

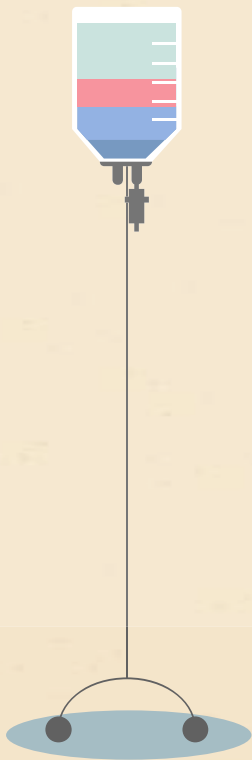
心靈抗疫戰

水星 - 103班 第六組:戴穎芝 (C021575)
黎芷晴 (HC011313)
施佩霖 (C013573)
朱益均 (BC004882)
龔廷晟 (BC005092)

指導教授:徐仁和教授



目錄



01

研究主題

02

研究目的/選題原因

03

主題研究背景資料

04

研究方法、結果

05

數據分析

06

總結

07

參考文獻

08

組內分工



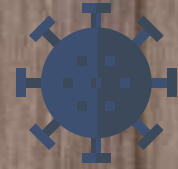
研究主題

- 疫情期間澳門學生的心理狀況
- 分析疫情對澳門學生心理健康的影響
- 主要對象：澳門大學生

研究目的/選題原因

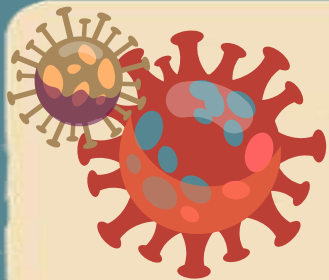


1. 突如其來的疫情 > 擾亂日常生活
2. 防範措施：封城、停工、停學.....
3. 時間推移，擔憂不減反增
4. 自己身邊的例子
5. 檢驗提及問題的普遍性
6. 引起重視，提供幫助



