

「澳門學生心理困擾及學習適應」

研究結果發佈暨分享會

日期：2014年3月18日

時間：下午3時至4時

地點：科學技術發展基金 演講廳

澳門宋玉生廣場 411-417 號皇朝廣場九樓

傳媒報導

	日期	傳媒	名稱	分類	小分類	標題
1	19/3/2014	報紙	力報	頭版	N/A	形象低落 學習技巧差 學生哥 愈大愈hea!
2	19/3/2014	報紙	Macau Post Daily(澳門郵報)	Headline	N/A	Pupils prone to stress as they progress through school: survey
3	19/3/2014	報紙	正報	第一版	N/A	學生有壓力 團體籲家校多心理支援
4	19/3/2014	報紙	華僑報	第三版	澳聞	「學生心理困擾及學習適應」調研顯示 年級越高感困擾亦越多
5	19/3/2014	報紙	大眾報	第4版	澳門新聞	調查顯示學生隨年級增心理困擾
6	19/3/2014	報紙	新華澳報	第二版	N/A	學生心理困擾與年級正比 研究報告倡引入生命教育
7	19/3/2014	報紙	市民日報	第4版	澳聞	調查揭學生年級愈高適應力愈低
8	19/3/2014	報紙	現代澳門日報	第一版	N/A	調查指中學生困擾較大 學習能力與年級成反比
9	20/3/2014	報紙	Macau Daily Times (澳門每日時報)	MACAU	N/A	Survey Education: Deteriorating psychological factors leading to students' learning problems
10	19/3/2014	報紙	澳門日報	B5	澳聞	學生心理困擾隨年級遞增 最大困擾缺自信 無明確人生目標
11	19/3/2014	報紙	澳門論壇日報	Local	N/A	Falta de auto-confiança nos alunos do 4º ao 9º
12	18/3/2014	電視台	澳門廣播電視股份有限公司	N/A	N/A	有研究發現中學生心理困擾比小學生嚴重 http://www.tdm.com.mo/c_news/tv_news.php?id=210019
13	18/3/2014	電台	澳門廣播電視股份有限公司	N/A	N/A	研究發現本澳中學生隨年級增心理困擾愈甚

力報
三月十九日
頭版



事事求真 · 動力傳新

力報

www.exmoo.com



焦點 澳門全人教育促進會一項研究調查發現，原來中學生心理困擾的抗逆能力，竟比小學生還要低！且隨著年級遞增，情況愈趨嚴重；報告又指，若不及時解救，不單影響學習成績，心智成長亦有莫大害處。

據該會的監事長黃重光醫生表示，要根治這問題，必須家長、學校「雙管齊下」及教師、家長「兩代同行」。



形象低落 學習技巧差 學生哥 愈大愈hea!

由澳門基金會贊助，澳門全人教育促進會去年自4月至9月以問卷調查方式，訪問了本澳2,118名小學四年級至十二年級學生，結果顯示「自我期望」和「學習方法」分別成為最困擾學生的兩個位因素。

「自我期望」是指學生因對自己的能力懷疑和欠缺自信；「學習方法」則是指學生因未能掌握合適的學習技巧和訂立學習計劃，因而對學習開始失去興趣。

該項研究項目主任李麗欣建議，家長和教育工作者應鼓勵及協助學生尋找人生目標，以及幫助學生學習有效的技巧，包括閱讀、作筆記、考試技巧等。

調查又發現，本澳中學生心理困擾程度遞增，且愈趨嚴重，影響學習適應能力，研究認為一旦未能解決問題，將影響學生長遠的學習方向，甚至將來投身社會的工作表現，因此促進會建議學校和家長應正視問題，做到家校兩方面「雙管齊下」，包括強化心理和從教育方面強化學習，另外必須「兩代同行」，即同時提升教師和家長的心理素質，才能有效提升學生心理素質，從而根治問題。

黃重光醫生：咪當佢係「傻」!

