



聖公會澳門社會服務處
Gabinete Coordenador Dos Serviços Sociais Sheng Kung Hui Macau



教育暨青年局
Direcção dos Serviços de
Educação e Juventude

第九屆共鑽研創明天

《本澳青少年的焦慮程度和了解》



Minions

化地瑪聖母女子學校

甘穎詩

黃慧淇

李佩欣

周美琪

毛敏情

目錄

1. 摘錄

2. 引言

3. 文獻

3.1. 關鍵字定義

3.1.1. 焦慮的定義

3.1.2. 澳門中學生

3.2. 澳門中學生心理健康調查研究報告

3.3. 澳門市民近年壓力和情緒病問題值得關注

3.4. 街坊總會接學生精神健康求助增

3.5. 兩成中學生出現焦慮症

4. 研究方法

4.1. 研究對象

4.2. 研究架構圖

4.3. 問卷設計

4.4. 抽樣方式

4.5. 數據分析

4.6. 研究假設

4.7. 研究限制

5. 研究結果及討論

5.1. 受訪者基本資料

5.2. 資料分析

5.3. 其他結果

5.3.1 受訪者自我評估

5.3.2 受訪者學業狀況

5.3.3 受訪者家庭狀況

5.3.4 受訪者的父母輪班制度

5.3.5 為跨境學童的受訪者

6. 總結及建議

6.1. 總結

6.2. 建議

6.3. 行動方案

7. 附件

7.1. 附件一

7.2. 附件二

第一部分：摘錄

焦慮是當一個人在長期感受到某一個無形壓力，會導致莫名其妙的不快樂、不舒服，無法安心休息或工作的情形。焦慮是隨人而存在的；是一種學習而來的情緒反應；是對未知事件產生預感和恐懼的生心理狀態，更是不安、焦急等複雜感受交織而成的，會令人感到坐立不安或手足無措的行為表現。

現今青少年的焦慮程度日漸上升，我們希望透過這份研究報告來知道青少年對於哪一方面的焦慮程度會更多，我們把範圍定在學校和家庭兩方面，透過問卷作量性研究，證實我們所假設的情況。

本次研究對象為日間課程的中學生，以街頭隨機抽樣、便利式抽樣和滾雪球的方式進行，本次研究共派出 300 份問卷，成功收回 247 份，其中 245 份為有效問卷，而 2 份則為無效問卷，並利用統計軟體 SPSS 進行資料統計和分析，研究結果為：

1. 女性比男性更容易感到焦慮（成立）
2. 越高年級的學生比其他的學生焦慮程度更大（成立）
3. 單親家庭的學生比雙親的家庭更容易感到焦慮（不成立）
4. 跨境學生比本地居住的學生更感到容易焦慮（不成立）
5. 父母輪班制的學生比父母朝九晚五的學生有更多的焦慮情緒（不成立）

根據以上研究結果提出個人、朋友、家庭、學校四個方面的具體建議，以供家庭或學校作為參考依據。最後，本次研究希望可以找出本澳青少年感到焦慮的成因，以及提出可改善的建議。

第二部分：引言

目前，澳門處於全球 GDP(國內生產總值)前三的地位，與此同時也為澳門人帶來了很多壓力，許多家庭都成為了輪班制度的工作者，隨著澳門經濟的發展，本澳服務業的需求量亦在上升，許多服務行業過分依賴輪班工作者，導致本澳青少年和家人的溝通減少，使本澳青少年在日常生活中有更多獨自面對困難的機會，因此他們在處理這些問題的時候不免會產生焦慮的感受。

另外本澳青少年在學業上的困難如：學業成績、校園人際關係、升學等。這些困難也會令本澳青少年處理時產生些焦慮不安的情緒。那麼上述這些情況是否會影響到本澳青少年的精神情緒，正是本次研究的目的，而我們的結果也證明瞭部分假設是成立的。