主題研究背景資料





新冠疫情 源起及發展

資料來源：

世界衛生組織2020年11月6日

每週新冠肺炎疫情最新動態報告

World Health Organization weekly
operational update on COVID-19-
6 November 2020

2019年底

首次出現

2020年初

中國大規模爆發

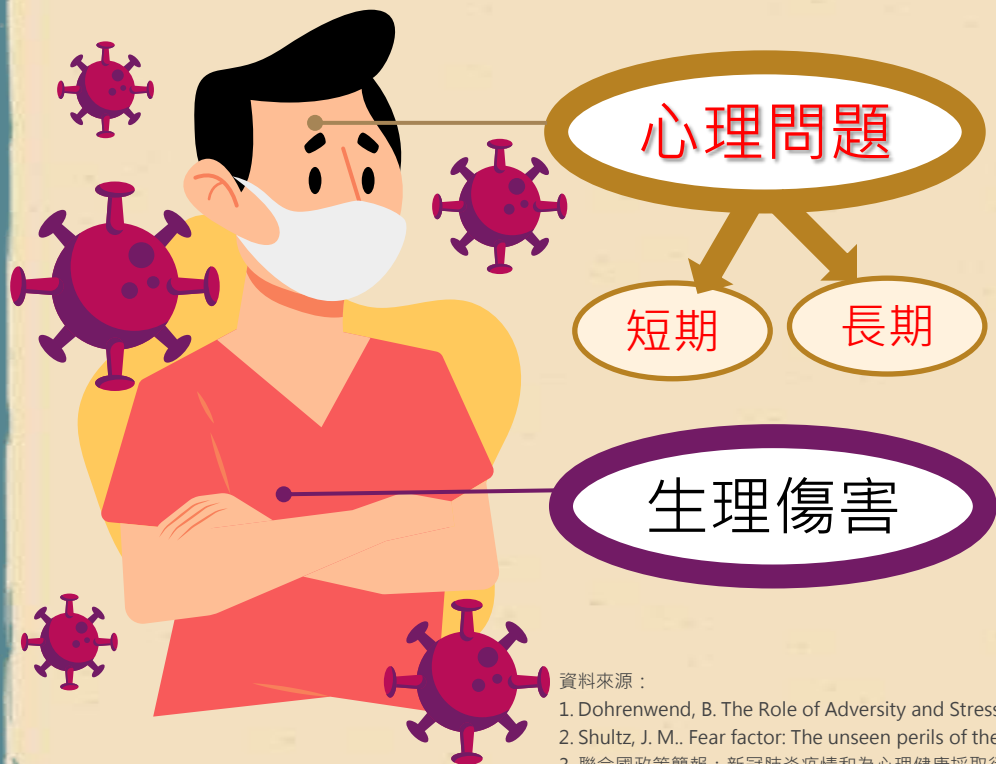
2020年11月6日

全球

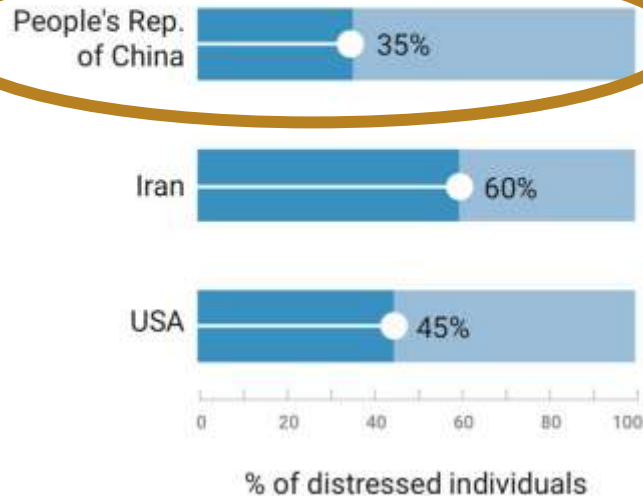
> 四千八百萬宗



新冠疫情對人體的影響



National surveys in 2020 reveal high prevalence of distress in the population during COVID-19



資料來源：

1. Dohrenwend, B. The Role of Adversity and Stress in Psychopathology: Some Evidence and Its Implications for Theory and Research
2. Shultz, J. M.. Fear factor: The unseen perils of the Ebola outbreak.
3. 聯合國政策簡報：新冠肺炎疫情和為心理健康採取行動的必要性 United Nations policy brief: COVID-19 and the need for action on mental health

GHQ-12 一般健康問卷 (12-item General Health Questionnaire)

年齡層	18-24	25-34	35-44	45-54	55-69	>69
分數變化	2.69	1.57	0.53	0.08	-0.02	0.17

疫情前後心理狀況變化

資料來源：

Matthias Pierce, Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population, *The Lancet Psychiatry*



“研究新冠疫情期间兒童及青少年的
心理影響是心理學研究中一個重大的
缺口”

—香港大學精神醫學系名譽臨床教授 **區智熊**

資料來源：

Joyce Lee, Mental health effects of school closures during COVID-19, *The Lancet Child & Adolescent Health*



澳門疫情間青少年處境

復課無期



升學問題



失業加劇



徬徨
焦慮



本地居民主要指標

	本期	上期	變動
失業率 (%)	2.6	2.3	0.3 百分點
勞動力參與率 (%)	64.0	64.1	-0.1 百分點
勞動居民 (千人)	290.9	291.4	-0.2 %
就業居民 (千人)	283.4	284.7	-0.4 %

資料來源：

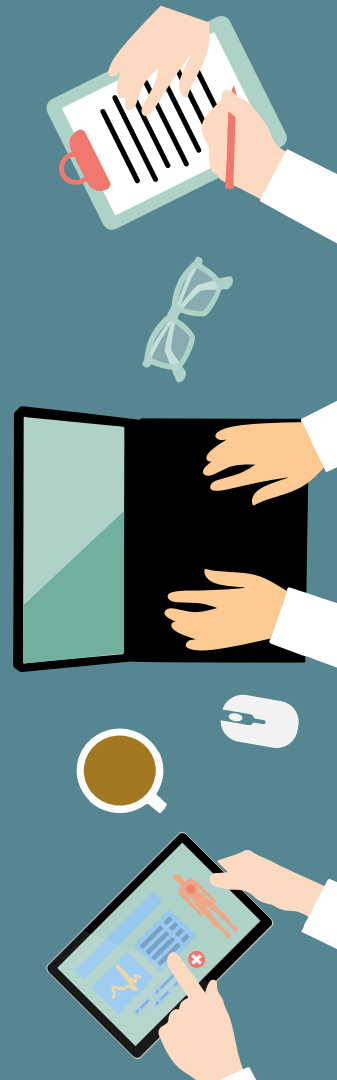
1. 澳門因應疫情持續決定延後復課, RTHK. 香港電台中文新聞
2. 新青協以文宣支援抗疫 · 關注青年學生需求, 澳門中華新青年協會