一直研究港澳地區學生的澳門全人教育促進會監事長黃重光醫生(右圖)表示，最近接觸的求助個案中，受精神及心理健康問題困擾的學生有年輕化趨勢，但礙於對精神及情緒病有偏誤認知，害怕外覆精神心理病標籤為「傻」，因而諱疾忌避。

黃又指，現今不少中學生和家長都面對這樣的問題，他希望家長能首先改變自己，多嘗試對孩子關懷和溝通，勇於正視問題，否則有機會令子女因精神及心理健康問題，耽擱學習，封閉內心世界，而家長也只會用傳統父母威嚴去責備的話，只會適得其反，請求投身社會，也只怕是惹起反彈。

學生：家人關懷是致勝關鍵

現正就讀高中的陳同學認為，雖然由小學轉讀中學時比較難適應，但學年由三年級改為四年級後，離之而來的期終考試都變得頻繁起來，因此獲得她吃力，幸而家人對她的一貫關懷和保持耐性的溝通，現在學業上已經適應，並準備好應對即將來臨的中考。

陳同學表示，家人對她、其他兄弟姐妹的鼓勵和期望，讓她更有動力。

陳虹：教學方法是時候大改革

對於調查報告指，整體學生最難以適應的學習範疇是「學習方法」，濠江中學校長陳虹指出，現時的教育仍傾向背誦、記憶為主，但希望教學方法能嘗試內容變得更具靈活性，增加學生的學習興趣，提升教育質量。她又鼓勵學生面對情緒心理方面的問題時，應與師長、老師溝通，也可找社工求助，現時大部分學校都有駐校社工。

Macau Post Daily(澳門郵報)

三月十九日

Headline

THE Macau POST DAILY

I N D E P E N D E N T

DIRECTOR: Harald Bruning YEAR 9 NO.2362 WEDNESDAY March 19, 2014 Subscription hotline: 2833 1050 MOP 5.00

Pupils prone to stress as they progress through school: survey

Helder dos Reis

The level of psychological stress amongst pupils increases as they grow older and progress through school, according to a survey conducted by the Macau Whole Person Education Promotion Association (MWPEPA) between April and September last year.

Survey co-ordinator Joanne Lee Ka Yan told a press conference yesterday that the association surveyed 2,118 pupils – 1,040 from Primary 4 to 6 and 1,078 from Form 1 to 3 – in 22 schools around Macau.

She said the results show that pupils' psychological stress levels increase as they progress to upper levels of school, adding that boys exhibit higher levels of stress and behavioural problems than girls.

The results also show that children's ability to adapt to new learning environments decreases as they move into higher levels of schooling, with the problem more prevalent amongst male pupils than their female counterparts.

MWPEPA Director Wong Chung Kwong said at the press conference the results showed the higher the amount of psychological stress and behavioural problems a child has, the lower their learning abilities will become. He said the solution to improving their learning abilities and reducing stress involved interaction between children, parents and schoolteachers where they must work together.

He commented that while parents play a major role in the psy-

chological development of their children, they often have a lack of understanding of their role and the way it affects them.

"Parents may often want to change their children's [behaviour], but if the parents change their own psychological and emotional state, then their children will naturally change [their behaviour] as the way they communicate changes," said Wong.

"If we do something about the way they learn and the way they obtain knowledge while improving their psychological qualities, the results will be better."

Wong suggested that school administrators should consider introducing courses on methods of dealing with stress and adaptation

to learning environments, where children could reflect on their goals and expectations in school as a way to reduce anxiety. ■



Joanne Lee Ka Yan (left), who headed the survey, addresses yesterday's press conference as Macau Whole Person Education Promotion Association (MWPEPA) Director Wong Chung Kwong looks on. Photo: Helder dos Reis

正報
三月十九日
第一版

第一版 網站 <http://www.chengpou.com.mo> 二〇一四年三月十九日 星期三

學生有壓力

團體籲家校多心理支援

【本報訊】澳門全人教育促進會調查本澳二千名高小、初中學生，發現整班學生的心理困擾隨年級遞增而愈趨嚴重，反映他們或未能處理成長中面對的壓力和轉變。建議家長及教育工作者多關注心理方面的支援。

近年社會對兒童及青少年的心理健康問題愈趨關注，普遍調查指出現今他們的心理健康問題日趨惡化。澳門全人教育促進會去年就進行「澳門學生心理困擾及學習適應」研究，於四到九月邀請廿二所中小學的高小及初中學生參與問卷調查，共收一千〇四十四名小學生、一千〇七十八名中學生數據。結果昨由該會監事長黃重光和研究項目主任李嘉欣發表。

研究採用行為困擾量表去量度受訪學生心理困擾。結果顯示，小四的行為困擾平均得分有一百〇七分至初三的一百二十三分不等，每個年級得分拾級而上，即心理困擾程度隨年級遞增而愈趨嚴重，而中學生的情況明顯比小學生嚴重。

受訪學生在五個範疇中，最感困擾的是「自我關懷」，當中包括個人對生活目標、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。其餘依法為「學校生活」、「身心發展」、「家庭生活」及「人際關係」。