所以本次報告研究的目的就是為了探討家庭及學業帶來的壓力對本澳青少年情緒的影響，以及讓更多父母瞭解到現今澳門學生的精神健康現況。

第三部分：文獻

3.1 關鍵字定義

3.1.1 焦慮的定義

焦慮是一種面對特殊狀況時，正常的反應，例如：公開的演講、考試、面試的時候；有人際關係問題，失去工作，或者是親愛的人過世的時候。當一般的焦慮變得嚴重的時候，會影響到睡眠、讀書、工作的能力和思維想法。無論是小孩、青少年、成人，或者是老人。嚴重的焦慮症都會對其身體和心理造成影響。（佛利蒙市 社區服務部 青少年及家庭服務機構）

3.1.2 澳門中學生

持有澳門特別行政區居民身份證，就讀於澳門政府認可的全日制中學之學生。（教育暨青年局定義）

3.2 澳門中學生心理健康調查研究報告

在過往的研究報告中指出症狀較多和較嚴重的男生較女生為多（8.5%>4.7%）。在年齡方面，則14-18歲的受訪者較19-21歲的受訪者的症狀較多和較嚴重。年級方面，高二的受訪者症狀較多和嚴重，其次是高三學生，由此推測，高三學生可能受到畢業的影響，對於前途有較多的擔心與憂慮，因此症狀較多和嚴重。（澳門青年研究協會、澳門中華學生聯合總會，2007年12月）

3.3 澳門市民近年壓力和情緒病問題值得關注

在314名就醫市民中年齡最小只有4歲，最大的87歲，但以21至40歲為居多，約有12%未滿18歲，主要是情緒及行為偏差的問題。雖然市民近年對情緒病的認知不斷提升，但對兒童的情緒問題如焦慮及情緒抑鬱卻未被重視。（鏡湖通訊，2013年11月5日）

3.4 街坊總會接學生精神健康求助增

發現大部分中、小學生的求助問題，都是集中在健康、在校和家庭問題等。其中最值得關注的是，近兩年涉及健康的求助個案有上升趨勢，當中除了部分個案是涉及學習障礙、注意力不足過動症等特殊學習需要外，其他精神疾患在高二、高三階段出現的機會較高。反映出學生或受到學業壓力、自我要求過高、人際障礙、家庭關係等各複雜因素影響而出現情緒負擔，情況值得關注。（澳門日報，2018年9月5日）

3.5 兩成中學生出現焦慮症

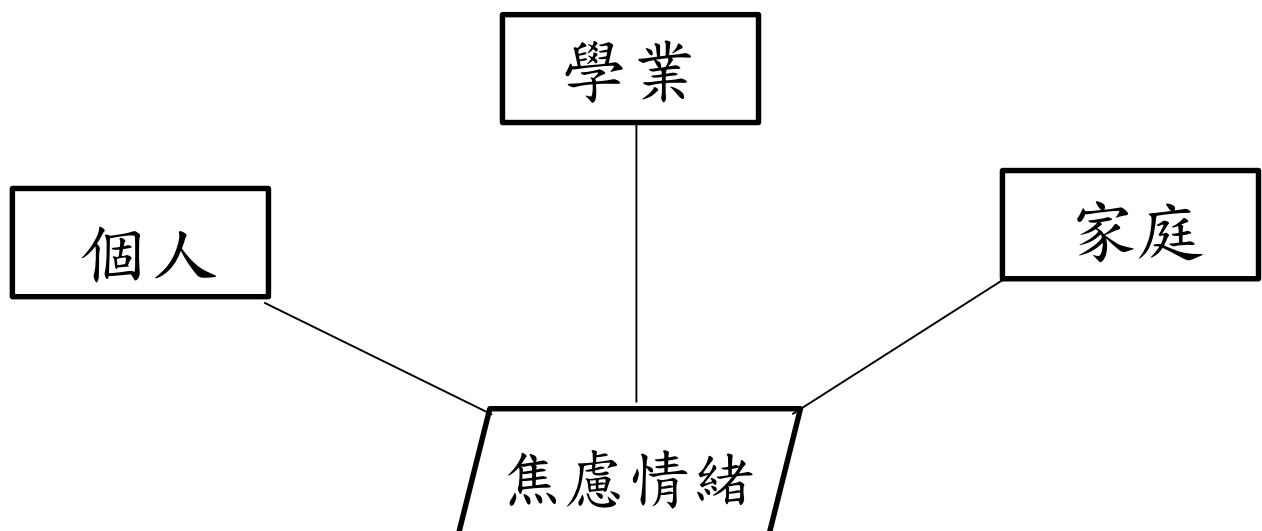
澳門青少年心理健康研究指出，本澳中學生有兩成出現焦慮症、一成出現抑鬱及緊張受壓等症狀，最大困擾源於學業、前途，建議加強家庭、學校及社會合作平臺，讓家長和老師攜手支持青少年面對成長挑戰，鼓勵學校持續關注青少年心理健康，推廣有關知識。（澳門日報，2015年11月4日）

