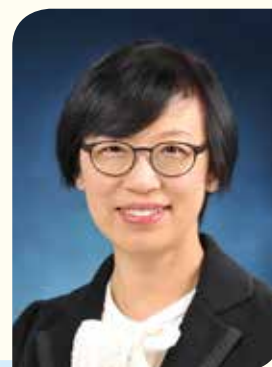
初賽入圍摘要	P.26-57
Other Abstracts from Semi-final Competition	

初賽及總決賽花絮	P.58-61
Highlight of the Semi-final and Final Competitions	

序言 Preface

食物及衛生局副局長
陳肇始教授

Prof. Sophia CHAN,
Under Secretary for Food and Health



身心及社交健康是每個人希望擁有的「財富」，要擁有健康，就應從小培養良好的生活習慣。學童除了在學校學習有關健康的課題外，亦應關心及了解身邊及社會的健康情況及問題，例如不同類型疾病的情況及預防方法，心理健康，環境健康等，豐富自己的健康知識，從而身體力行，實踐健康生活，預防不同類型的疾病。

本人十分高興得知香港防癆心臟及胸病協會舉辦「通識健康教育計劃」，而2012至2013學年的主題是「壓力處理或其他健康問題」，參與學童利用研究方式探討身邊及社會有關「壓力處理」、「情緒病」、「心理健康」等的課題，讓參與同學從學習過程中加深對課題的認識，而研究成果更可協助學童自己、家人、學校甚至對社區了解身邊存在的健康問題深入了解，並建議解決方法。他們的研究成果正正為社區健康作出寶貴的建議。

本人希望這項計劃能夠繼續推行，推動健康生活的重要性，同時將探究精神在全港學校發揚光大，讓更多學生獲益。

Physical, mental and social well-being is the "wealth" that everyone wants. In order to gain this "wealth", every person should cultivate a healthy lifestyle from childhood. Other than the health knowledge acquired from school, students should also concern themselves with and learn more about the health conditions and problems around them and in the community, such as different types of diseases and their prevention, mental health as well as environmental health, so as to enrich their knowledge about health and put it into practice, thereby leading a healthy life and preventing diseases.

I am very pleased to note that the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association successfully organised the "Liberal Studies Programme" in the 2012-2013 school year on the theme of "Stress Management or other Health Problems". Participating students used the research approach to explore topics related to "stress management", "mood disorder", "mental health" etc, so that they could deepen their understanding of these subjects in the learning process. The findings of their projects could also assist students themselves, their families, schools and even the community in having a better grasp of the health issues. The outcomes in fact provide valuable suggestions for promoting community health.

I hope that this Programme will continue to be implemented to promote the importance of a healthy lifestyle, and that it will carry forth the spirit of exploratory learning in all schools so that more students would benefit from it.

序言

香港防癆心臟及胸病協會
董事局主席

藍義方

Steve LAN

Board Chairman

The Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association



香港防癆會六十多年來作為一個主要以預防、治療結核病的機構，一直全力以赴對抗結核病。近年來，本會更以建設全人健康為宗旨，積極推行預防癆病、心臟病和其它慢性非傳染疾病的工作，例如舉辦不同主題的健康講座、世界防癆日、心臟健康展覽以及環保、公共衛生及結核病等研討會。

在現今社會，不論什麼行業，擔當什麼角色，都會面對不同形式的壓力，適當的壓力可以是一種動力，相反，壓力過大而未能適當處理就會造成負面影響，包括身心健康、社交生活等。近年學童所面對的壓力問題亦同時受到社會關注，有見及此，本會在2012-2013學年舉行「通識健康教育計劃」的主題就是「壓力處理或其他健康問題」，本會希望是次計劃可以令學童從研究角度出發，了解及探究自己，朋輩，家庭，甚至社會所面對的種種壓力問題，擴闊學童對壓力處理、心理健康方面或其他健康問題的知識，並加強他們對社會問題的觸覺，提倡新的學習經驗。

是次計劃已是第四屆舉行，今天所見到的成功實在有賴籌委會及所有評判的支持及協助，另外更感謝本會副主席岑才生太平紳士贊助是次計劃之獎金。本人更感謝各間學校的校長、老師及同學的積極參與、支持是次計劃。

本會亦十分支持通識健康教育計劃，希望參與的學童日後可以繼續努力，發揮研究精神，透過通識教育的概念，學習更多不同的健康知識。

Preface

In the past six decades, The Hong Kong Tuberculosis Association acted as a major prevention and treatment of tuberculosis institution, has been all out fight against tuberculosis. In recent years, in order to promote the concept of holistic health, the Association actively implement health promotion activities on the topics of TB prevention, heart disease and other chronic non-communicable diseases, such as organising health talks on various themes, World TB Day, heart health and environmental exhibitions, conferences and seminars on public health, tuberculosis.

In the contemporary society, no matter what industry and what role, people have to face different forms of stress, appropriate stress can be a driving force. On the contrary, too much stress will cause negative effect on physical and mental health, social life and so on. In recent years, the stress faced by children are also subject to the problem of social concern, in view of this, the theme of the "Liberal Studies Programme" launched by the Association in 2012-2013 school year was "Stress Management or other Health Problems," we hoped the participating secondary school students could learn and explore knowledge on their own, so as to understand the topic of "stress management" among themselves, peer, family, and even the community. The programme also promoted new learning experiences that they could gain new knowledge on mental health or other health problems and enhance their understanding of tactile social problems.

This programme is the fourth round organised by the Association. Without the unfailing support of the steering committee and the judging panels, it would not have such great success. In addition, the Association would like to express our heartfelt thanks to Mr. SHUM Choi Sang JP, Vice-Chairman of the Board for his generous sponsorship for all the cash prizes for the winners. I also thanked the school principals, teachers and students to actively participate in and support the programme.

The Association strongly supports this programme, we wish the students can continue to carry out research in the future under this spirit and learn more different health knowledge through the concept of liberal studies.

引言

香港防癆會通識健康教育計劃籌備委員會主席
及前教育署副署長
關定輝先生

Mr. T.F. KWAN,
Chairman,
Steering Committee of Liberal Studies Programme,
The Hong Kong Tuberculosis, Chest
and Heart Diseases Association and
Former Deputy Director, Education Department



本年參加隊伍數目有驚人的增長，總數達過去三屆總和的一倍半。83隊參賽隊伍包括58隊(70%)高中生及25隊(30%)初中生。我們要組織三組評審員方能在指定時間內完成詳盡的評審工作。有感於參加者的熱誠及努力，「香港防癆心臟及胸病協會」決定把本屆得獎隊伍數目增加一倍，分為初中組及高中組。

學校的踴躍支持顯示中學老師及學生已克服對新中學文憑的焦慮。學生的選題反映出他們關注各類壓力的型式及起源：教育改革、新中學文憑、未能達到自己及家人的期望、社交技能不足、睡眠不足對生長發育的影響、環境因素、先天的腦神經狀況(如讀寫障礙、自閉、專注不足及過度活躍)，及怎樣克服壓力。

香港青少年的精神狀況令人擔憂。調查顯示近三成中、小學生常出現煩躁、緊張及擔憂等負面情緒，但甚少有成功感；近四成高中學生更因負面情緒引致身體不適。專家相信學生負面情緒由學業成績引起，嚴重者會以濫藥甚至自殺來逃避。由於當今學生多是「獨生一代」，自小受到家長和老師寵愛，心理壓力承受能力低，一旦遇挫，即不知所措。成長後更要面對專上教育、就業和家庭

的壓力。本屆計劃的主題就是針對如何處理日益嚴重的心理壓力問題，希望年青一代及家長老師能更深入了解壓力來源及如何有效地及早處理。評判團及曾欣賞過往四年得獎者演繹的嘉賓均同意今年的水準較往年高。

如以往一樣，本計劃之目標是引發年輕人心底裡的好奇，鼓勵他們自發地了解對社會的責任，產生自信及自尊，為長大後服務社會作出準備。最重要的就是本計劃能幫助成年人了解年青人的思維，有助縮減甚至清除「代溝」；並延續、提昇社會的融洽。我們的原則仍然是「臨淵羨魚，不如退而結網」-- 靠從互聯網提取資料，不如自發地研究，把我們的發現放上網與他人共享。

獲本屆贊助人香港防癆會董事局副主席岑才生太平紳士的概允，香港防癆心臟及胸病協會決定把獎金增加十至十五倍。我要指出參賽隊伍數目的大幅度上昇與獎金增加絕無關係；因為參賽項目需於2012年9月提交而獎項調整則於同年11月簡報會才向學校公佈。

關定輝

二零一三年五月

Foreword

Response was overwhelmingly encouraging this year; the number of entries rose to 1.5 times the total of the past 3 rounds added together! Of the 83 projects entered for the competition, 58(70%) came from senior secondary (S4-S6), and 25(30%) from junior secondary (S1-S3). We had to form three teams of adjudicators to ensure that adequate attention was given to each project. In appreciation of the fervent support, the Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association (HKTBA) decided to have separate awards for the junior secondary and the senior secondary teams, thus doubling the number of prize-winners this year vis-à-vis the years before.

The enthusiastic support from schools indicates that teachers and students have come out of their anxiety towards the new diploma of secondary education (HKDSE). Topics chosen reflected students' genuine concern over sources and forms of stress: education reform and the new HKDSE; failure to meet expectations of self and parents; inadequate social skills; effect of dwindling hours of sleep on growth and development; environmental factors; congenital, mental and neurological ailments like dyslexia, autism and ADHD; as well as measures to monitor stress.

The mental state of our younger generation has been a growing concern of the community. Studies revealed over 30% of our students (primary and secondary) showed signs of negative emotions: fretfulness, anxiety and worries, plus little to no sense of success. About 40% of senior secondary students had indispositions from negative emotions. Specialists associated negative emotions with poor academic achievements, leading to drug abuse, even attempting one's life. As more and more students come from single-child family, many are spoilt by parents and teachers, cumulating in low emotion capacity and easily defeated by frustrations. Beyond adolescence, they are faced with additional burdens of higher education, job hunting and pressure from the family. The theme this

year focused on how to face and how to contain growing mental stress, in the hope that our younger generation as well as their teachers and parents can acquire an early perception of stress and to explore how best to manage these problems at the earliest opportunity. Adjudicators and those who witnessed presentations by winning teams over the past four years unanimously agreed that the standard this year surmounts that of the years afore.

As in the past, the programme is designed to stimulate curiosity and innovation among the younger generation towards understanding their role in the society, to develop self-confidence and self-esteem; prepare them to be active members of the community when they grow up. Most importantly, the project enables adults to appreciate the thinking of the younger generation, providing a channel to narrow or to obviate 'generation gap', and to enhance and sustain a congenial atmosphere within the community. Our key rationale remains that 'rather than relying on the web for information, why not conduct self-initiated research and share our findings with others through the web?'

Last but not least, as an encouragement to students' effort, the HKTBA has raised individual awards by ten to fifteen folds, thanks to the generosity of Mr. SHUM Choi Sang, OBE, SBS, JP., Vice Chairman of the HKTBA, who sponsored this year's prizes. I wish to point out that this upward revision of prizes, announced only at the briefing session in November 2012, has no bearing at all on the gigantic increase in the number of entries, as the deadline for submission was September, 2012.



T F KWAN May, 2013

計劃內容

About the Programme

1) 主題 Theme:

壓力處理或其他健康問題 Stress Management or other Health Problems

2) 比賽進行模式 Modus Operandi:

- i) 每組參與計劃之學生(4-6人)需進行一項與上述主題有關及具創意之研究計劃，撰寫計劃書、並需報告研究結果及撰寫報告。
Each team (4-6 students) will take up a research project relating to the above theme; planned and carried out by students, cumulating in the production of an innovative project with a written report.
- ii) 比賽將以初中組(中一至中三)及高中組(中四至中六)分組進行。
Participating groups will be divided into Junior Secondary Group (S1-S3) and Senior Secondary Group (S4-S6).
- iii) 參與之學生為計劃之主要研究員，「香港防癆會」可協助聯絡有關專家及/或政府部門以提供資料及經驗。
Students will be the main researchers. If necessary the Association may help find subject specialists and/or government departments to provide information or expert advice.
- iv) 研究報告將會出版成書刊予各學校傳閱，並刊載於網上以供世界各地人士參考。
Written reports will be published for circulation to schools and put in the website for world-wide dissemination.

3) 評選準則 Judging Criteria

計劃內容將會根據以下項目評分 The project will be judged on the following criteria:

- 內容 (配合多角度思考) Content (with Multi-perspective thinking) - 融合社會及文化情境於「壓力處理或其他健康問題」中 linking "Stress Management or other Health Problems" with social and cultural contexts - 符合計劃之目的及宗旨，具實用性及原創性 Achieve aims & objects of the project, creative, authentic and practical	30%
創意 Creativity	10%
分析技巧 Analytical thinking	20%
表達技巧 (計劃書及摘要內容和口頭簡報) Communication skills (as shown in the proposal, abstract and short oral presentation)	20%
研究對社會的貢獻 Benefit to the community	20%

4) 計劃日程 Schedule of the Project:

日期 Date	活動 Activities
9 / 2012 – 10 / 2012	宣傳計劃及招募參加學校 Project Enrolment
1 / 11 / 2012	為參與計劃學校進行簡介 Briefing for participating schools
30 / 11 / 2012	遞交計劃書的限期 Deadline for Proposal Submission
1 -16 / 12 / 2012	- 評審團檢閱各計劃書 - Evaluation of the Proposal by Judging Panel - 評審團會議 - Judging Panel Meeting

日期 Date	活動 Activities	
1 / 2013 – 4 / 2013	進行相關研究工作	Conducting the research
20 / 4 / 2013	遞交摘要	Submission of Abstract
11 / 5 / 2013	演述研究結果及初回遴選	Project Presentation(Semi-final)
2 / 6 / 2013	總決賽及頒獎禮	Project Presentation(Final) and Award Presentation Ceremony
30 / 6 / 2013	遞交研究報告及財務報告	Submission of project report and financial statement

5) 評判團 Judging Panel

初賽評判 Judging Panel of Semi-Final Competition

初級組 Junior Team	- 香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長 關定輝先生 Mr. T.F. KWAN, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Education Department - 註冊健康教育專家及覺心・心理健康促進協會創辦人 黃浩卓先生 Mr. Alvin Ho Cheuk WONG, Certified Health Education Specialist & Founder of Aware Mental Health Promotion Association - 臨床心理學家及覺心・心理健康促進協會創辦人 張依勵女士 Ms. Eliza Yee Lai CHEUNG, Clinical Psychologist & Founder of Aware Mental Health Promotion Association
高級組 1 Senior Team 1	- 香港理工大學醫療及社會科學院 鄧柏濃教授 Prof. TANG Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University. - 臨床心理學家 黃玫芳女士 Ms. Rose WONG, Clinical Psychologist - 香港防癆心臟及胸病協會總幹事 陳日華先生 Mr. Simon CHAN, Executive Secretary, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association
高級組 2 Senior Team 2	- 香港防癆會健康推廣委員會主席及香港中文大學社區醫學榮休講座教授 李紹鴻教授 Prof. S.H. LEE, Chairman, Health Promotion Committee, The Hong Kong Tuberculosis, Association & Emeritus Professor, Department of Community Medicine, The Chinese University of Hong Kong - 香港防癆心臟及胸病協會副主席及前醫院管理局副總監 廖嘉齡醫生 Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority - 臨床心理學家 莫麗莎女士 Miss Sindy MOK, Clinical Psychologist

決賽評判 Judging Panel of Final Competition

1. 香港防癆會健康推廣委員會主席及香港中文大學社區醫學榮休講座教授 李紹鴻教授 Prof. S.H. LEE, Chairman, Health Promotion Committee, The Hong Kong Tuberculosis, Association & Emeritus Professor, Department of Community Medicine, The Chinese University of Hong Kong
2. 香港防癆心臟及胸病協會副主席及前醫院管理局副總監 廖嘉齡醫生 Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association & Former Deputy Director, Hospital Authority
3. 香港理工大學醫療及社會科學院 鄧柏濃教授 Prof. TANG Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University.
4. 教育界前賢 區軼群博士 Dr. Robert AU, Distinguished Scholar
5. 心理學家 黃玫芳女士 Ms. Rose WONG, Clinical Psychologist

通識健康教育計劃2012-2013 - 壓力處理或其他健康問題 - 總決賽及頒獎典禮

Liberal Studies Programme 2012-2013 - Stress Management or Other Health Problems
Final Competition and Award Presentation Ceremony

2nd June 2012 (Sunday)

香港銅鑼灣高士威道66號香港中央圖書館地下演講廳

Venue: Lecture Theatre, G/F., Central Library, 66 Causeway Road, Causeway Bay, Hong Kong

程 序 表 Programme

總決賽 Final Competition

10:00a.m. - 11:30a.m. 總決賽 Final Competition

初級組 Junior Teams

- 香港道教聯合會鄧顯紀念中學 HKTA Tang Hin Memorial Secondary School
- 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School
- 元朗公立中學 Yuen Long Public Secondary School

高級組 Senior Teams

- 伊利沙伯中學 Queen Elizabeth School
- 荃灣官立中學 Tsuen Wan Government Secondary School
- 元朗公立中學 Yuen Long Public Secondary School

11:30a.m. - 11:45a.m. 嘉賓意見分享 Remarks by Guests

- 香港理工大學醫療及社會科學院教授 鄧柏濃教授
Prof. TANG Pak-lai, Faculty of Health and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University
- 教育界前賢 區軼群博士
Dr. Robert T K AU, Distinguished Scholar

11:45a.m. - 12:00noon 小休 Break

頒獎典禮 Award Presentation Ceremony

12:00noon - 12:05p.m. 歡迎辭 Welcome Speech

香港防癆心臟及胸病協會主席 藍義方先生
Mr. Steve LAN, Chairman, The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association

12:05p.m. - 12:10p.m. 致辭 Speech

食物及衛生局副局長 陳肇始教授
Prof. CHAN Siu Chee, Sophia, Under Secretary for Food and Health

12:10p.m. - 12:15p.m. 致送紀念品 Souvenir Presentation

12:15p.m. - 12:25p.m. 頒獎典禮 Award Presentation

12:25p.m. - 12:35p.m. 得獎隊伍簡報 Short Presentations by Champion Teams

- 初級組 Junior Teams
- 高級組 Senior Teams

12:35p.m. - 12:40p.m. 總結 Round-up Speech

香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及前教育署副署長 關定輝先生
Mr. T.F. KWAN, Chairman, Steering Committee of Liberal Studies Programme,
The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association &
Former Deputy Director, Education Department

12:40p.m. - 12:45p.m. 合照 Group Photo

初級組

冠軍 Champion (Junior Team)

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

李汶靖、莫曉欣、陳奕姬、鍾翠穎、呂樂怡

以鄧顯學生為例，探討中學生成績與壓力的關係

1. 背景

現今香港中學生的壓力非常大，甚至達到崩潰邊緣，不少中學生都面臨極大的心理壓力，有的甚至出現情緒問題，情況令人關注。我們相信，中學生的成績壓力一方面來自本身對自我的要求，老師及家長的期望，另一方面來自新學制的壓力。

2. 目的

同樣身為一個中學生，我希望能藉著這個專題研習報告，深入地探討中學生的成績和壓力的關係，協助他們管理情緒，並提供舒緩壓力的良藥。但我更希望是次專題研習報告能引起大家的關注，正視中學生壓力的問題。

3. 研究方法

- 問卷調查(量性) - 派出問卷:160份 受訪者:160名 收回問卷:158份
- 訪問(質性) - 訪問對象: 林漢彪老師，張敏英老師，駐校社工，中二學生，中五學生
- 二手資料 - 書籍、報紙、電影、過去的研究報告等

4. 調查結果

- 找出壓力來源及根本原因

綜合訪問和問卷研究，我們發現學生感到壓力的原因主要來自家長、自我要求、和學制。

- 家長** <<虎媽的戰歌>> - 透過訪問中二學生、中五學生、駐校社工譚姑娘，我們知道，學生是非常重視家長的意見，家人給予的壓力（外來壓力）大於學生的自身壓力。中二學生的父母沒有強迫她讀書，壓力不大。相反，中五學生的父母對她的要求很高，甚至把她的成績製成圖表，使她壓力很大。家長要求高是使學生壓力越來越大的最大原因。
- 自我要求** 透過訪問中二學生、中五學生，我們總結出，每個學生對自己的學業有一定的要求，因此形成壓力。當成績未達到自我要求，就會感到失望，壓力也會更大。
- 學制** 駐校社工於訪問提到，現今社會多用學歷去評價你的能力，其他才華並不受重視及認可，使學生普遍認為只有努力讀書才有出路。另外，透過訪問中五學生，我們知道，考試制度的轉變會令學生壓力更大，升上高年級後的壓力比在低年級時的大，對心理及身體都構成負面影響。

- 分析壓力和成績如何互相影響

綜合訪問和問卷研究，我們發現壓力和成績有相互影響的關係。

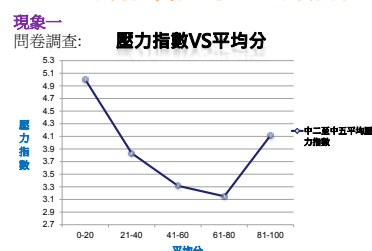
- 壓力影響成績

透過訪問學生、駐校社工和老師，我們知道，壓力對學生來說可以是推動力，使學生重視及緊張成績，帶來正面影響。然而，過量的壓力會帶來負面影響，使學生在考試中緊張，考試失準，出現頭痛、腦袋一片空白等症狀，嚴重影響考試成績，令成績進步。

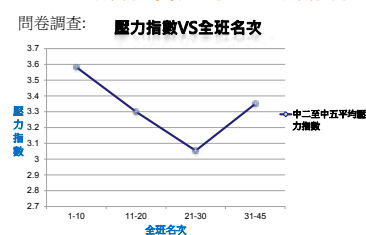
2.1 壓力影響成績



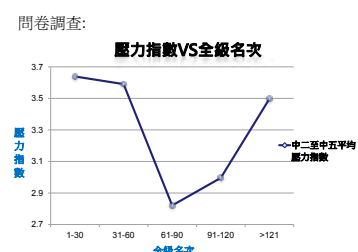
2.2.1 成績影響壓力？-成績高低



2.2.1 成績影響壓力？-成績高低



2.2.1 成績影響壓力？-成績高低



b) 成績影響壓力

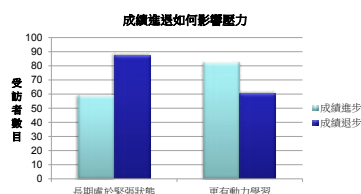
- 成績高低** 問卷調查顯示，成績較好和成績較差的同學有最大的壓力(一般於壓力指數3.5以上)，反而中游同學的壓力指數較細(介乎壓力指數3至3.5)。透過訪問駐校社工和老師，我們可以得知學生當成績好時，難免想要更好，更出類拔萃，這種精益求精的心態使對自己要求越來越高，壓力亦隨之增加。成績差的同學則擔心自己是否天資不如人，或努力的成果不如理想時，他們會感到緊張、沮喪。種種的原因使他們壓力越來越大，甚至比成績好的同學的大。
- 成績進退** 根據問卷調查，過半數同學認為進步會推動他們學習，另外半數則認為退步會令他們處於緊張狀態。還有，有40%的同學認為進步和退步同樣帶來壓力，但卻有一半的同學認為退步帶來更多壓力。

透過訪問兩位同學，我們知道，進步可轉變成推動力，而退步就會令自己、甚至家人緊張，因此退步帶來更多壓力。

- 排名和平均分** 從問卷調查可見，最多人最重視全級排名，可見學生和學生之間存在著比較心態。透過訪問中五同學，我們知道，排名帶來較多壓力。分數是不具體的，難度不同的考試根本不能作比較，但排名就可以和全級同學比較，知道自己進還是退。她更表示，在學習階段，甚至工作階段，人與人之間難免有比較心態(有競爭才有進步)。

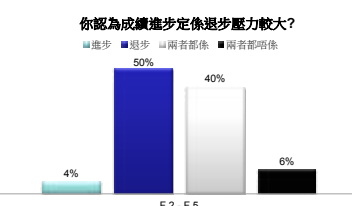
2.2.2 成績影響壓力？- 進退

現象二
問卷調查:



2.2.2 成績影響壓力？- 進退

問卷調查:



5. 結論

＞ 壓力的影響

6. 建議

- 政府推行普檢運動 - 定期檢查學生的壓力和心理情況，盡早令學生意識到問題所在，並為他們提供恰當的輔導。我們建議每個學生都應該定期，例如每年，接受壓力普檢，而對一些成績較好或較差的同學，可以特別給他們關注。
- 建議學校檢視考試模式 - 以堂上小測減少統一考試的次數，例如只考主科，亦可以減少測考次數。
- 學校在公開名次上作出調整 - 以我校為例，校方會提早公開全級頭十名的名次，並將名單公佈於地下壁報板上。中五學生認為這樣做會令自己的壓力更大，她怕自己若退步，所有同學都可以見到，壓力一方面來自自己，一方面來自朋輩。我們建議學校不要將頭十名公佈。
- 家長的支持、鼓勵、信任 - 家長應該給多些支持、鼓勵和空間子女，信任他們可以自行處理學業上的事，不要過份強逼，施加太大的壓力在他們身上。

7. 限制

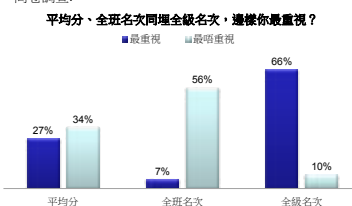
- 由於我校位於上水，資料受地區因素所影響，所以只訪問了鄧顯學生，只可反映第一組別學生的情況。
- 由於資源和時間不足，我們未能涵蓋所有持份者，但我們已盡量以二手資料作補充。

8. 感想

同樣身為一位中學生，我們能切身地感受到中學生的壓力。在完成這份報告的同時，我們的組員同樣需要兼顧學業，特別是應付我們學校特別多的考試。當知道自己的努力沒有白費時，以往的辛苦都忘得一幹二淨。在此感謝每一位組員，感謝你們的付出；多謝我們的老師，不斷指導我們，讓我們進步；更多謝背後支持我們的家人。最後，希望我們的報告能引起社會對中學生壓力大的問題的關注，並共同想出解決方法，同時作出調整。希望大家看完這份報告，知道如何處理壓力，每天都過得開開心心。

2.2.3 成績影響壓力？- 排名與分數

現象二
問卷調查:



3.1 壓力的影響



初級組

亞軍 First Runner Up (Junior Team)

元朗公立中學 李天妮(組長)、張永昌、古敏、郭嘉瑤、雷嘉恩、司徒樂晴

探討近年來香港青少年患情緒病人數上升的原因及對他們身心健康的影響

摘要內容:

是次專題研習報告為了解何謂情緒病，探討為何現在青少年患上情緒病的情況愈來愈普遍，及探討背後隱藏着的原因和探究那些因素如何影響心理健康及對未來的影響。根據二手資料收集結果(報章資料、相關影片和參考書籍)顯示，情緒病的成因主要是由於個人性格問題、各種環境問題、家族性遺傳和腦部傳遞物質失去平衡而導致的。而上升原因是因為青少年壓力越來越大，他們的情緒都受到功課、考試影響，有的更因此感到困擾而演變成情緒病。

是次專題研究包括了人物專訪和問卷調查，我們一共收回143份有效問卷，分別來自元朗公立中學中一至中五的學生，其次有兩份為有效的人物專訪。人物專訪包括一位患有情緒病的青少年和一位專業社工。問卷調查結果顯示，大部分受訪者對情緒病有誤解，他們普遍認為情緒病等於神經錯亂、智商低、無藥可醫等；卻只有小部分受訪者明白情緒病的真正意思。

另外，大部分受訪者認為情緒病的成因是由於壓力過大，其次為工作影響和家庭問題。研究結果顯示壓力越大的人，越容易患上情緒病。情緒病患者較容易感到情緒低落和心情糾結，他們經常胡思亂想，令心情起伏大；由於情緒受影響，導致不能集中精神，間接地影響了學業成績和前途。

解決青少年患上情緒病的問題絕對是刻不容緩的，要改善問題，可以從幾個方面著手：政府、學校及個人方面。

政府應增設更多情緒病復康中心，幫助情緒病患者了解自己，從而改善病情。政府亦可以作出更多的宣傳：海報、宣傳片、小冊子等，加深大眾對情緒病的認知，並且強調保持身心健康的重要性。

下列五個例子中有兩個**不是**情緒病的例子，請問是哪兩個？

抑鬱症 ✓

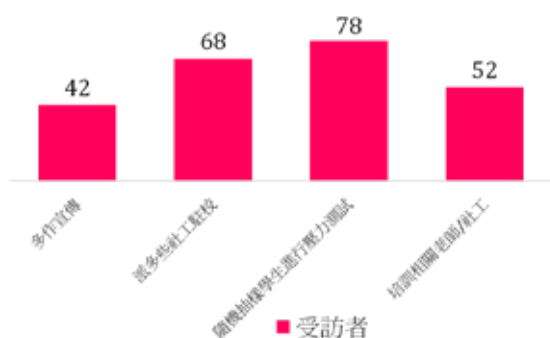
驚恐症 ✓

躁狂抑鬱症

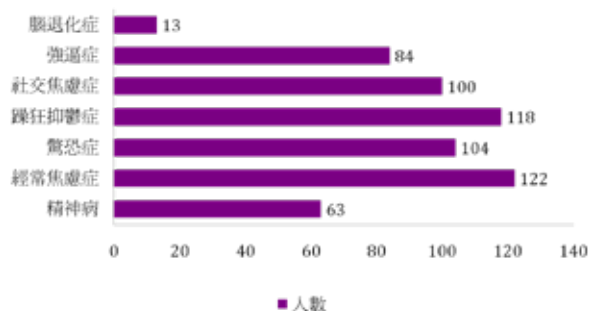
社交焦慮症 ✓

身心症

你認為政府可以如何減低患上情緒病學生的人數？



你知道下列哪些是情緒病的例子嗎？

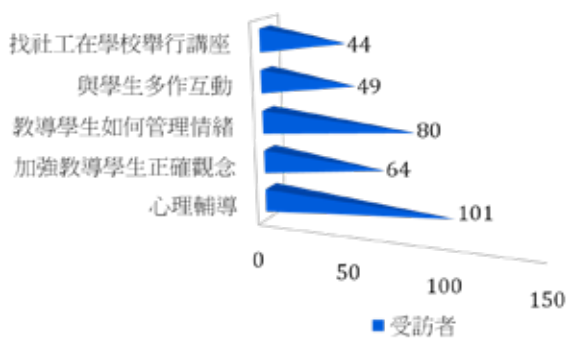


學校方面，建議增聘更多的社工，幫助學生解決情緒問題，並作出適當的輔導。此外，亦可舉辦更多有關情緒病的講座，加深同學對情緒病的認知，及教導同學面對壓力及負面情緒的正確方法。

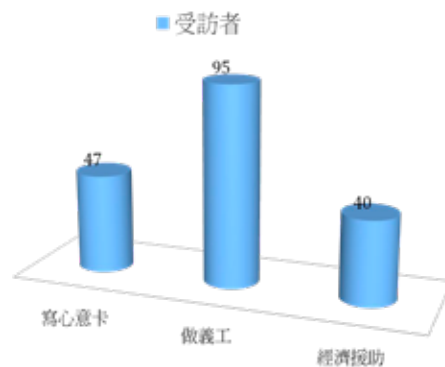
個人方面，培養良好的興趣及積極的態度有助舒緩日常壓力。良好的生活習慣與身心健康亦息息相關，早睡早起和均衡飲食使人精神奕奕，人自然更加開朗。遇到困擾要主動與他人傾訴或尋求協助，例如家人、朋友、社工等。

正視問題的根源是最佳的防禦方法，切勿逃避問題，為自己造成壓力，情緒病自然離你而去。

你認為學校可以如何防止學生患上情緒病？



你認為我們可以如何關懷情緒病患者？



效果

****主動尋求協助是醫治情緒病的第一步!!**

• 保持良好的心境

→ 可使情緒得以**穩定**

• 抱持積極的心態

→ 有效地**抵抗負面情緒**的來



• 定下目標

→ 給予自己**動力**

→ **代替**胡思亂想的時間

→ 建立正確的**價值觀**和**自信**



初級組

季軍 Second Runner Up (Junior Team)

荃灣官立中學 連國穎、陳芊蔚、鄭琦琦、陸珮琳（中二甲班）
指導老師：胡麗蘊老師

從青少年的健康角度來看，電視體感遊戲是否能代替傳統運動？

研究背景

時下的香港，電視體感遊戲日趨普及，如wii 和xbox 等都十分暢銷，它們以玩電視體感遊戲等於做運動作為賣點，為平日學業繁忙及工作的青少年帶來了方便。電視體感遊戲成了一時大熱，很受青少年歡迎，不過亦有專家指出玩體感運動遊戲雖可燃燒卡路里，但不能完全代替傳統運動，而且容易造成肌肉拉傷和患上眼疾。電視體感遊戲是否帶來與運動相同的效果？它又能否完全代替運動？我們希望能更深入地探討這個議題，透過進一步了解電視體感遊戲為我們帶來的影響，從而釐清玩電視體感遊戲等於做運動的說法。