在學習適應方面也有明顯的年級變化。受訪學生的學習適應力是隨年級遞增而愈趨下降，當中學生最難以適應的範疇是「學習方法」，包括學習技巧、學習計劃、時間和學習內容分配、閱讀和作筆記及考試技巧等，其次是「學習態度」和「身心適應」。

研究團隊認為，結果反映出學生或未能處理在成長階段中所面對的壓力和轉變，感到較難訂立出清晰的人生目標，故家長及教育工作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，提升學生心理素質，並協助認識自己和尋找人生目標。

團隊又建議，學校宜因應不同年級的學生引入對性的成長或生命教育課程，並應強調自我反思，讓學生在深入了解自己和人生，主動改進和積極學習，達致改善心理困擾和學習適應等問題。



澳門學生心理困擾及學習適應研究結果發佈暨分享會

社長黃樹根

正報創刊於一九七八年
正報有限公司
JORNAL CHENG POU LIMITADA

社址：澳門南灣大馬路57-63號
一樓E-F座（復昌大廈）
Av. da Praia Grande, no. 57-63
Edif. Hang Cheong 1/E-F Macau.

編輯部電話：2896-5976
廣告部：2896-5972
傳真：2896-5741
2896-5744
電郵：chengpou@macau.ctm.net

中區收件處
赤鱗角一號長春閣參茸行轉
電話：2837-5389
承印：精工印刷有限公司
地址：馬交石炮台馬路昌龍工業大廈1樓D
新聞紙第 10592 號
今天出紙壹張紙 每份售價貳元

華僑報
三月十九日
第三版

華僑報 2014年3月19日 星期三

「澳門學生心理困擾及學習適應」
研究結果發佈暨分享會

李麗京小姐
黃重光醫生

「學生心理困擾及學習適應」 年級越高感困擾亦越多

「調研顯示

【專訊】澳門全人教育促進會昨日公佈「澳門學生心理困擾及學習適應」研究結果，發現一千一百一十八名小學四年級至初中三年級學生中，最令他們感到困擾的範疇是「自我效能」，當中包括學生對生活目標、自我能力、價值他人評價這三方面產生不滿意或不平衡的狀態。

研究發現澳門基金會資助二十萬元，研究團隊於去年四月至三月期間，對二百二十間中小學畢業、共計四百二十名小學四年級至初中三年級學生進行調查，以「自我效能感」作為研究主題，以收集學生在升學過程中所遇到的心理困擾，包括：自我效能感、身心發展、學校生活、人際關係、家庭生活等。

研究結果顯示，年級越高的學生感到的困擾越多，且男生的行為困擾明顯較女生嚴重。整體學生最感困擾的範疇是「自我效能感」，其次依次是：學校生活、身心發展、家庭生活和人際關係。

該會認為，由此反映出在眾多範疇中，學生感到自己的能力存在不足和欠缺自信。建議家長及教育工作者應協助學生認識自己，引導學生在學習過程中，逐步建立自己的學習技巧，包括閱讀、作業、考試技巧等。

並鼓勵他們按照自己的專長加以發揮，從而增進自信。

參與學生較難以適應的範疇是「學習方法」，當中包括學習技巧、學習計劃、時間和學習內容分配、閱讀和作業記及考試技巧。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具體的具體心理上的調適，而家長及教育工作者未能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、作業記、考試技巧等。

澳門 第一張 第三版

華僑報

JORNAL "YA KIO"

Founded in 1937
Publisher: Chiang Sao Hong
88 Rua de Alameda, Macau
本報創刊於1937年11月29日
(刊行第76年)
澳門政府承認本報為法律實體之報社

社長：鄭秀明
社址：澳門蘇門答臘街六十九號
電話：(853) 2845555
傳真：(853) 2858634, 285 7051

廣告部專線：(853) 2857231, 2857438
登報查詢專線：(853) 2851274

e-mail: vkjapou@macau.com.net
http: www.jornalvki.com

2014年 三月十九日 星期三
第 19 頁
第 19 頁
每份三元

大眾報
三月十九日
第四版

二零一四年三月十九日 (星期三)

第四版 澳門新聞

調查顯示學生隨年級增心理困擾

【特訊】澳門全人教育促進會昨發佈一項有關「澳門學生心理困擾及學習適應」研究報告。調查結果顯示，本澳中學生的心理困擾隨年級遞增而愈趨嚴重。且整體學生最感困擾的範疇為「自我關懷」及「學校生活」，建議本澳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。

研究報告新聞發佈會於昨日下午3時假科技發展基金演講廳舉行，澳門全人教育促進會監事黃重光、研究項目主任李嘉欣出席主持。

為瞭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去年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。