第四部分：研究方法

4.1 研究對象：

中學生正處於身心發展的快速時期。我們認為在初中階段時，身心發展都處於難以平衡的狀態，容易引起心理上的一些不健康狀況。在高中階段時，身心發展雖然都趨於穩定，但仍存在有些青少年沒法處理好一些發展過程中所出現的問題，而令自己的心理狀況出現不良的情況，從而影響其在日後的發展。因而是次報告的研究對象是 2018-2019 年度就讀與本澳日間課程的中學生。

4.2 研究架構圖：



4.3 問卷設計

本次問卷共有六部分：

1. 個人資料——共 7 條問題，主要瞭解受訪者的背景資料
2. 自我評估——共 7 條問題，主要是受訪者對自我焦慮的程度做出一個評分（以 1 至 4 分的計分方式，分數越高，焦慮程度越高）
3. 學業情況——共 10 條問題，瞭解學業對受訪者的焦慮程度作出評分（以 1 至 4 分的計分方式，分數越高，焦慮程度越高）
4. 家庭情況——分成 3 部分，分別為：單親、父母輪班制度、跨境學童，每部分分別設有 5 條問題，瞭解受訪者的家庭模式（以 1 至 4 分的計分方式，分數越高，焦慮程度越高）
5. 諮詢意見——共 2 條問題，了解受訪者對於自身焦慮情緒根源的猜測

4.4 抽樣方式：

我們採取了街頭訪問的方式，確保填寫問卷的對象都是本澳青少年，每個對象填寫問卷的時候我們都會從旁指導，以減少廢卷的出現，以及可以即時的解決受訪者的疑問。

4.5 數據分析：

完成調查問卷後，我們將問卷以不記名的方式輸入電腦，並利用統計軟件 SPSS (社會科學統計包 Statistical Package for the Social Sciences) 進行數據統計和分析。為了確保數據質素，我們將輸入的問卷數據進行履查及核對的工作，即若在覆檢中發現有問題的數據時，我們會進行審核並作出適當的處理。當完成整個研究數據的履核工作後，便進行獨立系數 T 檢定 (t-test)、交叉表等分析。

4.6 數據假設：

1. 女性比男性更容易感到焦慮
2. 越高年級的學生比其他的學生焦慮程度更大
3. 單親家庭的學生比雙親的家庭更容易感到焦慮
4. 跨境學生比本地居住的學生更感到容易焦慮
5. 父母輪班制的學生比父母朝九晚五的學生有更多的焦慮情緒

4.6 研究限制：

因為採用了街頭派發問卷的方法，所以可能受訪者較為集中在澳門半島區域。而且單親家庭和雙親家庭以及跨境學童和非跨境學童的受訪者人數差距較大，可能會影響到資料的精準度，導致取樣上的誤差。

其次整個研究報告的時間較短，所得的問卷量比較少，所以資料的分佈域較集中，不太具有代表性，某些資料可能存在誤差。

最後，因為焦慮這個字眼的在許多人心裡都比較敏感，人們可能會擔心因為自己焦慮而被標籤化，所以本來我們的質性研究受訪對象也因為一些個人原因拒絕了我們的訪問，使我們的研究多了一個阻礙。

第五部分：研究結果及討論

5.1 受訪者基本資料

性別

表 1：受訪者性別的次數分配表 (N=245)

性別	人數	所佔百分比
男	111	45.3
女	134	54.7

據表 1 顯示，受訪者 (N=245) 中有 111 名為男性受訪者，佔 45.3%。另外有 134 名為女性受訪者。

教育程度

表 2：受訪者教育程度的次數分配表 (N=245)