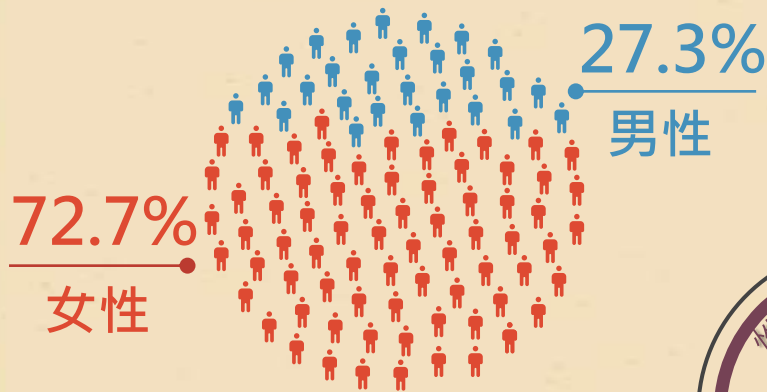
研究方法-- 問卷調查法



問卷組成



學生背景資料(310則)



72.7% 澳門大學

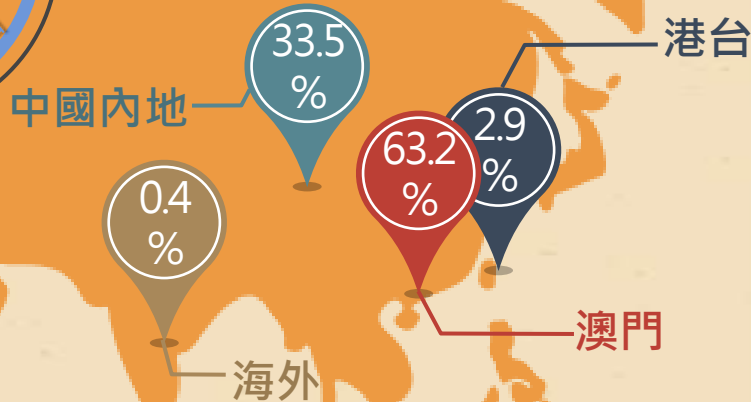
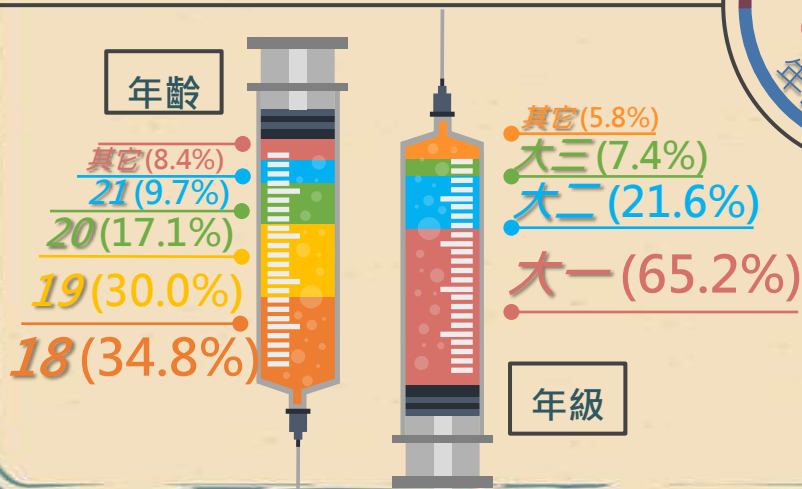