探究目的

是次研究旨在了解了長期使用電視體感遊戲會對於青少年生理、心理及社交三方面影響。通過這個探究結果，我們希望青少年注意運動的重要，不要依賴電視體感遊戲。電視體感遊戲並不能完全取代日常運動。此外，我們亦希望這次研習能釐清青少年對於玩電視體感遊戲等於做運動的說法，亦期望這次研習提出的建議能減低電視體感遊戲對玩家的負面影響。

探究方法

本研究報告所用探究方法總共四種，分別是問卷調查、進行訪問、實驗法及運用新聞資料作比較。

在問卷調查方面，我們以街頭訪問的形式訪問了80位人士，其中14人為13歲以下、66人為13歲至19歲、0人為19歲以上之人士，目的旨在了解青少年電視體感遊戲的看法和意見。在新聞資料方面，我們於互聯網及報章搜集一些與體感遊戲相關的資料。在進行訪問方面，我們訪問了荃灣官立中學體育科老師鄭韻兒老師，看看她對電視體感遊戲取代傳統運動有何意見及給使用電視體感遊戲的青少年一些建議。在實驗法方面，本組的三名組員親身玩電視體感遊戲45-60分鐘，以體驗玩電視體感遊戲為青少年帶來的健康影響。

研究討論

分析電視體感遊戲帶來的正面影響

根據實驗法的結果、從問卷收集的數據、訪問、搜集的資料，電視體感遊戲能帶來不少正面影響。首先，電視體感遊戲能帶來娛樂，消除玩家的精神壓力，跟傳統運動同樣可達到出汗的效果，幫助燃燒脂肪和鍛鍊肌肉。另外，電視體感遊戲的畫面色彩豐富，種類多樣化，玩法簡單，比起傳統運動更能提高玩家的快樂及滿足感，能達到鼓勵人們做運動的效果。最後，電視體感遊戲是室內活動，不受天氣情況影響，而且能跨越場地的限制，模擬足球、羽毛球、沙灘排球等需要大型空曠地方才能進行的運動。

傳統運動與電視體感遊戲對青少年的影響

方面	功效	傳統運動	電視體感遊戲
生理	促進身體排汗	✓	✓
	強化骨骼和肌肉	✓	✗
	加強心肺功能	✓	✗
心理	舒緩精神壓力	✓	✓
	建立競技及團體精神	✓	✗
社交	擴闊社交圈子	✓	✗

生理

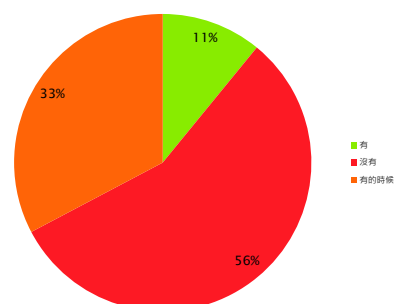
本校體育科鄭韻兒老師：

- 過分專注螢幕變化
- 長時間拉緊晶狀體(lens)
- 影響視力

物理治療師林家德

- 動作幅度過大，肌肉扭傷及酸痛
- 瞬間運動强度高
- 引發滑囊炎、韌帶附着點發炎等疾病

Q5 請問你會經常有想玩電視體感遊戲的感覺？



分析傳統運動的重要性

在生理健康方面，傳統運動能強身健體，加強心肺功能，促進血液循環，減低患上糖尿病、心臟病、高血壓、結腸癌的機會、增加關節的靈活程度、燃燒脂肪、強化骨骼和肌肉、促進新陳代謝。在心理健康方面，傳統運動能消除精神壓力。在社交健康方面，運動能擴闊社交圈子，在群體活動中提升個人價值，增強自信，並學習與人相處之道。

分析以電視體感遊戲代替傳統運動帶來的反面影響

根據實驗法的結果、從問卷收集的數據、訪問、搜集的資料，在生理健康方面，電視體感遊戲未能有效強身健體。同時亦未能幫助訓練心肺力、肌力、柔韌度及肌耐力，玩家只是模擬真正運動之技巧。另外，長時間參與電視體感遊戲容易導致肌肉酸痛，甚至扭傷。再者，玩過體感遊戲後，玩家會因為電視屏幕的動畫或遊戲的刺激性，令腦部處於活躍的狀態，而影響睡眠質素。此外，玩家過份專注於螢光幕之變化，令眼光長時間拉緊，從而影響視力。

在心理健康方面，玩過電視體感遊戲後，玩家的腦海中經常會浮現想玩電視體感遊戲的感覺，打擾他們的正常生活，令他們思緒不寧，使沉迷於電視體感遊戲風險大大提升。在社交健康方面，電視體感遊戲只容納一至四人參與，減少了與人之間相處的機會，除了會令玩家的社交圈子縮窄，影響人際關係外，亦有機會與家人的關係逐漸疏遠。

建議

在個人方面，青少年應安排好時間，將體感遊戲作為電視體感遊戲一種，不應長時間沈迷玩樂。

另外，玩家每隔20-30分鐘便要停下來休息，令肌肉得以放鬆，眼球得以休息一會。此外，用家在玩電視體感遊戲前應先做熱身運動，以減低肌肉拉傷或扭傷的機會。在家庭方面，家人應多提點青少年不要依賴其作為傳統運動之替代品，空閒時應多出外做運動，既可以強身健體，又可以擴闊社交圈子，若家人與青少年一起做運動，更可以增進家庭關係。

資料來源

網頁：（網頁名稱按筆畫順序）

1. 太陽報(10/10/2010)。醫知健：體感遊戲難取代真實運動 - 太陽報。2013年2月6日取至http://the-sun.on.cc/cnt/news/20101010/00410_032.html
2. 太陽報(15/3/2010)。姿勢正確冇屈「肌」 - 太陽報。2013年2月6日取至http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20100315/00487_001.html
3. 太陽報(23/8/2010)。體育堂玩體感遊戲 鼓勵多運動 - 太陽報。2013年2月6日取至http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100823/00407_060.html
4. 台大醫院(17/9/2010)。台大醫院_健康教育中心知識庫(衛教文章)_林家德_體感遊戲的運動傷害。2013年2月6日取至<http://health.ntuh.gov.tw/health/new/6091.htm>
5. 自由時報(3/1/2012)。自由電子報 - 體感遊戲 小心運動傷害。2013年2月6日取至<http://www.libertytimes.com.tw/2012/new/jan/3/today-health3.htm>
6. 東方日報(2011/8/16)。體感遊戲活學語文運動 - 東方日報。2013年2月6日取至http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20110816/00176_061.html
7. 星島日報(23/8/2012)。星島日報新聞搜尋服務。2013年2月6日取至http://search.singtao.com/news_content.asp?sYear=2010&arr=電子體感遊戲引入體育課&searchin=&nid=81992
8. 星島日報教育出版組(2012-12-18)。星島教育中文網樂(小學部) - 體感課堂 動中有學。2013年2月6日取至http://edu.singtao.com/chi-p/article_details.asp?article_id=1403&catid_str=5,15
9. 新浪香港。(2009-06-08) SinaGame 新浪遊戲：體感遊戲成主流 電視遊戲也能燃燒脂肪。2013年2月6日取至<http://game.sina.com.hk/cgi-bin/nw/show.cgi/4/3/1/25814/1.html>

進行實驗法後

- 腦海浮現遊戲畫面
- 未能集中精神於其他事項

青少年沉溺電視體感遊戲

- 對時事漠不關心
- 整天足不出戶
- 提升成為隱蔽青年的風險

電視體感遊戲未能達到傳統運動的作用之餘，還會對青少年帶來生理、心理和兩方面的負面影響

於青少年的健康角度而言

電視體感遊戲並不能取代傳統運動

高級組

冠軍 Champion (Senior Team)

荃灣官立中學 陳穎霖、陳映霖、程詩雅、洪小愉(5B)

指導老師：胡麗蘊老師

探討智能手機的普及如何影響香港人的健康

透過探究香港人使用智能手機的情況，評估過分使用智能手機對香港人的健康造成什麼影響，並針對結果提出改善建議。

研究背景

科技日新月異，手提電話並不只有「打出打入」的用途。智能手機的出現令資訊科技更發達，更成為了潮流的指標。身邊有不少朋友都擁有一部智能手機，無論何時何地他們都會與手機寸步不離，甚至連吃飯、去洗手間、洗澡時亦會隨身攜帶。在街上又或是乘坐公共交通工具時，我們很容易就可以看到拿著智能手機的市民。我們希望透過是次探究，找出智能手機的普及情況、原因，評估過分使用智能手機對香港人的健康造成什麼影響，並針對結果提出改善建議。

探究目標

是次研究將會從校園及社區入手，訪問各持份者使用智能手機的情況。通過探究結果，我們希望可以找出智能手機的普及情況、原因，評估過分使用智能手機對香港人的健康造成什麼影響。另外，我們亦會針對結果提出改善建議，希望能幫助提高香港人對健康的關注及預防疾病的意識，締造一個更有活力的城市。

探究方法

我們會採用量性及質性探究方法。在量性方法方面，我們會以問卷調查的方式了解中小學生及在職人士使用智能手機的情況。在質性方法方面，則會學生、家長及老師等持分者，深入了解他們分別對智能手機現象的看法。此外，我們亦會搜集一些與健康及智能手機有關的文獻資料作參考及分析，從而提升我們是次探究結果的可信度和參考價值。

研究結果

訪問

持分者:老師

我們訪問了荃灣官立中學的胡麗蘊老師，胡麗蘊老師表示近年來擁有智能手機的同學顯著上升，更有部分同學過分沉迷於使用智能手機。她表示雖然智能手機的推出對於同學的教學上有幫助(如:更方便快捷地尋找適當的資料)，但是同學卻過度沉迷於智能手機引致同學精神欠佳。她更舉出例子，她看見大部份同學於午膳時間經常只顧及使用智能手機成為低頭族，以致同學們養成不良的生活習慣。

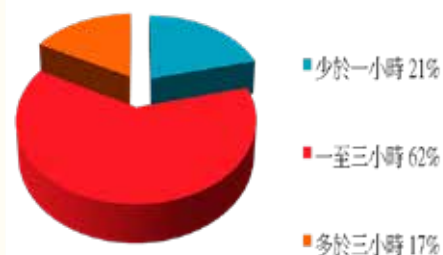
持分者:同學

我們訪問了一位荃灣官立中學中五級的一位同學。他表示自從使用智能手機後，經常與朋友透過即時通訊軟件交流，因此與朋友交流的次數增多了。另外，他大多沒有目的地使用手機，手機不在身邊便會沒有安全感，改變了生活模式。他更表示擁有智能手機後，他的近視問題嚴重了而且會經常感到疲倦，亦有肩頸痛的情況。

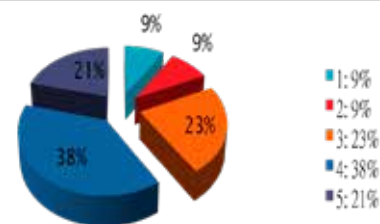
持分者:家長

我們訪問了一位中五學生的家長。他認為智能手機的出現的確改善生活，十分方便，但他的兒子卻的生活素質則下降。他的兒子機不離身，每天花

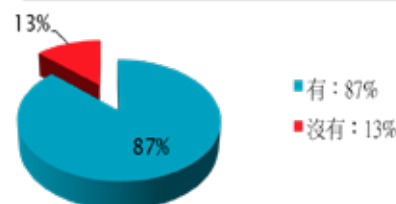
你每天花多少時間使用智能手機？



你會否經常沒有目的地使用智能手機？1=沒有 5=經常



你在用膳時間有沒有使用智能手機的習慣？



約三至四小時在遊戲和社交網站。而且經常躺在床上使用智能手機，表示擔心兒子的身體狀況，尤其是頸椎及脊椎健康，希望能教育兒子正確的價值觀。

改善建議

宣傳教育

透過宣傳和教育，灌輸過份使用智能手機對健康造成的負面影響，提高香港人對健康的關注及預防疾病的意識，例如眼疾、頸部、手臂肌肉疲勞及關節炎。

學校層面

講座 邀請專家到校講解過份使用智能手機對健康造成的負面影響，並分享他們曾接觸過的真實個案。

無智能手機體驗日 給予學生一個前所未有的機會，體驗沒有智能手機在身的一天，令他們明白減少使用電話對生活其實並不會帶來極大的影響，藉此鼓勵學生減少使用智能電話。

社區層面

廣告、橫額、海報---政府應在公眾地方張貼宣傳海報及橫額，派發宣單張，並利用多媒體製作廣告，引起公眾的關注。

政府機構製作智能手機應用程式

使用智能手機一段時間之後，適量的肌肉鬆弛運動有助舒緩肌肉疲勞，而眼部運動則可減輕對眼部做成的刺激。由於手機應用程式十分普及和方便，能為公眾提供一個快捷簡單的小工具，提醒他們定時做舒展運動。

結論

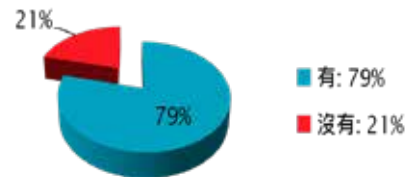
總括而言，根據從訪問和問卷所搜集的不同持分者的資料，有多於九成受訪者擁有智能手機而八成的受訪者表示智能手機影響健康，引致不良的生活習慣。有八成受訪者每天使用智能手機達一小時以上，更有兩成受訪者沒有目的地使用智能手機。從以上資料可以得知，現今香港人使用智能手機的時間有上升趨勢，更已有受訪者有過份沉迷的情況出現。

根據不同持分者，有八成受訪者表示有於睡前使用智能手機的習慣。當中更有三成的受訪都多於兩小時，有多於六死受訪者表示出現難以入睡的情況。有多於八成的受訪者於用膳時間使用智能手機。這些數據都是反映了受訪者不良的生活習慣。而這些不良的生日習慣亦有七成八受訪者表視出現頸椎和手指關節等痛症的次數頻繁。

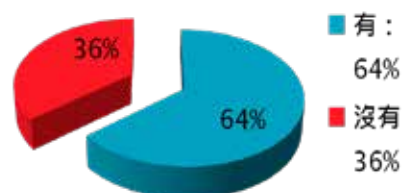
從以上的分析，我們可以歸納出過份使用智能手機會帶來不同程度的健康問題。我們應作出有關檢討，正視問題，多加留意，尋求解決的方案。我們應從社會和學校層面作出改善，令香港人有一個正確和良好的生活習慣。

你有沒有因為使用智能手機而增加了與家人

溝通的次數？



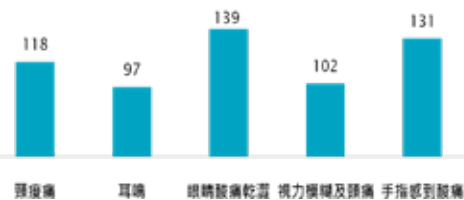
有否出現難以入睡的情況？



如有，是否因為睡前使用手機所導致？



使用智能手機後會否出現以下情況？(可選多項)



高級組

亞軍 First Runner Up (Senior Team)

元朗公立中學 黃淑儀、林玉瑛、盧頌恩、徐麗虹、吳泳詩、曹玉婷

探討香港青少年患抑鬱症的情況及他們能否得到政府足夠的支援

摘要內容

新高中學生要完成一份通識科獨立專題探究(IES)，作為通識科文憑試(DSE)的評分之一。是次研究旨在透過問卷了解高中生面對IES的負面壓力及對IES的意見，並提出可行的減壓方法。而是次研究對象包括元朗公立中學的高中生、已完成IES的畢業生及通識科老師。並以訪問及問卷形式探究。於元朗公立中學共120份問卷中，收回112份有效問卷及訪問了10名老師及畢業生。問卷調查結果顯示，約9成人贊成IES為其帶來壓力，其中多有焦慮、困擾等徵狀。而認為老師支援不足夠比足夠的比率是1：0.9，相當接近。支持IES繼續推行的只有15%，相反不支持則有85%。綜合問卷及訪問的結果，無論是學生、老師都於IES感壓力，證明IES帶來負面壓力，而且有改善空間。

這是一份「香港版CES-D」，「CES-D」這個縮寫代表「Depression Symptom Scale」，即「抑鬱症狀量表」。

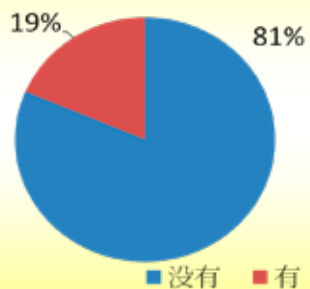
填表：由讀者一星期內，以下各事，你為幾多煩惱呢？

項目	沒有煩惱	很少煩惱	中等煩惱	很多煩惱
1. 對一些事情不感興趣或覺得無趣。	☐	☐	☐	☐
2. 幾乎不吃東西，你的胃口很壞。	☐	☐	☐	☐
3. 對事情失去興趣，覺得生活很無趣。	☐	☐	☐	☐
4. 覺得事情比平時多，覺得很累。	☐	☐	☐	☐
5. 覺得難以集中精神工作。	☐	☐	☐	☐
6. 感到疲倦。	☐	☐	☐	☐
7. 對前途感到憂慮或擔心。	☐	☐	☐	☐
8. 對將來感到沒有希望。	☐	☐	☐	☐
9. 對生活感到一絲不苟。	☐	☐	☐	☐
10. 感到憂鬱。	☐	☐	☐	☐
11. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
12. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
13. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
14. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
15. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
16. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
17. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
18. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
19. 感到不安。	☐	☐	☐	☐
20. 感到不安。	☐	☐	☐	☐

——Radloff, L.S. (1977). The CES-D scale: a self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.

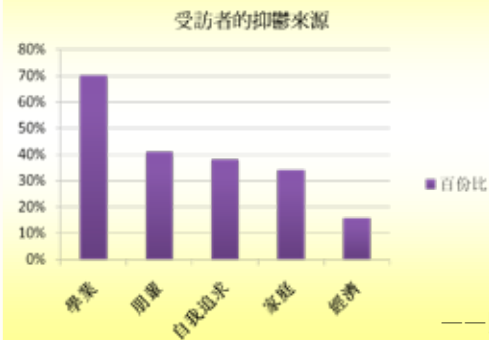
抑鬱症在香港中學生之中是否普遍？

- 在受訪的七十人中，有十三人，即約百分之二十的人有抑鬱症傾向



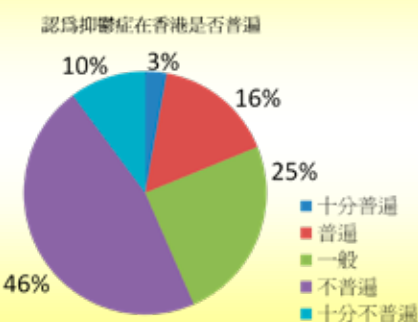
——問卷調查結果

中學生為甚麼會患上抑鬱症？



——問卷資料

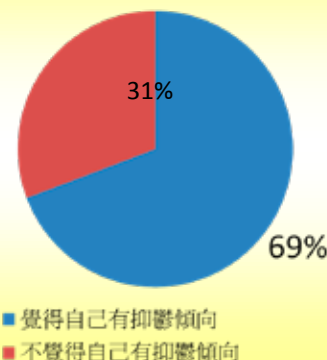
抑鬱症在香港中學生之中是否普遍？



- 受訪者普遍認為抑鬱症在中學生之中並不算普遍

中學生對抑鬱症的認知程度如何？

——抑鬱症辨別



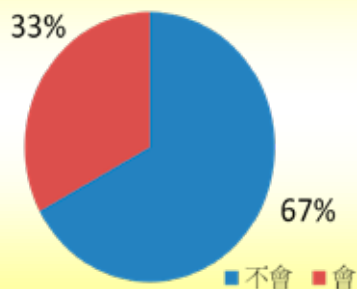
- 在被測試出有抑鬱傾向的受訪者中，有三分之一的受訪者不認為自己有抑鬱傾向

——問卷資料

中學生對抑鬱症的認知程度如何？

抑鬱會否影響身體機能

——抑鬱症影響

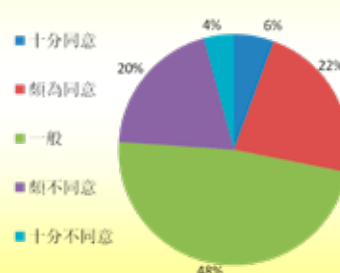


- 約百分之六十八的受訪同學錯誤認為抑鬱症不會影響身體機能。

——問卷資料

現時政府對中學生抑鬱症患者的支援是否足夠？

政府為青少年抑鬱症患者提供了足夠支援

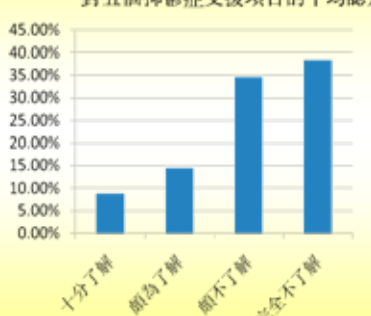


- 有約三成受訪者認同政府為青少年抑鬱症患者提供了足夠支援

中學生對抑鬱症的認知程度如何？

對五個抑鬱症支援項目的平均認知度

——抑鬱症支援



- 表示對這些服務不了解的同學在五個項目中平均高達七成

政府可以如何改善現有支援？

受訪者認為政府可改善支援的方法

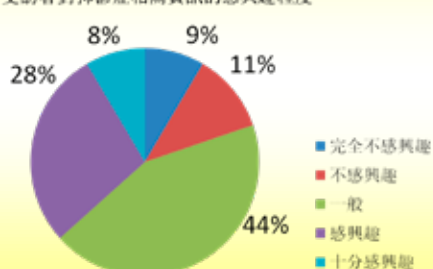


——問卷調查結果

中學生對抑鬱症的認知程度如何？

——認知意欲

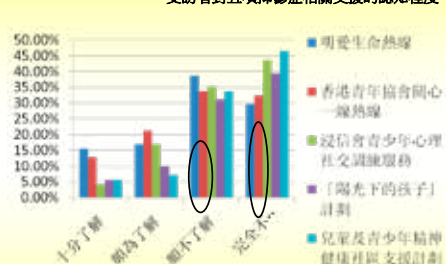
受訪者對抑鬱症相關資訊的感興趣程度



- 只有約三成半受訪者表示對抑鬱症相關資訊感興趣

政府可以如何改善現有支援？

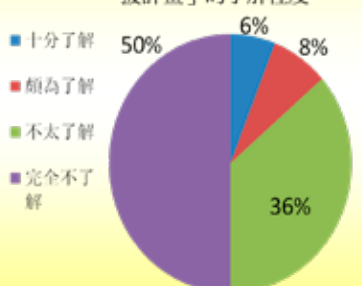
受訪者對五項抑鬱症相關支援的認知程度



- 兩個曾在本校以講座形式宣傳的項目在學生認知度方面表現均較佳

現時政府對中學生抑鬱症患者的支援是否足夠？

受訪者對「兒童及青少年精神健康社區支援計畫」的了解程度



- 儘管政府有支援服務，但其計畫不太為人所熟知

總論

- 抑鬱症的負面影響深遠
- 政府支援不全面

抑鬱症的支援困難原因:

- 患者自身的求助動機低
- 外在因素的影響

政府可以:

- 教育，支援及輔助發現患者
- 改善無法有效協助患者的問題
- 同時提升大眾對抑鬱症的認知

高級組

季軍 Second Runner Up (Senior Team)

伊利沙伯中學

身外壓・心內壓

背景

壓力可以是泛指任何造成生理或心理不正常的干擾，伴隨而來的是生理和心理的反應和影響。外表往往是青少年建立自信的重要一環，因此青少年會注重自己的外表。可是，青少年對外表過份追求，可能會在無形之中給自己帶來壓力。

目的

我們希望透過是次專題研習，探討青少年的外貌與心理健康的關係、壓力形成的原因及其對青少年身心的影響。我們亦會提出相關的建議，把有關數據提交校方作參考之用。希望藉著是次研究，提高青少年對外表壓力問題的關注，並鼓勵青少年以平常心看待個人外表，使他們的成長路途更加順暢。

研究方法

問卷（量性研究） 我們會在校內派發問卷，以調查同學的壓力來源及其影響，從而作出更詳細更準確的研究。

訪問（質性研究） 我們邀請了臨床心理學家李思慧小姐、我校社工古靖兒姑娘和友校社工馬迅君姑娘進行訪問，協助我們得到更多有關壓力的資訊，以便為專題報告提出可行的解決方法。

問卷結果

在調查數據中，高中同學對自己的外貌和身型比初中的更滿意。有76.25%的同學曾因外表而受到負面評價，但他們並沒有對自己的外表有過份的優越或是自卑，並對矯型手術和醫學美容的意欲十分低。（其餘問題的結果將放在參考資料）

訪問結果

根據三次訪談內容，被訪者均表示只有少數學生會因外表引致的壓力問題而主動尋求協助，多數的個案都是經轉介。資訊科技發達及社會風氣令時下青少年著重外表，他們認為青少年的外表壓力，主要成因有朋輩比較、廣告效果、韓風入侵、成長經歷及疾病。

分析與討論

根據問卷調查結果，高中學生對於自己的外貌和身型平均比初中的同學滿意，而且高中學生接受的負面評語亦較少。訪問中可解釋以上現象的原因：首先，初中生成長時期深受韓風影響，會和他人比較

問卷調查 - 結果 (5分為最高分，1分為最低分)

同學對自己的樣貌評分						
	中一	中二	中三	中四	中五	平均分 (性別)
男同學	4.0	2.6	2.6	3.9	3.5	3.3
女同學	2.8	3.1	3.1	3.4	3.4	3.2
平均分 (年級)	3.4	2.9	2.9	3.6	3.4	3.3

問卷調查 - 結果 (5分為最高分，1分為最低分)

同學對自己的身型評分						
	中一	中二	中三	中四	中五	平均分 (性別)
男同學	3.4	2.9	2.9	3.8	3.9	3.4
女同學	2.9	2.9	2.8	3.5	3.1	3.0
平均分 (年級)	3.1	2.9	2.8	3.6	3.6	3.2

問卷調查 - 結果

	曾考慮作出此行為	曾作出此行為
帶隱形眼鏡 (如:有色con大眼仔)	8	3
牙齒矯形	10	6
健身	15	5
矯形手術(如:隆胸, 抽脂)	3	0

外表。相反高中生已過了易受影響的階段。第二，高中生自我形象建立較初中生成熟。初中生正值青春期，會較注重外表，藉此為一個建立自我形象的渠道，而高中生個自我形象發展則較為成熟。

至於一些改變外貌的行為，選擇進行矯型手術和醫學美容的人數不多。被訪者認為是學生的經濟支援不足而無法進行這些行為。而最核心造成壓力的主因是學生正值建立自我形象的成長期，自尊心弱和自我形象不夠堅固，衍生外表壓力問題的情況，但引發健康問題的機會不大，只有少數嚴重的個案如飲食失調和性別認知障礙。朋輩的蜚語或批評，與朋友甚至南韓明星作過份比較，這些都對青少年的成長造成阻礙，更甚的是經常打扮、追趕潮流，可能演變成個人對物質主義的推崇，形成過度消費。

建議及解決方法

要解決壓力，需由自我層面做起。一些外表的問題，例如濕疹、牙齒不齊可透過醫學層面解決。同時要培養良好生活習慣，多參與紓解壓力的活動。要正面看待自我形象的問題，明白培養良好的品德比只關注外表更重要，肯定自己的價值。家長要多與子女溝通，給予適當的關懷和輔導。學校可以開辦工作坊，旨在幫助學生正確地建立自我形象。社會層面上，政府可增加資源和社工服務給學校，讓校方能夠透過輔導協助學生。而大眾媒體也不應過分標榜「瘦即是美」等概念，讓青少年建立正確價值觀，了解如何建立自我形象。

總結

是次研究顯示外表對部分青少年構成一定的壓力，透過找出壓力的來源，繼而作出一些建議及改善方法，希望大眾能夠在問題未惡化之前改善情況。

GAS理論 - 例子



建議：如何處理壓力？

自我層面

- 一些外表的問題可以透過醫學層面解決
- 要培養良好生活習慣，多參與紓解壓力的活動。
- 正面看待自我形象的問題
- 明白培養良好的品德及興趣比只關注外表更重要
- 肯定自己的價值！

建議：如何處理壓力？

家庭層面

- 父母可多與子女溝通，給予適當的關懷和輔導

學校層面

- 開辦工作坊，增加學生對自我的認識、增強自信、學習欣賞自己、發掘自己的優點、接受自己的缺點，從而正確地建立自我形象。

建議：如何處理壓力？

社會層面

- 政府可增加資源和社工服務給學校，讓校方能夠透過輔導協助學生妥善處理壓力
- 大眾媒體不應過分標榜“瘦是必要”等概念，讓青少年建立正確價值觀

優異獎 Merit

王肇枝中學 周施嵐、郭熙汶、湯泳恩、黃浚欣、周嘉晞、曾偉揚（中三）（初級組）

那些年，學生們一起管理的壓力

背景

壓力與環境息息相關，無疑，香港生活節奏急速，中學生承受壓力確實在所難免。管理壓力不當等同埋下無形炸彈，衍生多種情緒問題，情況不容忽視。據香港青年協會調查1指出中學生，尤其是面對文憑試的中六生，壓力持續升溫。其實，壓力管理未必是深奧莫測，只要方法恰當，定能為中學生減除煩惱，活出健康精彩人生。

焦點問題

現況：中學生承受多少壓力？是否懂得正確管理壓力？其壓力來源為？

影響：壓力對中學生分別有甚麼正面和負面影響？影響是否深遠？

因素：家長和政府對子女有關管理壓力的教育是否足夠？

方法：中學生應如何正確管理壓力？
外界之幫助是否有用？能怎樣幫助？

目的

本研習主要以本校的學生為研究對象，當中發現學生的壓力程度頗大，因而以此作為研究之主題，首先了解其壓力來源、影響及管理壓力之方法，其次探討現時教育與中學生壓力管理的關係，從而提供實際之建議予中學生，喚醒本校以至香港中學生與家長對壓力之關注。同時，我們期望本研習能有助教育工作者檢討中學生現況，並為教育政策提供參考資料。

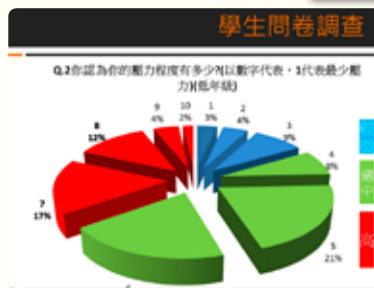
研究方法

量性研究 本研習早前於網上設立問卷2，了解大埔區學生之現況，數據經由電腦計算，能減低人為錯誤，共有166人填寫問卷，其中隨機抽出六人作更為深入的個案研究3。及後我們於家長日設立問卷4，了解王肇枝中學家長對兒女壓力之看法，同時邀請一半家長進行跟進式訪問，更深入了解家長之想法我們會參考近年各大文獻，包括學術性高以及可靠之研究報告，尋找壓力對身體之影響。

訪談 為了令研究更加完善，我們更訪問了專業駐校社工以及本校校長5，更深入了解本校學生之壓力情況以及其作為社會人士之專業意見。

研究結果

量性研究 通過各問卷，我們發現大埔區中學學生之壓力程度可謂中等，主要為6-8(54%)其中受訪學生稱功課與補課隨著年級而增加，問卷顯示大部分學生壓力主要來自學業(55%)。家長之看法則十



分極端，有一半認為中學生之壓力為自身問題，家長不需理會，而另一半則認為家長為中學生最親的人，能提供最適當的協助。

訪談 社工黃德莊姑娘為女青年協會之駐校社工，同時，本校何志立校長亦為我們提供了本校學生之壓力情況以及意見，他們都不約而同表示：

面對壓力 因人而異 他們指出學生之反應主要可分為兩大方面，分別是逃避型和積極面對型，其中她指出一張圖表，前一部分效率與壓力成正比，但在到達某一位置後效率就會開始下降，學生只要利用輕鬆之解壓方法就能維持最佳張台。而校長指出根據他的經驗，學生可能會消瘦又或者無故缺課。

審視壓力 尋找支援 他們都分別指出中學生大部分學生之壓力程度不算嚴重，但仍然可以尋求各方面之支援，尤其是中學生一向重視之朋輩，一通電話也可算是背後的支援，而校長亦指出研究顯示家長是學生影響力最大的兩位，不妨多給予關心。