年級	人數	所佔百分比
初一	10	4.1
初二	21	8.6
初三	55	22.5
高一	51	20.9
高二	67	27.5
高三	40	16.4

據表 2 顯示，受訪者 (N=245) 中，初一的有 10 人，佔 4.1%。初二的有 21 人，佔 8.6%。初三的有 55 人，佔 22.5%。高一的有 51 人，佔 20.9%。高二的有 67 人，佔 27.5%。高三的有 40 人，佔 16.4%。

家庭狀況

表 3：受訪者家庭狀況的次數分配表 (N=245)

家庭	人數	所佔百分比
單親家庭	40	16.3
雙親家庭	205	83.7

據表 3 顯示，受訪者 (N=245) 中，屬於單親家庭的有 40 人，佔 16.3%。屬於雙親家庭的有 205 人，佔 83.7%。

父/母是否為輪班制度

表 4：受訪者的父/母是否為輪班制度的次數分配表 (N=245)

輪班制度	次數	有效百分比
是	133	54.3
否	112	45.7

據表 4 顯示，受訪者 (N=245) 中，父/母是輪班制度的有 133 人，佔 54.3%。父/母不是輪班制度的有 112 人，佔 45.7%。

跨境學童

表 5：受訪者是否為跨境學童的次數分配表 (N=245)

跨境學童	次數	有效百分比
是	23	9.4
否	222	90.6

據表 5 顯示，受訪者 (N=245) 中，是跨境學童的有 23 人，佔 9.4%。不是跨境學童的有 222 人，佔 90.6%。

小結：

在回收的 245 份問卷中，男女比例約為 4：6。其中男性 111 人，女性 134 人。年齡層 15~18 歲（高中生）之間的受訪者居多，佔總體的 64.8%，教育程度以高二居多，佔總體的 27.5%。

5.2 資料分析

表 6：性別與受訪者焦慮程度的關係（獨立樣本 T 檢定）

	性別	N	平均值	標準差	T	顯著性（雙尾）
焦慮程度	男	111	31.7477	8.30932	-4.542	0.000
	女	134	37.2388	10.24892		

據表 6 顯示性別和受訪者焦慮程度有顯著負相關（ $T=-4.542$ ， $N=245$ ， $P<0.01$ ），故女性有焦慮情緒的機率較男性的。

表 7：教育程度與受訪者焦慮程度的關係（獨立樣本 T 檢定）

	年級	N	平均值	標準差	T	顯著性（雙尾）
教育程度	初中	86	33.023	9.61369	-2.001	0.047
	高中	158	35.6329	9.79884		

據表 7 顯示教育程度和受訪者焦慮程度有顯著負相關（ $T=-2.001$ ， $N=244$ ， $P<0.05$ ），故高中生有焦慮情緒的機率較初中生的。

表 8：單親家庭跟雙親家庭的受訪者之間的焦慮程度比較（獨立樣本 T 檢定）

	家庭	N	平均值	標準差	T	顯著性（雙尾）
自我評估和學業的總分	單親家庭	40	36.525	9.62898	1.254	0.211
	雙親家庭	205	34.4049	9.80931		

據表 8 顯示兩者之間沒有顯著性相關（ $T=1.254$ ， $N=245$ ， $P>0.05$ ），說明多數受訪者的家庭模式的異同對於使他們會否容易有焦慮情緒並無舉足輕重之分。

表 9：父母輪班制度和非父母輪班制度之間的焦慮程度比較（獨立樣本 T 檢定）

	父母上班模式	N	平均值	標準差	T	顯著性（雙尾）
自我評估和學業的總分	輪班制度	133	35.812	10.52929	1.857	0.064
	非輪班制度	112	33.4911	8.71676		

據表 9 顯示兩者之沒有顯著性相關（ $T=1.857$ ， $N=245$ ， $P>0.05$ ），說明多數受訪者有焦慮情緒的根由主要不是來自家庭壓力。

表 10：跨境學童和非跨境學童之間的焦慮程度的比較（獨立樣本 T 檢定）

	學童	N	平均值	標準差	T	顯著性（雙尾）
自我評估和學業的總分	跨境學童	23	37.0435	11.91438	1.18	0.239
	非跨境學童	222	34.5135	9.54614		