11% 理工學院

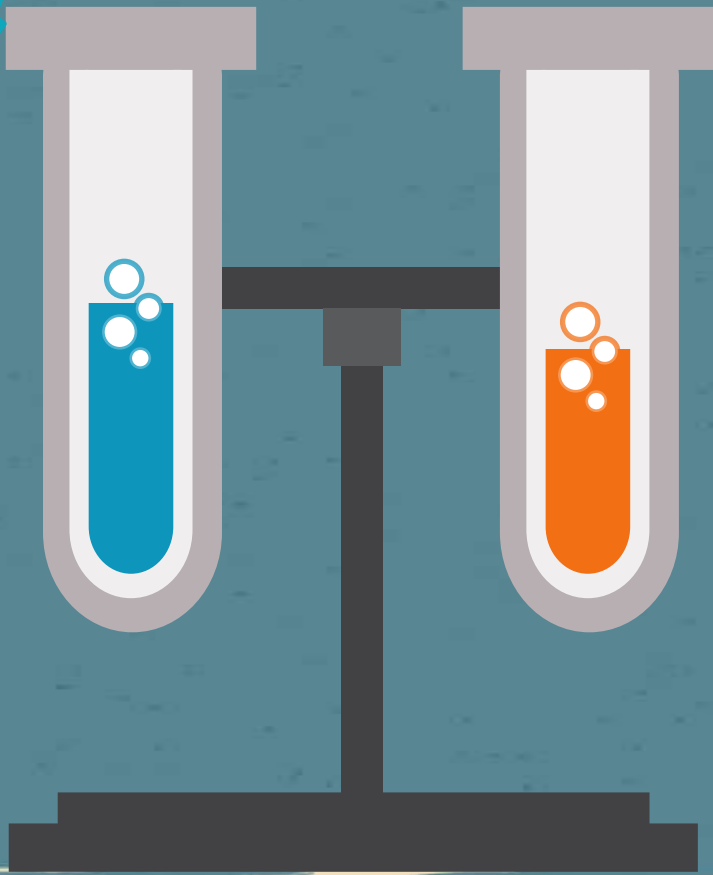
7.5% 鏡湖護理學院



8.8% 科技大學、旅遊學院、其它



疫情期間的心理狀態



44.2%
感到
更迷茫

53.2%
對周圍消息
更敏感



疫情期間的心理狀態

37.1%

感到更孤單



頻繁焦慮

39%



41%

專注力下降



疫情期間的心理狀態

26.8%

食量巨變



26.5%

