



新聞稿

青協「關心一線 2777 8899」 公布「中學生情緒及求助狀況」調查結果 四成六受訪學生壓力指數偏高，七成認為求助需要很大勇氣 青協建議學校在復常路上留有喘息空間

疫情至今踏入第三個學年，學生徘徊線上線下學習模式，一方面適應學業功課，另一方面心理健康亦面對挑戰。香港青年協會「關心一線 2777 8899」今天（29 日）公布「中學生情緒及求助狀況」調查結果。在 5,160 名受訪中學生中，愈四成六（**46.5%**）壓力指數屬偏高水平 [表二]，兩成四（**24.2%**）出現不同程度的焦慮傾向 [表三]。

青協「關心一線 2777 8899」於今年 10 至 11 月期間，以便利抽樣自填問卷形式成功訪問了 5,160 名中一至中六學生，了解他們的情緒及求助狀況。結果顯示，九月開學後，令學生最感困擾的事情依次為「功課／考測繁重」（**46.7%**）、「學習動力低」（**39.4%**）及「成績退步」（**29.1%**）[表一]。

問卷亦參考了焦慮症自評量表（Self-Rating Anxiety Scale, SAS），以了解青少年的焦慮情況。結果顯示，近四分一（**24.2%**）受訪學生有輕度至嚴重程度的焦慮傾向，較兩年前（**21.9%**）輕微上升；和 2018 年（**15.4%**）疫情前相比，則增加了 **8.8%**。他們過去一星期較常出現的焦慮徵狀主要為「我容易感覺疲倦和乏力」（**45.3%**）、「我容易感到煩亂或覺得驚恐」（**29.6%**）及「我覺得比平時容易緊張和著急」（**29.1%**）[表三]。是次量表為學生自評結果，而非焦慮症的臨床評測工具，惟情況值得關注。

受訪學生被問及在學校遇到煩惱或不開心時，願意（**50.4%**）和不願意求助（**49.5%**）的比率約各佔一半 [表四]。求助心態方面，八成九（**88.5%**）同意「我不反對向別人求助，但我有煩惱會盡量自己解決」，七成（**69.9%**）同意「我認為遇到情緒困擾是人之常情，不需要掩飾」；亦有七成（**70.9%**）認為「求助需要很大勇氣」[表七]。

香港青年協會副總幹事徐小曼表示，雖然疫情陰霾未消散，但大部分中學已逐步復常，包括恢復全日課及重新開放課後活動。然而，不少學生反映課程緊湊，功課繁重，學業壓力快速升溫。她認為，學生之間的學習和適應步伐存在差異，加上今學年的新老師比例增加，學校在復常路上宜留有喘息空間，多關注學生在課業以外的身心、社交和全人健康需要，加強經營校內關愛互助氛圍，提升學生歸屬感和幸福感。

徐小曼指出，部分數據反映學生的求助心態尚算正面，但相信學校有不少隱藏自己情緒而沒有勇氣求助的學生，她建議學生嘗試自己解決問題後，若情緒仍然持續困擾，甚至影響日常生活，便應盡快求助。除了可以找父母、老師、社工傾談，社區亦有不同形式及具信譽的輔導資源可供選擇。對於不少學生表示容易感到疲倦、乏力，有機會是壓力及負面情緒的早期徵兆，學生及身邊人應多加留意。

青協「關心一線 2777 8899」於 2021 年 9 月至 2022 年 8 月期間，分別處理 22,780 宗與情緒相關的求助個案，較去年上升 3,335 多宗；另有 9,113 宗與校園生活相關的求助個案，當中以「升學」、「學習技巧」及「校園適應」為最主要範疇；以下是熱線及網上曾經處理的個案。

個案一： 學生初中時一向成績不俗，升中四後，課程進度非常緊湊，常常溫習至深夜。在缺乏充足休息下，其學習狀態每況愈下，學生擔心成績退步，壓力大至經常晚上獨自哭泣，但不想麻煩朋友，沒有向朋友傾訴；也不想讓學校知道，擔心被標籤，故不敢找學校社工。

個案二： 中二學生指上堂要追趕去年已落後的進度，考測繁多，同時，因有特殊學習需要，影響其溫習及成績表現。學生感到很大壓力，希望憑一己之力排除萬難，適應學業要求，證明有特殊學習需要，亦不會是他的絆腳石。即使有困難也不會向同學傾訴，不會尋找學校協助，只好匿名致電輔導熱線。

個案三： 應屆 DSE 考生之前大部分時間都以網上或混合模式上課，今年中六是全實體課，學校因追趕課程而需不斷補課，令他非常吃不消。加上今年有幾個科目轉了新老師任教，難以主動請教，對他的學習成效大打折扣，學習意志也變得愈來愈消沉。

青協關心一線 27778899 專為青少年而設，青年可以匿名形式致電輔導專線，逢星期一至六，下午二時至凌晨二時，提供不間斷服務。此外，青協亦持續透過網上輔導平台 utouch.hk 以及 WhatsApp 6277 8899，支援青少年應對情緒困擾。

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
WhatsApp 輔導：	6277 8899

附件 「中學生情緒及求助狀況」調查結果

-完-

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 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

網上捐款平台: giving.hkfyg.org.hk



附件 關心一線 2777 8899 「中學生情緒及求助狀況」調查結果

香港青年協會「關心一線 2777 8899」於今年 10 至 11 月期間，以便利抽樣自填問卷形式成功訪問了 5,160 名中一至中六學生，了解他們的情緒及求助狀況。

表一 九月開學後，以下哪些改變令你覺得最困擾？（請選不多於 3 項）
(n=5,160)