研究結果顯示，整體學生的行為困擾隨年級遞增而愈趨嚴重，其中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。

此外，研究結果還顯示，整體男生的行為困擾較女生嚴重；整體學生最感困擾的範疇為「自我關懷困擾」；整體學生的學習適應力隨年級遞增而愈趨下降；整體男生的學習適應力較女生低；整體學生在學習上最難以適應的範疇為「學習方法」。當中值得注意的是，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。

針對以上研究結果，該會建議，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。課程應強調「自我反思」，讓學生在深入瞭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。同時，進一步研究探討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。

研究結果發佈暨分享會



嘉賓主持新聞發佈會

澳門政府承認為刊登法律廣告之有效刊物

大眾報

本報創刊於公曆一千九百三十三年

JORNAL TAI CHUNG POU

社長：黃宇光

地址：澳門馬場東大馬路25-69號

福泰工業大廈六樓A

電話：2893 9888

今日出紙二大張每份 澳門幣二元二角
新台幣拾元正

本報在台灣公開發行

大眾報台灣登記證編號：

局版備台報字第零零三一號

新華澳報
三月十九日
第二版

二零一四年三月十九日 星期三

學生心理困擾與年級正比 研究報告倡引入生命教育

【本報訊】澳門全人教育促進會昨發佈“澳門學生心理困擾及學習適應”研究報告，調查結果顯示，本澳中學生的心理困擾隨年級遞增愈趨嚴重，體學生最感困擾為“自我關懷”及“學校生活”。報告建議本澳中小學校針對不同性別和年級的學生引入成長課程或生命教育課程。

為瞭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去年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，共22間中小學校參與，成功收集了小學四年級至初中三年級2118名學生的數據。

研究結果顯示，學生的行為困擾隨年級遞增而愈趨嚴重，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，反映出學生或未能處理在成長階段中面對的壓力和轉變，家長及教育工作者宜投放更多資源及心理支援，提供情緒輔導及教授情緒管理技巧，提升學生心理素質，以面對成長中的困擾和挑戰。

研究結果顯示，男生受困擾較女生嚴重。學生最感困擾的範疇為自我關懷困擾；學習適應力隨年級遞增而下降；男生的學習適應力較女生低；學生在學習上最難以適應的範疇為“學習方法”，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，家長和教育工作者宜積極教導學生壓力管理的方法和技巧。

針對以上研究結果，該會建議中小學校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，課程應覆蓋正確的價值觀、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，課程應強調自我反思，讓學生深入瞭解自己和自己的人生後，主動改變自己和積極學習相關技能，達致改善心理困擾和學習適應等問題，報告又建議探討家長和教師們心理健康，包括他們面對的壓力和對生活的滿意程度。

第二版 農曆甲午年二月十九日

新華澳報

JORNAL SAN WA OU
新聞紙總第6025號

社長：林煥

地址：澳門蘇拉士馬路221號
南方工業大廈第二期15樓E座

電話：28717568、28717569
圖文傳真：28717572、28717564

電郵：correo@macau.ctm.net

印：精工印刷有限公司

承印：澳門馬交石橋台馬路
昌龍工業大廈1樓D

電話：28338282

今日出紙一大張
每份二元

市民日報
三月十九日
第4版

市民日報 第4版

澳聞

2014年3月19日 星期三

市民日報

JORNAL DO CIDADÃO

2014年3月19日 星期三

甲午年二月十九日

新聞紙第二五四四號

今日出紙兩張 每份二元

天氣潮濕 20-25°C

社址：澳門漁翁街海洋工業中心

第二期二樓B座

電話：28722111 圖文傳真：28722133

電郵：shemin@macau.ctm.net

本報創刊於公元一九四四年八月十五日

澳門政府承認刊登法律廣告之有效刊物

調查揭學生年級愈高適應力愈低



【本報訊】近年社會對兒童及青少年的心理健康問題愈趨關注，普通調查亦指現今兒童及青少年的心理健康問題日趨惡化。為研究學生的心理困擾及學習適應問題，以便提出改善建議，澳門全人教育促進會早前與22間中小學合作進行問卷調查，在2118個有效樣本中，發現隨年級遞增，學生的適應力愈低；而學生在「自我關懷」、「學校生活」、「家庭生活」上遇到較大困擾，同時亦發現學生在「學習方法」、「學習態度」兩方面的適應能力偏低，建議學校提供成長及生命教育課程，提升學生心理素質。

全人教育促進會於去年4至9月與22間中小學合作，針對高小及初中學生進行問卷調查，了解他們心理上的困擾以及學習適應上遇到的問題，今次調查合共收到2118份有效問卷，參加者包括1040名小學生及1078名中學生。

