

# 新聞稿

## 青協公布「中學生情緒壓力狀況」調查結果 逾四成壓力指數偏高 近四分一為社會氣氛感擔憂

受社會氣氛緊張影響情緒，學生開學至今仍然面對不少困擾。香港青年協會全健思維中心公布「中學生情緒壓力狀況」調查結果。在 2,685 名受訪學生中，**逾四成（41.7%）**壓力指數屬偏高水平，自評為 7 至 10 分（1 為最低，10 為最高）[表二]，較去年（37.5%）高 4.2%。除以往一般的學業壓力外，**近四分一（24%）**亦因「社會氣氛緊張」而感到擔憂 [表四]。

青協全健思維中心於今年 9 月至 10 月期間，以便利抽樣自填問卷形式，訪問來自 14 間不同中學的 2,685 名中一至中六學生。同時，問卷參考了美國及台灣的流行病學研究中心抑鬱量表（Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D），以了解青少年的抑鬱情緒狀況。調查顯示，**超過一半（51.4%）**受訪學生評分達 16 分或以上，即出現抑鬱情緒表徵。他們過去一星期較常出現的抑鬱徵狀包括：「難於專注在要做的事情上」（34.4%）、「為一些以往不受困擾的事而感到煩惱」（29.7%）、「睡得不好」（26%）等。雖然量表結果不足以判斷他們是否已患上抑鬱症，惟情況仍值得關注 [表三]。

面對校園生活，受訪學生最擔憂首三項為「要應付測驗／考試」（53.6%）、「成績未如理想」（51.9%）及「休息時間減少」（49.9%）。此外，接近四分一（24%）表示因「社會氣氛緊張」而感到擔憂；「朋輩間因對社會事件存在不同意見而引發衝突」（9.2%）及「被同學冷落／排斥／欺凌」（8.3%）亦成為部分同學的壓力來源之一 [表四]。

被問到「期望學校提供甚麼情緒支援」時，最多受訪學生選擇首三項為「調適功課量，減低學習壓力」（68.9%）、「安排一些班際或級際活動，放鬆心情」（36.7%）及「提供安全的空間讓學生表達和調整情緒」（20.5%）[表六]。當對象由學校轉為父母時，受訪學生則希望「給予自主空間，讓我可自行解決問題」（45%）、「減少負面批評」（40.2%）及「放下主流價值觀，尊重我的想法」（31.5%）[表七]。

香港青年協會業務總監徐小曼指出，受持續多月的社會事件影響，部分學生開學後，未能於短時間內調整自己的心情及學習進度，亦容易因外在環境影響而出現憤怒、恐懼、無力及沮喪等個人負面情緒。加上紛擾的社會氣氛及網絡資訊，青年往往需要花更大氣力，方能專注學習。

調查亦反映，青年需要在安全、自主的環境下表達情緒或解決問題。面對意見分歧，家長或老師亦要學習解開「我的意見一定比你好」的枷鎖，讓青年有思考及選擇機會；若認為他們的想法或做法並不可取，也應讓他們明白其擔心所在，並盡量透過協商形式共議「可行做法」，而並非以「唯一做法」來否定他們應對問題的能力。

青協「關心一線 2777 8899」於 2018 年 9 月至 2019 年 8 月期間，分別處理 20,430 宗與情緒相關的求助個案，較去年上升 4,000 多宗；另有 9,642 宗與校園生活相關的求助個案，當中以「升學」、「讀書壓力」及「朋輩關係」為最主要範疇；以下是熱線及網上曾經處理的個案。

個案一：女學生與朋友升讀同一所中學，但得知其家人從事警務工作後，擔心繼續維持朋友關係會受到牽連，共同成為被其他同學討厭或排斥對象。相反，她亦擔心疏遠朋友後令她孤獨無援。因此，不知如何自處的她感到相當困擾。

個案二：中四同學稱高中生涯很孤單，自己在精英班很大壓力，但家人並不了解，只認為精英班對她的文憑試有幫助。另外，由於學校每年均會替初中轉換班別，她認為難以結交關係鞏固的朋友，形容學習路上好像「孤軍作戰」，最近上學前更出現「缺氧、頭痛」等情況。

個案三：中學學生會成員，本反對一切暴力及破壞公物的行為，但擔心表達意見後會使內閣失卻支持，甚或被排擠，因此選擇掩飾立場，與同學一起叫口號。他指目前的分化氛圍令他覺得恐怖，壓抑想法亦讓他感到很大壓力及難受。

