



即時發布

# 新 聞 稿

共8頁

## 青協「關心一線 2777 8899」及「uTouch 網上青年外展服務」 公布「學生情緒及健康狀況」調查結果 超過四成八受訪學生壓力指數偏高 青協呼籲社會多聆聽和理解年青人心底話

今年是連續第二年於疫情下正式開課，學生在新常態下仍然面對不同挑戰。香港青年協會「關心一線 2777 8899」及「uTouch 網上青年外展服務」今天（2日）公布「學生情緒及健康狀況」調查結果。在 3,669 名受訪學生中，愈四成八（48.6%）壓力指數屬偏高水平，自評為 7 至 10 分（1 為最低，10 為最高）[表八]。部分學生每天的屏幕時間過長，加上睡眠及運動時間不足，帶來潛在的身心健康風險。

青協「關心一線 2777 8899」及「uTouch 網上青年外展服務」於今年 10 月期間，以便利抽樣自填問卷形式成功訪問了 3,669 名中一至中六學生，了解他們的學生情緒及健康狀況。結果顯示，在新開年首個月，愈三成五（35.7%）受訪學生感到「開心」，亦有愈兩成九（29.3%）感到「緊張」[表一]。面對新學年，學生最擔憂的事情依次為「成績未如理想」（39.3%）、「功課繁重，沒有私人空間」（38.1%）及「應付頻密的測驗／考試」（36.1%）。另亦有三成（30.3%）學生擔憂「缺乏學習動機，難以自律」[表二]。

問卷亦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。超過一半（51.9%）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」（35.8%）、「為一些以往不受困擾的事而感到煩惱」（29.2%）、「睡得不好」（27.6%）等。量表結果與兩年前的結果相若。雖然量表結果不足以判斷受訪者是否已患上抑鬱症，惟情況令人憂慮 [表七]。

疫情持續良久，學生的身體及數碼健康狀況亦值得關注。開學後，愈三成四（34.7%）受訪學生每天平均睡 6 小時或以下 [表四]；四成三（43.1%）每天運動時間平均在 20 分鐘以下 [表五]；三成六（36.6%）每天平均的屏幕時間更在 6 小時或以上 [表六]。

香港青年協會副總幹事徐小曼表示，明白開學後不少學生對成績、功課、考測等會感到擔憂以致壓力增加，恢復面授上課，相信普遍學生對新常態的學習模式並不陌生。然而，調查反映學生在開學後睡眠及運動量不足，屏幕時間亦因網課而增加，加上不少學生以「打機」作為應對負面情緒的方法，因而引致更大健康風險，如肥胖、人際疏離等，不利學生的全人健康發展。

對於開學兩個月內出現多宗學生懷疑輕生事件，徐小曼認為，自殺成因複雜，一般受不同因素互為影響，亦可能當事人本身潛在精神疾病隱患。她建議學校一方面運用已實證的量度工具，識別受情緒困擾較嚴重的學生，另方面在氛圍上多下功夫，營造「關愛」、「接納」、「求助不是弱者」的校園文化，並在校園角落設置可讓學生感到安全和可喘息的空間。

徐小曼指出，社會上有不少適合青少年的情緒健康資源，她鼓勵有需要的學生需勇敢及主動尋求協助。而作為家長、老師及成年人，亦應學習提高對青少年情緒健康的洞察力和敏感度，能換位思考，嘗試代入他們的角度，多聆聽和理解他們的心底話，成為青年的生命守護者。

青協「關心一線 2777 8899」於 2020 年 9 月至 2021 年 8 月期間，分別處理 19,445 宗與情緒相關的求助個案，較去年上升 2,972 多宗；另有 11,355 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：** 中五學生在開學後，課程非常繁密，加上去年未能專注網課，現時難以跟上課程進度而感焦慮，常常出現心跳加速、頭痛及失眠。在缺乏充足的休息下，其學習狀態進一步被影響，造成惡性循環。她亦因此而失去自信心，認為自己沒有價值，各方面都做得不妥，加上家人的期望，更令她不知如何是好。

**個案二：** 有中四學生表示剛升上高中，最要好的兩位朋友均因移民而退學，只剩他一人，希望認識新朋友；惟疫情關係只上半天面授課，與同班同學難以混熟，大部分同學亦只維持初中時建立的固定朋友圈，愈升高年級，愈難找到知心友，使他愈感到孤獨及與同學疏離。