據表 10 顯示兩者之沒有顯著性相關（ $T=1.18$ ， $N=245$ ， $P>0.05$ ），表示多數為跨境學童的受訪者對於跨境帶來的不便而導致有焦慮情緒的影響較不顯著。

表 11：受訪者對自身焦慮情緒根源的猜測（敘述統計）

欄 1	N	所佔百分比	平均值	標準偏差
家庭	52	21.2		
學校	190	77.6		
遺漏值	3	1.2		
總計	242	100.0	1.79	0.412

據表 11 顯示多數受訪者的焦慮來源比起家長里短，較偏向於學校或學業使他們感到不堪重負。

5.3 其他結果

5.3.1 受訪者自我評估 (敘述統計)

表 12：

	N	平均值	標準偏差
1. 難以放鬆	245	1.99	0.917
2. 容易心煩或易怒	244	2.06	0.851
3. 對不同事情過分憂慮	245	2.13	0.876
4. 心情不寧以致坐立不安	244	1.89	0.884
5. 無法停止或控制憂慮	244	1.79	0.844
6. 感到緊張、不安或煩躁	244	2.05	0.864
7. 感到害怕、就像要發生可怕的事情	245	1.77	0.852
有效的 N		: 241	

據表 12 顯示，在 241 份有效問卷中，多數受訪者的選項偏向於「焦慮情緒持續了一星期之內」。

5.3.2 受訪者學業狀況 (敘述統計)

表 13：

	N	平均值	標準偏差
1. 功課的壓力比以往大	245	2.11	0.921
2. 無法掌握新知識	245	2.17	0.907
3. 面對即將來臨的考試	245	2.3	0.966
4. 測驗結果不如理想	244	2.3	0.979
5. 對新的學習模式不適應 (升初中/高中之後)	243	1.76	0.891
6. 不知道報考哪所大學/選科 (文/理)	245	1.99	1.03
7. 突然增加的溫習量	243	2.15	0.969
8. 被老師責備	243	1.56	0.777
9. 上課時精神無法集中	245	2.31	0.996
10. 對溫習考試的動力不足	245	2.52	1.027
有效的 N：		238	

據表 13 顯示，在 241 份有效問卷中，多數受訪者的選項偏向於「焦慮情緒持續了一星期之內」。

5.3.3 受訪者家庭狀況 (敘述統計)

表 14：

	N	平均值	標準偏差
1. 當學校需要雙親出席校內活動時	40	1.43	0.813
2. 沒有雙親的陪伴以及沒去向家人傾述	40	1.43	0.781
3. 與他人的家庭完整度不一樣	40	1.63	0.925
4. 家庭只有父/母一個人工作導致家庭經濟壓力大	40	1.87	0.992
5. 人與人之間的交往信心	40	1.65	0.921
有效的 N：	40		

據表 14 顯示，在 241 份有效問卷中，多數受訪者的選項偏向於「焦慮情緒持續了一星期之內」。

5.3.4 受訪者的父母輪班制度 (敘述統計)

表 15：

	N	平均值	標準偏差
1. 和父母相處或溝通時間較少	127	1.8	0.882
2. 需要自己獨立解決生活上的難題	127	1.92	0.956
3. 父母對自己的煩惱不清楚或不理解	127	2.15	0.985
4. 父母不能完成對自己的諾言	127	1.74	0.928
5. 父母對自己的關心不足	127	1.74	0.875
有效的 N：	127		

據表 15 顯示，在 241 份有效問卷中，多數受訪者的選項偏向於「焦慮情緒持續了一星期之內」。

5.3.5 為跨境學者的受訪者 (敘述統計)

表 16：

	N	平均值	標準偏差
1. 過關時的擁擠感	22	2.73	1.279
2. 難以確實準確的上學時間	22	2.14	1.246
3. 突發性的意外導致遲到	22	2.05	1.214
4. 放學後的私人時間比其他人少	22	2.27	1.316
出入境的時間限制自己的日常安排	22	2.68	1.249
有效的 N：	22		

