



香港兒科基金
Hong Kong Paediatric Foundation

新聞稿——即時發布

2016年4月26日

調查: 近 3 成中學生半年內想過自殘或企圖自殺 愛網上查資料自醫 信朋友多過信醫生 香港兒科醫學會、香港兒科基金：青少年健康素養不足偏自醫 容易出事

近年學童自殺個案接二連三，令人惋惜。香港兒科醫學會及香港兒科基金最新調查發現，近三成受訪中學生過去六個月曾想過自殘或企圖自殺。調查亦發現，年輕人習慣「靠自己」上網查資料處理健康問題而不向醫生求診，情緒問題更高踞第二位。兩組織指出，年輕人健康素養不足，難以分辨網上資料的真偽，自行處理健康問題後果嚴重。呼籲情緒問題及健康素養不足只是冰山一角，政府應從根本著手，制訂全面兒童健康政策。

為了解本港青少年對健康的認知及高危健康行為狀況，香港兒科醫學會及香港兒科基金在2016年3月到4月初，以問卷訪問了1,685名中學生。調查發現本港中學生的情緒問題嚴重，分別有超過六成受訪中學生過去六個月感到不開心或無故哭泣(62%)及有睡眠問題(63%)；有27%更在過去六個月曾想過傷害自己或企圖自殺。

此外，8%中學生表示過去一年曾遭受網上欺凌，當中40%表示因而情緒低落，18%更想過結束生命。而當健康出現問題，包括情緒問題，年輕人習慣上網找資料自行解決問題：

- 35%認為中學生不是小朋友，有病應自行尋找資料，嘗試自行處理
- 66%會選擇自行跟據網上資訊處理健康問題而不向醫生求診；減肥、情緒/壓力、暗瘡/皮膚問題居首三位
- 34%認為網上資料可信
- 29%認為文章越多 Like/ share 可信性越高
- 40%認為身邊人試過的治療方法即使無醫生意見，嘗試也無妨
- 38%認為有時朋友的親身經驗比醫生更值得信賴

健康素養程度 影響作正確醫療決定能力

然而受訪中學生是否具備判斷網上健康資訊對錯的能力？香港兒科基金主席兼國際兒科醫學會前會長陳作耘醫生解釋，健康素養(health literacy)是指一個人去獲取、理解最基本醫學資訊後，作出合適健康決定的能力。如果健康素養較差，會影響應用健康資訊的能力(如解讀服用藥物指示或長期病患的護理)。研究亦顯示健康素養較差的人士出現高危健康行為(如吸煙)機會較高、對疾病預防(如注射流感疫苗)參與亦較低，從而影響個人健康，意味社會醫療負擔更重。

陳醫生續稱：「現今醫學昌明，為了作出合適的健康決定，公眾特別是年青人更需要提升健康素養，懂得找尋及評估健康資訊的可信性，為自己作出合適的健康選擇。」

港中學生健康素養程度低

香港兒科醫學會會長王曉莉醫生指出，以疾病預防為例，調查發現不足 4 成中學生知道青少年時期應接種腦膜炎雙球菌疫苗及子宮頸癌疫苗。如果政府免費提供子宮頸癌疫苗接種，41%中學生表示不會接種；原因主要包括「無端端不想打」及「覺得沒有用」，可見青少年的健康素養不足，不理解疾病風險及疫苗作用。若以此程度的認知作決定而不向醫護人員查詢，可能錯失預防疾病的機會。

情緒問題嚴重 健康素養程度低 自行處理易出事

調查反映青少年的情緒問題嚴重，卻認為有病應先自行處理，依賴網上資料和朋輩意見，甚至信朋友多過信醫生！而更嚴重的是，本港青少年健康素養程度不高，若以 Like 或 Share 來釐定健康資訊的真偽，有如以自己的健康作賭注，一旦處理不當，隨時恨錯難返。

王醫生提醒，青少年的行為往往受生理變化、環境因素、人際關係、高危行為、社會潮流而影響，需要謹慎評估情緒及行為背後的原因。她建議若青少年遇情緒問題，應該先找老師、社工、長輩支援，若情緒持續不穩，需要向醫護求醫，切忌自行處理，以免延誤治療。

王醫生強調：「提升青少年的健康素養，讓他們了解預防性醫學的重要性，以及何時應向醫護人員求助尤為重要。」美國加州大學兒科學系衛生政策總監及青少年醫學科總監 Dr. Charles E. Irwin, Jr 指出：「全方位提升青年人的健康素養，不能只單靠一方面的努力，需要社會各方的支援，包括學校、社區組織、醫療專業人士、傳媒、私營企業以及政府，共同合作教育公眾面對資訊時該如何透過衡量資訊的正反兩面，辨別資料是否可信。」

訂立兒童健康政策 全面提升兒童健康素養刻不容緩

陳作耘醫生表示，青少年面對各種新類型的健康挑戰，情緒問題及健康素養不足只是冰山一角，解決問題不能見步行步。除了全面提升兒童及青少年的健康素養，政府更應從根本著手，制訂全面兒童健康政策，為我們未來的主人翁以及整個社會作長遠的健康保障。

陳醫生強調，全面的兒童政策應以兒童為本、以家庭作主導、高層次、跨領域、並配合人口結構分析。政策不應只著重疾病治療，更要從源頭預防疾病和及早介入。設立中央資料庫，收集及統計各項兒童健康指標作研究和評估，以制定適當的健康政策。

香港兒科醫學會及香港兒科基金去年首次制訂「香港兒童健康政策倡議書」，並已提交政府作參考。「青少年的情緒問題已是一個嚴重警號，再次提醒我們制訂兒童健康政策著實刻不容緩。」陳醫生說。

-完-

附表：

青少年分辨網上資訊真偽方法

分析消息來源是否可靠	<ul style="list-style-type: none">雜誌或網絡上的資訊應該具有可識別的來源或作者出處檢查來源是否具有所需的專業知識和信譽或有政府機構的驗證
確認健康資訊是否準確	<ul style="list-style-type: none">確定資訊是否有科學研究、其他數據或專家意見的支持
判斷資訊是否只基於作者的個人經驗或少數個案	<ul style="list-style-type: none">分析資訊是基於研究證據，還是作者的個人觀點，尤其是來自轉發資訊、論壇、網絡聊天室和電子公告板的資訊
確保資訊的時效性	<ul style="list-style-type: none">鑑於醫學發展日新月異，健康資訊不斷變化，當閱讀資訊時，要留意發布日期及有效時段
當心資訊有沒有商業或廣告成份	<ul style="list-style-type: none">資訊是否具推銷產品的目的，要謹慎檢視其可靠性和隱藏的動機，判斷資訊是否公平、客觀

香港兒科醫學會

香港兒科醫學會於 1962 年成立，成員主要為兒科醫生及醫護專業人士。學會致力提升公眾對兒童健康的認知、保持兒科專科醫生的高專業水平、透過公眾教育推廣兒童健康、促進兒童權益及保障兒童的權利。網址：www.medicine.org.hk/hkps/

香港兒科基金

香港兒科基金是香港兒科醫學會核下的非牟利團體，由一群資深兒科專科醫護人員及社會賢達組成，成立目的為捍衛兒童健康成長，及提供切合社會需要的公眾健康教育。至今成立 21 年。網址：www.hkpf.org.hk