

心驚膽戰：

選自《青少年健康教育指南》

創傷與媒體的關係



優質教育基金贊助（計劃編號：2017/1070）

香港中文大學健康教育及促進健康中心製作（2025年修訂）

我們身處的環境正不斷變化，天災與人禍可能在遙遠的地方發生（例如戰爭和社會動盪），而重大的事情亦有可能在我們身邊發生（例如疫症和導致人命傷亡的事故）。

故青少年能從不同途徑知道本港以至世界各地所發生的事。掌握資訊固然重要，有助於及時採取適當回應（例如跟從最新防疫措施），並了解局勢的轉變。但是，有些人或因為個人和群體的經歷，價值觀受到衝擊，甚或因反覆閱讀某類資訊而累積壓力。



任何人在經歷某重大事件後，若感到：

過份
自責

常發
噩夢

出現
逃避
行為

過度
有警
覺性

重覆回
想事情
經過

有可能
患上

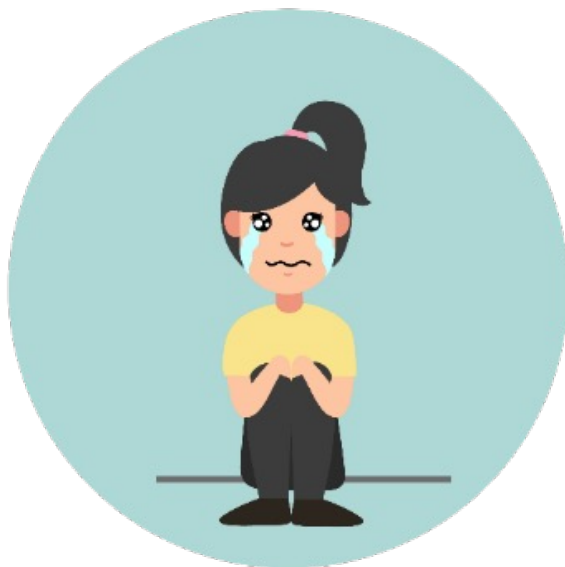
創傷後壓力症
Post-traumatic
stress disorder
(PTSD)

受影響的程度或
有所不同，需要
接受評估和幫助

創傷後壓力症症狀可包括：



發噩夢



感到重新
經歷創傷



身體出現
不安的反應

我的人生沒有經歷
重大事故或天災人
禍，我不需要認識
PTSD吧！

不一定要親身經
歷這些事件才有機
會形成創傷。



因為科技發達和媒體的力量，你可通過手機、電腦和電視觀看到創傷性事件的片段和報道，這些片段或報道會影響你的情緒，並增加壓力和擔憂。

每當有重大事故發生，新聞媒體必定爭相報道，直至事情完結；社交媒體充斥相關訊息與影片。

視乎內容的震撼性及情感衝擊，這些資訊有機會讓人間接經歷事情，出現類似創傷後壓力症的症狀。



科技讓我們跨越地理限制見證別人的痛苦，但觀眾改變事情的能力有限，我們因此有無力感、壓力和負面情緒。

在美國，有研究顯示有7.5%的紐約市民在911襲擊事件一個月後出現了輕度的創傷後壓力症症狀，於事件六個月後出現症狀的人數下降至0.6% (Galea et al., 2003)。

另一項研究發現，觀看911襲擊事件電視直播會提高出現輕度的創傷後壓力症症狀的機會並維持一至兩個月，而大部分人的症狀都會在短期內減退 (Schlenger et al., 2002)。



有香港學者進行研究，每日使用社交媒體超兩小時閱讀社會政治時事，與疑似抑鬱及PTSD症狀呈正相關。研究員估計在2019年有12.8%的受測者疑似有創傷後壓力症（Ni et al., 2020）。

例如香港在2019年因市民反對逃犯條例修訂草案而引發大規模社會運動。研究人員關注這種社會狀況對市民精神健康的影響，並提倡加強精神健康服務，以支援有情緒需要的市民。



另有研究團隊了解在2020年中通過一精神健康網上平台尋求支援的751名女性個案，發現其中23.8%求助女性或有不同程度的創傷後壓力症（Wong et al., 2022）。

香港與世界各地一樣，在當時社會上出現新冠病毒的傳播和境外輸入病例，市民必須採取相應的防疫措施，生活因而受到或多或少的影響。研究人員關注社會不穩的局面加上疫情的壓力對市民（尤其女性）造成的心理壓力，並呼籲大眾關注。



