



[新聞稿]

## **整體學生最感困擾的範疇：「自我關懷」和「學習方法」**

澳門全人教育促進會於 2014 年 3 月 18 日假科學技術發展基金演講廳舉辦了「澳門學生心理困擾及學習適應」研究結果發佈暨分享會，就「澳門學生心理困擾及學習適應」的研究結果進行發佈。

近年澳門社會對兒童及青少年的心理健康問題愈趨關注，普遍調查亦指出現今兒童及青少年的心理健康問題日趨惡化。社會普遍把兒童及青少年的心理健康問題的成因歸咎於家庭、學校、社會等環境因素，甚少從兒童及青少年的角度了解他們的心理需求和他們所面對的心理困擾。部分研究更指出，澳門青少年感到壓力的最主要來源都與學習有關，反映他們在學習適應上出現問題。故此，是次研究旨在探究學生的心理困擾及學習適應問題，從而就提升他們的心理素質和學習適應力提出建議。

### **問卷調查**

為了解學生的心理困擾及學習適應問題，澳門全人教育促進會於 2013 年 4 月至 9 月期間，邀請了本澳全日制的高小（四、五、六年級）及初中（一、二、三年級）學生參與問卷調查。是次研究共有 22 所中小學校參與，並成功收集了 2118 名（小學生：1040 名；中學生：1078 名）介乎小學四年級至初中三年級學生的數據。

### **行為困擾量表**

本研究把心理困擾定義為當個體的內在期望與外在環境產生衝突，因而未能達到和諧的狀態時，所出現的行為困擾，這些困擾分別可反映於學生的學業、家庭、社交、健康及個人等範疇上。是次研究採用「行為困擾量表」（李坤崇、歐慧敏，1993），以收集學生在生活各範疇上的困擾，包括「自我關懷困擾」、「身心發展困擾」、「學校生活困擾」、「人際關係困擾」、「家庭生活困擾」等。全量表共 53 題，題目是關於一些生活上的困擾的描述，並要求受訪者根據描述，在 Likert 式四點量表「完全相同、大部分相同、小部分相同、完全不同」等四個選擇中，選擇最符合自己情況的一項。

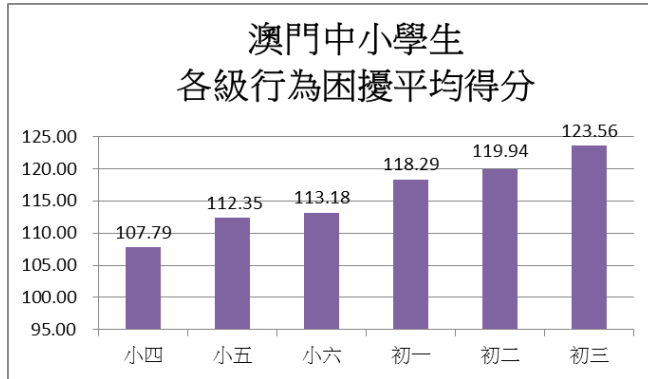
### **學習適應量表**

本研究把學習適應定義為個人為滿足求知的需求和外在壓力而持續採取相應策略，包括於「學習方法」、「學習態度」、「學習習慣」、「學習環境」、「身心適應」上。是次研究採用「學習適應量表」（李坤崇，1996），以收集學生在各學習範疇上的適應力，包括「學習方法」、「學習習慣」、「學習態度」、「學習環境」及「身心適應」等。全量表共 60 題，題目是關於一些學習適應上的描述，並要求受訪者根據描述，在 Likert 式四點量表「非常相同、有點相同、有點不相同、非常不相同」等四個選擇中，選擇最符合自己情況的一項。