學生對自我關懷最困擾

研究項目主任李嘉欣指，據調查所得，學生隨年級遞增受到的心理困擾愈趨嚴重，其中以小六升中一的情況較為突出，反映學生對學習環境改變、成長階段面對的壓力感到困擾，其中整體學生感到最為困擾的範疇是「自我關懷」，包括人對生活的目標、自我能力、關懷他人評價3方面，反映受訪者在訂立人生目標的問題上感到困難，同時對自己的能力存在懷疑和欠缺自信。故該會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，鼓勵他們按照自己的專長加以發揮，從而建立自信。

她續稱，研究亦發現隨着年級遞增，學生的適應力愈低，反映學生或未能隨年級遞升而轉變學習模式和學習環境；受訪者在「學習方法」方面的得分較低，反映學生感到較困難的問題在於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，建議家長和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，如閱讀、作筆記、考試技巧等等。

全人教育促進會監事長、前香港中文大學精神科學系教授兼主任黃重光醫生表示，在兩項研究中，發現「心理困擾」和「學習適應力」之間呈相反趨勢，而心理素質和學習效能兩者之間互相影響，學生的問題趨向嚴重化，部分原因是受到家長及學校的影響，隨着社會發展，成年人的壓力和困擾增加，在日常生活中會對青少年及兒童構成影響，要解決學生的問題，必需「雙管齊下」，從醫學方面強化心理、從教育方面強化學習，同時亦必須「兩代同行」，提升教師和家長的心理素質，才能有效提升學生心理素質，改善學習效果。



出席的學校代表及嘉賓合照。

現代澳門日報
三月十九日
頭版

現代
澳門
日報



[雜誌坊](#) [關於我們](#) [本報【圖文集】](#) [現代旅行家](#) [通訊科技](#) [視為首頁](#)

詳細內容

[上一篇](#) | [下一篇](#)

調查指中學生困擾較大 學習能力與年級成反比

【本報訊】有調查發現本澳中學生心理質素較弱，情況隨年級遞增愈趨嚴重，並影響學習適應力。有精神科醫生建議從醫學強化心理和教育強化學習，同時需要提升教師和家長的心理素質，才能有效解決學生問題。

澳門全人教育促進會去年四月至九月進行一項關於中、小學生心理和學習研究，以問卷調查方式，成功訪問了二千一百一十八名小學四年級至初中三年級學生。研究結果顯示，受訪的本澳中學生的心理困擾程度明顯較小學生嚴重，並隨年級遞增愈趨嚴重；學習適應力亦隨之下降，年級與學習適應力成反比，受訪的學生年級愈高，學習適應力就愈低。

本身是精神科醫生的全人教育促進會監事長黃重光稱，心理素質和學習效能相互影響，要幫助學生關鍵要“雙管齊下”，包括從醫學方面強化心理和從教育方面強化學習，另外必須“兩代同行”，即同時提升教師和家長的心理素質，才能有效解決學生的心理和學習問題。

他又建議學校可因應不同年齡和性別的中小學生，提供針對性課程，包括引入成長和生命教育課程，涵蓋個人成長、學習和家庭生活，課程更需要強調自我反思，讓學生深入了解自己和人生後，能夠主動改進自己和積極學習，從而達到改善心理困擾和學習適應等問題。

Macau Daily Times
(澳門每日時報)
20th March, 2014
Macau Section

THU. 20
March 2014
T. 19°/ 25° C
H. 85/ 99%

MacauDaily 澳門每日時報®

Times

FOUNDER & PUBLISHER Kwek Goldenhuys EDITOR-IN-CHIEF Paulo Coutinho

WWW.MD.MACAU.COM

Macau electronics

Electronic small service powered by CTM

MOP 5.00
HKD 7.50

“THE TIMES THEY ARE A-CHANGIN’”

MACAU 澳門



Wong Chung Kwong (left) and Joanne Lau, who oversaw the survey

SURVEY | EDUCATION

Deteriorating psychological factors leading to students' learning problems

João Pedro Lau

THE Macau Whole Person Education Promotion Association (MWPEPA) has published the results of its research surrounding local students' psychological state and learning adaptability. It has found that students' learning adaptability gradually declines throughout their school years, which is in reverse correlation to their levels of behavioral disturbance.

The association argues that society is attributing the learning problems of children and adolescents to family, school, social and environmental factors. It is relatively rare for the public to try to understand younger generations' psychological demands and concerns. Dr Wong Chung Kwong, the Chairman of the Supervisory Board of MWPEPA, suggested that more emphasis should be laid on the parents and teachers instead of merely focusing on the children when it comes to tackling psychological and learning problems in the younger generation.

