

新聞稿

青協公布「新學年學生情緒狀況」調查結果 近三成八學生壓力指數偏高 逾五成學生不願讓父母知道自己「唔開心」

新學年開始不足一個月，學生的情緒健康和壓力備受社會關注。香港青年協會全健思維中心今天（27日）公布「新學年學生情緒狀況」調查結果，在受訪的 2,609 名中學生及大專生中，近三成八（37.5%）指新學年的壓力指數屬偏高，自評為 7 至 10 分[表七]；另外，超過五成（55.0%）表示「不想父母知道自己唔開心，怕他們擔心」[表六]。

青協全健思維中心於今年 9 月初開學期間，以便利抽樣自填問卷形式訪問 2,609 名中學生及大專生，了解受訪學生面對新學年的壓力指數，接近三成八（37.5%）學生的壓力指數達 7 至 10 分（1 分為最低、10 分為最高），屬於偏高水平，較去年的 39.6% 輕微下降。然而，逾四成（42.7%）學生處於 4 至 6 分的中等壓力水平，情況較去年上升 6.9%[表七]，學生壓力情況仍然不容忽視。面對新學年，學生最擔憂首三項事情，依次序是「要應付測驗／考試」（64.2%）、「成績未如理想」（60.6%）及「休息時間減少」（44.8%）[表二]，反映學生的壓力來源主要來自學業方面。

問卷亦參考了焦慮症自測量表（Self-Rating Anxiety Scale, SAS），以了解青少年的焦慮情況。結果顯示，逾一成五受訪學生（15.4%）有輕度至嚴重程度的焦慮傾向。當中 8.9% 有輕度焦慮表徵、3.7% 有中度焦慮表徵，2.8% 出現嚴重程度的焦慮徵狀。他們過去一星期較常出現的焦慮徵狀包括「容易感覺疲倦和乏力」（27.0%）、「比平時容易緊張和著急」（18.8%）、「容易感到煩亂或覺得驚恐」（17.7%）等[表三]。上述雖為學生自評結果，但情況仍受關注。

調查亦嘗試了解學生過去一星期最常出現的情緒狀況，依次為「快樂」（49.9%）、「平靜」（38%）、「興奮」（35.1%）、「頹廢」（31.7%）及「不安」（28.8%）[表四]。結果顯示，大部分學生均能察覺自己曾出現的情緒，但仍有兩成一（21%）表示「不清楚」，反映部分學生仍需不斷學習如何覺察及分辨不同的情緒反應。

至於學生在不開心時的處理方法，首三項依次為「聽音樂」（62.2%）、「打機」（47.5%）及「藏在心裡，扮無事」（38.2%），亦有部份學生傾向選取消極方法處理情緒，如「發洩在別人身上」（6.3%）或「傷害自己」（2.6%）[表五]。

問及受訪學生對情緒的了解及觀感，調查結果顯示，接近九成（88.9%）認為「情緒有好與壞之分」；七成七（77.3%）認為「時間可以平伏情緒低落」；超過五成（55%）認為「不想父母知道自己唔開心，怕他們擔心」。值得注意的是，同時有超過五成認為「有情緒不要壓抑，要盡情發洩」（54.5%）及「散播負能量會令朋友不喜歡自己」（53.9%）（表六）。反映學生對情緒的認知有所偏差，普遍擔心負面情緒會影響別人對自己的觀感。

香港青年協會全健思維中心督導主任徐小曼表示，青少年情緒健康近年引起廣泛關注，情緒病更趨年輕化。究其原因與認知不足，以及缺乏有效情緒管理方法有關。她指出，調查結果反映學生對情緒存有誤解，例如過於簡單地把情緒只分為好與壞；或認為情緒會為別人帶來負累，擔心別人不會接納自己情緒，故傾向隱藏；又或以為隨著時間過去，情緒便會平伏，以致沒有積極面對及疏解等。徐小曼強調，日積月累的情緒壓抑將更難處理，嚴重影響青少年的全健身心發展；因此，切忌把情緒藏在心裡，扮作若無其事。

徐續指，大家無需刻意為情緒分好壞，每種情緒均有其獨特意義和訊號，提示當下的狀態及需要，並作出相對的行動或回應。青少年階段的情緒變化尤其複雜多變，但不等於不能表達。而作出妥善調適，首要是學懂覺察個人情緒，然後以適當方法表達及管理。

青協「關心一線 2777 8899」於 2017 年 9 月至 2018 年 8 月期間，分別處理逾 15,480 宗與情緒相關的求助個案，亦有近 10,886 宗與校園生活相關的個案，當中以「升學」及「人際關係」為最主要範疇。以下是熱線及網上曾經處理的個案。