轉化壓力獲得動力 他們都不約而同表示動力可以從壓力轉化過來，正如父母施加的少量壓力，可作為學生為考試奮鬥之動力，惟時間管理與轉化壓力也有一定關係。

改善方法及建議

壓力管理其實並不是中學生自身問題，家長與政府，也可提供支援，幫助中學生輕鬆面對。

適量休息：充足睡眠令學生精神充沛、更集中精神，輕鬆面對壓力。

健康減壓：除了運動，看書、聽音樂、與人傾訴也是健康且有效之減壓方法，惟應避免暴力以及負面之媒介，包括負面的書、音樂以及暴力遊戲。

請教別人：若緊張至無法控制個人壓力，中學生可尋求老師以及社工，甚至心理學家協助。

個人指導：家長可給予指導、關懷和支持，透過親身經驗，教導中學生正確的壓力管理方法。

支援服務：政府可支援不美滿或問題家庭之中學生，建立自我形象，個人價值。

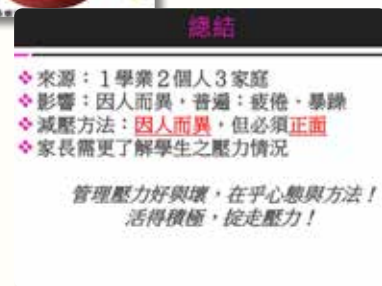
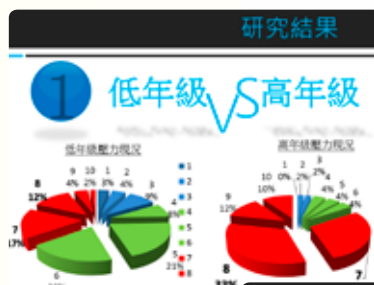
壓力教育：政府可規定每間中學須有一名駐校社工，作出針對性的指導，同時規定壓力管理納入課程之中，形式不宜納入計算成績之科目，宜在班主任課教導，以免弄巧反拙。

總結

通過是次研究，我們發現本校大部分學生均使用了錯誤的減壓方法，令壓力漸漸變成了生活的負重，帶來心理上的影響，然而，少量的壓力反而能為他們提供動力。可見，壓力並非全帶來負面影響，亦存有正面的幫助。所謂預防勝於治療，我們期望以上建議能令中學生參考以輕鬆心情面對壓力！

1 香港青年協會支援服務http://www.hkfyg.org.hk/chi/press_releases/2013/dse/index.html

2 王肇枝中學大埔區中學生壓力問卷 3 本校家長對壓力之看法問卷



優異獎 Merit

元朗公立中學 鍾明思、何皓殷、伍婉婷、曾傲晴、徐嘉琪、胡曉欣（高級組）

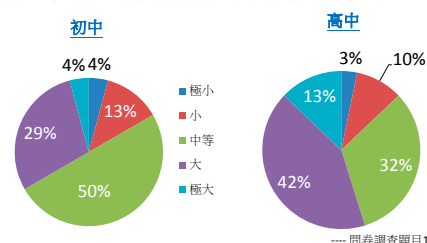
探討學校措施能否減輕中學生的壓力－ 以元朗公立中學的學生為研究個案

摘要內容

本組透過人物專訪，問卷調查及搜集資料，探討學校措施能否減輕中學生的壓力。我們將從學校和學生的角度，探討學校的措施是否達到預期效果。並把研究對象設定為元中學生及學校負責制定措施的部門。本組共派發了70份問卷，回收率為100%。問卷調查顯示，高中所面對的壓力比初中多，學生大多會因個人要求、社會規範或學校而受壓。縱然學校有針對學生的情況舉辦活動，但成效未見很大。甚至有弄巧成拙的情況出現。至於人物專訪方面，本組訪問了元中兩位副校長，余國建副校長與陳章霖副校長。根據是次面談，我們發現本校對學生的壓力情況不太清楚，而減壓措施相信亦只適用於部分學生，仍有頗大改善空間。研究結果顯示，學校可投入更多資源發展，也可透過家校合作，致力為青少年提供多元化及高質素的校園生活。

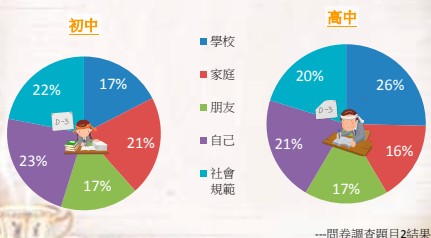
Q3. 中學生的受壓程度有多大？

您在日常生活中感受到多大程度的壓力呢？



Q2: 壓力成因是什麼？

您認為哪一個媒介是構成壓力的主要來源呢？



Q4: 壓力如何影響中學生的生、心理健康？



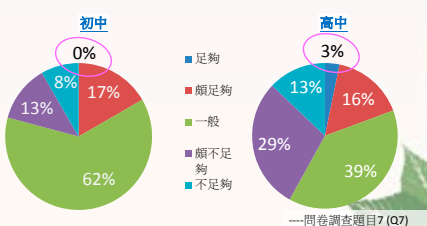
Q3. 中學生的受壓程度有多大？

- ✓近八成受訪青少年會「經常」或「有時」感受到負面壓力
- ✓47%的學生更指壓力主要是來自功課及考試
- ✓前途問題對27%受訪會考生亦構成壓力，較整體受訪者高出一成。

— 文匯報 47%青少年指壓力來自學業 摘錄

Q6. 學校推行的減壓措施是否足夠和有效？

您認為元中目前推行的減壓措施是否足夠和有效？



優異獎 Merit

荃灣官立中學

張嘉欣 伍津盈 容澤淇 高漣祺（高級組）

「健」人「健」「智」——智能手機在何等程度上引致青少年身心健康出現問題？

背景

二十一世紀的科技發展迅速，智能產品的應用在我們生活中越趨普遍。智能手機印證了時代的進步，它方便了我們的生活，為生活增加娛樂，現今青少年人尤其習慣使用智能手機，我們不難在街頭看見一眾「低頭族」使用手機，可見智能手機已經成為青少年日常生活的一部分。

目的

使用智能手機對青少年的身心健康和人際關係造成負面影響。是次探究，除了要找出這些影響，更會分析各影響的嚴重程度，繼而提出可行的處理建議，讓青少年能「健」康地使用「智」能手機，「健」康地生活，健康地成長。

研究方法

量性方法

問卷調查：我們先後透過網上發放問卷及以電話訪問形式進行問卷調查，總共訪問100位年齡介乎11至25歲的青少年及30名家長。透過問卷調查，了解青少年使用智能手機的原因、習慣及對身心健康、人際關係造成的影響。

質性方法

面訪學生：以青少年的角度，進一步了解智能手機對他們造成的影響。

訪問社工及醫生：參考社工及醫生曾處理過的個案，從他們專業的角度研究改善建議。

參考文獻：搜集資料並與本報告的研究作整合，讓報告內容更加完整、結果更客觀。

實驗法：以常用智能手機的青少年及不用智能手機的青少年作實驗對象，對比不用或使用智能手機前後，青少年身心素質的差異。

研究結果

生理健康 問卷調查中所有使用智能手機的受訪者都認為智能手機令他們生理健康出現問題，可見智能手機已在很大程度上影響青少年生理健康。

心理健康 95%受訪青少年認為智能手機對他們的心理健康造成不良影響，可見智能手機在很大程度上影響了青少年心理健康。

- 以對外界事物不感興趣最為嚴重(48%)。
- 使用者專注於智能手機構成的環境中，對現實世界缺乏安全感，因此容易感到不安、焦躁。

精神健康 54%受訪青少年認為會因為使用智能手機而感到精神疲倦，可見智能手機在很大程度上影響了青少年精神健康。

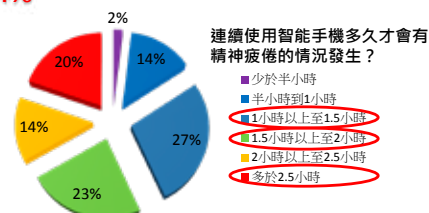
社交 根據問卷調查結果，90%受訪青少年認為

研究結果

精神健康

• 問卷：

➢ 使用智能手機 → 精神疲倦
➢ 54%



使用智能手機對其日常社交造成影響，顯示智能手機亦在很大程度上影響青少年的社交。

建議

由以上的報告內容可見，過度及不恰當地使用智能手機對青少年的生理，心理，精神及社交等四方面均產生負面影響。有見及此，我們將會就各方面提出不同的處理建議予青少年，家長，學校及社會參考，讓青少年在日後能健康地使用智能手機，減少智能手機對青少年的不良影響。

生理方面

一) 青少年應對自己使用智能手機的時間有所規限，並定時作出舒展運動，讓四肢得以放鬆。

二) 家長亦應協助子女規管智能手機的使用時間，避免子女長時間使用智能電話。

三) 學校應教導學生正確的護眼方法或護眼操，減少智能手機對青少年眼睛的損害。

四) 學校和社會都應透過不同的渠道，讓青少年了解過度使用智能手機對身心的不良影響。

心理方面

一) 參與各類的課外活動外以取代使用智能手機，使青少年將專注力轉移，避免他們長期惦念著其智能電話，從而減少智能手機為青少年帶來的心理壓力及負面情緒。

二) 精神方面

三) 學習自制。在沒有必要的情況下嘗試以別的形式取代智能手機

四) 鼓勵青少年以別的形式消遣，減少智能手機對青少年精神上所造成的損害。

社交方面

一) 青少年應被灌輸正確的待人接物的態度，盡量避免以手機傳訊息與別人溝通。

二) 學校應禁止學生在校內使用手機，增加他們與人面對面溝通的機會。

總結

本研究探討了智能手機在青少年生理、心理、精神和社交層面造成的不良影響，發現智能手機對每個層面均有很程度的負面影響，因此青少年應謹慎使用。為讓青少年能健康地享受智能手機帶來的方便與樂趣，本研究針對各個層面向青少年，家長，學校及社會提出了一些可行建議，讓各界共同協助青少年處理這些問題。總括而言，智能手機在很大程度上為青少年健康帶來負面影響，但只要能改變現有的使用模式，恰當使用智能手機，定能讓這些問題得以紓緩。

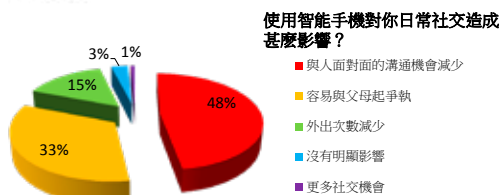
研究結果

社交層面

• 問卷：

➢ 使用智能手機 → 負面影響日常社交

➢ 90%

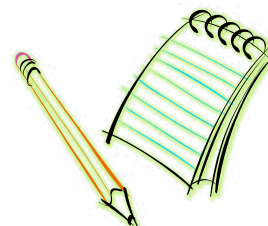


• 智能手機便利生活卻影響了青少年的身心發展。

• 影響程度不容小覷。

- 生理
 - 心理
 - 精神
 - 社交
- 均受影響。

總結



入圍初賽計劃(初級組)

Other Abstracts (junior Team)

考試壓力研究

王肇枝中學

劉湘琪、張昕妍、陳天穎、蕭曉汶、陳梓滢、蘇芷彤

背景

近日我們發現很多身邊的同學出現對考試感到恐懼的問題，部分學生因考試壓力大而有情緒問題，反映出香港社會有很多學生有嚴重的考試壓力。隨著社會的進步，父母對子女的要求有上升的趨勢，成為學生有考試壓力的因素之一。除此之外，社會越來越注重成績，認為數字等於一切，令學生倍增壓力，釀成社會性的令人擔憂的問題。

焦點問題

- 一) 分析考試壓力的成因
- 二) 分析考試壓力造成的心理和生理問題
- 三) 如何改善學生考試壓力過大的問題

目的

我們希望透過問卷調查統計、訪問等的各種方法，探討考試壓力的問題和資料，了解更多考試壓力所引發的影響和嘗試找尋具體而可行的解決方案，使學校可以採用，使學生可以愉快地學習、不再對考試感到恐懼。

研究方法

- 一) 訪問專業人士：如和學校的社工和老師進行面談，了解學生在學業上的問題和所面對的壓力。此外，透過這次面談，探討出考試壓力的成因，並進行分析。
- 二) 數據分析：搜集其他學校的數據，研究其他學校的同學對於考試壓力的情況。
- 三) 問卷調查：我們會向同學發放問卷調查，以了解他們構成考試壓力的成因，以及對他們生理和心理上的影響和他們的生活習慣。

根據以上資料顯示，大部分學生非常同意自己有考試壓力或曾經因考試而產生情緒問題，反映出本校和其他學校的學生有嚴重的壓力、產生負面情緒。

成因

- 一) 社會趨勢：社會發展急遽，人們越趨重視分數，學生過度吸收「求學等於求分數」的概念，加上現在香港實行一次性考試(DSE)，大大增加壓力。
- 二) 父母施加壓力：父母望子成龍，對子女的成績要求過高，忽略了學生的自身能力，使學生出現嚴重的壓力。
- 三) 個人目標過高：學生為自己訂下考試目標過高，但當考試成績不理想，挫敗感轉化為壓力，並大大打擊自信心。

影響

- 一) 個人健康
 - 生理方面：學生容易出現腸胃不適、頭痛、失眠、心跳加速。
 - 心理方面：學生很容易感到焦慮、煩惱，最嚴重可以導致出現自殺傾向、焦慮症或抑鬱症等心理病。
- 二) 個人興趣

失去樂趣：考試令學生注重分數多於興趣，令他們不再享受學習知識的過程，只是一味追求考試結果，失去了學習的真正意義。

解決方法

- 一) 個人方面
 - 面對現實：我們應先要接受現實，了解自己的限制，只要盡力而為，不應制定過高的目標。
- 二) 家庭方面
 - 了解子女能力：家長不應一味對子女施加壓力，他們應擔任引導的工作，解子女在各科目的能力，同時亦應盡力培養子女對學習的興趣。
- 三) 學校方面
 - 改善考試制度：很多學校的考試十分頻密，學校可以改善考試的制度，減少每天考試科目的數量。

總結

不管在社會、家長或自身方面，都成為了考試壓力的「導火線」，尤其是分數等於一切的概念已經深深地擴散到每一個學生的心裏，使他們承受了不少壓力。我們認為要解決這個問題，必須由個人、家庭以至學校不同的方面入手，學生和家長了解考試的限制，再加上學校考試制度的革新，這一定能降低學生的壓力，使他們有一個愉快輕鬆的校園生活。

資料來源 - 衛生署學生健康服務http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/newsletters/files/bridge26.pdf

鳴謝 - 鄭思宏副校長朱瀚瑜老師任義建老師黃嘉玲老師吳育倫老師

The Stress Problem of our New Generation

Queen Elizabeth School

Background

In the 21st century, the new generation has to face many problems in daily life. Based on the surveys conducted by different organizations in Hong Kong, the S.1 students usually have heavy burden from different aspects of life, including the extra-curricular activities and their studies, adaption to new environment. This project further investigates the stress faced by S.1 students.

Objective

The project aims to find out whether and how the gender and the religion of the school, as well as the family background influence the stress level of S.1 students. We also want to understand the concerns of P.6 students. Furthermore, some innovative and effective stress management strategies are suggested.

Methodology

The research was conducted by using both qualitative and quantitative methods. Teachers and social workers of different schools were interviewed while questionnaires were distributed to S.1 students of different schools. Last but not least, students and their parents of certain schools were interviewed. General Health Questionnaire 12 (GHQ12) which has been widely used since its debut in 1988 was used in this project to

test students' stress level.

Result

Family background is an important factor that affects students' stress level. We discover that those students who have sibling(s) obtain higher score (average is 16.8) in the questionnaire than those who are the only children (average is 14) as a whole. Furthermore, we discover a general phenomenon that the higher education students' parents received, the higher score in GHQ12 the students obtain

The education system of a secondary school also causes a great impact on students' mental health. Through the project, we find out that the students who possess religious belief have a better personal value as a whole. Most of them provide positive answers for the questions related to confidence.

The concerns of P.6 students and the major sources of S.1 students' stress can be divided into 4 areas, the problem of adaptation, academic result, physical growth and parents' expectations.

Discussion and Recommendation

It is stated that when stress accumulates and reach certain level, it threatens people's health. Therefore, it is important for us to release stress, or it will cause negative impacts both mentally and physically.

We suggest students to try an innovative way to release stress which is strongly suggested by World Health Organization, that is, listening to medical resonance therapy music. It can improve people's mental health and keep people calm by conveying messages from ears to the brains through special acoustic frequency.

Conclusion

In this project, we have a closer look on the factors that affect students' stress level, the major sources of students' stress, as well as the severity of the problem. We suggest students listening to medical resonance therapy music. Most importantly, we have to keep a positive attitude towards everything.

Students, Start Addressing Your Stress

Queen Elizabeth School

Background

In Hong Kong nowadays, students are stressful. Sources of stress include interpersonal relationship, academic learning, changes in external environment, etc. Stress is a double-edged sword. Proper level of stress is necessary for motivation, but too much stress may result in emotional burnout.

Objective

Our project is going to investigate the stress level of S.1 and S.5 students and their way to cope with it. Also, we are going to find more information on nature of stress and stress management strategies. We will also hold an activity to help students handle their stress properly.

Methodology

We collected information by distributing the questionnaires and interviewing school social workers. The questionnaires were distributed to S.1 and S.5 QES students by random sampling. We are now going to set up a game stall in our school in late April. We hope student can know more about stress through playing games. Moreover, we will make some small cards with kind reminders about proper stress

management. Pocket-sized cards are designed for portability.

Results

I. The results obtained from the questionnaires:

- Average score in the questionnaire until now: 18/80 (0-20) Can control stress well, 60-80 (Need great improvement in stressing their stress).
- In general, they can well manage their stress
- Since not everyone can do well in stressing stress, we will try our best to promote more about managing stress.

II. The results analysed from the interview:

- She advised that when we felt fully stressed, we may talk to our parents, teachers, social workers or friends to find out ways to solve problems.
- If we don't have anyone to talk to, we may do things that we like and try to think of solutions when we feel better.

Discussion and Recommendation

After our group's further discussion, we have different comments on the works we will do. For example, the card should be funny and interesting so that they will keep it well. The information about stress should be easy to read and understand. Therefore, we will think about all the recommendation and do the best in promoting effective stress management strategies.

Conclusion

Stress can make people do unwise activities when they do not know how to deal with them properly. Students are highly advised to learn some stress management strategies and apply these strategies in their daily life. Handling stress properly is a key to future success.

如何處理學業帶給邱子田學生的壓力問題

東華三院邱子田紀念中學

2A羅悅、2A郁俊彥、2A李焯南、2A孫樂遙

背景

「2007年，一名16歲女學生，因學業壓力而選擇跳樓輕生…」 --新聞

「其後，2011年，一名17歲男學生也因類似事件而自尋短見…」 --新聞

現今社會迅速發展，在香港這個競爭十分大的社會裏，很多同學都會以加倍的努力去戰勝其他同學，以為自己的前途謀路。而每當同學們在加強自己的戰鬥力時，往往都會遇到很多壓力，若果同學不適當地舒緩壓力的話，引發起的問題會相當嚴重。故此我們希望能及早找出壓力的來源，以及為同學作出一些建議，以協助他們能適當地舒緩壓力，走出壓力這個迷宮。

探究目的

希望通過專題探究來了解中學生學業上的問題，並探討不同持分者對青少年學習上的意見從而分析中學生學業帶來的壓力問題

然而本組期望能針對研究成果作出一些具針對性的解決方法，建議或指引，由此改善學業帶給中學生的壓力問題

研究方法

- 方法（預期作用）
- 二手資料研究（預期透過搜集大量二手資料來增加對探究問題的理解）
- 問卷調查（相搜相關研究數據能夠提供具公認、權威性的參考）
- 訪問（透過訪問本校學生對於舒緩學業壓力的方法）
- 訪問駐校社工（透過訪問駐校社工對於學業帶給邱子田學生的看法，而及提供舒緩壓力的方法或建議）

討論

我們合共向70名邱子田學生進行問卷調查，主要了解邱子田學生的學業壓力情況，包括他們的學業壓力來源和遇到壓力時他們會出現那些徵狀，以及他們會否積極面對壓力，包括他們會如何減壓和會否因壓力而更積極學習。是次調查後，我們發現邱子田學生的學業壓力情況十分嚴重，共有大約9成學生指出他們有壓力的問題，然而他們的學業壓力分別來自於自我要求，共佔大約4成，而父母期望、同儕壓力和老師催促，分別佔3成、2成和1成。然而當他們遇到壓力時，大約有3成學生指出他們通常會心情暴躁；而出現失眠和情緒焦急等情況有2成；會出現情緒緊張、胃痛、頭痛等情況的各有1成。由此可見對他們的影響十分大。幸好，有6成學生指出他們會主動解決問題，然而他們大多會選擇睡覺來減壓，共有3成；做運動和與朋友傾訴的各有2成；有1成受訪者會選擇和家人傾訴和獨自哭泣和購物。更有6成學生指出壓力更有助學習。由此可見，他們都會選擇以自己偏好的方式去減壓，至於他們的方法是否合適，將會留待5月份演說時再詳細交代。

反思

我組認為是次的調查結果並不詳細，欠缺具體的意見，例如他們對壓力有助學習的意見，以及站在學生的角度去看及處理壓力等意見。因此，我們將會訪問駐校社工及兩名邱子田學生，以了解他們的見解，有關的部份將於5月份的演說再作詳細交代。

總結

經這這次探究後，我們加深了對學業壓力的認識，因為自己都是從這群學生中走出來，學業壓力也一定不下於他們，故此，我們可以從學生的角度出發，以了解壓力對我們的影響，這不單對我們有幫助，亦可以從而作出建議給學生。希望能推廣更多關於學生壓力的講座，加深我們對應付壓力的知識。

參考資料

1. 資優青少年壓力來源〈無年份〉。取自<http://www.socialwork.com.hk/artical/educate/speeducation/s0801.htm>
2. 陳慧君〈2004年〉壓力處理工作坊。取自http://www3.ha.org.hk/cph/imh/sepai/download/pdf/relative_forum_03.pdf
3. 弑親案效應發酵臺中學生家長稱不太敢管教孩子〈2011年〉。取自http://big5.agri.chinataiwan.org/gate/big5/www.taiwan.cn/taiwan/tw_SocialNews/201101/t20110104_1672405.htm
4. 初中生認同自殺〈無年份〉。取自http://www2.hkedcity.net/sch_files/a/kss/kss-lkh/public_html/youngstudent.html
5. 學業成績及家庭環境對香港青少年的自殺意念及抑鬱情緒的影響〈2006年〉。取自<http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/060117c.htm>

以聖芳濟各書院為例，探討精英班制度下對學生造成甚麼的影響

聖芳濟各書院

祁文詩(組長)、蔣燦(組員)、梁嘉賢(組員)、盧淑貞(組員)、胡倩婷(組員)

背景

近年學生壓力問題是值得關注的題目。根據〈太陽報〉報導，部分名校因注重成績，實行精英制度，加上功課艱難，對學生造成很大的壓力。1這件事促使我們有了疑惑，究竟精英制度對學生有何影響？因此，希望透過探討本校學生精英班制度下有何影響，從而得出學生在精英路途的好與壞。「精英班」是指因應學校學生的學習能力而安排的編班方法，學校將學習能力較強的學生安排在同一班，稱為「精英班」。精英班的制度不是每一間學校都有的，而是按學校的政策而定。通常學校會給精英班提供額外的教學資源，積極培育精英學生。相反，那些普通班的學生，也就只能接受一般的教學。可是，學校重視精英班學生的培育，會否忽略了學生的心理狀況，構成無所適從的壓力。其實，精英班制度給學生帶來了甚麼影響呢？藉著這次探究，我們嘗試以我校為例子，分析和了解精英班制度下對學生造成的影響。

研究目的

探討精英班制度下會否令學生產生壓力及相關影響，以及提出相應的建議和意見。預期結果是在精英班制度下令學生雖能提升學習動力，但往往面對的壓力卻十分嚴重。

研究方法

本組將會使用文獻分析及問卷調查來研究精英班制度下學生面對的壓力問題。在問卷調查方面，本組向我校(聖芳濟各書院)中一至中五級學生進行問卷調查，研究對象主要以就讀本校精英班學生為主，共二百五十四位學生。

討論

一) 分析精英班制度下的情況

通過問卷調查反映學生在精英班學習面對不同的壓力，如問卷題四指出78%學生認為在精英班學習感到有壓力，而通常學生壓力的主要來源是老師和家長。老師會將精英班同學的成績與普通班同學的成績比較；家長則對於子女在精英班學習，更加期望子女的成績可以比其他普通班同學優勝。《太陽報》指出學校實行精英班，加上功課艱辛，是對學生造成很大的壓力。以上文獻與本組問卷所得的數據，均反映學生在精英班制度下是存在壓力問題。

二) 分析精英班制度下對學生造成的正面影響

精英班制度有其好處，如在問卷中向受訪者問及一些關於精英班好處。其中一題是「你是否認為精英班資源較多？」結果顯示超過一半以上(53%)的受訪者偏向覺得較多，反映學校提供額外的資源，令精英班學生獲得較多的學習機會。另外，分別有66%和54%的受訪者認為在精英班學習下能增強學習成效和提高自信心。由此可見，在精英制度下確實存在一些好處。

三) 分析精英班制度下對學生造成的負面影響

精英班制度對學生往往造成不同的負面影響，例如學生在精英班容易面對學習的壓力，學生可能因為一次考試成績不理想，而出現情緒低落的現象。從調查當中看出有79%受訪者覺得在精英班學習感到有壓力，而有56%的受訪者更因在精英班學習而睡眠不足。除此之外，在精英班學習的學生，亦因在精英班而出現不同的負面的情緒，如擔心(136人)、

悶悶不樂(77人)、暴躁(36人)。由此可見，精英班制度其實未必能鼓勵學生的學習，相反，學生更容易出現壓力情況。

建議

透過分析數據和文獻資料，學生在精英班就讀下面對不少壓力，因此本組將作出以下的建議以減輕學生的壓力情況。

一) 家長方面：

我們建議家長應顧及子女的感受，應多些和他們溝通，了解他們，若子女真的讀上精英班而感到壓力，也要給他們鼓勵和支持，不要給他們太大的壓力。

二) 學校方面：

問卷調查顯示不少學生認為精英班的教材和資源往往也是較佳。學校按學生能力編班，目的是為了學生的學習進度，但偏偏沒想到這樣的制度下原來給學生帶來這麼大的壓力。因此，我們認為老師應該支持他們，不應將過多的期望和壓力放在他們身上，若他們真的跟不上進度，老師也應照顧他們，多點輔導他們，給學生信心。

三) 學生方面：

問卷顯示學生在精英班的壓力的確比普通班高，他們通常不懂表達自己的壓力，只好默默忍受，但就形成了一些的壓力徵狀，一些情緒病等。當學生遇上壓力時，應給自己空間和時間，如每天為自己安排一小段休息時間，放鬆對學習的壓力。

總結

透過是次探討，本組發現學校實施精英班制度下，學生雖能獲得較佳的教學資源和學習氣氛，但是卻面對著沉重的壓力，如老師和家長的壓力等。不過，本組只能集中討論本校學生對於精英班就讀的意見，並未能反映全港學生的情況，雖然如此，透過問卷的分析，我們認為學生在精英班學習是壓力較大的。

聖芳濟各書院/以聖芳濟各書院為例，探討精英班制度下對學生造成甚麼的影響

參考資料

小飛機，〈分班制度〉，網址：<http://tw.m.wretch.yahoo.com/blog/ponkmon131/14823175>，瀏覽日期2012年11月20日。

太陽報，2011年11月15日，〈精英制分四班家長轟製造歧視〉，網址：http://the-sun.on.cc/cnt/news/20111115/00407_002.html，瀏覽日期2012年11月20日。

明報，2011年11月15日〈名校小五生學業壓力跳樓亡〉，網址：<http://happypama.mingpao.com/cfm/parenting3.cfm?File=20111115/newa/gna1h.txt>，瀏覽日期2012年11月20日。

星洲日報，2009年8月13日，〈精英班：看看學校怎樣栽培精英！〉，網址：<http://www.sinchew.com.my/node/126389?tid=35>，瀏覽日期2012年11月20日。

星洲網，〈校本評估〉，網址：<http://opinions.sinchew.com.my/node/9602?page=1&tid=16>，瀏覽日期2012年11月20日。

洪進華著，2007年。《70個教學實務錦囊》，匯智出版有限公司。

黃均瑜著，2011年。《教學思路》，香港教育圖書公司。

探討北區小學生在升中呈分所面對的壓力來源及提出可行的建議

聖芳濟各書院

梁熙林(組長)、歐勝軒(組員)、張梓健(組員)、許月湘(組員)、徐凱瑤(組員)

背景

在香港教育制度下，升中是每個小六學生必經的階段。每一小學生在升中過程中均需要面對校內的呈分試。以粉嶺官立小學為例：呈分試是五年級下學期考試和六年級上、下學期的考試，簡稱「校內呈分試」。雖然只是校內考試，但是有沒有想過這些考試也會給學生帶來多大程度的壓力呢？我們在搜集資料的過程中發現，很多小學生表示升中過程感到很大的壓力，而主要壓力來自呈分考試。根據〈頭條日報〉的報導，家長除了關心子女升中選校問題，同時著緊他們的呈分考試，這些壓力令學生疲於應付。1另外，根據明愛問題調查指出最令小五至小六學生感到壓力的是學業問題。因此，我們希望透過這個專題報告，了解小學生在升中呈分所面對的壓力來源，以及提出可行的建議。2

研究目的

報告將運用問卷調查及文獻搜集，探討小學生在升中呈分所面對的壓力來源，並對此作出可行的改善建議。預期結果是小學生在升中呈分所面對的壓力來源包括家長、學校老師以及自己對升中的期望等。

研究方法

本報告會使用文獻及問卷調查作分析。搜集文獻資料方面，本組使用圖書館和利用互聯網選取合適的資料以了解校內呈分試的情況；在問卷調查方面，本組向北區四間中小學進行問卷調查，調查對象為小六及中一學生，合共一百三十八人，以了解校內呈分試的壓力來源。

討論

1. 討論升中呈分過程對學生的壓力

升中呈分對學生的影響都頗大的，根據問卷統計顯示，受訪者對於升中呈分過程均感到很大壓力和大壓力，分別有35%和28%，兩者數字已超過60%，反映出多數的受訪者覺得升中呈分的過程會構成壓力。事實上，在問卷調查發現，分別有30%及27%的受訪者覺得升中很討厭和令人對試卷有恐懼。另外，受訪者為了應付校內呈分試，故在升中呈分期間減少了社交活動(65人)和減少了與家人的溝通(53人)。從以上得知考試讀書，特別是升中呈分的校內考試，是對學生造成很大的壓力。

2. 討論不同持份者在升中呈分階段對學生造成的壓力

不同持份者如家長和學校老師都重視考試，令學生陷於考試壓力之中。家長方面，根據問卷調查指出超過七成以上的受訪者(75%)認為在升中呈分過試中，家人的期望是往往造成壓力的來源。而家長的行為和態度，無形中亦令受訪者感到壓力，如31%受訪者對於家人經常逼自己溫習感到壓力，而29%受訪者覺得家人經常嘮叨，令自己感到壓力。

學校老師方面，在問卷調查中發現，有一半或以上的受訪者認為學校老師在呈分階段對他們是造成壓力。學校老師的一言一行，往往影響學生的壓力。如根據問卷調查，老師的言談如「你睇下XXX同學，佢幾勁啊，系我地班既驕傲……」和「你一定要入到一間好中學啊，如果入到既話，老師/學校會以你為榮」等句子均使學生造成很大的壓力，可見老師的說話也會對學生造成沉重的壓力。

朋輩方面，朋輩間的比較往往構成心理壓力，受訪者指出在升中呈分過程中，因怕自己一個考到差學校(4.76分)和怕比不上他/她們(朋輩)而感到沒有面子(3.88分)，由此可見，朋輩的說話亦影響著學生在升中呈分過程中感到壓力。

建議

1. 學校層面：減少平日試題訓練的次數；提供不同類型的課餘活動

2. 家長層面：家長不應把子女的成績與他人的子女做比較，避免子女產生自卑感；子女因成績不好而情緒低落時，應給予支持，而不應該一味指責他們的過錯；與子女商議溫習時間表，讓他們不會因溫習的時間太頻密，而令他們增加了不少壓力。
3. 個人層面：根據問卷調查中受訪者指出，聽音樂和找人傾訴均是有效舒緩壓力的方法。

總結

不論學生的家長、老師，甚至乎朋輩的說話，均會對學生在升中呈分過程中感到不同程度的壓力。雖然，本組只能向四間學校學生進行問卷調查，未能再出全港化的評估，但我們也深信，在整個升中呈分過程中，學生所面對的壓力是非常沉重的。

聖芳濟各書院

參考資料

大公網，2012年，《升中派位72%獲首志願》，網址：http://www.takungpao.com.hk/hkol/content/2012-07/10/content_679821.htm，瀏覽日期2012年11月20日。

文匯報，2011年，社評《縮減過多考試紓緩學生壓力》，網址：<http://paper.wenweipo.com/2011/11/16/WW1111160004.htm>，瀏覽日期2012年11月20日。

頭條日報，2010年10月11日，《小學生壓力隨時「爆煲」》，網址：http://news.hkheadline.com/dailynews/content_hk/2010/10/11/125686.asp，瀏覽日期2012年11月20日。

明愛賽馬會德田青少年綜合服務，2001年，《小學生壓力來源及程度問卷調查》，2001年3月。網址：http://www.breakthrough.org.hk/ir/youthdatabank/he/he_02.htm#D2-88，瀏覽日期2012年11月20日。

Can study plan help reduce the academic pressure among F.3 students?