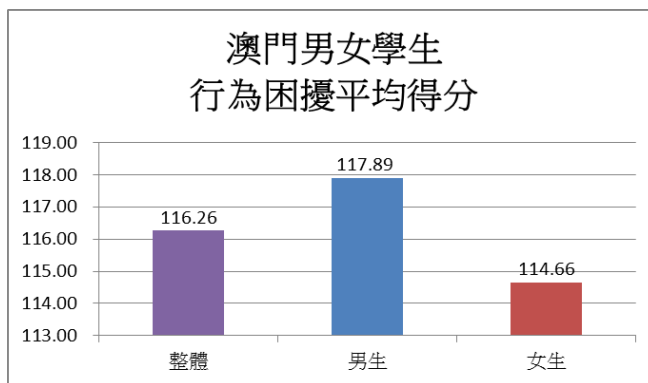
## 研究結果

### 研究重點一：整體學生的行為困擾隨年級遞增而愈趨嚴重



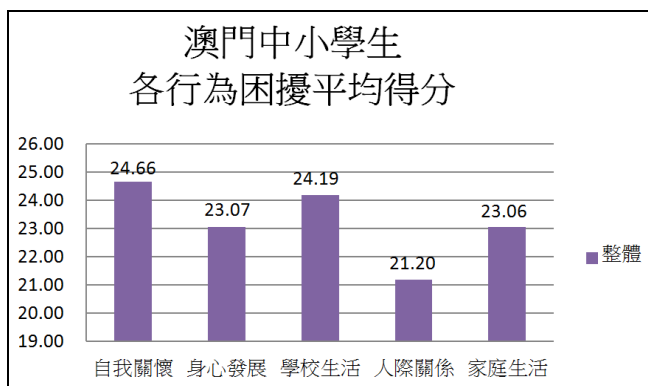
研究結果顯示，整體中學生的心理困擾程度明顯比小學生嚴重，並隨年級遞增而愈趨嚴重。由此反映出學生或未能處理在各成長階段中所面對的壓力和轉變。故此，家長及教育工作者宜投放更多資源及心理支援，如提供情緒輔導及教授情緒管理技巧，從而提升學生的心理素質以面對成長中的困擾和挑戰。

### 研究重點二：整體男生的行為困擾較女生嚴重



整體男生的行為困擾顯著地較女生嚴重，反映男生在協調內在期望與外在環境上有一定的困難。而進一步研究顯示，初一女生的行為困擾顯著地較初一男生嚴重。由此反映出女生在升中的過程中可能需要更多的心理支援。

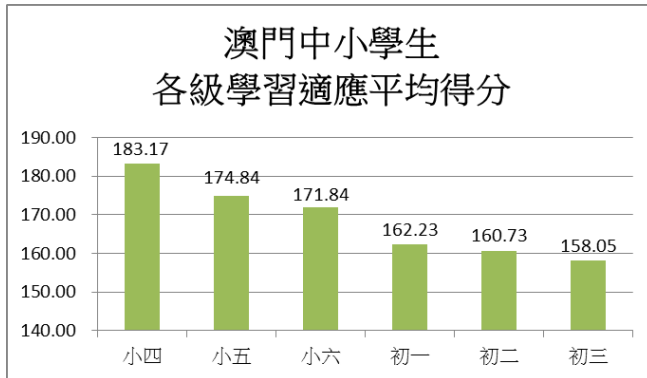
### 研究重點三：整體學生最感困擾的範疇為「自我關懷困擾」



整體學生最感困擾的範疇是「自我關懷困擾」，當中包括了個人對生活目標、自我能力、關懷他人評價等三方面產生不和諧或不平衡的狀態。由此反映出在眾多範疇中，學生感到較難處理的問題是未能訂立出清晰的人生目標，並且對自己的能力存在懷疑和欠缺自信。建議家長及教育工作者協助學生認識自己和尋找人生目標，並鼓勵他們按照自己的專長加以發揮，從而增強自信。