個案一： 小六升中一學生表示，開學初期已感到難以適應中學生活。他看見同學們結伴聯群，感到自己被排斥，不但擔心沒有朋友，亦擔心受同學欺負。同時，他感到中學比小學更加嚴厲和壓逼，擔心無法應付功課或學習進度，故每天都處於恐懼之中。

個案二： 中六女生因為要應付文憑試而感到極大壓力。開學不久，已出現情緒低落，難以集中精神，更失去上學的動力。在溫習室裡會迴避他人目光，不願意接觸他人，害怕別人知道自己的情绪狀況，同時亦向家人隱瞞問題，有苦自己知。

個案三： 大學女生因為家庭經濟問題，同時應付讀書及兼職工作。她認為現時大學畢業生的競爭很大，若不努力便會被淘汰。可是，無形壓力令她感到喘不過氣來，漸漸對事情失去興趣，經常杞人憂天，意志消沉，更開始質疑自己的能力，對未發生的事感到恐懼，擔心自己學業表現不理想，更萌生退學的念頭。

徐氏鼓勵學生要多觀察個人的情緒狀態，如在開學初期，遇上學習壓力或人際關係的適應問題，感到困擾，出現無法集中精神、缺乏動力、悶悶不樂、煩躁不安等，應主動向父母、師長及好友分享或求助。與別人分享，也是紓緩情緒的重要一步。

為提高公眾對情緒的認識，青協全健思維中心今年特出版《情緒字典》書籍及桌上遊戲卡，介紹 50 種常見情緒的意義及整理方法，以有趣的方法讓公眾學習處理情緒三步曲：覺察、表達及管理。為提高受抑鬱或焦慮情緒困擾青少年的求助動機，避免他們因經濟因素而延誤求診，青協今年繼續推出「青少年全健精神科資助計劃」，資助 10 至 24 歲、經社工初步評估有臨床情緒病徵狀的青少年，及早接受私家精神科醫生診斷及治療，並提供快速的評估服務。詳情及申請表格可瀏覽網站 mcc.hkfyg.org.hk。

為支援學生面對開學的適應困難，青協「關心一線 27778899」將持續透過熱線及網上輔導服務，支援學生及家長面對壓力及情緒問題。

如家長及學生遇上情緒問題，可透過以下方法聯絡青協：

輔導熱線「關心一線」： 2777 8899

大專生情緒支援熱線「U Line」： 2777 0309

網上輔導： utouch.hk

Whatsapp 輔導： 6277 8899

附件一 「新學年學生情緒狀況」問卷調查結果

香港青年協會 hkfyg.org.hk | m21.hk

香港青年協會(簡稱青協)於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會不斷轉變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次已超過 600 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 70 多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已超過 45 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有逾 20 萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

facebook page: www.facebook.com/hkfyg

網上捐款平台: giving.hkfyg.org.hk

青協 App
立即下載



附件一「新學年學生情緒狀況」調查結果

1. 引言

香港青年協會全健思維中心於 2018 年 9 月，提供問卷給駐校服務的 14 間中學，以便利抽樣自填問卷方法，邀請在學青少年填寫問卷。結果共收回 2,609 份有效問卷。

2. 調查結果

表一 樣本性別及升讀年級分佈
(n=2,609)

實際樣本		
	人數	百分比
男	842	32.3
女	1,767	67.7
合計	2,609	100.0
實際樣本		
	人數	百分比
初中(中一至中三)	1,530	58.6
高中(中四至中六)	1,042	39.9
大專或以上	37	1.5
合計	2,609	100.0

表二 面對新學期開始，那些事情令你最擔憂？(可選多項)
(n=2,609)

	人次	百分比
i. 要應付測驗／考試	1,676	64.2
ii. 成績未如理想	1,582	60.6
iii. 休息時間減少	1,170	44.8
iv. 功課繁重，沒有私人空間	1,060	40.6
v. 課程太深，跟不上進度	1,055	40.4
vi. 父母對學業表現的期望	890	34.1
vii. 老師要求高	572	21.9
viii. 太多補課／補習	569	21.8
ix. 未能結交到新朋友	384	14.7
x. 要參與很多課外活動／興趣班(包括校內及校外)	361	13.8
xi. 被同學冷落/排斥/欺凌	297	11.4
xii. 其他	137	5.3

表三 請仔細閱讀以下每一條，然後根據您最近一星期的實際情況，圈出合適的答案。
(n=2,609)