**個案三：** 有中五學生表示現時上堂要追趕去年已落後的進度，考測繁多，未有足夠時間溫習；另方面去年在家時間較多，漸漸開始沉迷上網至凌晨時分，變得比以往懶惰及欠自律。他仍未能習慣面授課，難以集中精神學習，亦對升學前景缺乏信心。他也十分擔心來年中六的進度會更加繁重，怕成績繼續退步。

為更進一步支援青少年情緒健康，青協不同單位將舉辦一系列實體及線上工作坊，對象包括大中小學生、其家長及教師。此外，亦製作「情緒健康網上教材」([wmc.hkfyg.org.hk/emotioneducation](http://wmc.hkfyg.org.hk/emotioneducation))，學生可透過自助工具學習管理個人情緒。青協亦會持續透過熱線及網上輔導服務平台，支援學生及家長面對壓力和情緒困擾。

如學生遇上情緒問題，可透過以下方法聯絡有關服務：

輔導熱線「關心一線」 : 2777 8899

網上輔導 : [utouch.hk](http://utouch.hk)

WhatsApp 輔導 : 6277 8899

## 附件 「學生情緒及健康狀況調查」調查結果

傳媒及活動相片查詢：

香港青年協會傳訊經理何詠筠女士 電話：3755 7044

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 25 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](https://www.facebook.com/hkfyg)  
網上捐款平台: [giving.hkfyg.org.hk](https://giving.hkfyg.org.hk)

青協 App  
立即下載



## 附件「學生情緒及健康狀況調查」調查結果

香港青年協會「關心一線 2777 8899」於 2021 年 10 月，以便利抽樣自填問卷方法及網上問卷形式，邀請在學中學生填寫問卷，了解新學年學生適應狀況。結果共收回 3,669 份有效問卷。

表一 新學期開始一個多月，以下哪個詞語最貼切形容你的情緒 (最多選三項)

( n=3,669 )

	人數	百分比
i. 開心	1,311	35.7
ii. 緊張	1,076	29.3
iii. 平靜	999	27.2
iv. 擔心	876	23.9
v. 興奮	788	21.5
vi. 頹廢	643	17.5
vii. 焦慮	617	16.8
viii. 無力感	594	16.2
ix. 不清楚	554	15.1
x. 厲倦	549	15.0
xi. 煩躁	518	14.1
xii. 不安	336	9.2
xiii. 孤獨	191	5.2

表二 新學期回到校園，哪些事情令你最感擔憂 (最多選三項) ( n=3,669 )

	人數	百分比
i. 成績未如理想	1,441	39.3
ii. 功課繁重，沒有私人空間	1,397	38.1
iii. 應付頻密的測驗/考試	1,324	36.1
iv. 缺乏學習動機，難以自律	1,113	30.3
v. 休息時間減少	1,050	28.6
vi. 課程緊湊，跟不上進度	566	15.4
vii. 家人對自己的期望	506	13.8
viii. 重新適應面授課堂	410	11.2
ix. 難以在校建立社交圈子	273	7.4
x. 難以適應上下午混合上課模式	261	7.1

xi. 好朋友因移民或轉校離去	255	7.0
xii. 疫情持續，擔心受感染	211	5.8
xiii. 其他	156	4.3
xiv. 被同學冷落/ 排斥/ 欺凌	152	4.1

表三 當出現負面情緒時，你會用甚麼方式面對？(最多選三項) (n=3,669)

	人數	百分比
i. 打機	1,766	48.1
ii. 睡覺	1,357	37.0
iii. 眇片/ 眇戲	1,304	35.5
iv. 唱歌 / 玩音樂	1,252	34.1
v. 藏在心裡，裝作無事發生	995	27.1
vi. 做運動(如打波、游泳、跑步)	798	21.7
vii. 摳朋友傾計	719	19.6
viii. 吃喝 / 煮食	539	14.7
ix. 大喊一場	205	5.6
x. 其他	167	4.6
xi. 不懂得處理	166	4.5
xii. 傷害自己發洩(如：剁手)	85	2.3
xiii. 上社交平台、討論區搵陌生人傾計	68	1.9
xiv. 發洩在別人身上的方法	49	1.3
xv. 用交友 App 識人	33	0.9

表四 新學年開學後，你每天平均睡多少時間 (n=3,669)