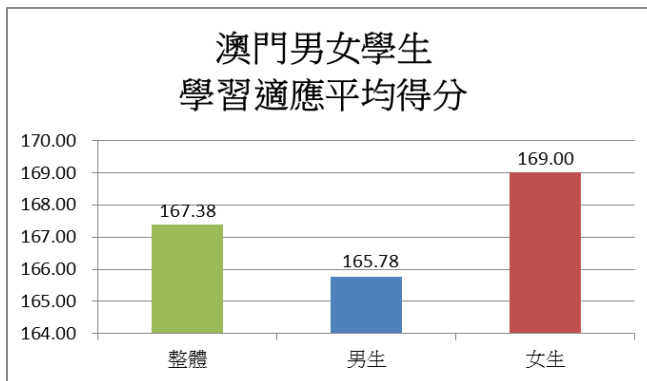


**研究重點四：整體學生的學習適應力隨年級遞增而愈趨下降**



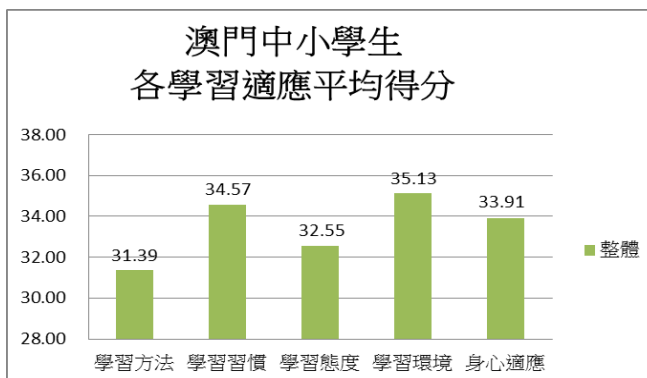
研究結果亦顯示，整體中學生的學習適應力明顯比小學生低，並隨年級遞增而愈趨下降。由此反映出學生或未能適應隨年級遞升而轉變的學習模式和學習環境。故此，家長及教育工作者須確保學生掌握足夠的技巧以應付高年級的學習模式和學習環境，避免影響其學習興趣。

**研究重點五：整體男生的學習適應力則較女生低**



整體男生的學習適應程度比女生低。進一步研究顯示，於中學階段，女生在「身心適應」的得分較男生低，而男生的「學習方法」得分則明顯地較女生低。由此反映出中學男女生需要的支援不同：男生較需要掌握實在的學習方法和學習技巧，學校可因應需要推出提升學習技巧的課程；而「身心適應」包括自我觀念、自制能力、情緒穩定性、身體健康等四方面，女生可能較需要一些關於增進自我了解、情緒管理等的成長課程或生命教育課程。

**研究重點六：整體學生在學習上最難以適應的範疇為「學習方法」**



整體學生最難以適應的範疇是「學習方法」，當中包括了學習技巧、學習計劃、時間和學習內容分配、閱讀和作筆記及考試技巧。研究反映出在眾多範疇中，學生感到較難處理的問題包括未能掌握合適的學習技巧和訂立學習計劃、對學習欠缺興趣、面對課業時未能作出良好的身體和心理上的調適。建議家長及教育工作者協助學生了解自己的學習模式，並學習有效的學習技巧，包括閱讀、作筆記、考試技巧等。



學生最難以適應的範疇其次為「學習態度」和「身心適應」，這反映學生需要提升學習動機及學習壓力管理。教育工作者宜多舉辦提升學習動機的活動，而家長和教育工作者亦宜積極教導學生壓力管理的方法和技巧。

## 研究重點七：行為困擾與學習適應力呈負相關的關係

研究結果顯示行為困擾與學習適應力呈負相關的關係，而最影響學習適應力的困擾為「學校生活困擾」，其次是「自我關懷困擾」和「家庭生活困擾」。而以上這三個範疇正是學生較感困擾的範疇，可見其對學習適應力影響的嚴重性。

家長及教育工作者宜協助學生尋找和訂立人生目標，鼓勵他們發展所長，從而增強自信。此外，教育工作者亦宜檢討教師的管教方法，加強師生的連繫；而家長亦應注意管教子女的方法和親子溝通技巧，針對不同年紀的子女，運用合適的管教方式。

## 總結

此研究發現整體學生最感困擾的範疇為「自我關懷」及「學校生活」；同時他們在學習上最難以適應的範疇為「學習方法」、「學習態度」和「身心適應」，而情況亦隨年級遞增而趨嚴重，反映出學生需要加強自我認識、情緒管理技巧、學習技巧、學習動機等訓練。根據上述的總結，研究人員提出的建議如下：