更頻繁地
失眠



26.8%

更頻繁地
容易暴躁



26.5%

感到生活
失去意義

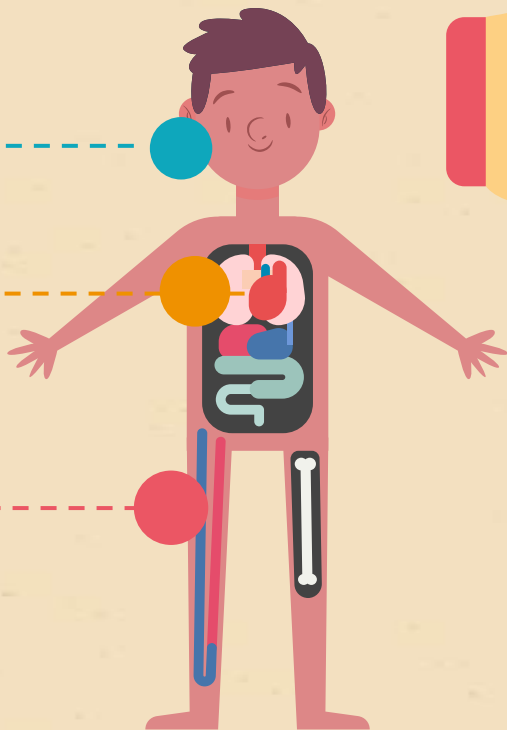


疫情期間的心理狀態

口乾出汗

心跳加速

肌肉酸痛

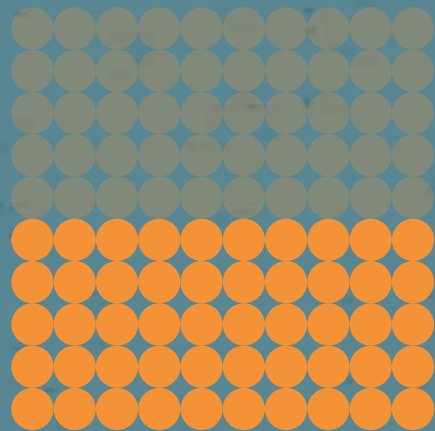


影響因素

因疫情不確定性
而感到擔憂



67%

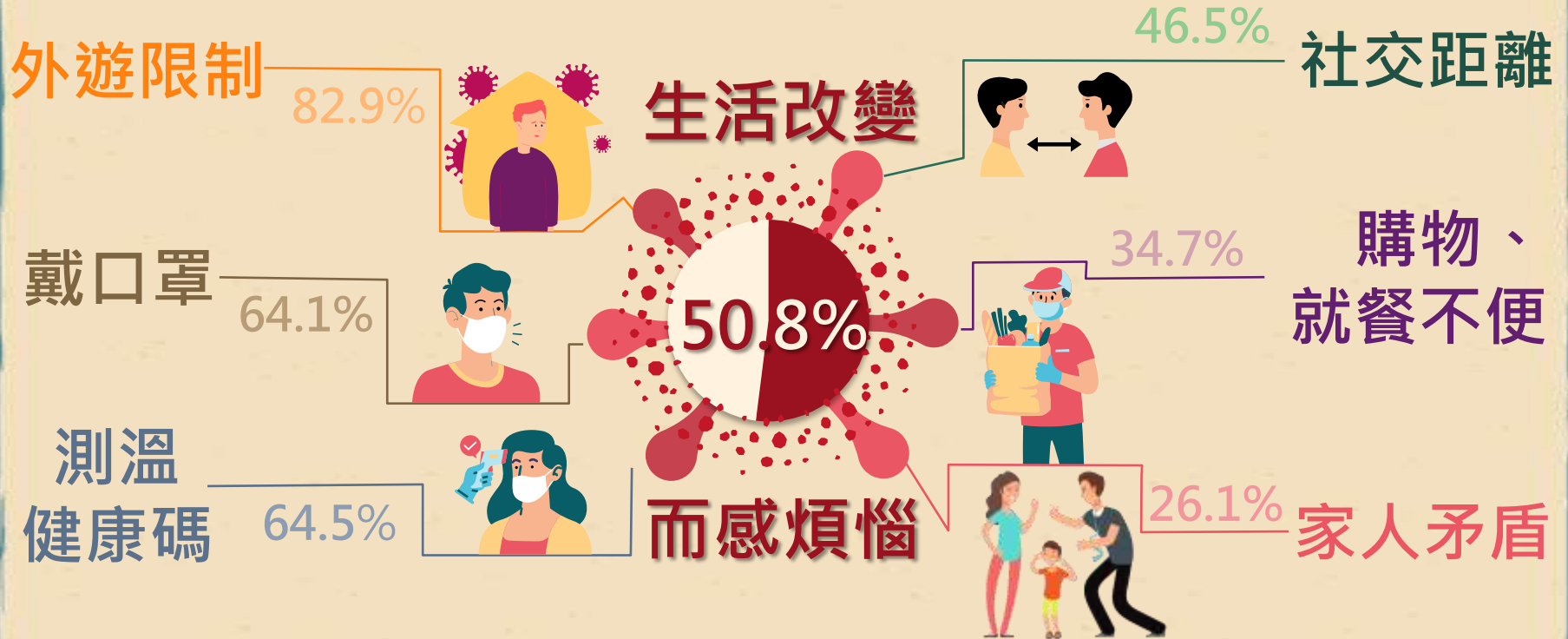