據表 16 顯示，在 241 份有效問卷中，多數受訪者的選項偏向於「焦慮情緒持續了一星期之內」。

第六部分：總結及建議

6.1 總結

1. 女性比男性更容易感到焦慮

研究結果顯示：在「自我評估」的研究數據中「對不同事情過分憂慮」、「容易心煩或易怒」和「感到緊張、不安或煩躁」以上3點的數值最大；其中，女性的數值明顯比男性更高，證明女性比男性在各方面都更容易焦慮，所以此假設成立。

2. 越高年級的學生比其他的學生焦慮程度更大

研究結果顯示：「對溫習考試的動力不足」有明顯增加高年級學生的焦慮，其次因素為「上課時精神無法集中」，而最後在「測驗結果不如理想」和「面對即將來臨的考試」此兩項因素在研究最後的結果呈現同等的分數。在研究得到的數據反映出，高年級學生在學業方面比低年級的學生更容易感到焦慮，並且焦慮程度會更多和更大。

3 單親家庭的學生比雙親家庭的學生更容易感到焦慮

研究結果顯示：「家庭只有父/母一個人工作導致家庭經濟壓力大」中感到焦慮程度最大，「人與人之間的交往信心」和「與他人的家庭完整度不一樣」中屬較低，甚至沒有影響以上3點對受訪者的整體焦慮程度沒有明顯的影響，研究數據顯示，跨境學生的焦慮程度不足以影響其心理健康狀況，所以假設不成立。

4. 跨境學生比本地居住的學生更感到容易焦慮

研究結果顯示：跨境學生認為「過關時的擁擠感」對其焦慮程度影響最大，其次是「出入境的時間限制自己的日常安排」和「放學後的私人時間比其他人少」。以上3點對受訪者焦慮程度沒有明顯的影響，研究數據顯示，跨境學生的焦慮程度不足以影響其心理健康狀況，所以假設不成立。

（建議：以上因素雖對其有造成影響，但由於時間不長，皆可自行作調整）

5. 父母輪班制的學生比非父母輪班制的學生有更多的焦慮情緒

研究結果顯示：「父母對自己的煩惱不清楚或不理解」此項因素容易對其造成較大的影響，但由於在「需要自己獨立解決生活上的難題」和「和父母相處或溝通時間較少」這兩項數據中的數值較低，而最後呈現的數值不足達到預期目標，所以最終結果為此假設不成立。

6.2 建議

女性比男性較易有焦慮情緒：

- 朋友應多關心他們，留意他們的情緒變化，日常動態
- 請嘗試與知心朋友訴說
- 一個人獨處，神安氣集，享受一個人的孤獨時間

高年級比低年級較易有焦慮情緒：

- 新建勵志歌單
- 善用或新增上課查詢功課的資源
- 同學之間互相分享學習經驗
- 適當安排學習進度，預留休息時間或準備獎勵

高年級比低年級較易有焦慮情緒：

- 新建勵志歌單
- 善用或新增上課查詢功課的資源
- 同學之間互相分享學習經驗
- 適當安排學習進度，預留休息時間或準備獎勵

單親家庭的焦慮：

- 父母應該正確引導子女的思維，不要令子女覺得自己家庭與別人的家庭存在差異性
- 青少年應該多些參與團體活動，結識多些新的朋友

父母為輪班制度的焦慮：

- 主動跟父母交談（在他們的空閒時間），打開心窗，嘗試讓他們理解你的心情

跨境學生的焦慮：

- 調整作息時間，提早出門
- 若遇上突發狀況而導致遲到，試著轉移注意力（例如回想能使你感到快樂的事情）

雖然「單親家庭的學生比雙親家庭的學生更容易感到焦慮」、「跨境學生比本地居住的學生更感到容易焦慮」和「父母輪班制的學生比非父母輪班制的學生有更多的焦慮情緒」以上假設不成立，但在澳門裏，這種情況十分普遍，甚至在不斷增加，我們期望將來可再一次進行相關研究；在本次研究中也發現了新的方向，澳門作為大灣區其中一個主要城市，已有計劃設立姊妹學校，我們認為這樣會出現更多的可能性，包括「學校間的競爭性增多而感到焦慮」或「對新訂立的基礎學力有負擔而感到焦慮」等等，都是我們期望將來可研究的假設。