	人數	百分比
i. 8 小時以上	380	10.4
ii. 6 至 8 小時	2,014	54.9
iii. 4 至 6 小時	1,075	29.3
iv. 4 小時以下	200	5.4
合計	3,669	100.0

表五 新學年開學後，你每天平均多少用時間做運動 (n=3,669)

	人數	百分比
i. 2 小時以上	302	8.2
ii. 1 至 2 小時	635	17.3
iii. 20 分鐘至 1 小時	1,152	31.4
iv. 20 分鐘以下	1,580	43.1
合計	3,669	100.0

表六 新學年開學後，你每天平均的屏幕時間(screen time)是多少？(指觀看手機或電腦螢幕的時間總量包括上網課或做網上功課) (n=3,669)

	人數	百分比
i. 10 小時以上	278	7.6
ii. 8 至 10 小時	374	10.2
iii. 6 至 8 小時	689	18.8
iv. 4 至 6 小時	995	27.1
v. 2 至 4 小時	973	26.5
vi. 2 小時以下	360	9.8
合計	3,669	100.0

表七 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，選出合適的答案。

(n=3,669)

	人數	百分比		人數	百分比		人數	百分比	
		極少 (少於一日)	偶然 (一至兩日)		間中 (三至四日)	經常 (五至七日)			
i. 一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱。	1124	30.6	1474	40.2	734	20.0	337	9.2	
ii. 我不想進食，胃口很差。	2369	64.6	792	21.6	340	9.3	168	4.6	
iii. 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。	1809	49.3	1068	29.1	538	14.7	254	6.9	
iv. 我覺得我和別人一樣好。	955	26.0	1133	30.9	1038	28.3	543	14.8	
v. 我難於專注在我要做的事情上。	1045	28.5	1310	35.7	882	24.0	432	11.8	
vi. 我感到憂鬱。	1798	49.0	1039	28.3	560	15.3	272	7.4	
vii. 我做每一件事都覺得很吃力。	1467	40.0	1348	36.7	602	16.4	252	6.9	
viii. 我對未來充滿希望。	787	21.4	1213	33.1	1056	28.8	613	16.7	
ix. 我認為我很失敗。	1691	46.1	1100	30.0	544	14.8	334	9.1	
x. 我感到害怕。	1900	51.8	1063	29.0	488	13.3	218	5.9	
xi. 我睡得不好。	1632	44.5	1025	27.9	577	15.7	435	11.9	
xii. 我很開心。	452	12.3	1187	32.4	1324	36.1	706	19.2	
xiii. 我比平時少說話。	1596	43.5	1218	33.2	577	15.7	278	7.6	
xiv. 我感到孤單。	2069	56.4	1024	27.9	372	10.1	204	5.6	
xv. 別人對我都不友善。	2684	73.2	690	18.8	187	5.1	108	2.9	
xvi. 我享受人生。	631	17.2	1247	34.0	1153	31.4	638	17.4	
xvii. 我不斷地哭泣。	2761	75.3	595	16.2	222	6.1	91	2.5	
xviii. 我感到傷心。	2158	58.8	1006	27.4	356	9.7	149	4.1	
xix. 我覺得別人不喜歡我。	2217	60.4	952	25.9	311	8.5	189	5.2	
xx. 任何事情我都做不到。	2064	56.3	1056	28.8	352	9.6	197	5.4	

表七分析 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=3,669 )

分數	人數 ( 百分比 )
15 分或以下	1,764 ( 48.1 )
16 分或以上 ( 出現抑鬱情緒表徵 )	1,905 ( 51.9 )

表八 新學年開始後，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=3,669 )

指數	人數	百分比	水平
1	103	2.8	低 410(11.2%)
2	92	2.5	
3	215	5.9	
4	356	9.7	中 1,475(40.2%)
5	511	13.9	
6	608	16.6	
7	790	21.5	高 1,784(48.6%)
8	570	15.5	
9	186	5.1	
10	238	6.5	
合計	3,669	100.0	

表九 性別 ( n=3,669 )

	人數	百分比
i. 男	2,353	64.1
ii. 女	1,316	35.9
合計	3,669	100.0

表十 就讀級別 ( n=3,669 )

	人數	百分比
i. 中一	676	18.4
ii. 中二	836	22.8
iii. 中三	684	18.6
iv. 中四	653	17.8
v. 中五	444	12.1
vi. 中六	376	10.2
合計	3,669	100.0