Wah Yan College

Introduction

Study plan is a schedule planned ahead to show the distribution of time for revision of different subjects. Academic pressure is the stress that is caused mainly by the self-worries of having bad results and the urge of their parents to get good marks. Academic pressure has become a serious problem all over the world. Some students may take in brain-boosting drugs to improve performance in tests and exams. However, is it really that useful? Why do many students still cannot do well in exams? Is it because they do not have a study plan? We are very interested in finding out the answers to these questions because it is closely related to our daily school life. We also hope this can help improve the academic problems of many teenagers.

Objective

- To examine the effectiveness of study plan for reducing academic pressure among F.3 students;
- To find out if there is any relationship between study plan and academic pressure;
- To suggest ways that can enhance the helpfulness of study plan.

Methodology

We have interviewed 6 form three students who have good, fair and poor academic performance, that we can compare their study habit and their perception of having a study plan. Besides, we have also distributed 35 questionnaires with 9 questions for the general ideas about study plan in general. Not only first hand data, we have searched different book reference, so as to make our investigation more comprehensive.

Results

From the interview, the students who have better academic performance would make good use of study plan, especially before the examination. They will create their own plan either in written format or just in their mind. From the questionnaire, most of the respondents say that they have study plans as a time schedule for them to make revision. However, some of them think it is useless and they will not follow the plan strictly. They believe that work hard is the only key to have successful learning.

Discussion and recommendation

Study plan is a systematic way for students to prepare their revision, which generally agreed that could relieve student's pressure. It is also a mean for us to learn time management. Nevertheless, many of junior students refused to have one as most of the have doubt on its effectiveness. It can be accounted for their misunderstanding of study plan and lack of good experience shared by the peers. Therefore, it is essential for us to promote the effectiveness of study plan and encourage our friends to make their own one.

Reference

Book

《教育心理學》

《健康心理學》

“Health Psychology: Biopsychosocial Interactions”

Website

“Successeds”<http://www.successeds.com>

智能手機有害健康

明愛元朗陳震夏中學

陳世榮、周嘉敏、蔡沃倚、田方麟、沈瑞霞

背景資料

現今香港人的生活基本上已經離不開手提電話，科技的進步令智能電話的功用越趨先進及多元化，因此有不少年輕人對手提電話十分依賴，可說是機不離手。年輕人這種沉迷使用手機的情況十分值得我們關注，不少老師及家長都關心他們的學生或子女會因為沉迷使用手機而導致學業成績下滑或睡眠不足。

研究目的

現今香港人的生活基本上已經離不開手提電話，科技的進步令智能電話的功用越趨先進及多元化，因此有不少年輕人對手提電話十分依賴。部分初中學生更可說是機不離手，這種沉迷使用手機的情況十分值得我們關注，不少老師及家長都關心他們會否因為沉迷使用手機而導致學業成績下滑或睡眠不足，因此這個議題十分值得我們研究。

研究方法

直接觀察(量化)：我們各個組員於學校會於放學後留意各班同學於日常使用手機的情況，我們希望借著直接觀察了解同學使用手機的實際情況，因直接觀察可以避免回應者有意無意的隱瞞或歪曲事實的情況。

問卷調查(量化)：因考慮有部份同學會拒絕參與調查，我們會於中一至中三各班房派發約100份問卷，每班大約20-30份。最終收回90份，以確保調查結果有普及性。問卷主要有7題問題，而內容則主要詢問同學的作息及學業情況，從中了解手提電話有否對他們做成負面影響。

訪問(質化)：我們會透過訪問初中學生，以了解智能手

機對他的影響，以及深入了解他們沉迷的原因。

參考文獻：為了令報告的資料更為完善，我們會搜集一系列的二手文字資料作參考，以豐富報告的內容。

分析結果

2 每天使用智能手機時間

分析：調查結果顯示大多數初中學生每天平均使用手提電話的時數為2小時以上，佔超過50%。另外以女學生使用的時間較男生長，結果反映大部份學生都每天都花了不少時間使用手機，而每天使用少於半小時的只有約12-14%，結果反映使用時間出現很大的差異。

6 學生使用智能手機後有沒有出現以下負面影響

總結

研究結果發現大部分學生都十分沉迷使用手機，從問卷結果的結果顯示，我們發現學生的學業成績很大程度會受到使用手提電話影響。大部分初中學生對使用手提電話並沒有自制能力，而且更投放了大量時間使用手提電話。而有一部份的學生更因為過份沉迷使用手提電話而影響作息，這種情況值得我們關注。

建議

1. 學生層面：為了令一眾初中學生避免沉迷使用手機，要清楚向他們解釋沉迷使用手機的害處，重點是如何避免他們沉迷使用。但鑑於初中學生普遍自制能力較低，要他們完全自律的可能性不高，故家長及學校方面要負起的責任更大。
2. 家長層面：家長的管束對於一眾初中學生猶為重要，家長需要注意自己的子女有否沉迷使用手機，如發現自己的子女經常沉迷使用手機，需要及早勸籲。我們並不建議家長一開始便利用硬性手法禁止子女使用手機，盡量使用軟性方法。
3. 學校層面：學校需要嚴厲禁止學生於課堂上使用手提電話，而且需要定立處罰制度，令學生不敢於課堂上使用電話。另外如有必要，於上課時間需要沒收學生手提電話，由學校代為保管，直至放學才歸還予學生。

參考資料

侯傑泰：《專題研究手冊進階版》（香港：朗文教育，2004）

香港防癆心臟及胸病協會：《通識健康教育計劃2011-2012：心臟問題及校園/家居健康危機》（香港：香港防癆心臟及胸病協會，2012年）

《Hotpot.hk，亞洲之冠，港初中生93%擁手機》：<http://www.hotpot.hk/story.php?id=21068>

學業壓力在何等程度上導致香港青少年自殺

荃灣官立中學

3A曾衍融、3A關迦文、3A洪瀚傑、3A楊哲、3A彭康靈、3A鄭芷渝

背景

香港高質素的教育在國際享負盛名，可媲美新加坡、芬蘭等的高級學府。可是，在急速發展的社會，只有不斷改進、提升自我，才能立足，一旦不能跟上社會的步伐，便會遭到淘汰。在這“物競天擇”的環境下，香港學童於朋輩間進行無形的競賽，因而產生各種壓力，對學生的心理造成影響。另外，香港的學生大多數是家中的獨生子女，家中的長輩皆對他們寄予厚望。“望子成龍”的期盼繼而給學生帶來更多的壓力。積存已久的壓力令學生們變得脆弱，一時的挫折失敗更可能會令他們產生輕生的念頭。香港每年都有不少學生因不堪壓力而

自殺，因此我們希望是次的專題研習可以引起社會大眾的關注，重視青少年的壓力問題，給予他們支持和鼓勵。

目的

- 一) 了解香港學生於學業所承受的壓力
- 二) 以精英班學生和普通班別的學生作比較，了解他們面對的學業壓力的程度
- 三) 分析學生於學業上產生各種問題的原因；調查學生自殺的成因，是否因學業問題而起
- 四) 比較不同地區與香港的學生自殺情況，探討香港學生的壓力是否比其他地區較大
- 五) 探討減壓的方法
- 六) 提出可行而有效的解決青少年自殺問題的方法
- 七) 探討青少年面對的其他壓力
- 八) 分析學生生活和溫習的環境會否對學生抵抗壓力造成影響
- 九) 總結並提出立場

搜集資料的方法

- 一) 透過互聯網獲取的資料，比較不同國家的青少年自殺率
- 二) 參考報章、雜誌有關青少年自殺的報道
- 三) 派發問卷，瞭解校內同學或其他學校同學所面對的壓力
- 四) 與個別學生進行訪問

資料處理及統計

我們會從質性和量性方面著手調查，並探討學業壓力和自殺的關係。在質性方面，我們會利用調查和統計以及訪問有關家庭、校園學習氣氛等方向，分析學生所面對的壓力。至於量性方面，我們會派發問卷，以圖表顯示我們的調查結果，並再加以分析學業壓力在何等程度上引致香港青少年自殺。

研究工作流程

工作	日期	內容
定立題目並完成計劃書	11月中至11月尾	利用腦圖及腦震盪定出題目及研究目的
進行資料搜集	12月初至12月尾	透過不同途徑搜集資料
進行問卷調查及訪問	1月初至1月尾	編制問卷及預備訪問
分析所得資料及問卷和訪問結果	2月初至2月尾	跟據所得資料進行詳盡分析
總結報告	3月初至3月中	提出理由和概念並總結分析結果
報告設計	3月中至3月尾	設計版面以及作口頭報告
反思	4月初	反思這次專題研習有何改進及學習之處

學業壓力是否導致青少年患上抑鬱症的主要成因

荃灣官立中學

馮頌文、蕭鎧柔、莫芷慧、吳穎恩、譚斯鎂

題目說明

近日，我們發現同學出現情緒異常低落、常自我責備、睡眠質素變差等抑鬱症症狀，估計是源於學業壓力過

大。此外，家長只著重於子女的學業成績，強迫他們學習不同技能，忽略其受壓程度，亦可成為患上抑鬱症或焦慮症的原因之一。故此，我們希望藉着探究香港學生的壓力來源，並評估壓力過大對學生健康所造成的影響，從而提出建議，幫助學生減壓。

背景資料

面對着「一試定生死」的考試壓力，香港學生需報讀一連串的補習班，令作息和自由時間大大減少。此外，他們每天需面對為數不少的功課，早前有調查指出，在六千名中學生中六成三學生感到功課壓力大並且無所適從，更有不少學生以沉迷網絡遊戲和自暴自棄來逃避功課壓力，情況令人擔心。無疑，學業壓力為學生帶來不少負面影響，問題值得社會正視。

探究目的/預期結果

是次專題探究將以年齡介乎十二歲至十九歲在學之青少年為探究對象。藉着深入研究問卷調查，我們希望能從中分析及探討學業是否導致青少年罹患抑鬱症之主要成因，並提出建議，舒緩青少年所面對的壓力。其次，在新高中學制下，中六學生須應付香港中學文憑試，為此，我們期望是次專題探究可為現今社會提供新思維，如：反思當下的教育制度、在學青年面對的挑戰等。

探究方法

我們分別會採用量性和質性探究方法。量性方面，我們會使用問卷調查的方式收集老師學生的意見，分析及綜合他們所提供的一手資料。質性方面，我們會訪問家長、校長、老師，徵詢他們意見，研究學生的受壓程度。我們亦會進行電話訪問及邀請專業駐校社工提供意見。此外，我們亦希望邀請心理學家詳細說明案例以及解決方法以探討香港學生共同面對的煩惱。最後，我們會從網上搜集二手文獻資料以作參考分析，從而提升是次研究結果的可信度和參考價值。

研究結果

訪問 - 我們訪問了荃灣官立中學的黃業祥校長及任教通識的招麗貞老師。他們均認為學業壓力相信是容易導致青少年情緒低落，構成壓力。黃校長認為普遍學生自我解難能力不足，易有挫折感。他建議學生應自小學習如何定立長遠計畫，減少壓力來源。他亦期望學生能從失敗中學會自強，學習面對逆境。而招老師認為除學業壓力，社會因素如父母自小照顧周到及對子女期望過高，也對青少年構成壓力。另外，我們亦以隨機抽樣5位同學作面談對象，他們皆表示對新課程有所恐懼，因為學習科目數量大增，引致嚴重精神困擾。他們更經常做功課至深夜，壓力極大，作息時間甚少，影響健康狀況，情況值得關注。

問卷 - 我們以問卷形式訪問了100位中學生，以下是初步結果。

- 一) 你是否有學業壓力？(是:93 否:7)
- 二) 你的學業壓力主要源於...(可選多項) (學校:89 父母:73 個人:64 朋輩:69 其他:6)
- 三) 你每天做功課及溫習的時間約多少小時？(少於2小時:9 2-4小時:20 5-6小時:68 多於7小時:3)
- 四) 當遇到學業困擾時，你會採用甚麼方式解決問題？(可選多項) (向信賴的人傾訴，如家長、老師、朋友: 73 向有關機構尋求協助:17 獨自解決: 87)

結論

有調查指出，三成二青少年曾出現抑鬱症狀，推算全港約五十八萬青少年有抑鬱症。情況與40年前相比，患者人數比率不但持續上升，更有年輕化趨勢。

另一方面，受訪問的校長和老師皆認為學業壓力是青少年患上抑鬱症的一個因素，但並不是主要的成因，並認為

為問題來自社會和家庭。我們向學生向派發的問卷顯示，有93%的學生認為有學業壓力，而大部份學生認為學業壓力對他們的影響最大。

師生的意見雖有不同，但青少年面對學業壓力而引致都市病是值得我們關注的。

參考資料

<http://news.sina.com.hk/news/20110428/-1-2087052/1.html>—再生會意見調查結果

http://www.ttmssd.org/CP/Publication/200602CP_Depression/200602CP_Depression.php—了解青少年抑鬱

<http://www.cuhk.edu.hk/cpr/pressrelease/060117c.htm>—學業成績及家庭環境對香港青少年的自殺意念及抑鬱情緒的影響

<http://paper.wenweipo.com/2008/10/26/OT0810260056.htm>—青少年面對的挑戰 (文匯報 梁冬陽)

探討青少年學業壓力對其個人成長的影響

荃灣官立中學

背景資料

題目是「探討青少年學業壓力對其個人成長的影響」。報告主要是透過問卷調查及參考過往文獻，針對青少年在面對沉重學業壓力的心態，探討壓力問題跟成長的關係及影響，提出建議，改善現時其壓力管理能力。壓力不單成年人會承受，且對青少年造成一定影響。從香港青年協會調查發現，三成青少年處理壓力感吃力。社會作不少研究，有些認為是教育體系不完善，有些是自我形象在心中佔過大的影響。另一爭議點：壓力是機遇，還是挑戰？對於這廣受討論的議題，社會普遍關注。我們選擇此題目，研究其壓力來源、應對情況，聯繫「個人成長及人際關係」這單元，通過資料搜集及分析，了解情況，探討當中問題，作出總結，提出建設性建議。

目的

報告目的是透過問卷、訪問和文獻，深究青少年面對學業壓力成因、現象，對其成長影響，提出實質的解決方法。

研究方法

本組之研究方法共三種，分別是問卷調查、訪問和參考文獻。我們於2012年十月時擬定題目及焦點問題，定下明確目標及方向，自十一月起透過互聯網、報章等媒體，搜集學業壓力現象、解決方法等資料，包括不同持份者的評價看法，作參考。問卷調查對象為青少年[初中學生(11-14歲)、高中學生(15-18歲)]，我組設計問卷後，於十二月向受訪者派發問卷(共100份)，為了使所得的一手資料更準確，50份為初中學生，50份為高中學生。此外，亦抽樣選擇本校三位學生進行深入訪問，以補充資料，令研習報告的可信度和準確性提高。進行以上多項的研究方式後，於2013年一月上旬起對所得的資料及數據加以整理、分析，再作互相參照比較，令研習報告更多樣化，理念更中肯，便開始編寫專題報告內容，預期時間為一月至三月。

研究結果

總括研究結果分析，青少年受訪者認為學業壓力是眾多壓力主因，主要自各界及個人對自己的期望，此壓力對他們的日常生活有顯著影響。由於大部份受訪者認同若不懂得適當控制壓力，將成一大負擔，長遠來說，損害心理和生理健康。問卷調查中，42%受訪者人認為壓力提高效率。當壓力適中，壓力轉變成動力，令表現更佳。個人訪問中，陳藝超和李忠淇同學都認為適當壓力可以推動自己前進，提升學習效率。所以適當的壓力對

青少年個人各方面的發展有正面意義。相反，若壓力過大，或處理不當，壓力就變成一種無形重擔。多受訪青少年曾受壓力影響而心情低落。當長期背負壓力，他們會感到疲憊不堪，意志消沉。57%受訪者同意壓力影響學業表現。近六成受訪者表示壓力會令情緒失控。接受訪問的學生希望學校能正視此現象，在課業數量、考試上作出調整，以減輕其煩惱。簡而言之，學業壓力對青少年來說可謂一把「雙刃劍」，只要加以利用，便能成為自己學習的推動力，一股正能量。

討論與建議

壓力好壞，取決青少年生活環境、人際關係等因素。六成受訪者遇到壓力，會鼓起勇氣，積極面對。但一成人士選擇逃避。青少年選擇參與靜態活動，洗滌心靈。他們亦向朋輩師長訴苦。

我們對學校有以下幾點建議：一、勿將考試、功課制度化，應數量、難度適中，有彈性；二、定期評估考試、功課對學生的壓力影響程度；三、照顧學生的需要，聆聽他們訴求，積極開導和提出建議；四、舉行各種課外活動，調劑身心。

我們對學生有以下幾點建議：一、檢討學習方法；二、樹立人生目標，做好規劃；三、向可信賴的人士如朋友、父母傾訴，尋求幫助；四、面對考試分數，隨時調整心態，清楚判斷；五、培養興趣，勞逸結合，如運動、閱讀等。

我們建議家長留意兒女情緒表現，必要時予以理解和安慰；亦可共同分享心事，大吐苦水；此外，應多進行親子活動，如騎單車，培養親情，並幫助青少年減輕壓力；還可幫助兒女完成功課，一起溫習、一起檢討，擔當家庭老師的角色。

總結

青春是青少年拓展視野，形成世界觀的時期。我們嘗試新事物、新思想，開始漫長的人生旅程。同時，我們面臨的壓力形形色色，使我們不時感到糾結、困惑、迷茫。青少年心智還未發展成熟，壓力對他們心理健康的影響不容忽視。坊間志願團體的調查中，學生因大量功課、測驗和考試深受困擾。可見學業問題是壓力的普遍來源。求學時期，青少年首要是在學業取得滿意成績。大量考試對學生的前途有舉足輕重影響，此對學生的留學深造、就業有一定關聯。當然還有其他因素，但到目前我們相信以上兩個因素便是學業對青少年構成壓力的原因。

探討壓力對中學生帶來的機遇和挑戰

荃灣官立中學

背景資料

壓力是日常生活中身體所需承受的任何負荷或消耗。人體的運作是各種壓力的承受與排解，壓力會使人更具生命力和激發自身潛能，令表現更好。壓力之所以危害人體，是因壓力過大或長期積累時，得不到適當的舒緩，令心理產生不愉快的感覺，使人持續抑鬱，這會對危害生理和心理。壓力的定義並不一致，但大可歸納出刺激、反應及互動三種取向。從青少年的角度來看，壓力主要分為學業、人際關係和家庭等因素。在這個專題研習裏，我們將會以問卷及訪問的形式探討壓力帶給青少年的各種機遇和挑戰，並提供適當的減壓方法。

目的

壓力能帶給青少年不同的機遇或挑戰。有見及此，我們決定對壓力進行深入的研究，以資料搜集、分析和問卷調查的方法，找出青少年壓力的來源，並尋找一些不同的方法，盡力協助青少年將壓力轉化為動力，讓壓力為

他們帶來更多的機遇。

研究方法

1. 問卷內容包括：

- 壓力小測試，以探討學生的所受的壓力程度。
- 壓力來源問題，以探討學生的不同壓力來源，例如學業、
- 家庭、經濟、感情等等。
- 壓力對受訪人的影響，如工作更有效率、抑鬱……

2. 訪問範圍主要包括：

- 受訪者基本家庭情況和學校背景
- 受訪者的壓力級別（以2個不同的壓力測驗來評定）
- 受訪者的壓力主要來源
- 受訪者消壓方法

建議

現今的青少年壓力很大，我們建議他們不要給自己太多壓力，應該適當分配時間。根據一項調查指出，人類在正常睡覺時是最放鬆，因此有良好的作息時間是十分重要的，因為這樣可以令身體放鬆，大大減少生活的壓力。但他們也不可以懶散或過分放鬆，因為沒有壓力就沒有動力，做事效率也隨之下降。因此，我們希望青少年可以自律，並適當分配時間，並應保持自己在適當的壓力中。

總結

我們會根據問卷調查及訪問所得的資料和數據加以分析，深入研究，歸納出主要壓力來源、壓力的來源及影響、壓力如何帶來機遇或挑戰三大部份。

探討使用電子產品對香港青少年健康的影響

元朗公立中學

鄧詠珊、鄧倩雯、周澤寅、林耀、張綽瑤、葉寶琳

摘要

元朗公立中學中三級的學生參與香港防癆心臟及胸病協會通識健康教育計劃而於二零一二至一三年期間進行了《使用電子產品對香港青少年健康的影響》之研究。電子產品是指供日常消費者生活使用之電子設備。是項研究旨在了解青少年使用電子產品的原因和習慣，認識電子產品的用途、特點以及對健康的影響。以向青少年和政府提供相關改善建議。是次研究包括二手資料的搜集，一般青少年的問卷調查和專業資訊科技界人士的訪談三部分。二手資料顯示青少年若過分倚賴電子產品會影響社交能力，眼睛的疲勞和肌肉損害。研究共派發了60份問卷，回收了51份有效問卷。問卷調查結果顯示，大部分青少年都有使用智能電話的習慣，當中有不少人是在一天長時間使用三至五小時。訪談則指出青少年應更注重使用電子產品的時間和注意事項，如定時休息，保持閱讀距離，常作伸展運動等。政府應透過宣傳和教育等方法提升青少年注意使用電子產品時的健康意識，以保障青少年健康。

探究健康素食能否保障素食者的健康

元朗公立中學

何文迪、許思恩、廖寶駿、邱曉君、羅美娟、譚曉靜

摘要內容：

我們是元朗公立中學的學生，我們進行了《素食能否保

障素食者的健康》之研究，得知素食者是否了解素食對健康的影響－素食者患上心臟病、糖尿病、血管硬化等的機會相對非素食者為少及易於貧血，並喚醒公眾對健康素食的關注問題。藉此了解為何香港的素食文化有上升的趨勢和釋除素食的一些誤解，及向政府和素食者提出一些有利的建議，以更有效地保障素食者的健康。是次研究包括對素食者的研究及對照組（非素食者）的研究兩部分前者包括問卷調查及個別訪談兩部分。於素食者組共獲得27份有效問卷及訪問了2名素食者。於對照組（非素食者）共獲得48份有效問卷。以及透過實地考察，得知素食的正面和負面影響。從結果得知大部份素食者素食後是有益健康，例如可以有利排毒。如從問題結果顯示得知，一位中年婦女素食前的關節十分不靈活，但素食後她的關節明顯比以前靈活。然而，亦有部份素食者素食後身體機能和精神方面都下降。例如從問卷調查得知老婦自從茹素後，身體機能一天比一天差，但因宗教信仰堅持茹素。文獻的二手資料中的《綠色飲食》中提到，長時間的純素食一定會使得人體缺乏維生素B12、鈣、鐵、鋅等微量元素，以至於對人體產生許多不利的影響，因此素食必須正確配搭食物和注意營養吸收才會健康。

探討醫學美容對健康的影響及香港政府對美容院的監管措施是否足夠

元朗公立中學

羅兆軒(組長)、張嘉晞、劉慧儀、陳依彤、郭泳彤、陳梓豪

摘要內容

元朗公立中學中三醫學美容組於二零一二至二零一三年期間進行《探討醫學美容對健康的影響及香港政府對美容院的監管措施是否足夠》之研究。是項研究旨在透過問卷和實地考察了解醫學美容，探討醫學美容對健康造成的影響，分析使用醫學美容的香港市民是否了解當中的潛在風險，探討香港政府規管醫學美容的措施是否足夠，找出對醫學美容的監管措施的漏洞，提出對修改醫學美容的監管措施的建議。是次研究包括對曾進行醫學美容的人士的研究，及醫學美容院的環境的研究兩部分：前者包括問卷調查及實地考察兩部分。在問卷調查中共獲得44份有效問卷，在實地考察中共考察了一間美容院並取得其宣傳單張。研究結果顯示，絕大部分受訪者都不清楚醫學美容對健康的影響和政府對美容院的監管措施及不願透露是否進行過醫學美容(93.2%受訪者)。另外，美容院外張貼很多聲稱有特強的醫學美容服務的廣告。從此可見，政府對醫學美容對健康的影響的宣傳和醫學美容的監管不足，及人們對醫學美容一事較敏感。

探討為何香港糖尿病患者有年輕化及上升的趨勢

元朗公立中學

陳海琳、張衍宗、馮曉瑩、關樂兒、郭灼敏、李嘉慧

摘要

元朗公立中學中三級的學生參與香港防癆心臟及胸病協會通識健康教育計劃而於二零一二至一三年期間進行了《探討為何糖尿病患者有上升的趨勢》之研究。糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖份便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。糖尿病的成因有許多原因，如：環境因素，遺傳生活習慣等。當中擁有以下特徵也較容易

患上糖尿病：肥胖、年長、患有高血脂或高血壓、妊娠性糖尿病史、長期缺乏運動、吸煙、酗酒、精神壓力大等等。有專家指出香港大部份患者患上糖尿病的原因是由於不良生活習慣(如酗酒、吸煙、作息不定時)，加上工作壓力大，造成身心不健康，導致增加患上糖尿病的機會率。這反應了港人的生活習慣造成的影響。根據問卷調查所得出的結果，大部分受訪者對糖尿病是一知半解的。有約53%的受訪者認為食用過多糖分便會患上糖尿病，但這是錯誤的。然而，普遍達到中學和大學或大專以上程度的受訪者對糖尿病的謬誤比較少，證明教育可以挾提高大眾對糖尿病的認識。在97位受訪者中，大約有一半受訪者的親友患有糖尿病，而多數為長者。同時，大部分受訪也知道糖尿病的成因，因此我們需要探討在糖尿病知識認識足夠時，為什麼仍然有大量市民患上糖尿病呢？究竟認識不足是不是大量市民患上糖尿病的原因呢？問題八亦反映關係糖尿病的海報和小冊子不足的情況。我們可能針對這些情況作出建議，從而引起社會上不同人士對糖尿病的注意。

探討瘦身文化如何影響青少年的健康

元朗公立中學

林琬澄、李沅霖、黃佩佩、王詩雯

摘要內容

是次研究旨在探討香港現今瘦身文化如何影響青少年的健康，從而分析青少年纖體的原因和影響，了解瘦身文化對青少年的健康的潛在危機及其衍生的社會問題。是次研究包括對本校學生的研究及訪問了導師和兩位曾經瘦身或想瘦身的同學。而對本校的學生的問卷調查則獲得了79份有效問卷。研究結果顯示，瘦身文化透過媒體和廣告的互相影響下使青少年認為的美麗和良好的身軀是要苗條和纖瘦，我們建議政府應該從教育入手教導大家正確的審美觀念和監管媒體對纖體文化的宣傳。

香港學童患上近視情況年輕化趨勢的原因

元朗公立中學

冼志琛、李詠賢、陳倩雯、李洛熙、鄭開彥

摘要

元朗公立中學中三級的學生於二零一二至一三年期間進行了《香港學童患上近視情況年輕化趨勢的原因》之研究。在我們日常的生活中，使用電子產品如智能手機或觀看電視已經變得普通，但伴隨而來的卻是香港學童的近視情況數據不斷攀升。是次研究包括二手資料的搜集，一般香港學童的問卷調查和專業視光師人士的訪談及一般的相關知識。二手資料顯示學童若過分倚賴電子產品會導致眼睛疲勞和其他的身體損害。而研究共派發126份問卷，全部成功回收。問題調查結果顯示，大部分的學童都有看電視及使用電子產品的習慣，當中亦會有看課外書及做功課等。匯報則指出學童應更注重使用電子產品的時間及注意事項，以及有何保健方法，如定時休息，保持閱讀距離。政府亦應透過宣傳和教育等方法提升學童有關雙眼的健康問題，以保障學童的健康。

入圍初賽計劃(高級組)

Other Abstracts (Senior Team)

Correlation between Stress, Stress Management Measures and Health Problems among Female Adolescents in a Local Girl School

Daughters of Mary Help of Christians Siu Ming Catholic Secondary School - KO Cheuk Kei, CHONG Hau Tung, LAM Kong Sin, CHENG Yee Hung

Background

Stress is a feeling when things pose threat to us, which can be good to push up ourselves, but it may be dangerous when it is over. This study is conducted in seeking for the stress that students usually faced and how they deal with it, by looking for the correlation among the stress, stress management measures, health problems and the factors.

Result and Discussion

A questionnaire survey was performed between 21st and 25th March, 2013 in our school. A total of 860 questionnaires were distributed to all accessible girls among Form 1 to Form 5 and 596 valid responses were collected. The questionnaires were completed anonymously and on voluntary basis with consent. A questionnaire with 27 questions with 71 sub-questions was designed. The survey collected the respondents' information on (1) symptoms of stress, (2) life style such as rest, (3) relationships with family and friends and (4) stress management measures.

Stomach upset (RR=1.42), biting the fingers (RR=1.25), food intake decrease (RR=1.32), constipation (1.69) and feeling lonely (RR=1.33) were found correlated with high test pressure in our school. The correlation between different drinks consumption and test pressure, we found that girls who have high pressure tend to consume coffee (RR=1.32), tea with milk (RR= 1.62) and lucozade (RR= 2.01) more. While coca cola (RR=0.99) has negative correlation. Stomach upset (RR=0.37) showed negative correlation while food intake decrease (RR=1.90), constipation (RR= 2.01) and feeling lonely (1.77) showed positive correlation with anxiety.

For the correlation between stress management and the pressure, we found that girls who often dating, reading, doing exercise and smoking have lower pressure than that of not engage those aspects. Since the effectiveness of dating is 0.66, which most of girls thought dating was not effective to decompress. For reading, as the average effectiveness they scored around 2.51 (the highest score is 5) which showed that it was a quite effective way to reduce the pressure. The other interesting figures are girls playing digital games have higher pressure than that of not playing digital games, the effectiveness of it is just 0.11, which is not effective enough to reduce pressure. There are no significant figures showed revising (effectiveness=0.9) or shopping (effectiveness =2.79) can reduce pressure.

Conclusion

The search of correlation between relationships with family, friends and stress is still in progress. However, the authors may need more advanced training to handle the statistical procedures on trend analysis.

以筆殺人?