	沒有 (百分比)	偶爾 (百分比)	經常 (百分比)	總是如此 (百分比)
i. 我覺得比平時容易緊張和著急	897 (34.4)	1,222 (46.8)	367 (14.1)	123 (4.7)
ii. 我無緣無故地感到害怕	1,525 (58.4)	766 (29.4)	213 (8.2)	105 (4.0)
iii. 我容易感到煩亂或覺得驚恐	1,191 (45.6)	958 (36.7)	344 (13.2)	116 (4.5)
iv. 我覺得我可能將要發瘋	1,723 (66.0)	549 (21.0)	191 (7.3)	146 (5.7)
v. 我手腳顫抖	2,033 (77.9)	447 (17.1)	94 (3.6)	35 (1.4)
vi. 我因為頭痛、頸痛和背痛而苦惱	1,595 (61.1)	645 (24.7)	265 (10.2)	104 (4.0)
vii. 我容易感覺疲倦和乏力	964 (36.9)	943 (36.1)	500 (19.2)	202 (7.8)
viii. 我覺得心跳得快	1,727 (66.2)	658 (25.2)	162 (6.2)	62 (2.4)
ix. 我因為一陣陣頭暈而苦惱	1,838 (70.4)	534 (20.5)	170 (6.5)	67 (2.6)
x. 我曾經暈倒，或有覺得快要暈倒似的感覺	2,090 (80.1)	384 (14.7)	92 (3.5)	43 (1.7)
xi. 我手腳麻木和刺痛	2,162 (82.9)	350 (13.4)	68 (2.6)	29 (1.1)
xii. 我有胃痛和消化不良而苦惱	1,877 (71.9)	501 (19.2)	156 (6.0)	75 (2.9)
xiii. 我常常要小便	2,075 (79.5)	401 (15.4)	99 (3.8)	34 (1.3)
xiv. 我臉紅發熱	2,048 (78.5)	420 (16.1)	105 (4.0)	36 (1.4)
xv. 我做惡夢	1,768 (67.8)	614 (23.5)	154 (5.9)	73 (2.8)

表三分析 (以焦慮症自測量表 (Self-Rating Anxiety Scale SAS) 中的 15 條題作比例上的計算，滿分為 60 分)
(n=2,609)

總分	人數	百分比
29 分或以下	2,208	84.6
30-35 分(輕度焦慮)	231	8.9
36-41 分(中度焦慮)	96	3.7
42 分或以上(重度焦慮)	74	2.8

表四 過去一星期，以下那些是你最經常出現的情緒？（可選多項）

(n=2,609)

	人次	百分比
i. 快樂	1,302	49.9
ii. 平靜	991	38.0
iii. 興奮	917	35.1
iv. 廢	826	31.7
v. 不安	752	28.8
vi. 煩躁	751	28.8
vii. 不清楚	547	21.0
viii. 厭倦	539	20.7
ix. 不滿	478	18.3
x. 憂鬱	459	17.6
xi. 失望	442	16.9
xii. 寂寞	375	14.4
xiii. 自卑	358	13.7
xiv. 委屈	217	8.3

表五 當你有唔開心的時候，你會如何處理？（可選多項）

(n=2,609)

	人次	百分比
i. 聽音樂	1,622	62.2
ii. 打機	1,238	47.5
iii. 藏在心裡，扮無事	997	38.2
iv. 食嘢	984	37.7
v. 搵人傾(如朋友、老師、家長或社工)	970	37.2
vi. 做運動(如打波、游泳、跑步)	662	25.4
vii. 在社交媒體與人分享	319	12.2
viii. 其他	247	9.5
ix. 不懂得處理	170	6.5
x. 發洩在別人身上	165	6.3
xi. 做鬆弛練習	157	6.0
xii. 傷害自己(如割手)	68	2.6

表六 你是否同意下列的描述，請以「✓」號選擇。

(n=2,609)

		同意	(百分比)	不同意	(百分比)
i.	情緒有好與壞之分	2,320	(88.9)	289	(11.1)
ii.	時間可以平伏情緒低落	2,017	(77.3)	592	(22.7)
iii.	不想父母知道自己唔開心，怕他們擔心	1,434	(55.0)	1,175	(45.0)
iv.	有情緒不要壓抑，要盡情發洩	1,421	(54.5)	1,188	(45.5)
v.	散播負能量會令朋友不喜歡自己	1,406	(53.9)	1,203	(46.1)
vi.	情緒要自己處理，搵人幫都冇用	904	(34.6)	1,705	(65.4)
vii.	唔開心就算講出來，都不會有人明白	851	(32.6)	1,758	(67.4)
viii.	有情緒係軟弱的表現	633	(24.3)	1,976	(75.7)

表七 面對新學年，你的壓力指數有多少？(請圈出指數，1 代表很小，10 代表很大)

(n=2,609)

指數	人數	百分比	水平
1	149	5.7	低 (19.5%)
2	129	4.9	
3	232	8.9	
4	295	11.3	中 (42.7%)
5	415	15.9	
6	404	15.5	
7	441	16.9	高 (37.5%)
8	289	11.1	
9	106	4.1	
10	141	5.4	
沒有回答	8	0.3	沒有回答 (0.3%)

—完—