6.3 行動方案

「見焦拆焦」暖心活動：

1. 做一個見焦牆和拆焦牆

- 見焦牆是給有焦慮情緒的青少年抒發自己焦慮煩惱及問題的地方
- 拆焦牆則是為見焦牆上的問題做出一些安慰、建議或解決方案

2. 為參與活動的青少年提供歌單

- 因應參與活動的青少年喜歡何種語言的歌曲，為他們提供相關的舒緩歌單

第七部分：附件

7.1 附件一

聖公會澳門社會服務處

澳門青少年的焦慮程度和了解

先生、小姐您們好：

我們是參加了聖公會澳門社會服務處的共鑽研創明天的研究小組，為了讓大家更加瞭解本澳青少年的焦慮程度而進行專題研究，因此需要你們的意見來協助這次研究報告。這份問卷僅供學術研究，絕不會對外公開您的個人資料。感謝你們在百忙之中抽出時間協助我們！

一、個人資料

性別：男 女

教育程度：1. 高三 2. 高二 3. 高一 4. 初三 5. 初二 6. 初一

你的家庭屬於：1. 單親 2. 雙親

你的父/母是輪班制度：1. 是 2. 否

你是跨境學童嗎 1. 是 2. 否

*輪班工作制，是一些行業須在假日、晚上、朝九晚五以外等非主流上班時間運作及提供服務時實施的制度。

*跨境學童，需要從其他地方回澳門上學的學生。

以兩個星期為一個評估單位

自我評估：

1. 難以放鬆
2. 容易心煩或易怒
3. 對不同事情過分憂慮
4. 心情不寧以致坐立不安
5. 無法停止或控制憂慮
6. 感到緊張、不安或煩躁
7. 感到害怕、就像要發生可怕的事情

學業：

以下情況令你感到焦慮不安的程度是：

1. 功課的壓力比以往大
2. 無法掌握新知識
3. 面對即將來臨的考試
4. 測驗結果不如理想
5. 對新的學習模式不適應(升初中/高中之後)
6. 不知道報考哪所大學/選科(文/理)
7. 突然增加的溫習量
8. 被老師責備
9. 上課時精神無法集中
10. 對溫習考試的動力不足

(若您不是以下情況，可以略過)

家庭：

單親：

以下情況令你感到焦慮不安的程度是：

1. 當學校需要雙親出席校內活動時
2. 沒有雙親的陪伴以及沒法向家人傾述
3. 與他人的家庭完整度不一樣
4. 家庭只有父/母一個人工作導致家庭經濟壓力大
5. 人與人之間的交往缺乏信心

父母輪班制

以下情況令你感到焦慮不安的程度是：

1. 和父母相處或溝通時間較少
2. 需要自己獨立解決生活上的難題
3. 父母對自己的煩惱不清楚或不理解
4. 父母不能完成對自己的諾言
(例: 家族旅行等)
5. 父母對自己的關心不足
(例: 對自己的真正需求不了解等)

跨境學童

以下情況令你感到焦慮不安的程度是：

1. 過關時的擁擠感
2. 難以確實準確的上學時間
3. 突發性的意外導致遲到
4. 放學後的私人時間比其他人少
5. 出入境的時間限制自己的日常安排

請回答以下問題：

1. 做完這一次測試，請問你覺得學校還是家庭對你焦慮程度的影響更大？

家庭 學校

2. 如果我們需要做一個訪談，請問您是否願意接受我們的採訪？

是, 請留下您的聯繫方式: _____

否

7.2 附件二

參考資料：

1. 澳門青年研究協會，2007，〈澳門中學生心理健康調查研究報告〉澳門青年研究協會、澳門學生聯合總會，2007年12月
2. 鏡湖通訊，〈澳門市民近年壓力和情緒病問題值得關注〉鏡湖通訊，2013年11月5日
3. 澳門日報，2018，〈街坊總會接學生精神健康求助增〉澳門日報，2018年9月05日
4. 澳門日報，2015，〈兩成中學生現焦慮症〉澳門日報，2015年11月14日