青少年又該如何自處和應對？

在經歷重大事件後（可能是經歷天災人禍、遭受欺凌、目睹意外或事故發生、親友離世……），或因反覆觀看與災禍和事故相關的報道和視頻而覺得過度感同身受），青少年要：

1

時常留意
自己的情緒



2

尋找信任
的成人的支援



1

時常留意自己的情緒

從互聯網和社交媒體看到各方資訊是難以避免的。只是，反覆觀看創傷性的片段可能會對青少年（和成人）帶來衝擊，並產生負面情緒。負面情緒不一定即時出現，可能在一段時間後才以某種心理或生理反應呈現出來。

要關注自己的情緒和身體，有否持續出現前文提及的不良生理和心理反應。

YES

向醫生求診



停止反覆觀看

2

尋找信任的成人的支援

信任的成人是可靠的傾訴對象，能讓你抒發感受與想法。當你感到迷惘、生氣、悲傷或無望時，可以向信任的成人（如家長、老師或社工）表達情緒。

他們比一般人對你有更多的認識，更容易理解你的感受和想法。



當彼此持不同意見時可先聆聽，並在適當時調整自己的態度和想法。辦法總比困難多，我們要對未來抱持希望！

健康小貼士

- 適時停下腳步
- 了解自己的身心狀態
- 接納自己
- 愛護自己
- 不要害怕說出感受
- 不要害怕接受幫助
- 不必期望每個人對事情的立場和意見都一致



參考文獻

- Galea, S., Vlahov, D., Resnick, H. S., Ahern, J., Susser, E., Gold, J., Bucuvalas, M. J., & Kilpatrick, D. G. (2003). Trends of Probable Post-Traumatic Stress Disorder in New York City after the September 11 Terrorist Attacks. *American Journal of Epidemiology*, 158(6), 514–524. <https://doi.org/10.1093/aje/kwg187>
- Ni, M. Y., Yao, X. I., Leung, K. S. M., Yau, C., Leung, C. M. C., Lun, P., Flores, F. P., Chang, W. C., Cowling, B. J., & Leung, G. M. (2020). Depression and post-traumatic stress during major social unrest in Hong Kong: a 10-year prospective cohort study. *The Lancet*, 395(10220), 273–284. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)33160-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)33160-5)
- Pinchevski, A. (2016). Screen trauma: visual media and post-traumatic stress disorder. *Theory, Culture & Society*, 33(4), 51-75. <https://doi.org/10.1177/0263276415619220>
- Schlenger, W. E., Caddell, J. M., Ebert, L., Jordan, B. K., Rourke, K. M., Wilson, D., Thalji, L., Dennis, J. M., Fairbank, J. A., & Kulka, R. A. (2002). Psychological reactions to terrorist attacks: findings from the national study of Americans' reactions to September 11. *JAMA*, 288(5), 581-588. <https://doi.org/10.1001/jama.288.5.581>
- Wong, S. M. Y., Wong, C. W. C., Hui, C. L. M., Chan, S. K. W., Lee, E. H. M., Chang, W. C., Suen, Y. N., & Chen, E. Y. H. (2022). Stressful events as correlates of depressive and PTSD symptoms in Hong Kong women during social unrest and COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 300, 263–268. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.01.002>

承蒙優質教育基金贊助「ASAP健康生涯規劃計劃」（2017/1070）以及「ASAP健康教育深化計劃」（2022/0452），特此鳴謝。

使用細則

1. 《青少年健康教育指南》（實體版及網上版）僅供香港註冊的教師使用。本書內容及所提供的教學資源之版權屬優質教育基金，只可作非商業性質的教育用途。
2. 在非銷售用途的教育活動中，若使用者需為學生複印或列印本書內容，須在成品的版權頁、文章結尾或顯眼位置註明：「文章引自《青少年健康教育指南》，版權屬優質教育基金，蒙允許使用。」
3. 使用者可根據學生的程度製作教學投影片和課業，合理地加入校名和新增題目，但須在適當地方保留「選自《青少年健康教育指南》」字樣。
4. 其他使用細則及免責聲明請參閱《青少年健康教育指南》，網上版可從健康教育及促進健康中心[網頁](#)瀏覽。