個案四：中四學生來電表示受到校園欺凌及排擠，缺乏同學支援，求助無門，情緒大受困擾。她曾透過 Whatsapp 向朋友表達對另一個同學的不滿，豈料有關對話卻被截圖流出，引起對方的不滿及反擊，哭訴形容「啲人日日都俾說話我聽，又人身攻擊我，究竟我做錯乜嘢要咁對我」，憂慮情緒亦讓她萌生逃學及傷害自己的念頭。

徐小曼引述調查結果指，部分受訪學生遇到壓力時，選擇「與別人傾訴以尋求解決方法」的百分比（30.7%），較去年同類調查減少 6.5%，而選擇「在社交平台與人分享」（13.9%）則較去年有輕微上升 1.7%。她指出，呈較多抑鬱徵狀的青年，傾向收藏自己的感受，或較容易選擇在社交平台與「同聲同氣」的人分享，形成「圍爐效應」。然而，他們在網絡中找到共鳴，並不同於現實中也找到與自己連繫的人和話題；當他們缺乏有意義的連繫，便容易產生孤獨憂鬱的情緒，如長期忽視，將對身心發展構成負面影響，以及增加患情緒病風險。

徐小曼建議學校除了加強原有的輔導支援外，亦可組織一些團體紓壓活動，如球類比賽、身心靜觀活動及心靈打氣站等，讓學生可以紓緩繃緊的情緒。面對學業壓力，徐氏亦提醒學生保持參與正常興趣活動，包括體藝、文化、娛樂活動等，為自己製造喘息的空間。

為了提升社會關注及正視青年孤獨情緒問題，青協網上青年外展服務 **utouch** 將於 11 月 9 日（本周六）假荃灣南豐紗廠舉辦「**Alone Together · 孤獨星遊展覽**」，透過不同的藝術表達方式展出青年的故事，亦會邀請 KOL 與青年分享如何面對孤獨，藉此鼓勵大眾以正能量面對。詳情可瀏覽網站 [utouch.hk](http://utouch.hk)。

青協「關心一線 27778899」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有關服務：

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](http://utouch.hk)

Whatsapp 輔導：6277 8899

### 附件一 「中學生情緒壓力狀況」問卷調查結果

香港青年協會 [hkfyg.org.hk](http://hkfyg.org.hk) | [m21.hk](http://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](http://www.facebook.com/hkfyg)

網上捐款平台: [giving.hkfyg.org.hk](http://giving.hkfyg.org.hk)

青協 App  
立即下載



## 附件一「中學生情緒壓力狀況」調查結果

### 1. 引言

香港青年協會全健思維中心於 2019 年 9 月，向駐校服務的 14 間中學及相關青年服務單位發放問卷，以便利抽樣自填問卷方法，邀請在學青少年填寫。共收回有 2,685 份效問卷。

### 2. 調查結果

表一 樣本性別及升讀年級分布  
(n=2,685)

實際樣本		
	人數	百份比
男	814	30.3
女	1871	69.7
合計	2685	100.0
初中（中一至中三）	1534	57.1
高中（中四至中六）	1151	42.9
合計	2685	100.0

表二 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=2,685)

指數	人數	百分比	水平
1	118	4.4	低（16.4%）
2	109	4.0	
3	215	8.0	
4	286	10.7	中（41.9%）
5	413	15.4	
6	423	15.8	
7	514	19.1	高（41.7%）
8	356	13.3	
9	116	4.3	
10	135	5.0	

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=2,685)