MWPEPA invited senior primary and junior secondary school students from 22 local schools to participate in the research. It has gathered

data from 2,118 students. The finding of the research shows that secondary students suffer considerably higher levels of behavioral disturbance, which is the conflict between internal aspirations and external environment, compared to primary students. This indicates that students may not be able to handle the transition and pressure brought by their moving from primary to secondary school.

Among all the behavioral disturbances, students rated "Self-care" and "School life" the most troubling. "Self-care" refers to one's life goals, personal ability and valuing of others' appreciation. A high level of disturbance in self-care reflects that students find it difficult to establish a life goal. They also lack self-confidence and doubt their own capabilities.

Another major finding of the research is that students' learning adaptability – their capability to adapt to new learning models and environments – continues to decline following their moving up the school system. This is in line with international findings. Among all aspects of learning adaptability, students found it the most difficult to adapt to the "learning method" of higher school

grades. MWPEPA said the results show that some students may be struggling with establishing a study plan and learning method that is suitable for them. A new learning environment also means that children have to come up with a new set of time management skills and have to face different teaching contents and examination styles, which can be challenging as well.

The association recommended parents and teachers to devote more time and resources to supporting pupils with respect to students' emotional management skills so that they are capable of withstanding challenges and distress. More assistance should also be provided to help students find their life goals and encourage them to develop their advantages in order to boost their self-confidence.

Discussing the measures on helping students to tackle psychological and learning problems, Wong Chung Kwong said that adults sometimes do not realize that they have omitted some other factors when it comes to children's psychological and learning problems. "I think it is not always [the case] that the adult lays all the blame on the children

and teenagers. However, people usually do not look at the bigger picture. When children have issues, adults focus on changing the children", said Dr Wong. He mentioned an example where a mother tried desperately to change her son's habits. But she later found out that it was in fact much more effective when she started changing herself first. After modifying her emotional and psychological condition, the communication with her son changed as well, which led to a transformation in the child eventually. Therefore, Dr Wong argues that changes have to take place in both the children and the parents and teachers.

Moreover, the expert claimed that, according to international statistics figures, children throughout the world are displaying more problems than in the past. He argues that adults' psychological quality is a crucial factor that causes this trend. "If the psychological quality of parents is deteriorating, their children tend to have worse psychological quality as well. After they grow up, the children will pass on this low psychological quality to the next generation and it becomes a vicious cycle."

澳門日報
三月十九日
B5 澳聞



“澳門學生心理困擾及學習適應”研究結果昨日發佈

【本報消息】全人教育促進會主辦、澳門基金會贊助的「澳門學生心理困擾及學習適應」研究結果昨日發佈。研究發現，澳門學生感受困擾的範圍是「自我期望困擾」，即對生活目標和自身能力存疑，而學習上最難適應的範疇為「學習方法」。學生的心理困擾越多，學習適應力亦越低，並隨着年級增長情況越嚴重。

中學生較小學生高
研究結果發佈會昨日下午三時假科學技術發展基金會演講廳舉行，由全人教育促進會監事黃重光、研究項目主任李嘉欣主持。他們介紹，研究項目為探究學生的心理困擾與學習適應問題，就提升其心理素質與學習適應力提出建議。主辦單位於去年四月至九月間，在本澳廿二所中、小學校園進行問卷調查，成功訪問二千一百一十八名小學四年級至初中三年級學生。

研究結果發現，本澳學生的心理困擾隨着年級遞增越趨嚴重，尤其在小六和初一之間有較大增幅。中學生的困擾程度亦明顯比小學生高，反映學生未能適應在各成長階段所面對的壓力與轉變。其中，整體學生最感困難的範疇是「自我期望困擾」，即他們感到較難處理的問題是未能訂立清晰的人生目標，並對自身能力存疑和缺乏自信；其次是「學校生活困擾」和「家庭生活困擾」。

學習適應力趨下降
至於學習適應力方面，整體中學生的學習適應力較小學生低，並隨年級遞增越趨下降。顯示學生未能適應隨年級遞升而改變的學習模式與環境。隨着年級遞升，最難適應的是「學習方法」，包括掌握合適學習技巧、訂立學習計劃、對學習缺乏興趣、面對課業時未能作出良好的身心調適，都是學生覺得較難處理的問題。其次為「學習態度」和「身心適應」，反映學生需要提升學習積極度及學習壓力管理。