## 向澳門小中學生提供針對性的課程

中小學校宜因應不同性別和年級的學生引入成長課程或生命教育課程。建議課程涵蓋「個人成長」，包括認識自己、認識生命、情緒管理和提升自信；「家庭生活」，包括認識家人和關愛家人；「學校生活」，包括關愛校園、良好的學習態度、學習壓力管理、學習技巧、時間管理等範疇；而課程亦宜覆蓋正確的價值觀、社會問題和環境保護等內容，讓學生明白個人與家庭、學校、社會和世界的關係。更重要的是，課程應強調「自我反思」，讓學生在深入了解自己和自己的人生後，能主動地改進自己和積極地學習相關的技能，從而達致改善心理困擾和學習適應等問題。

## 進一步研究探討家長和教師們的精神心理健康程度

是次研究結果反映「學校生活困擾」和「家庭生活困擾」為最影響學生的行為困擾程度和學習適應程度，而兩者均涉及成人(即家長和教師)與學生的互動關係，而成人的精神心理健康程度會大大影響其與學生的互動關係，可見家長和教師對學生的精神心理健康亦扮演着重要的角色。進一步的研究可深入探討現今澳門家長和教師們的精神心理健康程度，包括他們所面對的壓力和對生活的滿意程度。

如需獲取更多有關是次研究計劃的詳情，及本會所舉辦的其他活動內容，請瀏覽以下網址：

<http://wpedu.ican.com.hk/b5/research/index.php>







隨新聞稿附上

附錄 1：黃重光醫生簡歷

附錄 2：李嘉欣小姐簡歷

附錄 3：澳門全人教育促進會簡介



澳門全人教育促進會監事長黃重光醫生（左）與研究項目主任李嘉欣小姐（右）今天向外公佈「澳門學生心理困擾及學習適應」研究結果，並為大眾提供提升學生心理素質及學習適應力的具體建議



澳門全人教育促進會監事長黃重光醫生頒發感謝狀予部分參與是次研究計劃的學校代表

**傳媒查詢：**

黃少芬小姐 (Annette Wong)

電話：(853) 6233 9918 (澳門)

電話：(852) 2839 8928 (香港)

電郵：[annettewong@ican.com.hk](mailto:annettewong@ican.com.hk)

網址 <http://www.wpedu.org/mo/>



**澳門全人教育促進會**

Macau Whole Person Education Promotion Association

附錄 1

黃重光醫生太平紳士

Dr Wong Chung Kwong, JP

MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM (Psychiatry)

香港大學內外全科醫學士

香港中文大學醫學博士

英國皇家精神科醫學院榮授院士

香港精神科醫學院院士

香港醫學專科學院院士

前香港中文大學精神科學系教授兼系主任

全人教育基金主席

全人發展中心榮譽顧問團主席

香港申訴專員公署專業顧問

香港攜手扶弱基金諮詢委員會委員

香港平和基金諮詢委員會委員

澳門全人教育促進會監事長

黃醫生創立了科學為本、價值為基礎的實踐心理學模式，並在香港、澳門及國內積極推動提升成年人和兒童心理素質的培訓工作，為建構和諧社會作出努力，因此獲得中國公益事業發展大會頒授「中國文化教育業 2007 十大社會公益人物」的榮譽。中國國際權威專家協會更將其實踐心理學模式定為「中國醫學研究領域定點研究示範單位」，而實踐心理學模式也獲得由國家智慧財產權局主辦的中國國際專利與名牌博覽會頒發「金獎」榮譽。

英國皇家精神科醫學院（Royal College of Psychiatrists）因黃醫生致力以他創立的模式推行強化整體人口精神心理健康的工作，於 2013 年 11 月提名他「英國皇家精神科醫學院 2013 年度教育家獎」（RCPsych Public Educator of the Year），為首位榮獲提名該獎項的華人精神科醫生。