	極少 (百份 比)	偶然 (百份 比)	間中 (百份 比)	經常 (百份 比)
一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱。	841 (31.3%)	1047 (39.0%)	578 (21.5%)	219 (8.2%)
我不想進食，胃口很差。	1641 (61.1%)	673 (25.1%)	287 (10.7%)	84 (3.1%)
即使我得到家人或朋友的幫助，我感到我不能擺脫我的沮喪。	1229 (45.8%)	868 (32.3%)	406 (15.1%)	182 (6.8%)
我覺得我和別人一樣好。	555 (20.7%)	794 (29.6%)	864 (32.2%)	472 (17.5%)
我難於專注在我要做的事情上。	735 (27.4%)	1025 (38.2%)	636 (23.7%)	289 (10.7%)
我感到憂鬱。	1270 (47.3%)	823 (30.7%)	422 (15.7%)	170 (6.3%)
我做每一件事都覺得很吃力。	984 (36.6%)	1094 (40.7%)	455 (16.9%)	152 (5.8%)
我對未來充滿希望。	469 (17.5%)	797 (29.7%)	879 (32.7%)	540 (20.1%)
我認為我很失敗。	1072 (39.9%)	938 (34.9%)	453 (16.9%)	222 (8.3%)
我感到害怕。	1226 (45.7%)	840 (31.3%)	453 (16.9%)	166 (6.1%)
我睡得不好。	1250 (46.6%)	735 (27.4%)	426 (15.9%)	274 (10.1%)
我很開心。	251 (9.3%)	649 (24.2%)	1022 (38.1%)	763 (28.4%)
我比平時少說話。	1201 (44.7%)	904 (33.7%)	420 (15.6%)	160 (6.0%)
我感到孤單。	1443 (53.7%)	806 (30.0%)	310 (11.5%)	126 (4.8%)
別人對我都不友善。	1903 (70.9%)	559 (20.8%)	161 (6.0%)	62 (2.3%)
我享受人生。	348 (13.0%)	685 (25.5%)	936 (34.9%)	716 (26.6%)
我不斷地哭泣。	1860 (69.3%)	549 (20.4%)	198 (7.4%)	78 (2.9%)
我感到傷心。	1397 (52.0%)	867 (32.3%)	315 (11.7%)	106 (4.0%)
我覺得別人不喜歡我。	1503 (56.0%)	804 (30.0%)	253 (9.4%)	125 (4.6%)

	極少 (百份 比)	偶然 (百份 比)	間中 (百份 比)	經常 (百份 比)
任何事情我都做不到。	(56.0%) 1449	(29.9%) 818	(9.4%) 286	(4.7%) 132
	(54.0%)	(30.5%)	(10.7%)	(4.8%)

表三分析 以抑鬱量表 (Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D) 中的 20 條題作計算，滿分為 60 分  
(n=2,685)

分數	人數 (百分比)
15 分或以下	1306 (48.6)
16 分或以上 (出現抑鬱情緒表徵)	1379 (51.4)

表四 面對新學期開始，那些事情令你最感擔憂？(可選多項)  
(n=2,685)

	人數	百分比
要應付測驗/考試	1439	53.6
成績未如理想	1394	51.9
休息時間減少	1339	49.9
功課繁重，沒有私人空間	1195	44.5
課程太深，跟不上進度	922	34.3
社會氣氛緊張	644	24.0
未能結交到新朋友	253	9.4
朋輩間因對社會事件存在不同意見而引發衝突	246	9.2
被同學冷落/排斥/欺凌	222	8.3
其他	196	7.3

表五 當遇到壓力時，你會如何處理？（可選多項）

(n=2,685)

	人數	百分比
聽音樂	1803	67.2
睡覺	1416	52.7
打機	1112	41.4
藏在心裡，裝作無事發生	996	37.1
與別人傾訴，尋找解決方法	825	30.7
做運動(如打波、游泳、跑步)	734	27.3
大吃一頓	707	26.3
在社交媒體或討論區平台與人分享	373	13.9
其他	209	7.8
不懂得處理	180	6.7
發洩在別人身上	136	5.1
傷害自己(如：割手)	79	2.9

表六 面對新學年，你期望學校可給學生提供什麼情緒支援？（可選多項）

(n=2,685)

	人數	百分比
調適功課量，減低學習壓力	1849	68.9
安排一些班際或級際活動，放鬆心情	986	36.7
提供安全的空間讓學生表達和調整情緒	550	20.5
老師多主動與學生聊天，關心同學的情緒及需要	431	16.1
能聆聽及理解同學的心聲	413	15.4
其他	188	7.0

表七 面對新學年，你期望父母可提供什麼情緒支援？（可選多項）  
 (n=2,685)

	人數	百分比
給予自主空間，讓我可自行解決問題	1207	45.0
減少負面批評	1080	40.2
放下主流價值觀，尊重我的想法	846	31.5
能提供清晰指導，給予鼓勵和支持	768	28.6
耐心聆聽我的心底話	608	22.6
陪伴我做運動／活動，放鬆心情	360	13.4
其他	131	4.9

—完—