	人數	百分比
功課 / 考測繁重	2,410	46.7%
學習動力低	2,034	39.4%
成績退步	1,503	29.1%
課程更緊密	1,498	29.0%
對自己的期望	1,297	25.1%
好友不同班 / 離校	906	17.6%
家人的期望	825	16.0%
需每天回校前做快測(RAT)	700	13.6%
不少認識的老師離校	567	11.0%
疫情持續，擔心受感染	409	7.9%
很多新老師	384	7.4%
其他	226	4.4%
被同學排斥 / 欺凌	197	3.8%
因疫情要停課 / 轉網課	192	3.7%

表二 九月開學後，你的壓力指數有多少？(請選出指數，1 代表很小，10 代表很大)
(n=5,160)

指數	人數	百分比	水平
1	202	3.9%	低(13.0%)
2	136	2.6%	
3	335	6.5%	
4	438	8.5%	中(40.5%)
5	803	15.6%	
6	847	16.4%	
7	1,030	20.0%	高(46.5%)
8	718	13.9%	
9	254	4.9%	
10	397	7.7%	

表三 請仔細閱讀以下每一條，然後根據你最近一星期的實際情況，以選出合適答案。（n=5,160）

	沒有		偶爾		經常		總是如此	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
我覺得比平時容易緊張和著急	1,183	22.9%	2,477	48.0%	1,078	20.9%	422	8.2%
我無緣無故地感到害怕	2,599	50.4%	1,691	32.8%	592	11.5%	278	5.4%
我容易感到煩亂或覺得驚恐	1,629	31.6%	2,006	38.9%	1,076	20.9%	449	8.7%
我覺得我可能將要發瘋	2,662	51.6%	1,365	26.5%	654	12.7%	479	9.3%
我手腳顫抖	3,638	70.5%	1,071	20.8%	270	5.2%	181	3.5%
我因為頭痛、頸痛和背痛而苦惱	2,571	49.8%	1,472	28.5%	725	14.1%	392	7.6%
我容易感覺疲倦和乏力	1,169	22.7%	1,657	32.1%	1,427	27.7%	907	17.6%
我覺得心跳得快	2,924	56.7%	1,539	29.8%	461	8.9%	236	4.6%
我因為一陣陣頭暈而苦惱	3,144	60.9%	1,307	25.3%	476	9.2%	233	4.5%
我曾經暈倒，或有覺得快要暈倒似的感覺	3,864	74.9%	883	17.1%	237	4.6%	176	3.4%
我手腳麻木和刺痛	3,889	75.4%	883	17.1%	256	5.0%	132	2.6%
我因胃痛和消化不良而苦惱	3,505	67.9%	1,011	19.6%	389	7.5%	255	4.9%
我常常要小便	3,914	75.9%	902	17.5%	209	4.1%	135	2.6%
我臉紅發熱	4,024	78.0%	822	15.9%	185	3.6%	129	2.5%
我做惡夢	3,292	63.8%	1,245	24.1%	361	7.0%	262	5.1%

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=5,160）

總分	人數	百分比
29 分或以下	3,911	75.8%
30-35 分(輕度焦慮)	661	12.8%
36-41 分(中度焦慮)	310	6.0%
42 分或以上(重度焦慮)	278	5.4%

} 24.2%

表四 如果你在學校遇到煩惱或唔開心，你會搵人幫嗎？

(n=5,160)

	人數	百分比
一定會 (轉答第 5 題)	533	10.3%
可能會 (轉答第 5 題)	2,071	40.1%
唔一定會 (跳答第 6 題)	1,311	25.4%
多數唔會 (跳答第 6 題)	1,245	24.1%

表五 (承表四) 遇到煩惱或唔開心，你會搵找以下哪些人幫？(可選多項)

(n=2,604)

	人數	百分比
同學	1,978	76.0%
父母	1,184	45.5%
老師	601	23.1%
兄弟姐妹	592	22.7%
社工	503	19.3%
網上朋友	473	18.2%
網上論壇	61	2.3%
陌生人	44	1.7%
其他	14	0.5%

表六 (承表四) 你唔搵人幫的原因？(請選不多於 3 項)

(可選多項) (n=2,556)

	人數	百分比
想自己解決	1,413	55.3%
怕煩到人	1,073	42.0%
相信問題會自然解決	679	26.6%
覺得無人幫到自己	657	25.7%
覺得問人好尷尬	640	25.0%
覺得會愈幫愈忙	483	18.9%
唔知搵邊個幫	439	17.2%
求助顯得自己無用	301	11.8%

表七 回想你上一次搵人求助，是否同意以下描述，請選出合適答案。(n=5,160)

	同意		不同意	
	人數	百分比	人數	百分比
我不反對向別人求助，但我有煩惱會盡量自己解決。	4,569	88.5%	591	11.5%
我比較喜歡面對面搵熟嘅人傾。	4,085	79.2%	1,075	20.8%
求助需要很大勇氣。	3,661	70.9%	1,499	29.1%
我認為遇到情緒困擾是人之常情，不需要掩飾。	3,608	69.9%	1,552	30.1%
我覺得向人求助是很正常，唔需要理別人點睇自己。	3,587	69.5%	1,573	30.5%
求助是勇敢的表現。	3,568	69.1%	1,592	30.9%
我唔想俾人知自己有煩惱，或受情緒困擾。	3,291	63.8%	1,869	36.2%
我比較喜歡匿名搵陌生人傾。	1,236	24.0%	3,924	76.0%

表八 個人資料

(n=5,160)

	人數	百分比
男	2,982	57.8%
女	2,178	42.2%

表九 就讀級別

(n=5,160)

	人數	百分比
中一	1,120	21.7%
中二	722	14.0%
中三	771	14.9%
中四	941	18.2%
中五	871	16.9%
中六	735	14.2%

- 完 -