50%

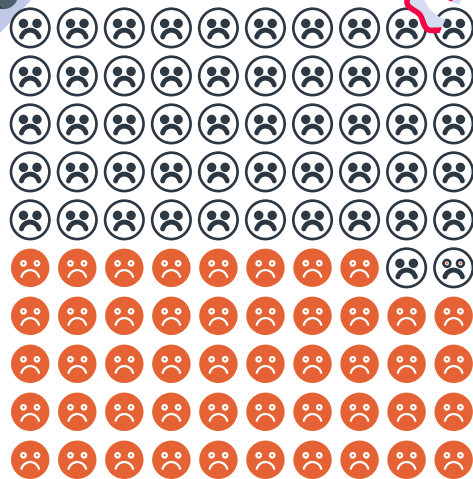


因沒法與親友或
伴侶相聚而感空虛

影響因素



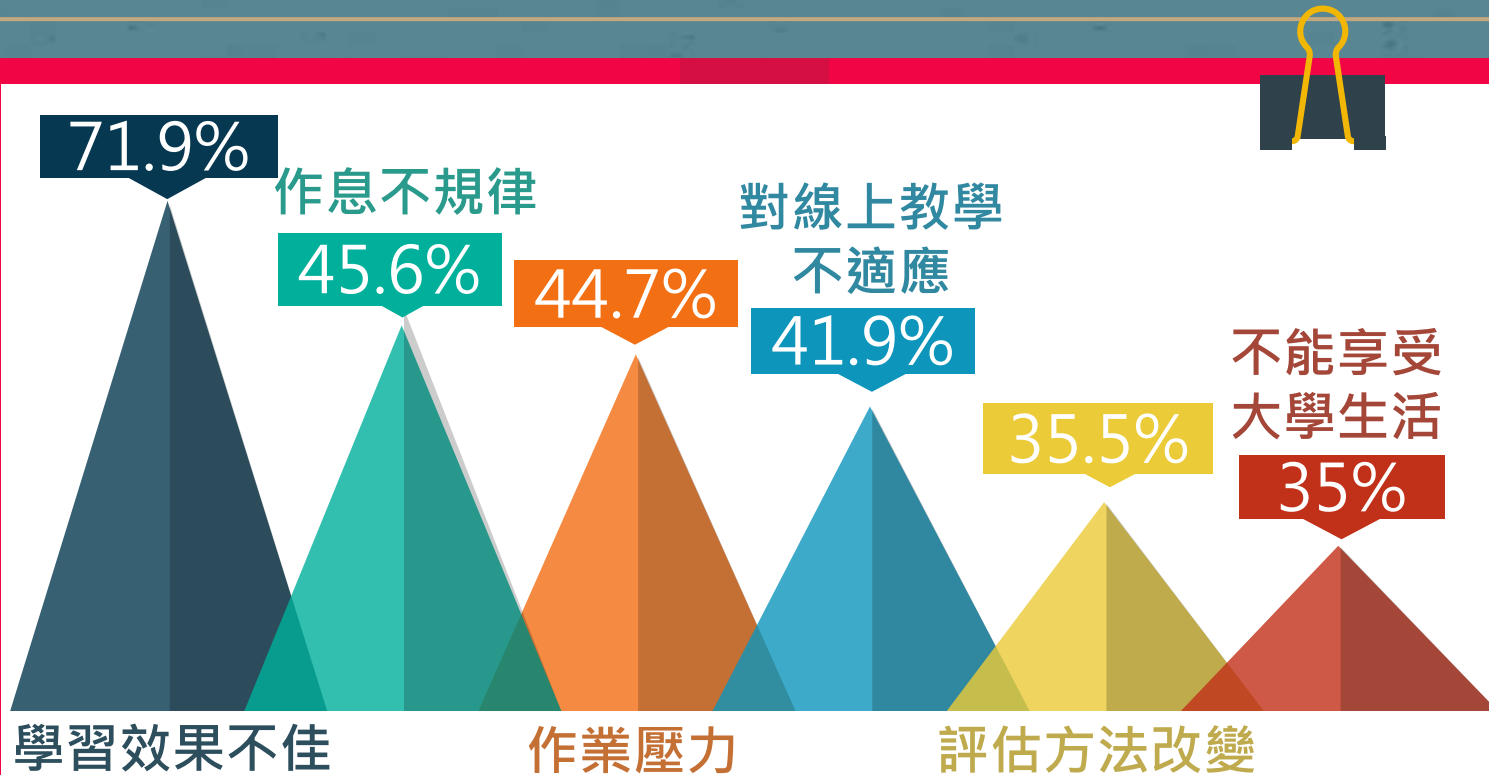
影響因素



48%

因教學模式改變
而壓力倍增

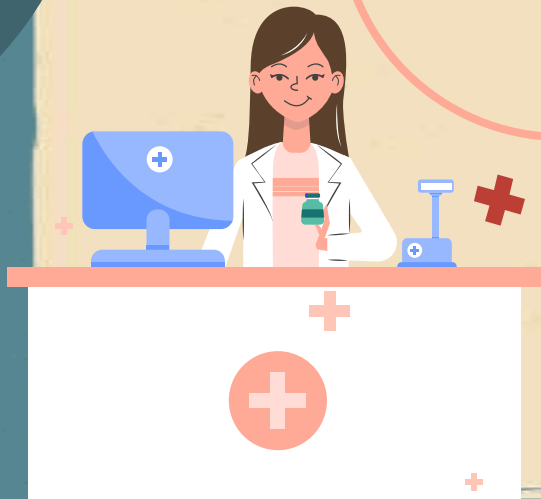
影響因素



採取措施

55.8%

曾嘗試緩解