聖士提反堂中學

研究背景

近年香港的自殺問題日趨嚴重，而傳媒處理自殺新聞的方式亦惹來社會廣泛的關注，有關的報導手法亦被評為有違專業操守。因為傳媒竟強烈譴責自殺者和使用以大字標題及煽情的手法刊登在頭條如：「迷惘少女最愛是誰少女跳樓逃情」，「貧病鴛鴦相擁跳樓殉愛」等。

根據社會學習理論，若自殺高危者閱讀涉及自殺的報導或書本後，對背景或問題與自己相近的自殺者產生身份認同，並模仿對方的方法來「解決問題」。而且報導愈多，模仿對方的機會就越大。若報導的自殺者為知名人士的話，對受眾的影響更會比普通自殺者高出十多倍。

我們希望透過此研習去探究以下問題

- 一) 探討傳媒的報道手法會否影響讀者?
- 二) 讀者在看完自殺報道後會否產生自殺的念頭?
- 三) 有何辦法改善讀者心情?
- 四) 探討男女在面對報道時接受能力的強弱

研究目的

市民基本上是透過傳媒去接收不同類型的資訊。就香港市民而言，最關心的莫過於香港時事。每日從翻開報章，打開手機都能見到不只一單的自殺報道。例如著名歌手張國榮於零三年四月一日墮樓身亡，傳媒因此廣泛報導後，零三年四月份上半個月的自殺宗數出現統計上的重大增長，而且自殺人士主要是與張國榮採用同一方法，就是跳樓(出自香港大學社會科學學院香港賽馬會防止自殺研究中心)。固然我們會為自殺者感到難過，但是在沉醉在難過的同時或許會被這類型的報道有所感染並產生自殺的念頭。根據香港大學賽馬會防止自殺研究中心統計，香港每10萬人就有14人自殺身亡，較英、法、美等地高(出自香港大學社會科學學院香港賽馬會防止自殺研究中心)。因此我們希望透過這份報告找出到底傳媒的報道手法會否導致讀者心情降低並提出改善方法。

研究方法

1) 對比實驗

在此計劃中，會從年齡層，性別等條件分出2個組別，第一組為中一至中三的青少年，第二組為中四至中五的青少年

我們要求志願者看一篇有關自殺報道，該報道對死者的死狀、死法有詳盡描寫報道，同時會在另一批志願者組別同樣看一篇有關自殺報道，但該報道只對自殺經過略為提及，並沒有詳盡的報道。

之後我們會以問卷形式比較志願者在看完不同報導手法的自殺報導後，心情平均改變的幅度，及看完自殺報道後會否萌生自殺念頭，並加以分析。

研究結論

經過我們的實驗後，我們得出以下四個結論：

1. 女生在未做實驗前的心情指數平均比男生高但當實驗後，女生被自殺報道影響的心情指數也同時較男生高。
2. 當以兩篇相同的新聞內容的報道但其中一則附有相片給實驗者時，大家都會較易接受無相片的那則，

他/她們認為不恐怖、不惡心和沒有不安，至於選擇有相片的那片則認為有相片的報道較易了解和有真實性。

3. 在閱讀有關自殺的新聞後，有出現模仿報道中的自殺行為念頭只有2人，這表示了大部分人都不會受自殺報道的影響而去自殺。
4. 會因自殺報道的影響而有自殺行為念頭次數的人是很極端的，一是你完全沒有這個念頭，二是出現四次，甚至五次或以上。

改善方法

- 一)家長應多注意子女的情緒轉化和多與子女溝通
- 二)遇到不愉快的事，要盡情發洩如打枕頭、做運動、唱歌等
- 三)可培養消閒興趣，因為興趣是一種精神寄託，所以當你能投入興趣，壓力自然也較易被淡化
- 四)應多微笑，自然人也較開朗
- 五)放開懷抱，不再懷緬失去的東西，重新振作，等待新挑戰的來臨

研究發現的總結

通過是此次研究，我們發現傳媒報導手法是會直接影響讀者的心情，同時我們發現女生最為受傳媒報導手法影響，而男生的接受能力相對較高。因此我們得出了男女的接受能力的強弱。女生會因報導的描述以及圖片而影響到她們的心情，可見報導的描述手法可提高事件的真實度，從而會影響她們甚至有自殺的念頭，因此我們會針對女生情緒化的問題而作出合適的改善方法，希望有助她們有愉快的生活。

另外，讀者會受報導手法影響心情，但未至於會因報導手法而引起輕生的念頭。為了改善讀者在看完報道後的壓力，我們提出了5種的改善方法，希望能有效為香港市民舒緩這種壓力。

自閉症對香港學童的影響

東華三院黃笏南中學

葉倩彤、周君傑、林嘉妍、麥嘉泳、曾創暉、李詠霖

背景資料

自閉症是因腦部功能異常而引致的一種發展障礙，徵狀通常在幼三歲前出現。患有自閉症的學生在日常生活中有三大障礙：人際關係障礙、語言表達障礙及行為障礙。自閉症出現在第一胎男嬰的機會比較高，大約是萬分之三至萬分之五，而男性的出現率又較女性高出三至四倍。直至目前為止，沒有藥物可以根治自閉症。患有自閉症學生的個別差異極大，加上致病的原因不明確，因此暫時尚未能發展出一套完全有效的治療方法。然而，藉著行為治療、認知教學、感覺統合訓練、語言溝通訓練等，可以減輕對患有自閉症的學生的影響。

研究目的

本獨立專題探究目的為透過對自閉症在香港學童的影響分析，研究自閉症的成因，探究如何減低患上機會和了解防止方法。找出最能影響香港學童的例子，進行深入研究。

焦點問題

1. 患有自閉症會對學童的成長心理構成甚麼影響？
2. 其他人會如何看伐患有自閉症的學童？
3. 有甚麼具體可行的方法可以幫助患有自閉症的學童？
4. 有甚麼預防方法可以避免學童患有自閉症？

研究後得到的結論

- 完成各項調查及訪問後，我們得出以下結論：
- 自閉症的徵狀通常在2歲前出現，而大多數自閉症學童都會比較常出現鬧情緒的現象。
- 大部分自閉症學童都會被同輩無視或被排斥，造成自閉症學童未能適應校園生活。
- 自閉症學童目前沒有任何藥物可以根治，現時只能透過一些行為治療及特殊教育，改善他們的社交能力。

總結

向教育局登記為自閉症兒童的數字只有不足4000名但根據其他組織估計，香港患有自閉症兒童的人口遠超過4000人，美國更是每88個兒童便有一位是自閉症。

自閉症在技能及行為方面可以有很大的差異，他們會出現感官整合困難、溝通困難、缺乏解讀他人行為能力等病徵。

透過這次的專題探究，我們了解到自閉症的成因，知道應如何幫助自閉症兒童，如作為家長，可以採取正面態度面對培育孩子的挑戰，肯定孩子的強項和長處等方法，並減輕對患有自閉症兒童的誤解。

而同時通過訪問，我們深入了解到自閉症對香港學童的影響以及對周遭的影響。

參考資料

中文書籍

1. 曹純瓊。(1994)。《自閉症兒與教育治療》。台灣：心理出版社。
2. 劉美蓉譯。(2000)。《自閉症的真相》。台北：心理出版社。

參考網站

1. 香港自閉症聯盟 <http://www.autism-hongkong.com/>
2. 香港痲痺協會 <http://www.sahk1963.org.hk/>

青少年所面對壓力

觀塘功樂官立中學

馮梓軒、黃澤平、周立峰、李德榮、伍偉豪

背景

現代的父母工作忙、離異分居的多，很多人除了提供孩子基本的溫飽之外，根本無暇顧及孩子的心靈成長過程。現在新聞經常可以看到學生因課業、感情、家庭經濟、人際關係或其他因素造成的壓力而自殺。身為高中生的我們，也不得不重視這個問題。到底是什麼原因導致這麼多的問題呢？高中生的壓力是從哪造成的呢？是學業、感情、或者是家庭經濟還是人際關係呢？問題不能只是逃避，而是要面對與解決。所以我們必須重視這個問題，因此令組員十分好奇地一起探討高中生的壓力來源與解決方法，也許近而可幫助自己或身邊朋友、同學的壓力並加以排解。

目的

- 透過問卷調查，探討本校學生的壓力來源及其影響。
- 進一步了解查時下青少年所面對的壓力，與本校學生壓力的異同。
- 針對研究成果作出具體的建議或指引，藉此幫助本校學生解決壓力問題。

研究方法

方法	預期作用
二手資料研究	預期透過搜集大量二手資料來增加對探究題目的影響，如概念詞語、背景資料等。
問卷調查	而且，搜集相關研究數據及學者意見能夠提供具權威性的參考，提升探究的說服力。
訪問	希望通過問卷調查收集大量有關時下青少年所面對的壓力來源，籍以探討他們面對的壓力所帶來的影響。
訪問	希望透過訪問了解青少年在處理壓力的問題上的看法及態度。

研究流程

日期	活動計劃
2012年 11月	編寫探究計劃書
2012年 12月	搜集二手資料
2013年 2月	編寫問卷調查、訪問稿
2013年 3月	進行問卷調查、訪問
2013年 4月	整理研究成果編寫探究報告

討論

我們合共向本校中三、中四及中五的同學派發問卷，主要了解他們面對的壓力來源的主因及如何應付壓力問題，包括減壓的方法。在調查學生們的壓力指數中，大多的學生在自我情緒及壓力控制中都偏高。當中以中三及中五的學生較突出。另外，大部份的學生都認知到自己的壓力問題，而對於壓力來源的問題中，以「學業」為壓力的主因。學生分別認為家人及朋友最能幫助他們減壓，而最不能幫助他們卻是社工。最後，大部份學生都認為自己能獨自處理壓力。

我們從老師和社工的口中得知，因學業方面的問題而求助於老師和社工的月均超過十個，但因家庭問題社工學生則很少，月均只有一至兩個。另外，由於本校學生大多出生於草根階層，只有小部分屬於中產，由於這些低收入學生，生活比較艱苦，令他們的心智較為成熟，但這也令他們的求助意志較低。有一點值得注意的是，大部分面對壓力的學生往往會與同學之間解決，這也是向老師和社工求助的學生人數一直較少的原因之一。

總結及建議

經過這次探究後，我們更了解壓力是什麼來的及學習處理壓力的方法，從起初的迷惘，變得了解。可能因我們也是調查中青少年的一份子中走出來，更能理解壓力問題。不要以為只有成年人才會壓，其實青人也承受著來自不同方面的壓力，包括學業、人際關係等。由於年青人未必有足夠的經驗和能力去處理壓力，家長應為他們提供輔導，從而幫助他們恰當地解決問題。因此我們所作出建議給學校，希望能推廣更多健康的教育宣傳給全校學生，讓他們可進一步改善其生活遇困難的解決方法。

參考資料:

香港青年協會：青少年問題研究系列（三十二）「香港青少年應付壓力的狀況」研究2004年7月28日

衛生處學生健康服務：心理社交健康 2011年3月12日

香港文匯報：青少年壓力與信心」研究調查 2007年8月3日

注意力缺乏及過度活躍症

王肇枝中學

陳樂妍、傅浩彰、陸佩玲、麥盛捷、宋椿蕾、黃碧鈺

背景

現在香港已有不少患上注意力缺乏及過度活躍症的兒童。但他們往往被視為「百厭」、「頑童」，沒有對他們的病徵加以正視，以致耽誤了他們治療的最佳時機，導致他們於日常生活，如學業、社交等均出現不同程度的影響。

焦點問題

成因：有注意力缺乏及過度活躍症成因？特徵：患有注意力缺乏及過度活躍症的兒童有甚麼特徵？方法：家長應如何發現及應對？

目的

我們以大埔區家長們對其3至8歲子女的關注度及對注意力缺乏及過度活躍症認知度為中心，透過進行各種研究，找出現今家長對患有過度活躍症兒童沒有加以正視的原因，及找出解決方法，並建議家長於發現子女出現病徵後的應對措施，以令病患的孩童們及早得到適當治療，以免影響孩童將來的發展。

文獻參考：專注力不足/過度活躍症(ADHD)成因

- 一) 家族遺傳：若有親人曾患此症的兒童，患病風險會較高。如雙親患有此症，子女患病機會更比常人高達數倍。
- 二) 內分泌失常：先天的腦部發育有問題或意外受傷，會令腦部內的多巴胺和各種內分泌出現失平衡情況，影響個人的專注和自控能力。
- 三) 飲食不當：國際權威醫學雜誌《刺針》刊載的研究，發現兒童有可能因飲食不當長期吸入過量的鉛等重金屬、味精、防腐劑添加劑等等，最終導致過度活躍問題。

注意力不足過動症的特徵

注意力散渙：經常在做功課或遊戲時難於維持專注力，導致不能完成指定工作經常沒有留心聆聽別人說話時常遺失所需物件活動量過多：

身體經常不停扭動不能安坐，經常亂跑亂爬經常無法安靜地參與活動自制力弱：經常搶著說出答案排隊或輪候中途插隊經常騷擾別人或打斷別人談話

研究方法

量性研究：我們以問卷的方式訪問家長們，而訪問內容有父母對其3至8歲子女的關注度及對注意力缺乏及過度活躍症認知度，其相處方法及對過動兒的病徵了解程度等。

質性研究：我們參考各種有權威性的網站，及學術研究，從而了解過度活躍兒的成因及病徵，研究出最合適的建議予家長們發現及應對病患孩童的方法；同時我們於大埔區內街上抽樣訪問50名3至8歲兒童的家長。

資料整合：完成訪問後，我們先把問卷加以整合和篩選，再對問題研究結果作出分析。我們亦於互聯網和圖書館搜尋相關的文獻。最後，我們把分析結果及其他資料結合，以得出研究成果。

問卷調查及結果

反映出家長與其孩子相處時間太少，難以從孩子日常生活中察覺孩子出現過度活躍的病徵

可見大部份家長雖能發現子女不尋常的行為並嘗試矯正，但卻沒有對子女的行為動機加以探究的意識

可見大部份家長未必真正能分辨普通的頑皮和注意力缺

乏及過度活躍症的分別

這反映出由於大部分家長們對病症所知不多，即使看見孩子們出現病徵亦不為意

討論及總結

因為議題比較敏感，所以我們於抽樣訪問中有不少家長也不願與我們合作，經多番游說後才令他們放下戒心，完成訪問。我們從中學懂如何分析統計、整合內容以貼近焦點問題。參加這次專題過後，明白到青少年需更關心社會動向之餘，亦要透過不少活動喚起社會的關注。

我們發現耽誤過度活躍孩童治療的最佳時機有兩大因素：家長與孩子相處的時間不足；以及他們對ADHD的認識不足。所以家長未能在孩子幼童時期，敏感地發現孩子患上注意力缺乏及過度活躍症，最終耽誤他們治療的最佳時機。

我們建議家長應給予較多的時間與孩子相處，亦要主動了解多些有關注意力缺乏及過度活躍症的資訊，以便在孩子初患上注意力缺乏及過度活躍症時便發現，並給予治療。若有懷疑的家長，應讓孩子接受專家的測試和觀察，以便確診。另外，病童家長切忌不斷責罵孩子的表現，這非但無助改善，長遠更會影響親子關係，正確教導孩子的方法是很重要的。

朋誼第一，壓力第二

王肇枝中學

陳卓軒、梁肇君、馬肇均、陳雲楓、馬忠煥、周秉賢

背景

青少年是處於自我認同與迷惘之間，對他們最大影響往往是身邊的朋友，近年關注的校園問題，無論是濫藥問題或是吸煙問題離不開的原因都是朋輩影響，為求得到同儕團體的身份認同，他們不惜隨波逐流來迎合別人，因此我們發現若要阻止問題發生，要先了解朋輩壓力的原因，嘗試在個人與群體之間找出平衡點，令在學的青少年建立理想的人際關係。

探討目的

這次研究目的是透過了解朋輩壓力對學生的影響大小及涵概性，分析時下年青人是否被朋友過度影響，引致缺乏自我判斷能力，若有，則會影響日後心理成長，以及在社會工作面對更多挑戰，所以我們希望給與他們一些實質可行的建議方法，解決朋輩壓力對心理影響過大的問題，協助在學的青少年從迷惘中找出正確的生活方式。

探討方法

問卷調查：就有關朋輩壓力的初步方向，在高中級學生抽樣約80人，年齡介乎14-17歲，問有關朋輩壓力對學生的影響，探討學生生活中有多少由朋友產生的無形壓力。參考文獻：從不同途徑上搜集有關朋輩壓力的資料，再加以分析，得出結論，以證明我們的推測。資料來源自各個社福機構及大學研究，增加結論的信服力及客觀性。例如美國紐約州立大學對當地16至17歲學生進行為期一年的研究，結果發現友誼與學業成績變化有莫大關連。這亦反映出「近朱者赤，近墨者黑」的傳統智慧有一定道理，青少年的學業成績會因朋輩壓力而受到影響。在朋輩壓力下，若朋友的學業成績優秀，青少年亦會跟隨，以免丟臉。相反，若朋友成績差，青少年學習動力亦會下降。

研究結果

調查顯示本校學生在遇到困難時有65%受訪者會向朋友獲取意見。其次為家人，有18.75%，最後為老師，只有15%。由此可見本校學生認為朋友能夠協助自己

解決困難，他們在遇到問題時大多數會取朋友協助，可見朋輩對於青少年的影響非常大。選擇向朋友獲取意見的受訪者當中，最多受訪者選擇朋友的原因為信任朋友的意見，有約42.3%，其次是認為朋友容易溝通，有約40.4%，第三是認為朋輩能夠一起分擔困難，有約11.5%，而最後是認為朋友有學識，有約5.8%。香港青少年向朋友和取意見的原因最主要是因為認為朋友容易溝通，可見朋輩比起家人或老師更加能夠容易與青少年交流。有最多受訪者認為朋輩壓力會令情緒變得最低落，有46.25%，其次為家庭壓力，有21.25%，第三為個人心理壓力，有20%，最後是學校壓力，有12.5%。有最多的受訪者認為朋輩會令自己的情緒變得最低落，可見青少年非常重視朋友對於自己的看法，更會因此而導致情緒受影響，使壓力形成，可見朋輩除了能夠左青少年解決問題減輕壓力之外，同時亦是青少年的壓力來源之一。有38.75%受訪者認為家庭壓力最能夠影響自己的志向，其次為朋輩壓力，有37.5%，第三是個人意願，有12.5%，最後是社會風氣，只有11.25%。最多的受訪者在決定自己的前途問題時會首先考慮家庭的意見，可見在決定比較重要的問題時，家庭依然是影響青少年決定的首要因素，但同時朋輩亦能夠影響青少年的志向。有30名受訪者認為朋友影響着自己的學業成績，另外有68位受訪者認為朋友影響自己的生活習慣，另外有73位受訪者認為朋友影響自己的衣着打扮，最後有65位受訪者認為朋友影響自己的興趣。由此可見朋友在多方面也影響着青少年在四項選擇當中生活習慣及衣着打扮的人數最多，可見青少年無形中帶來了一定的壓力給自己。

建議方法

一)與信任的人傾訴：

我們建議，每當青少年有壓力時，他們可以與信任的人傾訴，如家人、朋友、老師，從而說出自己的心聲和想法，解開心結，因為朋友、家人和老師是良好的溝通渠道，他們會提供適當的意見去幫助青少年解決問題，以免他們以不適當的方法去解決和抒發壓力。很多時候，青少年會遇到朋友的疏擺。打個比方，當一個青少年正在用功溫習，應付臨近的考試時，突然朋友約自己出外打籃球，朋輩壓力亦油然而生。面對這個情況，應該冷靜作判斷，在考試和朋友之間二選其一。又或是可以直接拒絕朋友並用合適的理由去說服他。

二)青少年自我增值：

青少年應該自我增值從而提升自己的自信以及解決在朋輩方面的壓力，甚至認識更多的朋友。而青少年自我增值的方法有很多，參與義工活動絕對適合青少年。學校和家長應多鼓勵他們做義工，因為做義工的好處有很多，其意義重大。首先，做義工固名思義就是參與一些義務性工作去幫助有需要的人。青少年經過參與這類活動後，會汲取到幫助別人的經驗，在投社會時有莫大幫助，更會大大提升自己的自信心。而且，他們可以透過義工活動而認識更多的朋友，擴大生活圈子，更可以擴闊視野，增廣見聞。在參與義工活動時，可以認識到更多同好友，與他們傾訴並分享一下自己的心事，從而解開生活上所遇到的壓力和困難。

三)培養良好興趣

培養良好興趣可以減少染上惡習的機會，各種有益的興趣亦可以取代不良嗜好，例如做運動及音樂是當中最有效的方法。根據研究顯示適當的運動能增加β-腦內啡的釋放，降低體內腎上腺素含量，能有效緩解壓力。青少年在完成運動後更獲到成功感，增強自我感覺，在透過與隊友合作時，能加深關係，及認識不層面的同輩和師長，建立良好人際關係。而音樂亦能幫助青少年面對朋輩壓力，能消除日常生活中產生的身心疲憊，藉住激起腦神經細胞的活動，能從而安定情緒，亦能認識志同道合的朋友，透過分享音樂增進友誼，加強人際關係。

四) 正確交友心態

青少年應改變認識朋友時抱的心態。不少青少年認為愈多愈好，但應抱寧缺勿濫的心態來交朋友，應重質不重量。常言道：「近朱者赤，近墨者黑」朋友的習慣將嚴重影響青少年自身，因此青少年應抱寧缺勿濫的心態，以免結識損友。結交朋友前應先認清對方，減少因結識損友而染上惡習的機會。萬一已結交損友，應與損友一刀兩斷，減少接觸機會，切勿因想博得損友認同而染上惡習。

總結

壓力素來是青少年常見的問題，當中以朋輩壓力最為受矚目。我們為了調查朋輩壓力對青少年生活的影響，搜集了各地文獻和在本校進行了問卷調查。從我們的問卷調查和搜集文獻之中，可見朋輩壓力是在日常生活中最影響青少年的壓力。它能從正面和反面兩方面影響青少年的日常生活。有良好的朋友能夠促進學生的學習動力、化解青少年的煩惱和幫助其為進入社會深化根基。但損友會令青少年誤入歧途，過多的朋輩壓力也會影響青少年的學業情緒和健康，因此我們作出以上建議。第一是鼓勵青少年與信任的人傾訴，舒緩壓力。同時鼓勵青少年自我增值，培養良好價值觀。另外，我們也鼓勵青少年培養興趣，提高自信心。最重要的是改變青少年的交友觀念，重質不重量，萬一他們結交損友，應與損友減少接觸機會，切勿因欲博得損友認同而染上惡習。總括而言，朋輩壓力利弊參半，只要學生適當地控制壓力，就可讓青少年健康快樂地成長。

生活壓力如何影響仁濟二中學生的健康

仁濟醫院第二中學

李逸軒(4C)、李雅寧(4C)、陳若辰(4C)、李和恩(4C)

背景

學生常常面對不同的生活壓力，包括學業、人際關係。不當的處理壓力亦會使人走向極端。有見及此，我們關注到壓力可能會為仁濟二中的學生帶來不同影響，故展開壓力與健康的探究之路。

探究目的

由於近來發現壓力對仁濟二中學生的健康有很大的影響，因此我們希望通過對同學們面對生活壓力的調查，分析壓力會帶來什麼健康問題並給出相關建議。

研究方法

- 一) 問卷調查(量性研究)
- 二) 訪問(質性研究)
- 三) 參考二手資料(報章、調查報告、研究報告等)

研究流程

我們會在學校派發問卷予仁濟二中的同學及跟老師和同學進行詳細訪談，然後作出分析及比較。

研究數據

首先，在主要壓力來源方面，從問卷數據發現，無論高年級及低年級學生也好，近五成學生認為學業問題是他們主要的壓力來源。其次，我校學生對於壓力多持消極看法，對壓力十分反感。至於壓力為學生帶來的負面影響，高年級及低年級學生的數據十分相似。近四成學生選擇逃避現實，近三成學生都會有失眠的情況。至於壓力為學生帶來的負面影響，高年級及低年級學生的數據十分相似。近四成學生選擇逃避現實，近三成學生都會有失眠的情況。

質性研究

透過與學生的訪談，我們更加深入了解到他們生活壓力的來源，壓力帶來的影響以及舒緩壓力的方法。他們分別指出學業及朋輩都會為他們帶來壓力。而與老師的訪談中，我們發現老師認為學生的壓力來源與以上兩位同學指出的壓力來源是相乎的(分別是學業和友情)。另外，老師亦建議學生做運動來舒緩壓力。

二手資料

參考過往報章，學生多以學業、感情、與家人爭吵等形成壓力，而壓力無法解決時，最後便傷害他人或自殺。另外，根據香港心理衛生會定義，影響學生精神健康其中一個主要因素是遇到重大壓力。

研究結論

2. 無論什麼級別的學生，壓力主要皆來自學業。
3. 學生普遍視壓力為負面情緒。然而，部分高年級學生認為壓力可以是正面。
4. 壓力影響學生的精神健康多於生理健康。
5. 學生多以恰當的方法舒緩情緒。但仍存有極少數學生選擇以不正確方法解決壓力。

建議

以「不傷己、不害人、不破壞、莫苦忍」為原則，希望學生擁有身心健康的校園生活。

參考資料

1. http://www.sscmss.org/school/subtopic/sch_subtopic06.htm
2. <http://paper.wenweipo.com/2010/03/16/HK1003160018.htm>
3. http://the-sun.on.cc/cnt/news/20090901/00407_019.html

探討退休人士的壓力及心理健康問題

仁濟醫院第二中學

背景

理論背景

壓力是一個心理學與生物學的術語，意指人類或動物面對情緒上或身體上的有形或無形威脅時，無法正常回應的感受狀態。不同程度的壓力感，會引致不同的壓力反應，並在生理、心理、認知、情緒等方面表現出來。

相關研究

根據城市大學黃洪教授及學者李昂偉的研究，發現長者在退休生活及角色改變後所面對的身份，以及由此而引起的種種危機，例如老人自殺問題、支援網絡薄弱，心理健康惡劣等。另一方面，退休人士絕大部分都是65歲以上的老年人，要從宏觀考慮社會的環境、制度和發展怎樣製造不同性質及類型的老人問題。

目的

本研究報告會主力從個人、家庭及社會層面探討退休人士的壓力來源及原因。從團體及個人層面，分析壓力如何影響其心理健康情緒。最後我們亦會嘗試用不同的角度去探究舒緩的方法。

研究定義、前設及方法

研究目標「退休人士」，是指65歲以上的男性及女性，並不再從事任何工作。

根據過去資料及研究所得，不少退休人士會出現壓力及引發的心理問題。

基於考慮研究的深度及執行可行性，研究方法會改為全部以質性研究進行，取消原定的量性研究。受訪者為65歲以上的退休人士，數目為5位，進行深入訪談，受訪

者全是訪問者及研究者的親友。另外，我們分析退休人士在網誌、討論專區的留言及個人歷史記錄進行文本分析，發掘退休人士的故事，了解受訪者遇上壓力及心理健康問題的經歷及原因。此外我們亦會訪問醫療及心理健康專業人士提供舒緩退休人士壓力及心理問題的方法。

研究結果

根據研究調查，受訪者為自己退休生活儲蓄的觀念不足，部份長者退休人士未能從現時的退休制度中獲得足夠的收入保障，低收入人士難有餘力儲蓄，為自己的退休生活作準備，部份甚至未能滿足基本生活需要。香港退休制度遠未足以為所有的退休長者提供足夠的生活保障，部份長者甚至難以維持基本生活需要。現時領取綜援者很多時被標籤為受政府救濟，貧窮的退休長者因此而拒絕申請。另外，子女供養受訪者的觀念亦較過去薄弱，以至依靠家人供養作為退休保障的作用日漸減弱，為受訪者造成壓力。

退休人士出現心理變化，感到失落、孤獨，易生焦慮、猜疑的情緒。退休長者從社會走向家庭，生活習慣產生變化，社會及社交活動的範圍也相對縮小，從而出現心理失衡。

工作上獲得的認同感，在退休後失去。這為退休人士帶來壓力。退休前職權愈大的人，他們的自我形象一向較高。退休後失去了在工作上的優越感，感受到的壓力亦會愈大。

討論及建議

1. 社會及政策層面，設立全民及醫療退休保障
2. 家庭成員應該加強與退休老人的溝通及學習彼此支援。
3. 個人層面，退休人士需要參加興趣團體去加強或保持社交圈子。
4. 退休人士宜積極改變期望及想法，更宜開拓退休後的技能及學術發展，達致終身學習，例如參與社區內的長者學苑，保持自信及自尊感。
5. 未退休人士應該養成退休儲蓄的習慣。
6. 時時檢視自己的心生理狀況，如遇上負面情緒，應該向家人、朋友及專業人士求助。
7. 可用退休時間去做社會服務、關心社區及關愛家庭成員，助人助己。

認識青少年壓力來源及推廣正確減壓方法

伊利沙伯中學

趙諾宜、黃睿彤、王華良、麥鈺嵐、江欣茜

主題的修正及原因

我們在收到貴機構的寶貴意見後，重新檢視了在旺角鬧市做200分問卷的可行性，於是決定與其他中學合作進行問卷調查，並把計劃對象更改為青少年，加強樣本的準確性。

青少年是未來社會的棟樑，故青少年是否能好好處理壓力問題與未來的社會發展息息相關，因此青少年的壓力來源及減壓方法值得社會人士關注，加上本參賽

小組成員都由青少年組成，透過工作過程，我們能以“第一身”的角度探討議題，並吸引同齡人的興趣，令身邊友人亦能透過我們的研習正視青少年的壓力問題。

背景

近年來，學生因為不堪學習壓力而做出自殺等行為的新聞報導不時出現。香港青年協會一項調查發現，受訪學

生，不論小學或大學生，均感到「有壓力」，逾三成的壓力指數更屬偏高。壓力對任何人都不陌生，尤其是在社會發展一日千里的香港，城市人承受着各式各樣的壓力，學生也不例外。在是次研究中，我們將針對數所中學學生的壓力問題作出研究，以了解他們的壓力來源，最常用的減壓方法等等，訪問問卷結果和資料搜集，反映本港青少年現時面對壓力的實際情況以及探討坊間林林總總的減壓方法及其有效程度。

研究目的

今次我們以青少年壓力為研習的主題，目的在於透過了解他們的壓力來源，並搜集青少年之間最常用以及最有效的減壓方法，反映青少年面對壓力的實際情況，我們會透過問卷從學業，家庭，工作，人際關係等方面入手，全面了解青少年對不同壓力的處理方法，以討論和詳盡的報告分析結果。

研究方法

為了確保此次問卷調查能夠更加準備和可靠地反映本港青少年面對壓力的真實情況，我們誠邀了另外兩間中學，包括華英中學，九龍華仁書院連同本校（伊利沙伯中學）學生合作進行問卷調查，以取得更廣泛的數據。此外我們還訪問了心理學家及社工，希望透過他們的專業知識及相關經驗進一步加深對青少年壓力問題的了解及認知，能夠更加準確地分析問卷所收集的數據。

問卷分析摘要

是次問卷調查旨在找出現行青少年承受壓力的情況和主要的壓力來源，並透過要求受訪者寫出三個最常用處理壓力的方法，總括出本港青少年能否正確處理自己的壓力問題之餘，亦讓受訪者檢視自己面對壓力的情況。壓力來源可劃分為三個層次，第一層次為個人方面，包括個人的健康狀況，財務管理等。第二個層次為由個人出發的社群關係，包括家庭與學校內的人際關係、或其他社交問題。第三個層次為最廣義的社會層面，壓力來源包括在陌生世界（與自己沒有任何親屬關係的世界，如工作等），一個人面對問題並解難時所遭遇的阻力；或者因居住環境、社會氛圍等外在因素而產生的壓力。處理壓力的方法在設計上有兩個方面的考慮，第一為內在方面，包括釋放個人的情緒和實際的個人行動，又或者透過宗教的力量去尋求解決方法；而外在的方面，包括其會否透過與外界傾述、磋商等尋求解決方法並抒解壓力。

收入低是否在職貧窮人士的精神壓力的主要來源？

英皇書院

梁偉航、吳諾行、盧祖邦

引言

很多人普遍都認為，在職貧窮人士的壓力主要來源，絕對和他們的低薪酬有密切的關係。的而且確，他們須面對極大的財政壓力。更會使他們的自尊心降低，自我形象受損，大大加重他們的精神壓力。但其實，除他們低收入的原因外，有沒有其他因素構成他們的壓力？這些因素會不會還收入為主要？這都是我們希望能在研究中探索得到的結果。

研究對象

我們組的主要研究對象非常清晰，正是貧窮的在職人士。這些人士大部分從事一些低技術、低學歷、低收入的工種。在研究中，因為我們將比較這群人士，在低收入下，造成壓力的主要原因。另外，我們亦計劃將上述的在職貧窮人士和有穩定收入的在職人士比較，看看即

使在收入較高的情況下，在職人士的精神壓力是否會消失，從而找出收入低是否造成他們的壓力的主要原因。

研究方式

訪問首先，我們訪問了2個家庭，了解他們的生活方式，得知他們的處境，並比較他們的生活環境/情況，如收入，奢侈品等從而此推斷這個在職貧窮人士的生活水平和他們的壓力來源。

問卷其次，我們會進行問卷調查，希望透過問卷調查訪問約30人，藉此得到一些客觀的數據，得知在職貧窮人士的開支，收入和其他市民對他們的看法以及了解，從而了解社會大眾對他們的看法是否對他們構成壓力。我們亦希望藉比較問卷及訪問結果，正面了解他的生活水平和工作狀況，而且，我們期望能藉此得知受訪者的感受，包括他們的情緒和精神壓力狀況。

問卷調查

文獻及資料分析最後我們會從統計處得到的統計數據，再加上從非牟利組織，如中大，社聯得到的其他二手資料，然後進行分析推斷社會等其他因素對他們的影響或支援和了解在職貧窮人士的人數。

焦點問題

何謂在職貧窮？何謂精神壓力？在職貧窮，是指擁有固定工作但相對貧窮（例如收入低於特定貧窮線）的人士。有別於失業者，他們雖然有得到工資，但工資的金額不足以維持一個合理的生活水平。

世界衛生組織曾對「健康」提出了下列的定義：「健康指生理(身體)、心理(精神)及社交都處於完全康寧的狀態，而不僅是沒生病或出現身體」，而在職貧窮人士們的健康情況，正正就是在心理上出了問題，主要的原因就是他們的精神壓力大增。

本港在職貧窮的情況如何？

首先，根據資料，香港的在職貧窮住戶共有194,100戶，比2003年的174,000戶，上升了約11.6%。事實上，在職貧窮戶的負擔較一般在職住戶沉重。每名在職貧窮住戶的在職成員，平均需要供養2名非在職成員，而在一般在職住戶中，每名在職家庭成員平均只需要供養0.8名非在職成員。

有哪些因素引發在職貧窮人士的壓力問題？

低收入為在職貧窮人士帶來的情緒影響及壓力整體分析

根據我們所作的問卷中壓力測試部份，結果顯示約四成六屬在職貧窮的受訪者壓力分數超過17分(以34分為滿分)，當中更有一成半的受訪者分數23分以上，表示在職貧窮人士在一定程度上比經濟壓力較輕和收入水平較穩定的人士需承受較重的壓力負擔。壓力測試其中一項問及到受訪者：「會否因花費部分收入作娛樂或購物用途而感到內咎？」當中高達七成的受訪者表示此情況為「經常發生」，證明在職貧窮人士不僅因低收入而影響個人消費意慾及生活模式，更因此衍生出內咎感、心理壓力。

收入及通脹對在職貧窮人士帶來的情緒影響及壓力

跟據中文大學最近進行的一項調查，發現通脹令受訪者的壓力增加，八成半受訪者因為通脹而受到不同程度困擾，家庭收入愈少，經常焦慮症的發病率就愈高，在受到通脹好大或幾大影響的最低家庭收入組別受訪者當中，至少每五個人便有一位患上經常焦慮症，發病率為21.2%。

另外，我們所作的訪問中的壓力測試其中一項問到：「會否擔心、憂慮自己的經濟狀況？」所有受訪者的答案都是屬「間中發生」或「經常發生」。由此可見，絕大部分的在職貧窮人士都十分緊張於個人收入水平，導