本澳學生的心理困擾和學習適應問題，其實是呈現負相關關係，即學生的心理困擾越多，學習適應力亦越低，上述情況近年越趨嚴重。黃重光認為，家長的心理素質同樣重要，長久下去完成跨代問題。

最大困擾缺自信無明確人生目標

學生心理困擾隨年級遞增



一九五八年八月十五日創刊
澳門特區政府承認刊登法律廣告之有效刊物

2014年3月 19日
社服：陸波
地址：嘉士士大馬路218號
電話：2837-1608 傳真：2837-1606
今日出版五十六頁
零售每份五元

家校合力提升學生心理素質

【本報消息】身為精神科醫生的全人教育促進會監事黃重光認為，學生的心理困擾會帶來行為、情緒、抗壓力差等問題，其與學習適應問題相互影響。應雙管齊下強化學生的心理和學習，同時提升家長和教師的心理素質，才能有效提升學生的心理素質，讓他們終生的精神心理健康獲得保障。

黃重光認為，學生的心理困擾與學習適應問題猶如惡性循環，若不解決，只會越趨嚴重。因此要幫助學生，首要關鍵策略是“雙管齊下”，利用精神科醫學或心理學強化學生心理，並從教育方面入手強化學習。建議中、小學校園應不同性別和年級的學生，引入成長課程或生命教育課程。

課程主要涵蓋三方面：一、“個人成長”，包括認識自己、認識生命、情緒管理和提升自信。二、“家庭生活”，包括認識家人和關愛家人。三、“校園生活”，包括關愛校園、良好學習態度、學習壓力管理、學習技巧、時間管理等。此外，講解正確的價值觀、社會問題和環保等內容，讓學生明白個人與家庭、學校、社會和世界的關係。同時強調“自我反思”，讓學生主動改進和積極學習相關技能，從而達至改善心理困擾和學習適應問題。

研究中亦發現，學校生活和家庭生活是學生心理困擾的主要範疇，而它們涉及到家長與子女、教師與學生的互動關係，處理不好會造成學生的學習問題。而上述的兩種關係，受着成人（家長及教師）的精神心理健康影響。所以須採取第二個策略“兩代同行”，提升現今澳門家長和教師的心理素質，才能有效提升學生的心理素質。



研究發現本澳學生心理困擾隨年級增長越趨嚴重

澳門論壇日報
19th March, 2014
Local

Director José Rocha Dinis | Director Editorial Executivo Sérgio Terra | N.º 4182 | Quarta-feira, 26 de Março de 2014

LOCAL OPINIÃO ACTUAL DESPORTO GENTE GIRA ÚLTIMAS ESPECIAIS JTM

Share 0 Tweet 0 Email 0

FALTA DE AUTO-CONFIANÇA NOS ALUNOS DO 4º AO 9º

19 MAR, 2014



Associação apresentou estudo sobre pressão que os jovens sofrem

Desde o último ano do ensino primário até entrarem na escola secundária os alunos enfrentam um período de grande "stress" sobretudo devido aos estudos. Segundo um inquérito realizado pela associação "Whole Person Education Promotion", os estudantes do 4º ao 9º anos têm dificuldades em perceber os seus objectivos e denotam falta de auto-confiança. É, por isso, necessário desenvolver mais acções de formação sobre o crescimento no ensino não superior.

Viviana Chan *

Se questionamos aos alunos do 4º ao 9º anos sobre as circunstâncias que mais os preocupam, eles centram a resposta nas suas capacidades. De acordo com um estudo da associação local "Whole Person Education Promotion", os jovens que frequentam aqueles anos lectivos têm mais dificuldades em lidar com os seus problemas pessoais.

Os objectivos de vida e as suas capacidades pessoais face ao que o exterior espera deles são aspectos que muito inquietam os alunos. Analisando estes resultados, a associação responsável pelo estudo, indica que os jovens demonstram ter dificuldade em perceber os seus objectivos de vida, têm falta de auto-confiança, bem como muitas dúvidas em relação ao que são capazes de fazer. Por isso, a "Whole Person Education Promotion" sugere que os pais tenham um papel mais activo para ajudar os filhos a encontrar a sua direcção.

Através do mesmo inquérito, realizado a 2.118 alunos, de 22 escolas, descobriu-se que os estudantes que frequentam o ensino secundário geral têm significativamente menos capacidade para se habituarem aos estudos. É também nesse grau de ensino que se evidenciam com mais fortemente os problemas psicológicos, ou seja, dificuldades em encarar as mudanças e stress.