疫情帶來的
心理壓力



採取措施

1

增加
娛樂
活動



2

享受
美食



3

向他人
傾訴



4

運動



5

學習
或
學習
新技能



6

向醫生
或專業
人士尋
求幫助



採取措施

朋友

1

親人

2

自己

3

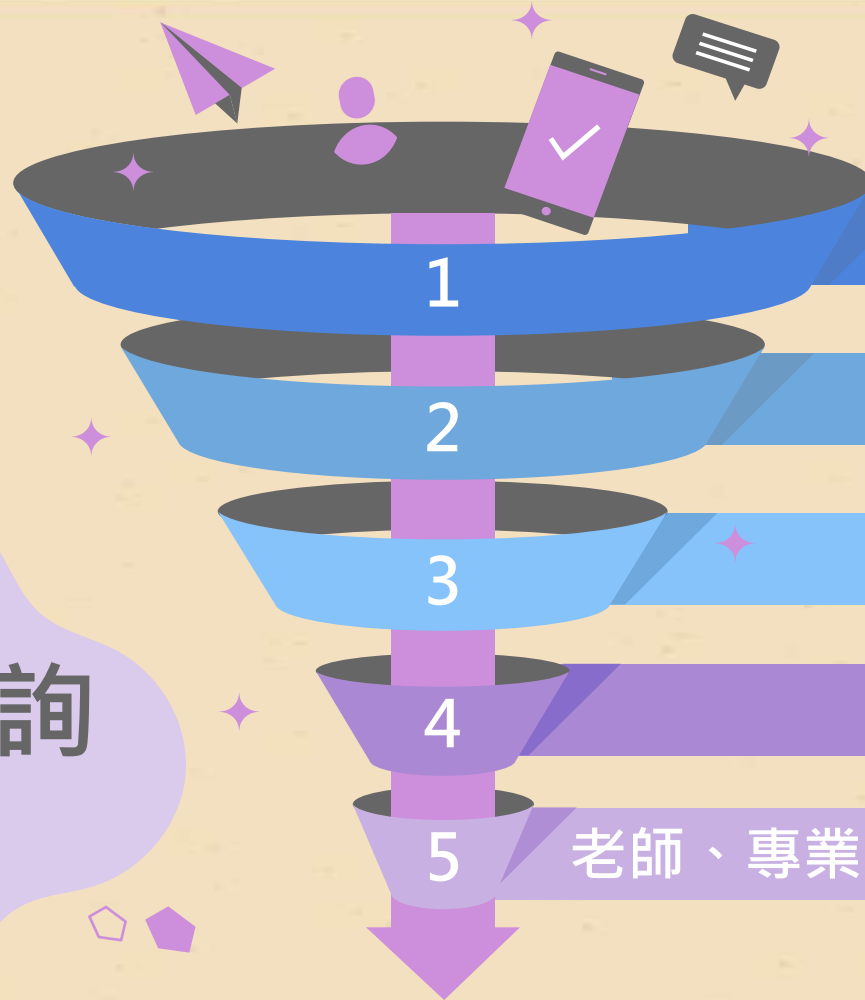
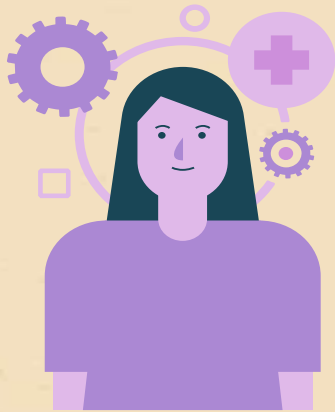
伴侶