致精神壓力的形成和出現焦慮等情緒受損的徵狀。

除此之外，根據香港社區組織協會的基層勞工生活質素調查報告，部份受訪者因為經濟問題（61.6%表示每月入不敷支）4年沒有和家人外出晚膳、7年沒有和家人進行家庭活動(外出)和9年沒有和家人離港旅遊。社交生活方面則因為經濟問題而做成社交障礙以及未能滿足其生活所需。

案例

在我們所做的訪問中，其中一名受訪者陳先生，月入約一萬二千元，屬在職貧窮類型人士。他曾表示對自己的收入水平並不滿意，更有因收入不理想及工時過長的問題而累積壓力，導致情緒受波動及容易發脾氣等精神壓力表徵，更不止一次出現失眠、悶悶不樂、食慾不振、做事提不起神的情況，顯示低收入大程度上影響到像陳先生這類在職貧窮人士的情緒，並造成健康問題。我們亦從此個案中發現，在職貧窮人士之間會有比較收入的情況，也是為他們形成壓力的原因之一。

其他因素為在職貧窮人士帶來的情緒影響及壓力

根據香港社區組織協會的基層勞工生活質素調查報告，我們看到較少見的在職貧窮人士的壓力來源，包括：

- 工時長：所謂積勞成疾，基層勞工由於長期缺乏休息，身心皆嚴重受損，不少更受到腰背痛(75%)和關節痛(62%)等痛症困擾。73%受訪者因工作而缺乏休息，嚴重影響精神情況；61.0%的受訪者更表示因工作壓力而導致失眠。有六成以上的受訪者表示工作已嚴重影響他們休息質素及精神狀況，令他們情緒低落、提不起勁（61%）；精神緊張，難以鬆弛（66%）；以及心情煩躁，易發脾氣（65%）
- 受社會的歧視：除了最低工資外，政府亦為有需要的人士發放綜援金。然而，低收入家庭怕被負面標籤，拒絕申請綜援，以至生活極為困難，形成更沉重的負擔。導致低收入人士受情緒和精神困擾的問題一直惡化下去。

低收入是否構成在職貧窮人士壓力的主因

綜合以上各項資料，我們得知在職貧窮人士壓力的主要來源正正是收入低。中文大學的調查以及我們所作的訪問和問卷均證明收入會引致精神壓力，如經常焦慮症；香港社區組織協會的報告則說明收入低會引致生活和社交上的壓力。收入低和壓力息息相關，亦是壓力形成的主因。

學習壓力何等程度導致隱蔽青年出現

香港道教聯合會圓玄學院第三中學

研究背景

現時隱蔽青年的問題愈來愈受大眾和政府關注，問題也愈來愈嚴重，情況令人擔心，有些報導更指出有隱蔽青年一年內也未出過家門，「忘記」了如何說話，他們竟然可以不出外、不說話，如果隱蔽青年的情況每況愈下，恐怕社會會出現很大問題，而令隱蔽青年出現的原因有人歸究於教育，社會、就業、經濟、愛情、家庭等責任的原因。

研究目的及假設

假設令隱蔽青年出現的原因分別有社會、教育、就業、經濟、愛情、家庭等，就以上各方面，我認為教育制度很大程度上令隱蔽青年出現的成因。因不少隱蔽青年也是在求學時期或剛畢業，青年大部分時間也是在接受教育，所以引致隱蔽青年出現的主要成因很大程度是學習壓力導成。

研究方法

首先，找出隱蔽青年的定義，然後界定隱蔽青年的個案，接著會透過訪問，從個案研究中找出隱蔽青年的成因，如家庭、教育、經濟、社會、愛情、就業等，然後分析各方面的責任，最後從報章報導中分析各方所負的責任，從而得知學習壓力何等程度影響隱蔽青年的出現。

小結

青少年主要因為在教育學習方面感受到很大的壓力而造成，他們為了應考DSE受到學校的功課繁多、測驗頻繁、老師要求過高等的壓力，其次是因為受到家庭給予的期望過高，朋友互相的負面影響和缺乏政府和家人的關心而導致他們害怕與人接觸，於是選擇逃避社會、拒絕與人溝通。現時不少青年遇到無法應付的社會壓力，如在學業、社交和就業等方面受到挫折，通常都會出現退縮，避到『家庭』這個最安全的地方。可是當父母只懂提出過高期望，反復責備他們，沒有設身處地去體諒他們的困苦，最終只會迫使子女成為隱青。

建議

心理治療給有關隱青--情緒上應該要從小接受訓練讓他們有好的心理質素面對DSE和各方面的困難。教導學生改變、駁斥歪曲信仰的方法，減少認知、情感、動機的虧空。

「高壓」青少年如何跳出亞健康世界

保良局姚連生中學

林貴權、楊嘉希、鄧文勇、何捷、林凱晴、何瑋傑

背景

現今青少年面臨比以往更大的挑戰和困難，如資訊爆炸、高中課程改革、男女關係早熟化、和家人之間的溝通等。他們所承受的壓力亦會較大，由於他們是社會未來的重要資產，所以他們能否處理壓力和壓力對他們造成甚麼影響是十分重要的課題，因此，便產生了以此為研究題材的動機。

目的

此研究旨在找出現今青少年是否處於「高壓」的狀態、青少年的壓力來源、壓力對青少年的生理、心理和行為上造成甚麼影響(是否令他們處於亞健康狀態)、青少年常會選用的減壓方法和測試一些減壓方法(音樂、運動和觀看笑片)是否有效紓減青少年的壓力。

研究方法

- 問卷調查：向學生派發問卷，內含42條問題，包括在學業、家庭、人際關係和愛情關係中所感受的壓力程度，生理、心理和行為上的評估和減壓方法的喜好。並從級別(高中和初中)和性別(男和女)來分析以上兩項變項會否影響所感受的壓力程度。
- 面談訪問：訪問學校的輔導組老師，從他們處理學生問題的經驗中得出他們一些減壓的建議、學生通常面對甚麼壓力和「高壓」學生的行為表現特徵。
- 實驗法：邀請學生體驗聆聽音樂、做運動和觀看「搞笑」短片三種減壓方法，並通過事前和事後的問卷來得出以上方法能否令他們得到壓力紓減的效果。
- 追蹤實驗法：邀請學生在考試前填寫問卷，並在考試後邀請他們再填寫相同的問卷，再以學業成績作分組，比較考試對學生所造成的壓力程度。

研究結果摘要

- 青少年感受的壓力程度

- 在學業、家庭、人際關係和愛情關係中，青少年普遍認同學業對他們的影響最大
- 高中受訪者在以上四項所感受的壓力程度均比初中受訪者高，高中受訪者認為以上四項均對自己造成壓力，但初中受訪者只認為學業對他們造成壓力。
- 高壓族群的受訪者和低壓族群的受訪者在家庭、人際關係和愛情關係中所感受的壓力程度有明顯的差異。
- 性別和所感受的壓力程度並沒有明顯的關連。

2. 壓力對青少年生理的影響

- 在初中高壓族群中，受訪者較常出現頭痛和失眠的情況。
- 初中受訪者中，高壓族群出現身體不適的頻率高於低壓族群。
- 高中受訪者中，並沒有發現壓力越大，身體不適越多的情況。反之，低壓群較多出現胃痛的情況。

3. 壓力對青少年心理的影響

- 在高壓族群中，心理和情緒上較常出現負面反應，尤以緊張情緒為甚。
- 初中受訪者中，高壓族群較常出現沒原因地不開心和情緒波動，而且自我價值較低。

4. 壓力對青少年行為的影響

- 不論是高壓族群或低壓族群，出現負面行為的頻率並不高，而且兩者差異不大。惟獨是「哭泣」一項，而且初中出現哭泣的情況比高中嚴重。
- 低壓族群選取正面行為的頻率高於高壓族群，尤其是「積極生活」一項。

5. 青少年選取的減壓方法

- 在所有受訪者中，聽音樂是最常選用的方法。其次是看電視和電影。
- 初中受訪者亦會選擇閱讀和進食，而高中受訪者則會選擇上網和運動。

6. 考試對青少年的影響

- 受訪者在試後均覺得生活更輕鬆和自我價值提升。
- 一些生理的負面反應在試前較多出現，但整體發生的頻率並不高。
- 在心理的負面反應部分，不論試前試後，出現的頻率是頗低。
- 試後的減壓方法出現頻率比試前高
- 成績表現較好的受訪者所感受的壓力程度比表現一般的受訪者稍高。

7. 音樂、運動和觀看笑片對紓減壓力的成效

- 音樂和觀看笑片能有效紓減壓力
- 運動未必能紓減壓力。研究發現，若運動涉及的「勝負因素」較多，如籃球、排球，反而令壓力提升。但「勝負因素」較少的運動，如跑步、跳舞等，則能紓減壓力。

討論和建議摘要

在研究發現，壓力和青少年的健康有部分程度的關連，特別是生理和心理上的健康，當中最大關連的是頭痛、失眠和緊張的情況。若不及時處理，有可能惡化至更嚴重的身體和心理問題。

其次，研究亦發現高中學生感受的壓力較大，可能是由於新高中學制、對未來的憂慮和人際關係較複雜(如較大機會拍拖)。但是，初中學生因壓力而產生的負面影響則

較大，由此可推敲出初中學生的解難能力或情緒管理能力較低，當壓力出現，未能好好解決或處理，因此壓力所造成的影響會較大。

此外，研究亦發現較積極的生活態度有可能減少壓力的出現。

還有，考試對學生的壓力影響是存在的，特別在心理和自我價值上。亦因在考試前較少進行一些具減壓效果的活動，所以令壓力的影響更大。而在學業上的表現差異亦會對考試所造成的壓力程度造成不同程度的影響。

最後，研究發現較多人選擇以音樂來紓解壓力，這方法亦證明可行的。此外，觀看笑片亦能減少壓力。而運動方面，則要視乎該運動的性質而定。所以，大多數學生均選取了正確的減壓方法，只是在部分方法上，要小心考慮其內容是否合適，如影片和運動的類型。

在建議方面，由於音樂具有正面效果，因此可以考慮在學校設立校園電台，並在班主任課節播放音樂，以減少學生上課前的壓力。此外，可以把音樂和較少「勝負元素」的運動的元素揉合，例如鼓勵學生參加和跳舞有關的課外活動，如街舞、中國舞。學校亦可以在運動課中加入舞蹈的內容。由於學業是青少年的主要壓力來源，所以若能以音樂和運動的方法來減少他們的壓力，相信可以提升他們的健康程度和學業表現。

結論

學業和考試是青少年的壓力源頭，亦因此造成了一些身體不適和負面情緒。雖然大多青少年均能選擇合適的減壓方法，但這些方法仍存有部分盲點。所以只要好好改善，並在學校生活中靈活應用，就可為紓解青少年壓力帶來功效。

退休人士和即將退休人士的壓力成因及處理壓力方法的成效

保良局姚連生中學

研究背景

香港人口老化問題嚴重，而退休後面對多方面的壓力，會令部份未能舒緩壓力的退休人士走向極端，嚴重影響其生活素質。因此，研究希望進行相關的探討。

研究目的

- 探討退休人士和即將退休人士的壓力成因及
- 評估退休人士和即將退休人士處理壓力的方法的成效

研究方法

本研究透過深入訪問六名已退休或即將退休人士、區議員及專業社工，並於街頭向目標對象進行問卷調查，收集研究資料，總共收回76份問卷。

研究結果

面對退休的壓力來源

調查發現，有超過五成受訪者認為「經濟問題」是他們主要壓力來源，如：退休金不足，難以維持日常生活；其次四成多的受訪者認為「健康問題」為他們的退休生活帶來壓力；第三是「社交問題」，反而受訪者最不擔心「心理問題」會帶來壓力。

處理壓力的方法及成效

調查顯示，已退休及即將退休人士，大多數認為「與朋友消閒」及「看電視」較有效紓緩壓力。然而，有更多則認為「家人的關懷」和「進行親子活動」能更有效地幫助他們減壓，最後，只有少數受訪者表示，進行「運動」有助減壓。

討論

從訪問及調查中發現，受訪者無論屬於中產或基層人士「經濟問題」及「健康」都是首兩項最令他們退休後造成壓力的因素。由於年紀增長，身體機能日漸退化，身體健康問題而需支付龐大的醫療開支，加重家庭的經濟負擔，都令受訪者最憂慮。

其次，在訪問中，得悉專業人士退休後失去「專業人士」身份，而帶來的「身份認同」問題普遍帶來較大的壓力。專業社工的個案當中，又以男性比女性，較難適應退休後的生活，大致上，可以用男性退休前，以家庭經濟支柱的身份來獲取社會的認同，而退休後，失去了工作上的地位及認同感，更失去經濟來源，而女性則較傾向退休後以打理家務，作為另一種的認同感，因此，可以適當的減壓。

最後，從調查中發現，女性較傾向參與「興趣班」、「行街」較社交性、消費性的活動來紓緩壓力。而男性，若有運動習慣的，都較傾向退休後繼續做運動減壓，但沒有運動習慣的男性，卻不會採用「運動」作減壓方法。

建議

鼓勵即將退休人士多與親人進行家庭活動，保持良好的溝通及互相支持的家庭關係，有助退休後減壓。其次，是退休前，定期進行身體檢查，建立運動及均衡的飲食習慣，保持體魄健康，及精神健康。最後，盡量在退休前建立穩固的社交圈子，保持與社會的聯繫，讓退休後繼續參與社會，建立正面的價值觀，有助減壓。

總結

由調查結果得知，「健康問題」和「經濟問題」都是即將退休人士及已退休人士的最大壓力來源，顯示這是非常值得關注的問題，而「家庭活動」及「家人的關顧」是大部分的受訪者最認為有效的減壓方法，需要任何人盡早進行預防。

How does isolation among peers affect Secondary school student's personal development?

Wah Yan College, Hong Kong

Background

In 2012, a F.3 local student committed suicide because of the poor relationship with her classmates and she found that her peers isolated her. There are always cases like this in Hong Kong. Some students are being isolated or discriminated due to certain reasons, such as weird personalities, physical appearance, poor social and communication skills. These make them differ from the majority in class/ social group and thus they can't smoothly integrate into their peers. Their teenager's lives may become stressful and they can get very few friends who are willing to support and comfort them. In our school, it is not uncommon to find similar situation or potential case.

Objective

To find out in what ways would isolation in a peer cycle affect the being-isolated students. Methods from different aspects that can improve the situation will also be discussed.

Methodology

We have used comprehensive ways to do our investigation, includes case study, questionnaire and interviews as the first hand data. Book reference and online materials are quoted as well. We target as our own class as the case study, and observe how some students being isolated and its effect on them.

For questionnaire, we successfully collected our classmate's opinion about isolation with 4 questions. For interview, we had an interview with our school social worker, Mr. Lui to find out some challenges and feeling of those being-isolated students.

Result and Discussion

Half of our respondents (48%) agree that 3-4 students are being isolated in our class that matches our target number of case study. Isolation and discrimination would seriously affect the being-isolated student's character formation and social communication skills. They would have feelings of inferiority, upset and depressed. The lack of appreciation and applause from peers would result in low self-image, self-esteem and eventually their life values. From the case study and class observation, we also know what insult and discriminations the being isolated students have to face, these discriminations and bullying are also regarded as a kind of life challenge.

Conclusion/ Recommendation

We really reckon that discrimination and bullying in school is a severe problem and is getting more serious. We hope that teachers can work with psychologist and social workers, referring problematic cases to them so as to help them to look for solutions and ways to improve. We also recommend the government to launch more resources to school, so as to hire more psychologist and social workers. But most importantly, students should be more considerate and step in other's shoes to understand our peer wholeheartedly.

Book Reference

- 1) School Bullying and Aggression: Assessment Tools (Psychology of Emotions and Actions)/Rodri A. Noel
- 2) managing workplace bullying how to identify respond to and manage bullying behaviour in the workplace /Aryanne Oade

The effect of academic pressure on interpersonal relationship

Wah Yan College, Hong Kong

Cheung Spencer Tat Yiu, ChingWai Sing, Lam Cheuk Ting, Leung LokHei, Wong Pak Hei Keith

Background

In recent times, there are surveys and analyses showing that local teenagers at our age are having poor interpersonal relationship, causing them less willing to interact with others. Since the issue is related to our generation, we have chosen it as the topic for our project.

For the above problem, we have made a hypothesis that is caused by the academic pressure exerted on students from exams, tests and homework. Therefore, the aim of our project is to find out how interpersonal relationship and academic pressure are related. At the moment, any conclusions are yet to be drawn. For more details concerning our project, we are about to show you in the following content.

Focus Question

Focus:	The effect of academic pressure on interpersonal relationship
Factors:	The impacts of ages, genders, toward the result academic results, etc

Methods:	How can we change these effects in order to reduce pressure and improve their interpersonal relationship?
----------	---

Methods of Research

We are now conducting a survey to determine the relationship between Academic pressure and Interpersonal relationship. The survey includes an online questionnaire and a face-to-face interview, in which two different set of questions are conducted towards two different groups of interviewees. Up to now, more than 200 responds have been received, and the interview includes 48 students, who come from different schools, having different genders, different academic results, and different ages in order to compare the affect of different factors.

a Questionnaire

To justify our hypothesis, we have conducted a survey on F.3 and F.4 students, who are at the intersection point between the lower form and the senior form. In the survey, we concern about their academic pressure and interpersonal relationship. Hence, we can deduce whether these two items are related.

b Interview

Furthermore, a series of interview will be carried out after the survey. Therefore, we can obtain further details to make a conclusion to our project. Much more information can be obtained by an interview than online survey.

Result of the Questionnaire

Conclusion

We can help to build up the self-affirmation of our surrounding friends when we are doing this project. Through this project, we are able to find out the effect of academic pressure on interpersonal relationship. The result of the project will encourage the students to help out one another in the campus, lowering their burden and pressure on their academic performances. As a result, they will feel less stressful on their academic progressions. Based on the results of the project, they can result in improving their interpersonal relationship too, through chatting with friends or become more openly to their families. They may feel more comfortable and safe about the academic performances, as well as their interpersonal relationships with different people. As a result, they can build up their self-esteem and affirmation to themselves. In one word, our surrounding friends may able to be confident to their daily lives and affect the next.

Reference

Academic Stress and Health Outcomes among College Students, a paper by Aya Chan, City University of Hong Kong

<http://140.127.53.10/cgi-bin/cdrfb3/gswb.cgi?o=dstcdr&i=sid%3D%22NC093NKNUI142016%22.#>

<http://libproxy.ncue.edu.tw/cgi-bin/cdrfb3/gswb.cgi?o=dstcdr&i=sid%3D%2289NCUE0331008%22>

<http://www.indianjmedsci.org/article.asp?issn=0019-5359%3Byear%3D2009%3Bvolume%3D63%3Bissue%3D7%3Bspage%3D281%3Bepage%3D287%3Baulast%3Ddarun>

<http://espace.library.uq.edu.au/eserv.php?pid=UQ%3A8494&dsID=gm1.pdf>

<http://my3q.com/survey/448/declon/49817.phtml>

輕鬆有病痛

屯門官立中學

Chung Yee Ni, Poon Ping Kwan, Kam Ka Chun, Ng Hoi Yan, Chan Ngai Ling, Ngai Li Si

研究背景

跟據亞洲大學社會工作學系講師林杏霞對於壓力的定義

指：壓力會打破個體身心恆定狀態，引起不舒服感覺的情境或反應。這些影響健康的心理因素稱為心理生物因素。由此可得知，壓力會令身體和心理互為影響。在求學時期，壓力與學生們息息相關，生活中不同方面會給他們帶來一定程度上的壓力，而面對壓力時所引致的生理反應可能會影響他們的當時的表現。若提出可把壓力影響表現的程度減少的方法，不但達到是次研究最重要的意義和理念，對於學生也有很大的幫助。

研究目的

此研究以壓力所引致的生理反應為中心，屯門官立中學學生作為研究象，目的是從問卷調查得知我校學生面對壓力時會引致的不同生理反應及這些反應對他們有多大程度的影響性。我們希望通過問卷調查所得數據，了解學生面對壓力時的生理情況，繼而提出可行和具建設性的減壓方法，達致我們是次研習的目的：把壓力影響表現的程度減至最低。

我們希望透過是次研習探討以下問題：

- 一) 探討屯門官立中學學生面對壓力時的生理反應
- 二) 探討這些生理反應對當時表現的影響
- 三) 探討可把壓力減少及其影響表現的程度減少的方法

研究結論

經過我們的問卷調查和分析後，我們得出以下五的結論：

- 一) 屯門官立中學學生大都認為心理狀態能影響身體，佔61%
- 二) 屯門官立中學學生面對壓力時會引致的不同生理反應，其中頭痛和肚痛這兩種反應最常出現。
- 三) 這些壓力時會引致的生理反應確會影響屯門官立中學學生的表現。
- 四) 這些生理反應大多當回復日常生活的情況時(即沒壓力時)就會消失，這更證明了壓力確會引致的不同生理反應

減壓的方法

- 一) 漸進放鬆法：躺下來，首先閉上眼睛，深呼吸數下，收緊手和臂的肌肉，然後放鬆，轉移到頭、頸和肩的肌肉，接著是胸、腹和背，最後是腿和腳。
- 二) 深呼吸：深呼吸可冷靜身心，改善血液循環，提高應付壓力的能力。
- 三) 冥想：透過集中注意力於呼吸、音樂或某一個物件，可安靜集中心思。冥想能增加我們的意念而無他想，還可減少壓力激素，放鬆肌肉，改善腦功能，增強我們身體、心理和精神的健康。

研究發現的總結和示範

通過是次研究，我們發現壓力確會引致的不同生理反應，而且與學生的表現有直接的影響。就此我們提出了三個可行和具建設性的減壓方法，希望透過不同的減壓方法，有助同學藉減壓而把壓力影響表現的程度減至最低。其他學校及組別亦可以此為參考，以達致健康生活。

兒童有壓力嗎??

屯門官立中學

陳智權、劉恩彤、王蕙晴、吳嘉慧、葉詠恆

引言

在香港社會中，大家都忽略了小孩壓力的問題。而家長對小孩不同的期望和要求加重了小孩的壓力，但是這些壓力對小孩會造成什麼正面和負面的影響？我們將詳細分析壓力的成因和影響，並藉此喚起社會各界的關注，

讓眾父母親能多關心小孩，並教他們處理壓力的方法。

研究目的焦點問題

- 1 找出壓力源現況：現時小孩有壓力的問題
- 2 指出壓力對小孩的影響因素：小孩會因那些問題引致壓力
- 3 探討小孩面對壓力的反應影響：壓力對小孩造成正面和負面的影響
- 4 探究小孩處理壓力的方法方法：小孩會採用什麼方法處理壓力
- 5 帶出社會各界人士需要關注小孩的信息

研究摘要

此研究旨在探討小孩的壓力問題。適量的壓力可成為小孩學習的推動力，但過量的壓力會影響他們生理及心理的健康和發展。要幫助小孩妥善處理壓力，就要先了解小孩的壓力源，香港家長都望子成龍，為子女安排不同的課外活動和補習班。這些密密麻麻的時間表和家長的期望都是小孩壓力的一大來源。

分析問卷調查結果

我們調查了34名小孩，年齡分別由六至十二歲，經調查後發現大部分受訪者對學業成績感到困擾，亦有部分小孩與父母溝通感到困擾。大部分受訪者間中覺得功課很多很難多數小孩當有很多功課而感到不開心時，他們會選擇發脾氣。結果反映了學業成績是小孩最大的壓力源。我們認為小孩與父母溝通感到困擾是因為高小同學正踏入青春期，希望確立自己的獨立性，而過多的功課亦會影響小孩的情緒。但是，他們卻不懂得抒發負面情緒及壓力的健康方法。

大部分小孩經常對校外參加的興趣班感到辛苦，多數受訪者在考試時沒有覺得緊張，肚痛，頭暈，或失眠。大多選擇沒有或很少以上反應的受訪者都是低年級的小孩，而選擇間中或經常有以上反應的都是高年級的同學，我們認為這是因為高年級的同學要面對評分試和升中試，多數的受訪者都因他人的期望而讀書。同時證明了校外的興趣班令小孩的壓力百上加斤，越高年級的小孩要面對比低年級更大的壓力，大部分的壓力都是來自父母。

建議

家長方面：希望家長能按小孩的志願選擇合適小孩的興趣班。家長亦應與小孩多聊天，了解他們在學業上的困難，從而在興趣班，補習班方面作出調整，為小孩訂出一個輕鬆愉快學習的時間表。家長亦應教授小孩處理壓力的方法，例如：做運動，與朋友聊天等。這樣才是真正為孩子好。

小孩方面：小孩應主動對家長坦言學業上的壓力，說出自己感興趣的課外活動。小孩在不開心的時候，應該與師長同學或家長傾訴，或做運動，做運動時會產生快樂嗎啡，令心情快樂。

學校方面：學校應與教統局定期開會，檢討和修訂教育課程，課程不應為學生帶來過量的壓力。學校應調整功課的數目，希望能做到重質不重量。學校亦應增加體育課的堂數及課時，因為運動為學生帶來很多的益處，強身健體不在話下，更可幫助學生減壓。

總結

學業成績是小孩最大的壓力源，適量的壓力可成為小孩讀書的推動力，但過量的壓力則會造成反效果，對小孩的生理及心理造成負面的影響。小孩是社會的未來棟樑，所以，社會各界應群策群力，為小孩製造一個輕鬆有效的教學制度及環境。

兩代壓力之間的牽引

屯門官立中學

背景

都市人本身就面對不同的壓力，其中當然包含家庭方面的壓力。不恰當的壓力處理會產生不少問題。

青少年正處於心智發展時期，不妥善的壓力管理會影響青少年的心理發展，甚至降低心理質素。至於上一代的老人，壓力同樣不少。雖則長者們已經有不少人生經驗，可是，不少長者仍然解決不了家庭的問題——長者終日悶悶不樂，與家人日夜爭吵。到底是否與長者們不妥善處理壓力有關？長者的壓力來源是甚麼？另外，兩代人的壓力處理方法會否互相影響彼此的情緒，想法？不妥善處理壓力會帶來甚麼健康問題？

目的

研究主要針對有長者（65歲或以上人士）的家庭，透過問卷和訪問，找出年青一代與長者相處時，雙方所產生的壓力和處理方法，探討一方的壓力來源是否與另一方的處理壓力的手法有關，並配合文獻參考，加以分析及深究其所衍生的問題。

研究方法

我們已經在1月至4月從網上和親身進行了針對青少年幾方面與長者相處的壓力的問卷調查，得到不少資料，問卷調查基本上完成，由於我們仍想搜集多一些資料，因此網上問卷調查仍然進行。

調查結果：（部分問題數據）

青少年面對老人家有不少壓力。活在現今社會中的青少年經常用社交網站作為溝通平台，缺乏與人面對面交流的經驗和技巧，在面對長者時不知如何是好。尊重長者並沒有錯，因為他們是長輩，但過分的敬意只會成為溝通的障礙以及壓力的來源，很多時候這種扭曲的敬意已成為了畏懼。

兩代成長的背景不同，較難找到共同話題，不少青少年都表示有單向式對話的出現。兩代所感興趣的東西不同，價值觀不同，令「講者無心，聽者有意」的情況出現，而且很多時候並不知道自己沒有錯以及錯在哪裡，令不少原來可輕易解決的問題複雜化。問題主要是因為雙方都以自己的標準來看待事情，只要雙方退一步，代入對方的角色就可以和洽相處了。

至於長者方面，由於要到不同老人中心作親身訪問加上仍然少部分仍會在稍後作訪問，因此未能有詳細結果不過初步調查結果顯示老人面對年輕人其實也有不少壓力，在現今社會兩代接觸交流很少，雙方面都不知如何應對。老人相對被動，想疼愛孫兒，但又怕縱壞他們，他們不懂如何取得平衡。與孫兒相處的時候戰戰兢兢，相處的時間又不多，這樣的情況使長者十分矛盾。

問題歸咎與溝通及交流的不足，而隨著孫兒長大，關係就越來越疏遠，這情況在與孫兒同住的長者身上較不明顯但也並非沒有。

結論

在本次研究之中，本組發現青少年和長者確實存有壓力，而且本次研究證明兩代人處理壓力的方法的確會影響彼此的想法，造成壓力。長者給予年青人嚴肅的形象，於是青少年忍聲吞氣，以無視或默然接受的方式處理彼此的價值觀差異，溝通問題等，以減少引起的衝突。老人相對被動，他們不懂如何與孫兒相處，相處的時間不多，溝通及交流又不足，令問題更嚴重。兩代人處理問題的方式加深彼此的不了解，令關係不能有所改善，這問題對兩者的壓力都造成惡性循環。

探討高中生面對新高中通識教育科獨立專題探究的困

難，並提出改善方法

探討高中生面對新高中通識教育科獨立專題探究的困難，並提出改善方法

元朗公立中學

朱穎妍、孫芷珊、黎志勇、鄭紫盈、郭婷、朱珈蕎

摘要內容

新高中學生要完成一份通識科獨立專題探究(IES)，作為通識科文憑試(DSE)的評分之一。是次研究旨在透過問卷了解高中生面對IES的負面壓力及對IES的意見，並提出可行的減壓方法。而是次研究對象包括元朗公立中學的高中生、已完成IES的畢業生及通識科老師。並以訪問及問卷形式探究。於元朗公立中學共120份問卷中，收回112份有效問卷及訪問了10名老師及畢業生。問卷調查結果顯示，約9成人贊成IES為其帶來壓力，其中多有焦慮、困擾等徵狀。而認為老師支援不足夠比足夠的比率是1:0.9，相當接近。支持IES繼續推行的只有15%，相反不支持則有85%。綜合問卷及訪問的結果，無論是學生、老師都於IES感壓力，證明IES帶來負面壓力，而且改善空間。

當今明星應該如何處理正面對的壓力以及因壓力而帶來的其他健康問題

華英中學

朱樂瑤、羅恩諾、黃媛筠、李達星、梁僑然

背景

近年來，世界各地都發生了不少明星藝人自殺的事件。大家別以為大明星都只是活在眾人的光鮮追捧下，其實在這個五光十色的娛樂圈中，不少風華正茂的明星都背著不同程度的壓力。他們往往都因承受不到這種壓力而容易而走上自殺的末路，選擇輕生。其實這種類近的事件並不是十分罕有，過往亦有巨星自殺的事件，張國榮就是一個十分出名的例子。而且外國也有很多相同的個案。例如美國的惠妮·休斯頓，韓國的崔真實，香港的張國榮等。以下，我們將會細心地研究和探討這個現象。

目的

我們選擇及研究這題目是鑑於近年來明星患情緒病和自殺的個案持續上升，我們初步認為這問題是來自網民在網絡上的批評及傳媒的輿論壓力。我們希望透過找出明星壓力的來源及對其健康的影響，增加讀者對此行業的認識，讓讀者了解這表面風光的職業其實同時承受著很大的壓力。希望藉此糾正大部分人覺得明星行業生活無憂的誤解，令讀者多加體諒他們，減少對明星作出無理批評。

研究方法

我們會主要以參考文獻的方式來獲取研究所需的資料。由於現時坊間有不少在這題目上的資料和分析。我們可以經過審視和篩選這些報告從而作出文獻分析。

另外，我們亦透過參考當今及已故明星的實質個案，歸納出明星普遍的壓力來源、曾嘗試舒解壓力的辦法及其成效，從而指出舒解不果的原因和建議解決的辦法。

反之，因迄今仍未收到受訪者的答覆，我們已棄用訪問形式來收集藝人明星對這問題的態度和想法。

結果

1. 壓力來源

- 希望一直維持在事業的高峰，終日擔心被淘汰
 - 因此長時間地工作，透過頻繁地在公開場合曝光，來維持自己的知名度
 - 像被商品般看待，被人評頭品足
 - 當人氣下降，則要面對事業的逆境，並因工作機會的減少而要面對財政的壓力
 - 長期受到大眾的關注，一舉一動都受到傳媒的監察，沒有私人空間
 - 為了迎合大眾期望，時刻都要保持良好正面的形象
 - 受到傳媒緋聞的影響，難以與別人發展私人感情關係
 - 網絡的惡意留言批評
2. 曾嘗試舒解壓力的方法
- 抑制自己的壓力
 - 濫用藥物
 - 酗酒
 - 自殺
3. 個案研究

張國榮於1993年跳樓自殺，終年47歲。其後更證實他曾患上抑鬱症，他走上自殺這條不歸路是源於他的抑鬱症。導致他抑鬱症的原因主要是事業與感情上的問題。在這個燈紅酒綠的娛樂圈，每位藝人都需要面對不同層面的壓力，例如事業的逆境，緋聞和傳媒的報導，以及個人感情的問題等等。1978年之後，是張國榮生涯的顛峰。但由1978-1982年，他步入了人生的低潮。當時，由於他事業上的不順和困難，他開始每天到夜店呼酒買醉，再加上當時傳媒大眾對他的服裝和髮型有很大的批評。以上的事件對他的心理造成很大的打擊。最重要的是，當時他在有份拍攝的一套名叫「二度空間」的電影時，受到它的薰陶，使他沒辦法抽離電影中的角色，令他的抑鬱症更嚴重。以上的是心理上的影響。至於生理上，由於受他的抑鬱症影響，令他後來更患上胃酸倒流，灼傷了嗓子。他曾到澳洲看醫生，被建議煙酒都要戒，但因為當時有合約在身，到錄音室灌錄唱片聲音不夠完美，就更顯得情緒低落。當時還有4部片約等著他拍，可惜因為精神不振，睡眠很差，於是更加不停地抽煙，一支接著一支，連手上拿個水杯都顫抖得不得了。以上的都是生理上的影響。