Para ajudar os alunos a ultrapassar estes problemas, pais e professores devem prestar mais apoio psicológico, como por exemplo, ensiná-los a gerir as emoções, aumentando a sua capacidade de reacção e compreensão.

Ao revelar-se que grande parte do stress dos jovens de Macau resulta dos estudos, a associação pretende investigar mais profundamente os problemas dos jovens ao nível do entendimento sobre a necessidade de estudar e criar hábitos para tal.

De modo a dar mais apoio aos alunos, Wong Chung Kwong, supervisor da associação, concluiu que é necessário que o ensino não superior introduza mais acções de formação sobre o crescimento e a vida, com actividades que permitam aumentar a auto-confiança.

O estudo, que foi apresentado ontem, desenvolveu-se entre Abril e Setembro do ano passado.

* Com Fátima Almeida



CAPA DO DIA
23 MAR 2014
Edição de papel actualizada às 16H de Macau



LUSOFONIAS
10 FEV 2014
Suplemento semanal do Jornal Tribuna de Macau. Sai às Segundas-Feiras.

Vá pelos seus dedos online!
www.yip.mo

VISTO DA TRIBUNA



TDM OPINIÃO 24 MARÇO



EDIÇÕES ANTERIORES

selecione ▼ selecione ▼ **PESQUISA**

Arquivo - Edições Anteriores a Março de 2013

澳門廣播電視股份
有限公司
三月十八日

播電視股份有限公司 EDIFUSÃO DE MACAU, S. A. | 主頁 | 電視 | 電台 | **新聞** | 直播 | 節目重溫 | 關於我們 | Português

2014.03.PM | 溫度:25 °c | 濕度:70 % | 简体版 | 手机版 | 設為首頁 | 加入收藏 | 網站導覽 | 新聞 | 網頁

與時並進 資訊最強

新聞主頁 | 電視新聞 | 電台新聞 | 普通話新聞 | 葡語新聞 | 英語新聞

NEWS 電視新聞 | 新聞搜尋

連續播放

-  **歐安利：善豐訴訟費包括對方報告費用**
[本地] 2014.03.20 14:15
觀看:38
-  **納稅人最遲四月上旬收劃線支票退稅**
[本地] 2014.03.20 14:15
觀看:31
-  **公共部門需嚴格執行公共行政管理批給制度**
[本地] 2014.03.20 14:15
觀看:21
-  **檢察院完成一宗銀聯卡終端套現案初步偵訊**
[本地] 2014.03.20 14:14
觀看:15
-  **有台灣休閒農場指當地經營有機農業困難**
[本地] 2014.03.20 14:13

有研究發現中學生心理困擾比小學生嚴重 | 2014.03.18 21:00

 **顯示學生的心理抗壓**

觀看:88 | 分享到 [Facebook] [Twitter] [Email] [Weibo] [Star] [Link]

[相關新聞](#)

澳門廣播電視股份
有限公司
三月十八日



澳門 No.1 入口網站

熱門: 林志穎妹妹 服貿懶人包 金價 馬卡茸 糖尿病 2ne1 女星女鬼 宇宙大爆炸 台劇千頌伊

搜尋



首頁 新聞 財經 活動 旅遊 電影 討論 日誌 社群 科技 親子 社團 分類 求職 搵樓 汽車 購物

即時新聞 娛樂百態 澳門新聞 港澳時事 國際兩岸 體育情報 生活旅遊 視像新聞 人氣新聞 心情新聞 政府新聞 天氣預報 TV節目表 Qoos資訊

您的位置: Qoos > 新聞 > 澳廣視新聞 > 澳門即時新聞

研究發現本澳中學生隨年級增心理困擾愈甚

(澳廣視) 2014年03月18日 17:08

Like 0



(澳門電台消息)有調查研究發現，本澳中學生心理困擾隨年級遞增，愈趨嚴重，影響學習適應力。澳門全人教育促進會的研究結果顯示，受訪的本澳中學生的心理困擾程度明顯比小學生嚴重，並隨年級遞增愈趨嚴重；學習適應力結果相反，受訪的學生年級愈高，學習適應力就愈低。本身是精神科醫生的全人教育促進會監事長黃重光稱，心理素質和學習效能相互影響，要幫助學生關鍵要雙管齊下，包括從醫學方面強化心理和從教育方面強化學習，另外必須兩代同行，即同時提升教師和家長的心理素質，才能有效提升學生心理素質。團體在去年4月至9月以問卷調查方式，訪問了2,118名小學四年級至初中三年級學生。(謝娜娜 黃偉鴻)

活動節目



微電影《逆着光》首映典禮



澳門長者博覽會