4

老師、專業人士、社會機構

5

心理諮詢
對象





數據分析

對比內地

心理狀態

內地

澳門

困擾來源

內地

澳門

壓力大

30%

25%

網課煩惱

11.73%

48.7%

失眠

6.95%

26.5%

外出困擾

41.57%

83.2%

焦慮

12.22%

39%

對應措施

內地

澳門

心情煩躁

18.47%

26.8%

自己悶着

18.68%

42.3%

神經過敏

4.35%

53.2%

找朋友傾訴

44.87%

70.6%

尋找老師幫助

5.27%

14.8%

對比香港-網上學習造成壓力主要因素

作業壓力

81.4%



1 香港

1 澳門

學習效果不佳

71.9%

學習成績不佳

79.1%

2

2

作息不規律

45.6%

無法與同學見面
或進行互動交流

60.0%

3

3

作業壓力

44.7%



對比香港-受情緒問題困擾時求助對象

香港

75% 關係親密的朋友

60% 關係親密的家人

50% 心理輔導員



普通科醫生

澳門

朋友 70.6%

親人 54.8%

自己解決 42.3%

醫生或
心理諮詢中心



對比海外—美國

>25% 因擔憂、不開心、失落和長期處於壓力狀態而失眠

美國

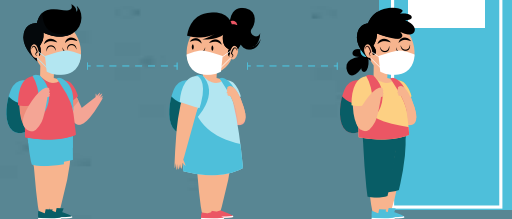


成因：



學校、教學大樓的關閉

對現在和未來感到十分擔憂



澳門

有失眠問題，部分有擔憂、失落、感到焦慮等情緒 26.5%

成因：

與親人、朋友、伴侶相聚減少

教學模式改變

生活方式改變

疫情的反復性與不確定性



總結



總結



1

內地 V.S. 澳門

澳門學生更容易
出現消極情緒

2

美國 V.S. 澳門

相似比例學生
出現失眠問題

3

香港 V.S. 澳門

困擾學生
主要因素皆為
“學習效果不佳”

4

尋求心理幫助

多尋找朋友或家人
或是自己消化
少人選擇專業人士

5

建議

發展心理健康教育
設立心理輔導中心
鼓勵正面消極情緒



參考文獻

參考文獻



1. World Health Organisation. (2020, November 6). Weekly operational update on COVID-19. Retrieved from <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-operational-update-on-covid-19---6-november-2020>
2. United Nations. (2020, March 13). Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. Retrieved from https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf
3. Dohrenwend, B. (2000). The Role of Adversity and Stress in Psychopathology: Some Evidence and Its Implications for Theory and Research. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(1), 1-19.
4. Shultz, J. M., Althouse, B. M., Baingana, F., Cooper, J. L., Espinola, M., Greene, M. C., ... Rechkemmer, A. (2016). Fear factor: The unseen perils of the Ebola outbreak. *Bulletin of the Atomic Scientists*, 72(5), 304–310. <https://doi.org/10.1080/00963402.2016.1216515>

參考文獻



5. Thomas, E. (2020). Coronavirus: Impact on young people with mental health needs. YoungMinds. Retrieved from <https://youngminds.org.uk/media/3904/coronavirus-report-summer-2020-final.pdf>
6. UNICEF. (2020, August 24). How teenagers can protect their mental health during COVID-19. Retrieved from <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>
7. 澳門中華新青年協會. (2020, April 14). 新青協以文宣支援抗疫，關注青年學生需求. Retrieved from <https://www.my.org.mo/news/>【基層呼聲】新青協以文宣支援抗疫，關注青年學/
8. 易小渤李青美. (2020, September 8). 新冠疫情後大學生健康普查. Retrieved from <http://app.cycnet.com.cn/n?timestamp=1599616195&signature=bja6LGXg437WEexJmzqZ9x9OpsQK2e1wpy5OM08IRD2NoBnrDQ>

參考文獻



9. 香港中文大學. (2020, May 21). 中大調查揭示本港中學生在疫情下於網上學習面對極大挑戰及壓力建議教育界調整網上教學策略. Retrieved from <https://www.cpr.cuhk.edu.hk/tc/press/cuhk-study-reveals-that-local-secondary-school-students-face-great-challenges-and-pressure-in-online-learning-under-the-epidemic/>
10. TUNG WAH COLLEGE. (2020, October 15). 東華學院及香港心理衛生會研究發現 疫情下五成港人精神欠佳. Retrieved from <https://www.twc.edu.hk/sc/twc/news/593>
11. America's Promise Alliance. (2020, June). The State of Young People during COVID-19. Retrieved from <https://www.americaspromise.org/resource/state-young-people-during-covid-19>

組內分工

Timathem 龔廷晟

- 查找文獻和資料收集
- 問卷修改、發放

Joyce 黎芷晴

- 查找文獻和資料收集
- 問卷製作、修改、發放
- 數據整理、分析
- 報告撰寫、修改

Paul 朱益均

- 查找文獻和資料收集
- 問卷修改、發放

Polly 施佩霖

- 查找文獻和資料收集
- 問卷製作、修改、發放
- 報告撰寫
- PPT製作

Ivy 戴穎芝

- 查找文獻和資料收集
- 問卷製作、修改、發放
- 數據整理
- 報告修改



THANKS!

Do you have any questions?