解決辦法的建議

一) 飲食

英國的食品營養學家做了實驗，食物確實能影響情緒，多吃些有助於放鬆的食物，能幫助釋放生理上的壓力。維生素B群，如全穀類、深綠色蔬菜、低脂牛奶以及豆類等，是屬於精神性的營養素，可以調整內分泌系統、平靜情緒。鎂可以讓肌肉放鬆的營養素、同時還可規律心跳，穩定不安的情緒。香蕉、菠菜、葡萄乾等。纖維改善壓力型便秘，最好多吃含纖維質的糙米、豆類、蔬菜，以及水溶性纖維含量高的木瓜等食物來幫忙排便。

二) 運動

定時做適量的運動，建議每星期最少做三次，每次約三十分鐘。當我們做運動時，自然會燃燒體內過多的壓力荷爾蒙，腦部亦會釋放「安多芬」，一種體內自然生成的鎮靜物質，會使人感到輕鬆興奮和有效舒緩我們的情緒，讓人十分開朗樂觀。已有醫學報告，憂鬱症的病人少見陽光，少運動就使大腦中的不能釋放分泌出的安多芬導致。他們容易感到疲倦，是因為少運動的人「新陳代謝」緩慢導致回復體能緩慢。但經過鍛煉，身體「新陳代謝」加速運行，排走體內毒素，反而更加精神

亦亦。

三) 傾訴

與人分享知識啟發或是經驗，而不是抱怨和自我利益思考。常與人交談，可以讓自己得到很多生命的啟發，和知識的學習，也會產生和社會人群的互動愉悅感。壓力得抒發釋放不用變壓力煲朋友提供好的意見或鼓勵說話

四) 音樂

音樂是一門情緒治療的學問，也是藝術，如果你想樂在其中，你將十分可能變成音樂欣賞專家可以放鬆心情，鼓勵我們積極面對生活。心理音樂減壓是人處於意識和潛意識之間邊緣狀態下的一種身心深度放鬆的心理減壓法。配合音樂想像技術，能引發我們豐富的想像力，五官感覺和創造力。我們在音樂中盡情的體驗大自然和生命的意義。心靈上得到長時間灌溉後，能使人們處於一種良好和積極的生活狀態之中，並最終影響我們對事物以及面對困難時的態度，幫助我們積極的認識和對待自己的生活上的問題。

第一組別之中學生在新高中學制下如何有效減壓？

華英中學 - 冼逸晴、鄭炯田、廖柏豪、胡澤匡、趙文慧

背景

在334新高中學制下，現年的中學生視新課程、文憑試為前所未有的挑戰，因此壓力大增。根據青年協會有關新高中學生壓力的調查報告、報章的報導以及本小組的訪問，都顯示新高中學生的壓力指數甚高，更有部份人出現焦慮、抑鬱、頭痛及失眠的情況，影響身心健康，而第一組別的中學生尤為嚴重，情況令人關注。社會對上述中學生受壓力困擾的情況不甚了解，也少見主要針對他們的減壓方法。有見及此，我們以第一組別的中學生作為研究對象，展開探究課題——第一組別之中學生在新高中學制下如何有效減壓。

目的

本探究活動旨在探討新高中學制對第一組別的中學生造成甚麼身心影響，從而提議具針對性和有效的減壓方法，協助他們順利迎接文憑試，並且達至身心健康發展，為日後的人生奠下良好的心理基礎。

研究方法

為了取得更全面的資料，我們會以三種不同的方式進行研究，從中獲取「質性」和「量性」的資料：

- 一) 從互聯網搜尋與題目相關的背景資料；
- 二) 問卷調查——收集校內同學的意見，統計數據，客觀地分析問題；
- 三) 訪問三至五名成績優異的第一組別學生的主觀看法，為上述的資料提供一個詳盡的說明。

研究結果

訪問：我們邀請三位分別來自中四、中五、中六，成績優異的本校學生受訪，訪問問題集中為何有壓力和如何減壓。三位的壓力來源均是新高中學制下的文憑試，以及的師長賦予的期望。他們的減壓方法為做運動，並表示應付新高中學制必須要鬆緊有度，且具良好的時間管理。

數據分析

在新高中學制下，第一組別中學生受訪者的壓力主要源自學業、朋輩關係及社會期望。過大的壓力引致各種痛症，而痛症他們降低他們的學習效能和擾亂作息，使健康受創。過半的受訪者會透過聽音樂和做運動等較正面的方法去減壓，但與人傾訴的只約兩成，反映他們較傾

向於獨自紓解壓力。另外亦有約四成受訪者以較消極的方法減壓，如大吃大睡，或流連網上，可能更損身心。

建議及總結

總結分析結果，我們建議第一組別中學生下列有效的減壓方法：

- 一) 了解自己：明白自己的長處和限制，減少因期望過高，以及與同儕競爭帶來的壓力。
- 二) 良好的人際溝通：與父母多交談，了解彼此的期望，雙方並作出妥協，避免因要造成父母期望，而要放棄個人志願的壓力；與同儕多交流，結伴讀書玩樂，減少同學之間競爭猜忌帶來的壓力。
- 三) 做運動：運動能減壓，避免不安、沮喪等情緒，醫學界早有研究證實。

青少年減壓與零食的關聯性 和其引起的健康問題

順得聯誼總會鄭裕彤中學

摘要

這個研究主要探討青少年減壓與零食的關聯性和其引起的健康問題。研究對象是中四生，因為中四是新高中的第一年，教學模式轉變和功課量的增加引致壓力過大，而且零食在青少年族群很受歡迎。採用的調查方法是問卷調查。首先，我們從問卷得知有73%的學生有壓力時會食零食，而且進食次數會增加，但表示食完後情緒無變化的有61%，證明他們認為食零食是舒緩壓力的方法，卻不能完全解決。其次，青少年進食零食的習慣不健康，他們主要選擇巧克力和有汽水而他們平均進食零食的次數是一天一次，有壓力時更會增加進食次數。另外，很多學生表示零食對身體帶來壞的影響，知道此對身體有害，但仍以此減壓，可見大部份青少年不懂得健康的減壓方法。再者，他們大多認為零食很大程度能夠減壓和舒緩情緒，而他們的壓力主要來自學業，卻表示學業的壓力零食難以解決，認知和實際有分歧。最後，學生認為零食對身體的影響是-2，減壓程度是2。雖然零食對生理會造成壞處，但能解決心理上的壓力。以上問卷調查結果顯示，青少年對零食減壓是一知半解，他們認為零食能幫助減壓，但其實只能短暫舒緩情緒，並不能解決壓力。再加上，他們進食零食的習慣是不健康，長期而言會造成健康問題，可見大部份青少年並不懂得如何減壓，更會胡亂利用不健康的方法減壓。

校園欺「靈」

仁濟醫院林百欣中學

李維峻、李業津、林高、陳韻而、吳庭儀

背景資料

在香港，校園欺凌問題十分普遍。學生之間接觸頻密，很容易因為各種的問題，而出現一些小爭執，繼而「動武」，造成一些肢體推撞。此外，有一些同學聯群結黨欺負弱小的同學，於是出現校園欺凌的情況。

研究目的

找出校園欺凌的成因，對校園欺凌問題提出改善方案，希望減低發生校園欺凌的機會。

研究方法

一手資料：訪問欺凌者及被欺凌者；二手資料：有關新聞報道、評論及專家意見。

研究結果

被欺凌者

被欺凌者在眾目睽睽之下被欺凌，會感到痛苦、被侮辱、沮喪還有心理陰影，使他們通常都想要逃避。他們雖向旁觀者、朋友求助，但是只得到一些語言上的協助。有些旁觀者或是被欺凌者的朋友甚至會加入欺凌，令被欺凌者的心靈更受傷、更痛苦、更內向，而且感到無人可信。被欺凌者多數也不會向家人、社工、老師傾訴，因為他們認為很醜，不想張揚、又怕麻煩。他們多數不知什麼原因自己被欺凌，有些則是成績好而招人妒嫉，甚或體質較弱小，而被欺凌。

欺凌者

從訪問結果得知欺凌者的行為是因為他們享受別人信奉於自己、心理上會感到很高興和痛快，而且能夠藉此宣洩自己的憤怒。其中有受訪者表示自己初中時也曾被欺凌，於是決定要報復。另外一位受訪者則表示這樣欺凌別人，是個很有型的行為。

訪問中，兩位欺凌者同學都不怕別人向老師告狀，有些老師只會罰欺凌者抄書、留堂和記缺點，最多是報告給其家長知道，甚至是講兩句話，就不去理會了，草率了事。

討論

從訪問所得，欺凌的形成是因為有青少年長期未受到適當的監管、教導及協助所致。

校方對校園欺凌事件少主動關注，而現時的學生家長又忙於工作，缺少管教孩子，亦是導致校園欺凌事件日益上升的重要原因之一。此外，有青少年因為在社會未有清晰定位，而透過欺凌得到自我滿足及肯定，所以以不同的藉口作為原因而欺凌弱小。

建議

同學應該多與老師、家長、社工或同學溝通，增加彼此間的互信，教導他們正確的處事態度，不應訴諸暴力。而且同學們應和睦相處，不要因為一些小事情而發生口角、繼而動武，應以用和平而理性的手法解決問題，建立和諧關係。同時，不要因為自己主觀的看法，而做出欺善怕惡的行為。

總結

欺凌情況於香港中小學十分普遍，可是往往因欺凌者未有主動求助而導致他們未有得到適切的協助。社會間應多作宣傳，打擊欺凌事件，形成「有困難需求助」的風氣，才有機會杜絕欺凌。

參考資料

- 1 維基百科－校園欺凌 - <http://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A0%A1%E5%9C%92%E9%9C%B8%E5%87%8C>，瀏覽日期：2012/11/20
- 2 校園暴力及欺凌問題 - <http://www.hkuspice.hku.hk/wchpol-schlink/anticrimeif7.html>，瀏覽日期：2012/11/20
- 3 校園惡霸欺凌男生三年，東方日報，http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20090510/00176_049.html，瀏覽日期：2012年11月22日
- 4 13歲女生遭七同學狂攔 http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20121108/00176_085.html，瀏覽日期：2012年11月22日
- 5 又一校園欺凌事年請起底報料，<http://www.youtube.com/watch?v=56ERJbVv9g>，瀏覽日期：2012年11月22日
- 6 荃灣校園欺凌案兩女判感化 <http://inews.mingpao.com/htm/INews/20090820/gb41131a.htm>，瀏覽日期：在2012年11月20日
- 7 校園七魔女虐打同窗，http://the-sun.on.cc/cnt/news/20121108/00407_037.html?pubdate=20121108，瀏覽日期：在2012年11月20日
- 8 童黨學校之廁所解決 <http://www.youtube.com/watch?v=Oysog->

8oTw&feature=related，瀏覽日期：在2012年11月20日

9 《校園欺凌之復仇》，<http://www.youtube.com/watch?v=NtlDVjBorc0>，瀏覽日期：在2012年11月20日

傳媒纖體咒學校

仁濟醫院第二中學

背景

香港的瘦身豐胸風氣成風，根據香港進食失調協會資料，本港每一百人便約有一至三人患上進食失調症。市面大量的媒體資訊都有相關瘦身纖體廣告，而廣告內容多採用一些譁眾取寵的圖片作為招徠，圖片多涉及「豐滿的上圍」、「S」型的身體曲線。這些圖片充斥整個媒體，慢慢變成一種另類的「社會標準」。我們的研究正是假設這些現象會對女性構成一定的心理壓力。

目的

- 探討傳媒對女性身材的渲染對女性所構成的壓力
- 探討身材問題對女性造成的壓力及原因
- 對研究結果作出建議

研究方法

我們在屯門、元朗區進行街頭訪問，成功訪問98名女性，我們先將一些從雜誌裁剪出來的纖體豐胸廣告讓受訪者觀看，然後再詢問不多於七題的問題。

研究結果

- 98位受訪者中，有41位表示觀看了此類廣告後會衍生理壓力，當中37位曾經因此而作出一些相應行動，例如：節食、進行運動、留意飲食、考慮參與修身療程甚至有受訪者有考慮過進行整容手術及服食藥物
- 98位受訪者中，有21位表示沒有受此類傳媒廣告影響而感到壓力，但表示有因為身材體型而感到壓力。其中19位受訪者表示有做過或有考慮過因為身材壓力而作出一些相應行動，例如：節食、進行運動、留意飲食及考慮過參與纖體修身課程
- 而想改變身型/身材的原因多是因為健康、別人眼光及“靚”

總結及建議

問卷調查研究顯示，傳媒對身材的標準對女性構成一定的壓力，而身型/身材的問題亦是女性關注的項目，這種現象，因為導致心理壓力而作出相應行動，如果缺乏知識或者受到媒體的吹噓，很容易會導致身體的損害或者是金錢上的損失。我們建議在學校階段，例如在通識科內加入相關議題、德育科中也可提供討論的空間予學生有作出明確選擇的能力；在政府方面，應加強此類廣告的審查、打擊一些失實、誇張、誇大效用的廣告，此外，亦可在媒體上加強教育，教育市民相關的態度及知識。

參考資料

1. 健康創富 VOL: 46, P14. 盲目瘦身致情緒病，營養不良減抵抗力得不償失。
2. 香港飲食失調協會網頁: <http://www.hedc.med.cuhk.edu.hk/> 2-4-2013.

青少年上網成癮源於生活壓力？應怎樣預防及治療？

英皇書院

焦點問題

- 一) 青少年上網成癮與生活壓力有關？
- 二) 上網成癮對青少年的精神健康和人際關係造成什麼影響？
- 三) 有什麼方法預防及治療上網成癮？

背景

上網成癮 (Internet Addiction)，是指沉迷上網的行為，又名「互聯網沉迷紊亂症」及「病態上網」，類似病態賭博，久而久之會成為習慣，是香港常見的網絡及社會問題之一。

隨著互聯網於1990年代後期起急速發展，很多資訊都可以從網上獲得；而網絡遊戲、社交網站等的出現，亦令上網成癮的問題更趨惡化。

任何年齡的網民均有機會罹患上網成癮，但較常發生在青少年身上，因此較受社會關注。而18歲或以上的上網成癮青年，則被傳媒標籤成「隱蔽青年」或「宅男」。

一項調查發現，全港估計有二十萬學生有上網成癮的情況。

使用互聯網的確有其好處的。中山大學心理學系主任楊中芳教授指出，除非法黃色和暴力網站可能對孩子造成傷害外，青少年上網有助開闊視野，加強對外交流，促進中學生個性化發展和拓展當今中學生受教育的空間。然而，網路資訊的豐富性也對中學生造成「資訊污染」，網路資訊傳播的任意性容易弱化中學生的道德意識，網路的虛擬性造成中學生社會化的不足，而網路的誘惑性正正造成中學生上網成癮的主因。

青少年上網成癮原因複雜，但主要與他們在家庭、學業，以及社會功利競爭，所帶來的強大精神壓力有關。他們為了逃避現實，紓緩壓力，都會以上網打發時間，久而久之就會形成「一有壓力就上網」的習慣。當青少年愈來愈喜歡花時間上網而無法自製，生活危機也日益擴大，現實愈難處理，伴隨而來精神壓力、挫折，又讓他們想上網發洩，於是跌入上網成癮的惡性循環。另外，互聯網的普及，使青年人多了很多網上娛樂，它們已成為時下青少年的時尚文化，朋輩之間的主要話題、衡量「本事」的依據，都離不開網上遊戲的圈子。於是青少年為了融入朋輩的社交圈子，也一起加入和沉迷於網絡世界，造就了青少年普遍上網成癮的情況。

目的

現時青少年上網成癮的情況愈趨嚴重，不少人更希望籍長期上網得到暫時忘記現實的機會。上網成癮這個問題與我們息息相關，我們身邊更有人因為上網成癮而影響日常生活，所以我們訂立了這個題目，找出上網成癮是否真的來自生活中的壓力，期望讓市民大眾、社會服務機構、志願機構及各政府部門更掌握青少年網絡成癮的社會現象及主要的成因，為青少年制定更合適的政策並提供合適的服務，來預防青少年因生活壓力超標而引致沉迷上網，並幫助和提供適當治療予因上網成癮而引起病症的青少年。

研究方法

為了完成研究，我們除了會從不同途徑，如互聯網、報紙中收集的資料作分析外，還會設計一份有關青少年上網習慣與生活壓力的問卷給60名10-24歲的青年人填寫，加以分析，並會與6名來自不同學校，不同性別的學生和老師進行訪談，旨在多方面、更深入地去分析不同人士對青少年上網成癮及生活壓力的意見，從而找出他們的生活習慣，有助掌握其成因，並找出如何預防及治療這個問題的方法。

預計的研究結果

- 青少年上網成癮與生活壓力有關：

- 學業為他們打來壓力，在一天的課堂後也沒有時間出外，為了紓緩壓力都會以上網打發時間。
- 當精神壓力、挫折越來越多，他們便想上網發洩情緒，於是跌入上網成癮的惡性循環。
- 上網成癮也會為他們帶來不同的問題：
- 生活問題，例如學業成績不理想，與家人的衝突頻生
- 精神健康問題：因為上網的時間太長而影響視力、專注力等。
- 在假日，學生們可以做運動來紓緩壓力減低上網的欲望。
- 我們認為養寵物能夠達到紓緩壓力的功效：
- 原因：青少年沒有太多空餘的時間出外，
- 功效：能減少上網的時間，避免上網成癮的問題。
- 有上網成癮問題的人，可以透過上述的方法漸漸縮短上網的時間，戒除上網癮。

參考資料

<上網成癮><http://contest.u21.hk/boeyyi/Q11.html>

<港澳青少年網絡成癮調查報告><http://www.hkpa.hk/new2010/document/press/report.pdf>

面書，面都輸？！

聖士提反堂中學

吳敏芮 張巧桐 陳翠瑤 江鈺瀛

背景

近年來社交網站冒起，使用人數急速上升，而當中佼佼者 Facebook（面書），面書二零一二年業績報告中指出截止該年十二月，面書擁有超過十億位活躍用戶，亦提供了一個互動渠道讓人互相交流資訊，發表個人近況或感受，而且更有即時通訊和提供娛樂遊戲等功能。

根據瑞典網路監測機構 Pingdom 二零一一年度的調查指出，全港53%人口擁有面書帳戶，全球排行第二（出自經濟日報），用戶當中不乏青少年。青少年對自己的一舉一動都十分重視，因為他們正處於青春期的階段，往往感覺被人注視或批評，喜愛與別人比較（出自台灣東海大學），面對充斥個人情緒資訊的面書，青少年難免受到他人的回應影響。由於他們心智尚未成熟，因此青少年對於負面回應往往會出現焦慮、不安、自信心不足等情況。

社會現時有不少關於面書用戶的負面案例：用戶成立「自殺群組」（出自蘋果日報）、對面書成癮、網絡欺凌等等。面書官方亦曾比喻自己作生日蛋糕，多吃無益。

目的

我們以聖士提反堂中學的學生為研究對象，透過這次的研究，我們探討了面書對青少年用家在情緒方面帶來的潛影響，從而提出一些面對朋輩回應和於面書發表個人狀況的正確態度。

研究方法

我們分別採用了量性及質性的研究方法。在量性研究上，我們採用了問卷調查的方式來收集本校學生的意見，研究對象為本校的12至20歲青少年，由於年齡有所不同，其觀念及想法都存在著差異，所以把年齡作為三個層次：12-14歲、15-17歲和18-20歲。在質性研究上，我們搜集及分析了一些文獻資料，例如大學文獻、業績報告及可信性較高的報章，而所選擇的出版日期都較近期，因為要提高資料準確性，避免有資料過期或錯誤等問題的出現。

研究結果

我們透過問卷調查，在中一至中六級各班派出及收回有效問卷共52份，以下是初步的結果。

根據問卷得來的結果，有99%的學生有使用面書（52個人之中有1人沒有使用），而且極大部份都是每天使用，另外，他們上載近況後的回應次數都較平均，大多為0-10次，可是在15-17歲的學生當中，有90%都得到21-30次的回應。

大部份學生使用面書都是發表正面的訊息，有88%，他們普遍都是希望與別人分享，有60%；其次是無聊，有20%。由此可見，青少年使用面書都是希望與人分享近況，從而令別人了解自己更多，以及消愁解悶。

此外，他們有時候亦會上載一些負面近況，有46%人是為了發洩情緒，其次有14%也是因為無聊，他們希望藉著面書這個渠道來發洩情緒，亦希望從回應中得到關心及問候。

而在面書對青少年的自我影響方面來說，有51%的人沒有因為別人的回應而影響到自己，但亦有49%的學生有受到影響，可見兩者的數目相差並不大。其中感覺被支持的學生，有50%，其次是感到開心，有34%。而且有大約74%的受訪者沒有因面書而帶來壓力和困惑，亦沒有因誤信面書上所流傳的消息而造成現實中的不安，但大多數影響也以失眠為主。

討論和建議

曾風靡一時的網絡日記如Xanga都漸被面書所取代，其原因在於面書的互動性，既揉合了網絡日記的自主性，如發佈個人文章，也融合了其他用家的回饋，憑藉這特性讓面書躋身於世界最知名的社交平台之一。由研究結果得知青少年用戶不論發表正、負面的訊息，大部分都帶有其情緒，希望追求別人的關注。這正正乎合了亞伯拉罕馬斯洛所提出的需求層次理論中的社交需求及尊重需求，其理論指出人要達至自我實現需求前必需滿足生理需求、安全需求、社交需求及尊重需求，並拾級而上。

近半數受訪者承認其受到面書中的回應而影響，青少年在面書中尋求的是透過別人的回應而成就自我價值的個人感覺，因此他人在面書上的言行會對青少年的心理產生影響。而這批人中最多人能從回應中感到被支持及開心，可是感到憤怒或其他負面感覺的亦不少。約四分之一青少年追求社交需求及尊重需求失敗後，會為他們帶來現實中或生理上的負面影響。

我們就這次的研究，提出一些面對朋輩回應和於面書發表個人狀況應有的正確態度。

首先，由研究結果顯示，青少年在面書中的互動會導致心理及生理影響，所以當青少年於面書中發表任何訊息前皆需三思，因為一句話語可能帶給個人及他人深遠影響，而且應多加留意自己的用語，還有盡量不要用太偏激的文字，應採用較平和及正面的字眼。

其次，青少年視面書為發洩情緒的渠道，因此發表訊息時可能較自我中心或欠缺顧慮別人的感受。當回覆者接收到這些訊息，如回覆是帶上關心，往往給發表者帶來支持；否則如回覆是帶上負面情緒，發表者則感受到憤怒、不安，甚至乎展開罵戰，帶來現實中的困擾。

最後，作為發表者的朋友，看見自己的朋友受情緒困擾時，應給予鼓勵和支持，在發表回覆時在表達個人意見之時，又應該好好修飾字句，避免出現誤會。因為面書中發表的文字欠缺語調及身體語言去配合，容易造成發表回覆者及觀看人士理解上有落差。

總結

通過這次的研究及參考搜集得來的資料，我們發現青少年喜歡藉著面書來表達自己的思想及感受，而當中的近況及回應也有正負兩方面。另外，面書對他們自身的影

響都是因人而異的，例如近況的回應、面書上所流傳的消息等。

面書大大改變了人們的社會交往方式，尤其對青年人。近年「facebook成癮」更加成為全球關注的心理病（出自經濟日報）。調查結果顯示絕大部分青少年都是面書的頻繁使用者，因此要十分注意這種互動的化學作用，否則處理不當則會觸發社交問題，影響身心。英國一個網站調查訪問了二千名青少年，曾遭網絡欺凌的受害人，約八成七是在面書中被欺凌（出自太陽報），由此可見，網上欺凌在面書中是很常見的事，這些事件都會影響青少年的自我價觀。

至於他們在面書上發洩情緒的原因，大多都是因為想得到別人的關心和安慰，從而得到鼓勵及支持，由此可見，青少年對面書都存在著依賴。但是，回應有好有壞，這也可能是造成青少年心理不平衡的原因，還有在他們的心裡留下了一個潛影響。我們亦發現年齡較小的學生較易受到回應的影響，相反，年齡較大的學生則較易接受得到。

青少年使用智能流動裝置對人際關係帶來利多於弊？

保良局馬錦明夫人章馥仙中學

背景

隨著科技的進步，種種的智能流動裝置日趨普及，既輕便，功能又日新月異，因此吸引不少人，特別是青少年的喜愛。據政府旗下的資訊安全網，智能流動裝置定義為易於攜帶又能夠在不同地點輕易地儲存及處理大量資料的資訊系統，包括流動電話、智能手機、個人數碼助理、平板電腦和手提電腦。另一方面，根據Google流動上網及市場趨勢調查報告顯示，香港的智能手機用戶數量有明顯而快速的增長趨勢，目前在香港的手機用戶中，有35%為智能手機用戶，其中63%的用戶為首次擁有智能手機，反映智能手機已漸漸融入於香港人的生活之中。

目的

我們希望透過這個研究，了解時下年青人使用智能流動裝置的情況以及探討這會否有助於他們的人際關係。

研究方法

方法	對象	目的
問卷調查	校內中學生(高中及初中)	了解同學使用智能流動裝置會否影響其人際關係
直接觀察	快餐店的青少年食客及校內同學	了解他們在聚會進餐的時候有否使用智能流動裝置及有否互動
文獻研究 (報章、報告、書籍)	/	了解現時青少年使用智能流動裝置的情況及相關的評論

研究結果

問卷的核心部分有數條問題，分別是青少年用智能流動裝置最常討論的話題以及他們認為以智能流動裝置與朋友聯繫會否增強與朋友之間的關係。由所得資料反映，約52.8%的同學主要利用智能流動裝置作談論近況之用，亦有過半數同學認為以智能流動裝置與朋友聯繫不能增強與朋友之間的關係。

建議

時下的青少年由於學習或工作上的壓力，如功課、研習

與補課量過多，又在放學之後有課餘活動，再加上青少年的成長特徵中，青少年好奇心旺盛，而智能流動裝置又能滿足尋找即使訊息的需要，因為智能流動裝置很方便，所以被大眾普遍使用，解決時間少的問題。因此，學校應或增加一些非學術性的活動，例如郊外旅遊，使得人與人之間的溝通多些。

結論

由此可見，智能流動裝置協助青少年的社交生活之成效其實十分有限。「距離這麼近，卻是那麼遠」，其所帶來的便利性也未免過大，不但未能有效幫助青少年與朋友溝通，更是拉遠與眼前友人的現實交流。其實，理性適當地使用智能流動裝置與朋友適度交流方為明智之舉。

睡眠質素與中學生的健康

保良局馬錦明夫人章馥仙中學

蔡曉晴、林巧怡、王萬蔚、曾芷欣、李威諭、李思宗

背景資料

高素睡眠包括：整個睡眠過程熟睡無間斷；無惡夢，半夜驚醒；起床精神煥發，身體舒展。反之，差劣的睡眠質素會導致失眠、醒後精神不振、覺得睡眠不足、難入睡、難以持續安睡等。人的一生大約有1/3的時間是在睡眠中度過的，睡眠質素對中學生的健康的影響是無容置疑。香港是世上最繁忙的城市之一，除成人之外，連中學生也要面對睡眠不足的問題。中大一項基於睡眠時間的調查發現，98%被訪中學生在上課日的睡眠時間少於他們所需的9小時，而其睡眠不足的後果，是於日間的精神及專注力下降，反映睡眠不足對中學生健康影響的嚴重性，情況亦是為之值得關注。但鑑於前人研究多集中於睡眠質素對學生健康的影響，言歸其因，影響睡眠質素對學生健康的成因卻相對少，到底什麼是其影響中學生的健康的成因及作出建議以改善這情況將是次研究題目的重點。

研究目的

- 了解睡眠的質素好與壞會如何影響中學生健康狀況
- 針對影響學生睡眠質素之成因並作出改善之建議，以讓中學生健康地成長。

探究方法

文獻探討（搜集相關報導及研究報告）；個案研究（個別訪問中五學生）；網上問卷（100名本校中三至中五學生）

結果

調查後發現中學生每天平均睡眠時間有18%三小時以下，27%睡眠三至四小時，43%睡眠五至六小時。另亦有61%學生醒來的情況昏昏欲睡，但只有4%感到醒後精神，亦有9%學生感到面容疲倦及腰骨酸痛。

而有關睡眠質素差的原因調查，有46%認為受學業因素影響，有37%學生認為受睡前習慣所影響。概括而論，有56%認為自己睡眠質素適中，有34%學生認為自己睡眠質素差，卻只有4%認為自己睡眠質素極佳。

討論，分析及建議

經過問卷調查超過六成的受訪者在睡眠後感到昏昏欲睡，對生理方面的健康構成影響例如專注力和記憶力下降。心理層面方面：睡眠的時間短，或睡眠的質素欠佳，容易令其變得焦躁、脾氣暴躁。有88%的受訪者也是睡少於7小時，表示容易暴怒。社交層面方面：美國伊利諾伊州的調查2259名中學生中發現睡眠不足會有離群反叛行為而令中學生較難交到朋友，縮窄社交圈子。

而在是次訪問當中也有受訪者表示因常感到很累而較少與朋輩聯繫。

成因推論

導致上述的情況有個別是因個人因素所促成的，如在個案研究中一位中五學生因家庭問題而導致睡眠質素欠佳。但整體而言，導致近年中學生睡眠質素欠佳最主要的原因莫過於繁重及面對考試的壓力。自新高中學制及課程改革推行後，學生用較多的時間在學習上，睡眠時間會相對減少，降低學生的睡眠質素。此外，科技產品的進步也使學生睡眠質素差的情況惡化如於睡前使用電子產品和於臥室看電視。

建議

要改善上述的情況，首先教育局當局必須於新高中學制作出檢討以讓學生的學業負擔可減輕。另外，家長可與子女作每天計劃表，規劃有效的作息安排和時間管理。針對科技產品方面，學校方面可透過教育多灌輸科技產品對睡眠質素的影響予學生，而家長也可提醒子女及以身作則不於睡前使用電子產品。

結論

睡眠質素會從心理，生理，生活習慣及睡眠環境方面影響中學生的健康，為了下一代健康設想及讓他們健全成長，必須由家長、學校及教育局三方面共同解決。

翻「身」工程

青松侯寶垣中學

梁藝瀚、黃詩雅、郭靜文、鄧以揚

研究背景

減肥帶給中學生們的不單單只是身體上的影響，在我們周邊的許多同學都應減肥而產生了各種各樣的精神壓力，現在普遍中學生認為瘦就是美，很多時候他們將傳媒的標準應用於自己及身邊所有人。他們往往會對身邊一些不符合他們眼中標準的人進行語言攻擊或行動上的排斥，導致他們自尊心受損和自我形象低落，其他人的眼光亦對他們構成嚴重的精神打壓。可是這些所謂「標準」都不是客觀的，因為瘦並不等於「美」，內在美德及健康才是真正的美。我們發現，在青松侯寶垣中學中，有許多學生會為了減肥，在小息和午膳時只吃一件三文治甚至更少作為午餐。為的不是自己的健康，而只是別人的眼光以及希望獲得別人的讚美或認同，但是這種行為卻對自己的身體造成了許多的負面影響，例如營養不平衡、影響身體健康及成長，嚴重者更可導致厭食症，甚至死亡。這些同學經常感到身體不適、上課欠精神；亦容易因病缺課，直接影響成績；更嚴重的是減肥帶給他們的壓力日積月累，因而產生一些負面的情緒，經常不滿意自己的身材，亦喜歡與別人比較。因此我們組員對此情況展開調查，並提出改善的建議。

研究目的

我們希望透過這次的專題報告，能透徹地瞭解減肥對中學生所帶來不同種類的神經壓力來源，以及這些壓力到底會對他們造成什麼樣的影響。本組希望透過此研究，找出同學對自我形象的誤解，並矯正他們的錯誤觀念；希望對這些盲目追求外表而不顧健康的同學，提出一些針對性解決方法和適當的建議，讓他們更清楚瞭解鏡子中真正的自我，幫助她們清空積存已久的壓力，並重新面對新的自己。問卷調查向本校學生發放問卷，收集中學生對自我形象的看法及了解時下青少年的減肥方法；並以問卷數據配合訪問所得資料，分析時下青少年面對壓力時會採用的解決方法。

訪問

透過訪問個別學生，取得具體而深入的資訊，例如：減肥的過程、對身體構成的影響、精神上所受壓力的程度以及面對壓力時的處理方法。訪問的結果可配合問卷調查的數據資料，亦可補充問卷調查未夠深入的缺點。