在講學和訓練方面，黃醫生在過往的三十多年，積極訓練醫科學生和精神科專科醫生，他並為專業和非專業人士主講超過三千多個講座及研討會。他經常應政府部門及工商業機構邀請，主講有關提升精神心理健康、壓力和危機處理，領袖和團隊訓練，及有關溝通、輔導、紛爭及磋商技巧的講座和工作坊。此外，黃醫生曾參與製作超過六百多個有關兒童、家庭和精神心理健康的電視節目，並曾在香港電台主講「父母之道」專題連播的節目長達十二年。

黃醫生曾應邀在九百多個高等法院的民事和刑事訴訟案件中為精神科專家証人。在著作方面，黃醫生在專業醫學雜誌刊登了六十多篇精神科醫學研究報告及專業文章，並為家長和兒童工作者撰寫了多個系列書籍。包括《「ICAN」從心做起，活出 100 分人生》、《ICAN》系列、《ICAN 全人教育》中學系列、《ICAN 全人教育》小學系列、《ICAN 全人教育》幼兒系列、《更美好的明天》系列、《成長路》系列、《成功父母自學教材》系列、《ICAN 幼兒心理學故事叢書》系列。



李嘉欣小姐 專業心理培訓講師及輔導員 (ICAN 註冊培訓講師)

李嘉欣小姐於香港城市大學獲取心理學（榮譽）社會科學學士，現為香港心理學會會員。李小姐致力推廣精神心理健康，相信透過學生訓練、家長教育和教師培訓，能提升大眾的精神心理健康。

李小姐對培育孩子的心智發展充滿熱誠。近年致力為不同年紀的孩子（包括幼兒、兒童及青少年）、家長及教育工作者提供心理諮詢及培訓課程，希望能藉此提升他們整體的心理素質。她曾於多所中、小學校教授特殊教育課程及心理素質提升課程，包括讀寫訓練小組、專注力提升小組、學習動機提升小組、學習技巧提升小組、強化人際及社交技巧小組、情緒及行為管理小組、生命教育課程及心理學證書課程等，具豐富教學經驗。

此外，李小姐深明父母對孩子的影響最為重要，故特別著重家長教育，並曾於多所中學、小學、幼稚園及社福機構舉行家長講座、工作坊及課程，主力教授家長如何提升子女的學習動機、親子溝通技巧、親子遊戲、如何提升孩子的抗逆力、如何處理孩子的情緒行為問題等。她亦為中學、小學及幼稚園的教師進行培訓，教授教育心理學理論和強化師生關係的技巧。

李小姐曾接受多份報章訪問，以及撰寫推廣心理健康的文章。與此同時，她亦致力進行有關心理健康的研究，分析數據並撰寫報告，為心理學研究作出貢獻。李小姐積極參與義務工作，曾為多個機構擔任義務導師，為大眾提供心理健康資訊。現時她亦於預防自殺機構擔任義務輔導員，協助處理個人情緒困擾等問題。



## 使命

「澳門全人教育促進會」（Macau Whole Person Education Promotion Association）為非牟利志願機構，通過提供心理學為本的「ICAN 全人教育」，提升成年人和兒童的「心理素質」，從而締造成功、進步和快樂人生與社會。

## 工作

「澳門全人教育促進會」已接力香港「全人教育基金」在澳門的工作，繼續全力為澳門中、小學推行「ICAN 全人教育」。與此同時，促進會亦將服務擴展至澳門整個社會層面，包括：提供強化「心理素質」的多媒體自學課程、導師培訓、公開講座及工作坊等，希望廣泛地為澳門各階層及不同年齡人士提供「心理素質」培訓，從而達致成功、進步和快樂的人生與社會。

## 監事會成員

監事長：黃重光醫生  
副監事長：康寶森校長  
秘書：譚馨偉先生

## 理事會成員

理事長：岑妙娟女士  
副理事長：鄧敏儀女士  
秘書：梁銳雄先生  
理事：區淑珍女士  
理事：胡英莉女士  
理事：莊愛玲女士  
理事：潘笑蘭女士