



協康會 有「焦」？無慮！ 「自閉症學生焦慮情緒」調查報告

- 目的：** 本調查由協康會進行，旨在了解就讀於主流學校自閉症學童的焦慮指數。
- 對象：** 已確診自閉症譜系障礙的主流小學生。
- 調查方法：** 調查於 2017 年 2 月進行，在協康會服務的學校中取用便利抽樣(convenience sampling)。獲得家長同意後，邀請對象填寫貝克兒童及青少年量表第二版（台灣常模）的焦慮量表。共發出問卷 266 份，收回 250 份，回收率 94%。

（一） 結果摘要

1. 根據《精神疾病診斷與統計手冊 第五版》(DSM-5)，普通兒童患焦慮症的比率為 0.9–1.9%；而外國亦有研究指出自閉症兒童的焦慮症患病率為 22%。在本港，衛生署轄下的兒童評估中心於 2013 年進行了統計，發現在新的評估轉介個案中，有 3% 的學童確診患有焦慮症，當中有 8 成個案為 3–8 歲的學童。患有自閉症的兒童比一般兒童更容易受焦慮情緒影響。在 2016 年，香港城市大學一項調查發現，每 10 個中學生中有 1 個有焦慮症的徵狀。
2. 在是次調查中，總共有 33.8% 的小學生的焦慮指數達到需要介入的級別，較外國兒童受焦慮情緒影響比率高。

● 表一：小學生群組內，焦慮指數達到需要介入的百份比

在焦慮量表中所得到的級別	學生所佔百份比
嚴重焦慮	0.8%
中度焦慮	16.1%
輕度焦慮	16.9%
總百分比	33.8%

3. 初小學生與高小學生所擔心的情景略有不同。初小學生最擔心可能會得到不好的成績 (37.2%)，而高小學生則最擔心未來(33.0%)。首四項最多初小及高小學生擔心的情景如下：

● 表二：初小學生所擔心的情景的人數百分比

排名	令學生感到焦慮的情景	人數百分比
1.	我擔心我可能會得到不好的成績	37.2%
2.	我害怕我會做錯	29.2%
3.	我擔心未來	28.6%
4.	我擔心別人可能會捉弄我	25.4%

● 表三：高小學生所擔心的情景的人數百分比

排名	令學生感到焦慮的情景	人數百分比
1.	我擔心未來	33%
2.	我擔心我可能會得到不好的成績	33%
3.	我害怕我會做錯	30.5%
4.	我擔心別人可能會捉弄我	26.8%

(二) 調查結果總結及建議

1. 家長及老師可多留意以下的情況：

- 學生出現心身症狀(psychosomatic symptoms)，例如：每逢測驗考試的早上，都出現肚痛、作嘔的情況，經常出現尿床或發惡夢等情況，又或者長期抗拒返學，害怕老師或同學。

2. 基於調查結果，本會作出以下三方面的建議：

- **孩子個人方面**：家長可以教導孩子表達焦慮的情緒，肯定及接納其感受。每個人的喜好不一樣，宜引導孩子選擇適合他們的減壓方法，例如：做運動、聽音樂等。
- **家庭關係方面**：幫助孩子培養他們的興趣，一天有 24 小時，增加時間做一些孩子喜歡的活動，便會減少花在焦慮的時間。另外，外國研究指出，家長的情緒和管教模式與兒童的焦慮程度有關係。家長需要留意自己對孩子的期望是否合理，管教時會否過份管束或過份保護，有意無意間認同或鼓勵孩子逃避困難。若有需要，鼓勵家長與孩子一起接受治療。若不是非常嚴重的個案，建議家長及孩子接受小組治療，對比個人治療，可正常化(normalize)他們的情況；在小組可以集思廣益，從其他孩子的身上學習好行為，一起想辦法解決問題。
- **學校方面**：若老師察覺學生持續出現焦慮的情緒，影響他們在學校的表現，建議老師把情況告知家長，並鼓勵家長及孩子一起接受治療，採用家校合作的模式一起去處理。另外，功課及測考的調適、朋輩相處的支援亦有助學生降低焦慮情緒。

3. 就最多學生所擔心的情景所見，學生的焦慮主要與學業成績、社交、老師與學生，或家長與孩子互動間的張力有關。升至高年級時，壓力的重心會慢慢轉移到前途問題。

4. 總括而言，不同的研究和調查都印證患有自閉症的小學生和中學生比普通的學生更容易受焦慮情緒困擾，所以我們應該投放更多的資源照顧學生的精神健康。有見及此，本會將會開展全新的有「招」無慮服務，以實証為本的方法幫助自閉症學生預防及處理焦慮情緒。