二手資料研究

以相關研究、專業人士意見、社會組織的發佈等資料作為參考；歸納、分析並運用相關資料以充實報告內容。

研究方法

經過是次的研究，我們發現受訪的青少年中，有三成半的青少年曾過往曾進行過減肥。我們亦得出以下的結果。首先，最多受訪者使用的減肥方法是做運動減肥，其次是極低熱量減肥法。而令他們減肥的原因主要包括周邊朋友的影響、普世價值觀（瘦才是美），以及為了自己的身體健康。不過在他們減肥的同時，亦帶給他們很多精神上的壓力。透過訪問，有些同學指出一些朋友對自己身形的負面評價會對自己心理上造成一種委屈或是一種羞辱，有些同學經常擔心自己的體重過重，因此對體磅的數字十分敏感——「對體磅產生一種依賴的心理」，被訪問的同學在家長的反對下也堅持去減肥，他們指出家長的反對也對他們形成一種無形的壓力。最後，有部分同學指出，減肥的期間她們並不能進食太多，需要無時無刻地監督自己，以免自己進食太多，他們說已經開始對食物有一種厭惡性，控制自己的食慾十分艱辛，因此這也對她們造成一種極大的精神壓力。另一方面，在生理上也造成以下的問題，包括經常肚餓十分難受、頭暈眼暈、胃痛、疲倦、營養不良，難以長高、關節出現骨質疏鬆。最後在社交方面，有三成人認為減肥後令自己在與其他人士溝通時更有自信，兩成受訪者認為更容易認識新的朋友，亦有一成的受訪者認為朋友的關係更好和能夠得到朋友的認同自己也有一種虛榮感。總括來說，減肥不單指是會對中學生的發育造成一定的阻礙，而且也會對他們在精神上造成不同類型的壓力，影響他們日常的學業表現和情緒。

結論

首先，學校和家長應該培養青少年一個正確的價值觀，青少年正處於發育時期，需要攝取的營養較成年人為多，所以盲目減肥只會嚴重影響他們的發育，因此家長有必要監督好自己的子女。青少年應接受自己的身形，找出自己的優點，並重拾自信，並用最正確的減肥方法去令自己更加健康。

我們將會建議以下幾種方法給不同需要的青少年：低熱量飲食法：要保持食物營養均衡，同時也要使攝取的熱量維持在較低的程度，也同時要考慮食物的份量的問題。例如日常作息飲食要定時，少吃一些垃圾食品，多菜少肉，水分的吸收也要注意均衡。健康的運動療法：分為不帶氧運動與帶氧運動，靜態運動是鍛煉各肌肉的運動，包括掌上壓，舉重等等。再者，動態運動就是踏單車，跳繩，跑步的全身運動等等。有些同學一周運動一次或一個月運動一次，這是無法產生運動效果。這也就是不能稱之為運動療法的理由。食物療法與運動療法，如果只實行一項而想要治療肥胖，恐怕很難達到目的。尤其若只想要靠運動減肥，可能會因為運動而增加飲食量，反而會使體重增加。所以要治療肥胖，以食物療法為輔助。食物療法有助於肥胖的治療，其後較不容易減肥。但是要注意，如果過分激烈地做運動，這樣反而會使身體受損。所以建議青少年要養成「良好運動的生活模式」，每星期三次，每次十五分鐘或以上的中等強度運動，以免長時間坐在電腦前面缺乏運動，這樣的生活模式不單指效果會更佳，我們相信一些減肥上的壓力也會漸漸消失。

本港長者精神壓力是否源於政府福利政策之不足？

荃灣官立中學

范沅蕎、何欣樺、關珮姿、李冠琳(中四級)

題目及說明/描述

「本港長者精神壓力是否源於政府福利政策之不足？」：透過探究長者的精神壓力來源及程度，反映香港的福利政策與此的關係及其有效性，並提出建議。

探究背景

近年發現有不少長者尋死的個案，其原因值得我們探究。究竟本港長者壓力何在？人口老化的問題令政府運用在長者福利的資源越顯不足，或會因此加重長者的精神壓力，兩者關係甚值得我們進行探究。

焦點問題

何謂精神壓力？

本港長者的精神健康狀況如何？

長者壓力來源是什麼？

政府福利政策有何不足？

長者精神壓力是否源於福利政策不足？

有甚麼可行方法紓緩長者的壓力？

探究方法

我們會分別採用量性及質性的探究方法。量性方法上，我們以問卷調查了解本港長者的生活，從中了解長者的精神壓力來源；質性方法上，我們會以訪問諮詢於安老院工作的員工有關於長者的精神健康狀況。我們又會搜集一些與長者精神壓力的報道及有關政府長者福利政策的文獻作參考及分析。

研究結果(問卷調查)

我們按港府的官方網頁所擬定長者患精神壓力的原因訂下問卷，探討本港長者的精神健康狀況。結果顯示有過半數的受訪長者不滿意自己現時的生活，都是因為「退休後生活及經濟狀況的改變」，當中一成的長者選擇了「擔心不能夠獨立處理日常生活」以及「身體機能退化和長期患病」，有八成長者有領取政府發放的福利津貼，當中超過九成的長者覺得這福利對他們只有少許幫助。

研究討論及總結

文獻所示的精神壓力定義，及壓力的一般性適應症候群，可見長者的生理狀況在沉重的精神壓力下會受影響，如：身體容易疲倦、睡眠困擾、反應緩慢等，也有機會造成抑鬱症等精神病。面對人口老化的社會，長者又長期處於壓力下生活，因而引發不同病症，政府將要面對沉重的負擔。

從問卷調查所示，大部份長者都不滿意自己的生活現況，主要是因擔心生活的經濟負擔。儘管政府已推行多項針對長者的生活援助福利政策，如：生果金、長者生活津貼、乘車優惠等，但長者覺得只有少許幫助，未可解決和消除他們的擔憂和顧慮。長期擔憂可促使壓力增加，長者精神問題受擾，或會出現自殺傾向。

那港府所推行的福利政策有甚麼不足呢？

勞工及福利局局長張建宗公佈長者生活津貼計劃詳情，當局會沿用現行六十五至六十九歲長者申請生果金的申報機制，合資格人士每月可獲發二千二百元津貼，即變相取代現時六十五至六十九歲生果金制度，至於七十歲或以上長者則可選擇是否申報，否則仍可領取免審查的一千零九十元生果金。

政府推行的長者津貼受多項限制，還需要多項審查方可

獲批，對於一些長者來說，申請審查是繁複的手續，很容易出錯，惹起多人不滿。另外，面對各項物價上漲，長者卡的優惠已不及以前有效果，長者面對一日三餐、醫療開支等都只靠資助的金額，也難怪長者擔心生活的經濟負擔。長者精神壓力是源於福利政策不足的，解決長者生活的憂慮方可紓緩他們的精神壓力。

參考資料

香港衛生署網頁、東方日報、維基百科、太陽報、學生壓力處理平台

新移民壓力多面睇

荃灣官立中學

李偉林、林英韜、蘇勇牟、余愷龍、林璋釗、黃智琳

引言

是次探究題目為「新移民壓力多面睇」，主要的研究對象為由內地移居來港人士。我們希望透過是次探究，了解及分析新移民面對的種種困難，探討新移民的壓力來源，從而讓大眾對新移民有更深入的了解，提升大眾對此方面的關注。我們期望大眾不要戴上有色眼鏡，將「新移民」標籤化。

探究方法

我們搜尋了有關新移民的文章(二手資料)，並進行了問卷調查和訪問(一手資料)。

探究分析

從我們的二手資料得知，新移民的壓力來源來自對身邊事物的不熟悉和不確定感，或對於達成目標感到力不從心。新移民在香港生活的確出現不少問題，這些問題會令他們情緒低落和沮喪，產生壓力。不同人能夠負荷的壓力強度都不同，當他們不能管理或紓解壓力時，他們的情緒或會失控，導致家庭悲劇的發生。

是次問卷調查共訪問了104位新來港人士，我們發現就業問題(33.7%)、家庭問題(22.1%)和社會誤解(19.2%)為新移民主要面對的問題。新移民由於學歷和語言的限制，來港後未必找到理想工作，而香港人的工作壓力在世界是名列前茅的，在訪問中聽到受訪者的一句話：「要融入香港社會、維持香港的高成本生活，努力工作無疑是唯一的選擇。」這句說話道出了他們在香港的辛酸和欲努力融入香港的心態。香港生活節奏急速，有時候他們未能習慣這種生活，這個差異對新移民而言產生了極大的壓力，每天一大早上班，到晚上八九時才回家，回家休息一會，又要出外打第二份工作以維持生計，這種長工時的狀態難以兼顧家庭，而日積月累的沉重壓力，若有一天爆發，或會造成家庭暴力。

對新移民而言，另一個壓力來源是社會的誤解，誤解他們是搶奪香港居民的資源，或是好吃懶做領取綜援，這些誤解令新移民來港後感到受歧視。事實上，在我們訪問的數十戶新來港家庭，當中是申領綜援者不超過15%(以家庭為單位)，而他們多是無能力工作者，其實對於有能力工作的新移民，他們都沒有領取綜援的想法，反而想用自己雙手努力生活。

另一方面，新來港學童來港後亦面對不少困難，從問卷調查的數據顯示，63.3%的新來港學童於學習方面感到最大困難，因為在中國大陸學習的比香港學的較為容易，尤以英文科他們最感到壓力。交際問題和學習資源問題(如電腦和書本)，分別佔23.3%和10%。由此可見，不論是大人或小孩，要適應來港後的生活均遇到各方面的困難，因而產生壓力。

總結和反思

從是次探究結果顯示，因為就業問題、家庭問題和社會

的誤解，新移民面對巨大的壓力，從訪問中與新移民的接觸，我們深深體會到新移民來港後的困難，其實於是次探究前，我們對新移民都存有偏見和反感，但經過更深入的了解後，我們對新移民有全新的看法——其實他們也像我們香港的基層市民一樣，縱使困難，仍努力堅持，做好本份。希望社會可以對新移民少一份反感、多一份關懷，大家好好相處。在此也感謝主辦單位給予機會，讓我們可以更了解香港社會的問題，擴闊我們思維。

參考

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20130123/00407_055.html?pubdate=20130123

<http://www.franklenchoi.org/monograph/newimmigrants.htm>

退休生活大搜查

荃灣官立中學

伍慧盈、吳美坪、余濠而、張皓然、王皓鋒

題目說明

「生活大搜查」：在現今香港，出生率持續偏低，導致人口老化問題的出現，這個現象代表退休人士及長者數量增加，我們對此現象很感興趣，尤以有關退休人士的議題。

探究目的及方法

是次研究的目標是瞭解退休人士的生活，探究出他們退休後承受的各種壓力。我們希望可以了解退休老人生活上的壓力，協助他們改善生理及心理素質。最後，我們希望有關部門考慮接受是次探究報告所提出的建議。

我們會分別採用量性及質性探究方法。在量性方法上，我們採用了一對一的問卷調查方式。而在質性方法上，我們會訪問退休長者其家人。另外，我們會搜集一些與退休長者生活及壓力有關的文獻資料作參考及分析，從而提升我們探究結果的可信性及參考性。最後便建議如何減低退休老人所承受的壓力的方法。

探究結果

根據數據顯示，46.3%退休人士的經濟收入為子女供養，而有31.7%則靠政府援助支持生活。這兩個選擇佔全部受訪者的7成多，由此可見，較少人在退休後的經濟開支是獨立的。另外，退休人士在退休前的壓力承受指數是2.1，壓力承受接近小，但退休後的壓力承受指數躍升至4.2，壓力承受接近極高，顯示退休人士在退休後承受很高的壓力及困擾，令生活素質下降，亦對他們的個人健康和心理素質造成負面影響。

研究討論

- 一) 子女供養VS政府：退休老人主要經濟來源來自子女和政府。然而百分之三十以上的受訪者承認受經濟壓力影響，我們建議政府應設全民退休保障計劃，確保長者退休後有足夠的金錢維持日常開支。同時我們亦建議政府增加援助，提高他們的生活素質。
- 二) 健康問題：根據數據顯示，百分之八十的退休人士都受健康問題影響，令生活素質下降。退休人士普遍在問卷的建議希望減少醫院輪候時間。我們建議政府增加醫護人員人手，減少輪候時間。
- 三) 壓力指數：根據數據顯示，退休人士在退休後的壓力指數上升兩倍，超過八成人認為退休生活受壓力影響，甚至有接近九成受訪者認為承受壓力對心理素質造成影響。我們建議政府多撥款予社區中心，舉辦更多活動及興趣班，多安排社工探訪長者，減輕他們的壓力。

結論

總括而言，退休人士在很大程度上受到生活壓力影響。他們因面對生活模式的改變，影響他們的生理及心理素質，導致退休生活感到有壓力。在健康因素方面，我們發現大多數他們飽受身體機能退化的影響，如有糖尿病、心臟病等長期疾病，因而需要定期服藥、覆診，心理素質亦受影響。在經濟因素方面，由於他們在退休後沒有穩定收入，只能靠政府資助、子女供養或個人積蓄來滿足生活需求。

在家庭因素方面，退休人士長時間留在家中，使家人認為他們沒有生產力和經濟能力，故與他們發生爭執，甚至出現代溝問題。在生活模式的改變方面，他們在退休前長時間工作，與同事共事，但退休後與同事少聯繫，或沒有共同話題，使他們感到有壓力。

為了協助退休人士消除生活壓力，有關部門應加強關注退休人士生活，令他們無需受壓力困擾，安享晚年。

參考資料

http://sp1.cto.doh.gov.tw/doctor/book/ch05/book5_4.htm - 心理調適：老年期有甚麼危機？

<http://ja.scribd.com/doc/24786758/27/%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%94%9F%E6%B4%BB%E4%BA%8B%E4%BB%B6%E7%89%B9%E5%B5> - 老人的性、心理、壓力與調適 (李菁蓉)

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/lifestyles/stress.htm> - 長者精神壓力

長者家書出版項香港：青森文化，2011

公共空間在何等程度上影響都市人的健康

荃灣官立中學

李曉朗、黃智康、鄭展瑋、周展湜、曾彥晴、劉婉雯

背景

08年，在銅鑼灣一公共空間表演的街頭藝人被管理公司無理驅趕，引起被會對公共空間重要性的一番熱議。公共空間是讓市民享受社交生活的地方，但近年來卻陸續被管理公司侵佔，淪為私人空間，減少市民與社區聯系的機會。有學者指公共空間與市民健康息息相關，故公共空間私有化正對市民健康造成衝擊。

探究目的

是次研究將探討公共空間如行影響都市人的生活方式及健康，藉此突出其重要性，提高市民對公共空間的關注以及需求，令政府在往後的城市規劃中增添更多公共空間，以提升市民的生理及心理健康。

研究方法

派發問卷100份，收回73份。

透過電郵向「拓展公共空間」諮詢意見。

問卷結果

近7成人遇過公共空間私有化，情況嚴重，並要求增加公共空間的數量。

近7成人認為公共空間質素的提高能改變生活，提升生理及心理健康。

分析及建議

不少研究指出良好公共空間能增加市民運動及社交的機會，提升生理心理健康。

就現行政策而言，政府主要透過與發展商簽訂「公用契約」，將私人發展項目裡的設施開放予公眾。但由於監管不足，令管理公司無理佔用空間，減少公共空間的實際數量。另外，政府城市規劃失誤，「蛋糕樓」、空氣

不流通等等亦減少居民外出意欲，降低其社交生活及健康水平。因此，良好的公共空間規劃對市民健康尤其重要。

我們建議政府加強監管，減少公共空間被私有化，增加市民的享用的公共空間數量。另外，政府應增加公共空間的數量，及優化現有公共空間的質素，吸引更多的市民使用，藉此提高其社交生活質素及運動量，提升健康。

總結

公共空間對市民的生理心理健康息息相關。因此，我們希望市民能夠透過此研究了解公共空間對健康的重要性，從而向政府要求更優質的公共空間。我們期盼香港將來能夠有一個理想的城市規劃，所有市民都能享用優質的公共空間。

以元朗區為例，探討青少年的飲食習慣及對他們健康的影響

元朗公立中學

陳朗義、傅皓雋、梁靖兒、李衍伸、楊曉昕

摘要內容

健康飲食對青少年十分重要，但他們普遍對此認知不多和關注度不足。因此，我們通過問卷訪問，考察小食部、快餐店，不同新聞和網站，探討健康飲食的重要性，分析青少年的飲食習慣及對他們構成的影響，希望能引起各界的關注。我們的研究對象以元朗區的中學生為主。我們於校內及網上對中學生進行問卷調查，共獲得122份有效問卷。研究結果顯示，大部分學生都曾接收健康飲食的資訊和對健康飲食有一定認知，但他們普遍仍未能均衡和定時飲食，相信和他們的飲食習慣有關，他們普遍選擇於校內小食部購買或外出用膳，學生普遍認為校內午餐多油，多肉，小菜等，也沒有足夠的午餐選擇，也因課業較忙，造成學生飲食不均衡不定時的情況。對青少年身心造成壞影響。

探討香港市區及家居植物對健康隱藏的危機

元朗公立中學

洪采珊、黃少珊、許洋洋、梁雲慧、鄧曉楊、盧健熙

摘要內容

元朗公立中學中四級學生於二零一二年至二零一三年間參加了由通識健康教育計劃2012-2013(壓力處理及其他健康問題)舉辦的小組專題研究，進行了《探討香港市區及家居植物對健康隱藏的危機》之研究。是項研究透過街頭問卷訪問，文獻回顧及專訪，了解香港市民對於有毒植物的認知及防護性。分析了有毒植物對人類的健康影響以及香港政府在宣傳教育有毒植物方面的措施是否足夠，是否有效。

是次研究包括對香港市民的研究瞭解及對照組（花店店主）兩個部分。前者為問卷調查部分，一共收回了100份有效問卷。對照組（花店店主）則收錄了兩段口語錄音並進行了個人訪談。研究結果顯示，受訪者經常接觸植物的香港市民對有毒植物的認知並不足夠，而且七成市民對政府在有毒植物方面的宣傳感到不滿意。相對於花店店主則認為市民對有毒植物的認知，政府並不須負太大責任，這是市民自己的責任。

我們建議，政府可透過廣告，橫額等宣傳途徑傳播訊息，使更多市民認知有毒植物，防範於未然。

探討香港人能否正確地服用藥物

元朗公立中學

何諱祺、黎欣儀、鄧麗敏、鄧裕勤、鄧宇龍、黃雋傑

我組議下了「探討香港人能否正確地服用藥物一題」，展開為期六個月的調查。是次研究主要透過問卷及人物專訪收集一手資料，前者針對元朗區的市民，以街頭訪問的形式探討其服用藥的情況包括治療方法及購藥的喜好，以及對服用的藥物抱持着甚麼的態度。後者則以訪談的形式去從專醫生的角度，了解求診者對處方藥一般的要求及疑問。從收回的99份有效問卷中，超過六成的受訪市民明白生病並不一定要吃藥；此外，他們十分謹慎的選擇購藥的途徑，約百分之七十的受訪者會用經醫護人員處方的藥物。在半小時的人物專訪中，發現在醫學度上，吃藥只有舒緩病情的作用，市民可透過休息來康復，大病才有服藥的需要。病人亦會因過往經驗去索取額外藥物，為求感至心安理得。

總括而言，市民對藥物的認知水平不低。普遍都會留意所服用的藥物的安全。另外，市民普遍認為政府對藥物的規管不足。希望得到更多保障，因此我們認為政府應該議定一套有關藥物標籤的守則。

「瘦」性大發

南屯門官立中學

背景

近年來，因為有很多人盲目去減肥，而且抱著錯誤的價值觀認為瘦就是美，不惜自己的健康去減肥，最終對身體造成嚴重的問題，甚至送上自己的性命。

目的

調查中學生對自我體型的評價，了解中學生對肥瘦的標準。

讓中學生明白錯誤減肥的影響，從中得知正確的減肥方法。

方法

資料搜集，在本校進行問卷調查，進行分析及研究。

結果

在本校中四級，50個受訪女同學當中72%受訪者不滿意自己現時的身形。

更有約50%的受訪同學表示想減肥，但她們的體重已達標準。

這反映了大部分受訪者對標準體重及身形有著錯誤的價值觀。

討論

到底這個錯誤的價值觀是怎樣形成的呢？

總結

現時許多年青人為了減肥而不惜一切用各種方法去達到減肥的目的，當中有很多人本身已是標準的體重。而令到年青人減肥的主要原因是受到傳媒的影響，他們推廣「瘦即是美」的概念，加上纖體公司以明星效應作宣傳，使年青人對健康有著錯誤的觀念，所以現時大部分年青人追求傳媒所指的「完美體態」，最終引致他們過度減肥，導致患上疾病，如厭食症、營養不良等等，甚至死亡。

建議

不要盲目追求骨感美而減肥，減肥亦不能操之過急，因為這樣會有反效果，令過急減肥的人的體重反彈。所以我們建議大家應做適量運動，保持均衡的飲食，讓體重

達到正常水平。而每周減重不宜超過兩公斤，因為體重在短時間內減少太多，會對身體質素有嚴重的負面影響。減肥的目的是為了有健康的身體，而不是為了擁有所謂「完美體態」。

健康「睇」態

南屯門官立中學

背景

近年，本港青少年身形不健康趨勢不斷增加，根據港大衛生學院的研究，不少人錯誤地衡量自己外形及理想身形。不但對他們的健康構成負面的影響，還會增加患上隱性疾病的風險。

目的

我們將會研究青少年衡量標準體型時背後的心態，從中醫的角度和BMI深入分析中學生對健康體態的觀念是否正確，並提供保持健康體態的正確方法給青少年，希望他們的體型能夠達到健康的標準。

研究方法：資料搜集、整理及統計方法

量性研究

我們親自訪問南屯門官立中學的中一至中六級的學生，年齡介乎十二至十八歲的青少年中進行調查。及於社交網站(facebook)派發合共100份問卷，每級派發20份，男女同學各半；於網上及圖書館搜集相關文獻、新聞報道或研究報告。

質性研究

為了令到此專題研習的調查結果更加完善，我們從網絡、書籍、學術研究報告、報章專欄搜集了中醫對青少年保持健康體態的意見作更深入的探討。我們會將搜集的資料從概念圖刺激自由聯想和組織意見及資料，把零散的知識聯繫，取得研究成果，並給學童客觀的體型建議。

研究結果

調查結果把同學對體型概念及其體型分為兩大類。我們發現大部份同學認為的標準體重與BMI的標準身型相距甚遠，出現了體型兩極化的現象，反映大部份同學存有錯誤衡量體重的意念，造成「肥者越肥，瘦者越瘦」的現象。

首先，近四成半的同學有減肥傾向。當中女同學佔了八成，男同學佔了二成。由此可見，女同學對自身的體型的要求較男同學嚴格，即使體型纖瘦仍不滿意，鬱鬱寡歡，亦有過瘦卻仍在減肥的情況出現。

然而，我們發現體型肥胖的同學卻沒有減肥意慾，其中男同學佔七成，當中大部份都知道肥胖是不健康的表現，卻抵受不住甜食的誘惑，選擇視而不見的駝鳥政策，這類同學對體型看法樂觀、無所謂。

討論及建議

中醫認為疾病的成因分為外因、內因及不內外因。我們將從內因（情緒方面）及不內外因（飲食習慣）給同學建議。首先，內因指人類的精神意志活動（七情），包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，會導致體內陰陽、氣血、臟腑的機能失調，而引發疾病。研究結果顯示，體型纖瘦的同學通常較消極悲觀、情緒低落、憂鬱，「憂」過度使氣無法舒展，氣閉則傷肺，及傷脾。「悲」使氣消沉，會傷及內臟。因此中醫建議同學不應過於注重體型，時常保持心境平和。

另外，中醫建議從不內外因著手，建議肥胖的同學飲食應加以節制，否則超過胃的收容能力時，會影響消化、吸收，導致胸悶、腹脹，同時使體型變得肥胖。同時，

飲食是營養之源，中醫建議體型纖瘦的同學不應減少進食，否則會吸收不夠所需的營養，減慢代謝的進程。

結語

到底是什麼支配了我們的意志？我們清楚自己不健康身型帶來的危害，卻仍喜歡或吃甜食、或持續減肥，為了或一時的滿足、或別人稱讚自己，卻奉上了寶貴的健康。希望這份報告能讓所有同學都有所反省。

附錄

參考資料

突破青少年研究資料庫：青少年纖體與身心健康研究

http://www.breakthrough.org.hk/ir/Research/24_Diet/diet.htm

太陽報：中學生體形兩極化

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20100228/00410_030.html

華人社區健康資料中心：兒童BMI計算機

http://www.cchrchealth.org/tw/calculators/body_mass_children.html

中國醫學篇

山田光胤、代田文彥著

讀寫障礙

台山商會中學

背景

「讀寫障礙」屬於「特殊學習障礙」中的一種。有讀寫障礙的孩子，雖然有常規的學習經驗，但卻有閱讀和書寫困難。一般來說，他們的記憶力較弱，訊息處理的速度也較慢。他們的語音處理、視覺及聽覺認知能力、專注力、分辨左右、列序或組織等能力可能較弱。

研究目標

正視讀寫障礙對患者的影響，明白患者的難處，從而探討有什麼方法可以有效地幫助他們，令患者更易融入社會之中。

研究方法

本研究會利用以下三種方法獲取資料：問卷調查、訪問患者、文獻探討

研究結果

1. 根據問卷調查顯示，有讀寫障礙的學生往往會漏看詞語，或把詞語誤讀為其他相近的詞語，就算經過重覆的教導和溫習，仍未能認讀或默出簡單的字；對串字、拼音感到特別困難，閱讀太久，容易感到疲倦或頭痛。
2. 在抄寫方面：抄寫速度慢，寫字時時常要「駁筆」，寫字時太過用力，用字不恰當，重組句子有困難。
3. 肌能障礙：手腳不靈活，時常碰跌東西；執筆姿勢不正確，用力過輕或過重；手眼不協調，不能準確擦錯字，身體平衡感差，時常伏在桌上作支撐。
4. 專注力失調：容易分心，不能專注完成任何活動（包括上課及遊戲時）；自我控制能力弱，容易作出衝動的反應，難遵守課堂規則。
5. 語言：複述事情時顯得很亂，遲說話，不懂說故事和朗誦，缺乏次序感的微狀。

討論分析及建議

我們覺得讀寫障礙人士與平常人並無兩樣，只不過他們在學習上，生活上會有少量的阻礙。我們不可以歧視及排斥他們，而是需要多點關心、照顧及支援他們。

為了幫助讀寫障礙認識的建議如下：

1. 提供特殊訓練，對於有較嚴重學障的學生，除了普通課堂，學校亦應要為他們安排特殊的培訓。
2. 教導有嚴重學障學生的老師，特別是語文老師也需要專門的訓練。但目前，只有小部分老師接受過這些專門訓練。
3. 教統局亦應該增加資源給多收學障學生的學校。
4. 對於更深入的幫助有，在考試期間，為讀寫障礙學生增加答卷時間或考慮他們的障礙主因做出一些針對性的措施，例如將考試卷放大，減慢聆聽的速度等。

總結

香港對「讀寫困難」的問題，至一九九八年暑假，才有一群家長自發性地成立了第一個名為「香港特殊學習障礙協會」的自助組織，經過一番努力，才令「讀寫困難」這個名詞得到微弱的關注，市民和教師對「讀寫困難」這個名詞，可謂極其陌生，患者家長認為老師對讀寫障礙兒童的認識並不足夠是可以理解，可見香港的「讀寫困難」學童所面對的情況無法估計，最後希望政府可以加強對讀寫障礙人士的支援，讓他們與社會零距離，零隔膜的接觸！

資料參考

http://www.hkedcity.net/article/parent_sp_learnbarrier/050711-009/page2.phtml

調查有關中四學生壓力研究報告

順得聯誼總會鄭裕彤中學

進行中四生的學業壓力的專題研習的原因是現今的學者、機構的研究都沒有集中研究中四生的學業壓力。研究對象為整個高中、要面對文憑試的學生。研習方法為問卷和訪問。問卷調查共有60名中四生。我們訪問了升學及輔導的老師和名列前茅的學生。

經過問卷調查後，發現中四生大多面臨新學制課程適應的壓力。中四生剛升中四在面對新環境和課程，出現許多問題是難以避免的。在眾多範疇中，最令他們感到壓力的是校本評核。校本評核是初中生未曾接觸的，而且，校本評核的分數都會計算在文憑試。經過詳細的訪問後，我們得知現時中四生除了因難以適應課程而感到壓力外，還面對著其他的壓力。受訪學生指出，中四階段感到最大壓力的是語文科。他認為升上中四後掌握中、英文的能力要求比起初中高出很多。加上，中、英文都是不能「死讀」的。他提及的正是中四生面對的問題。受訪老師指出現今中四生猶如「溫室花朵」，不能適應高中的高階課程。他們一向接受淺易的初中課程，若直接讓他們接受高中複雜的課程，便容易產生壓力。



花絮 Highlight

初賽
Semi-final Competition
(11-5-2013)



參賽同學報告參選計劃
Students were presenting their projects



初賽評審團
Judging panel of the semi-final competition



參賽同學回答評審團的發問
Students were answering the questions from the judging panel

總決賽及頒獎典禮
Final Competition and
Award Presentation Ceremony
(2-6-2013)

參賽同學報告入圍計劃
Presentation by students



食物及衛生局副局長陳肇始教授致辭
Speech delivered by Prof. CHAN Siu Chee,
Sophia, Under Secretary for Food and Health



香港理工大學醫療及社會科學院鄧柏濤教授致辭
Speech delivered by Prof. P.L. TANG, Faculty of Health
and Social Science, The Hong Kong Polytechnic University

教育界前賢 區軼群博士致辭
Speech delivered by Dr. Robert T.K. AU,
Distinguished Scholar



香港防癆會主席藍義方先生致歡迎辭
Welcome Speech delivered by Mr. Steve LAN, Board Chairman,
Hong Kong TB Association



香港防癆會通識健康教育計劃籌委會主席及
前教育署副署長關定輝先生總結是次計劃
Round-up speech delivered by Mr. T.F. KWAN,
Chairman, Steering Committee of the Liberal
Studies, HKTBA Association & Former Deputy
Director, Education Department





頒獎典禮主禮嘉賓
Platform Party of the Award
Presentation Ceremony

總決賽評判團
Judging Panel of the Final Competition



香港防癆會副主席林貝聿嘉教授頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍
Prof. Peggy LAM, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was
presenting certificate of participation to students



香港防癆會副主席廖嘉齡醫生頒發參與獎狀予入圍初賽隊伍
Dr. LIU Ka Ling, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting
certificate of participation to students



香港防癆會副主席梁永鏗律師參與獎狀予入圍初賽隊伍
Dr. Vitus LEUNG, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was
presenting certificate of participation to students



食物及衛生局副局長陳肇始教授頒發初級組季軍獎座予荃灣官立中學
Prof. CHAN Siu Chee, Sophia, Under Secretary for Food and Health
was presenting the 2nd Runner-up Award (Junior Team) to Tsuen Wan
Government Secondary School

壓力處理或其他健康問題 Stress Management or other Health Problems



香港防癆會健康推廣委員會主席李紹鴻教授頒發優異獎予王肇枝中學、元朗公立中學及荃灣官立中學

Prof. S.H. LEE, Chairman, Health Promotion Committee, Hong Kong TB Association was presenting Merit Awards to Wong Shiu Chi Secondary School, Yuen Long Public Secondary School and Tsuen Wan Government Secondary School



食物及衛生局副局長陳肇始教授頒發初級組亞軍獎座予元朗公立中學
Prof. CHAN Siu Chee, Sophia, Under Secretary for Food and Health was presenting the 1st Runner-up Award (Junior Team) to Yuen Long Public Secondary School



食物及衛生局副局長陳肇始教授頒發初級組冠軍獎座予香港道教聯合會鄧顯紀念中學

Prof. CHAN Siu Chee, Sophia, Under Secretary for Food and Health was presenting the Champion Award (Junior Team) to HKTA Tang Hin Memorial Secondary School



香港防癆會副主席岑才生太平紳士頒發高級組季軍獎座予伊利沙伯中學
Mr. SHUM Choi Sang, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting the 2nd Runner-up Award (Senior Team) to Queen Elizabeth School



香港防癆會副主席岑才生太平紳士頒發高級組亞軍獎座予元朗公立中學
Mr. SHUM Choi Sang, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting the 1st Runner-up Award (Senior Team) to Yuen Long Public Secondary School



香港防癆會副主席岑才生太平紳士頒發高級組冠軍獎座予荃灣官立中學
Mr. SHUM Choi Sang, Vice Chairman, Hong Kong TB Association was presenting the Champion Award (Senior Team) to Tsuen Wan Government Secondary School



本會董事、「通識健康教育計劃」籌委會、主禮嘉賓及參與同學合照
Group Photo by Platform Party of the Award Presentation Ceremony, Steering Committee of the Liberal Studies, Board members of the Association and participating students



香港防癆心臟及胸病協會

The Hong Kong Tuberculosis, Chest and Heart Diseases Association



如有興趣成為我們的義工，歡迎聯絡我們

目 標：推動、聯繫及舉辦各項預防癆病、心臟病的健康活動

服務範圍：提供醫療服務、推廣健康教育、提供老人服務、健康資訊、進行結核病研究、中醫門診服務、口腔護理服務及電話熱線查詢

如欲支持我們的服務，可將善款寄交下列地址：香港灣仔皇后大道東二六六號

☎ 2572 3466

☎ 2834 0711

✉ antitb@ha.org.hk

🌐 www.antitb.org.hk