

即時發布

新聞稿

青協「關心一線 2777 8899」

公布「中學生開學適應」問卷調查結果
開學壓力較去年放緩，開心指數 5.8 分
青協建議關注學生心理及社交健康，遇負面情緒可主動「放負」

全港中小學迎來全面復常後首個新學年，重拾正常的校園生活，學生的身心適應亦是另一種新挑戰。香港青年協會「關心一線 2777 8899」今天（11日）公布「中學生開學適應」調查結果。在 5,504 名受訪學生中，近四成二（41.8%）壓力指數屬偏高水平，自評為 7 至 10 分（1 為最低，10 為最高），學生在疫後的開學壓力較去年放緩 [表二]。另一方面，接近四成學生（38.9%）在新學年首月感到「開心」，自評開心指數為 7-10 分，平均為 5.8 分 [表三]。

青協「關心一線 2777 8899」於今年 9 月期間，以便利抽樣自填問卷形式成功訪問了 5,504 名中一至中六學生，了解他們的開學情緒及適應狀況。結果顯示，面對新學年，學生最擔憂的事情依次為「成績退步」（37.3%）、「學習動力低，難以自律」（36.5%）及「功課／考測繁重」（33.6%），近三成（29.5%）學生擔憂「休息時間減少」[表一]。

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），以了解學生的抑鬱情緒狀況。超過一半（52.3%）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」（32.1%）、「為一些以往不受困擾的事而感到煩惱」（29%）、「睡得不好」（28.3%）等。量表評分結果較兩年前（51.9%）稍微上升。雖然此結果不足以判斷受訪者是否已患上抑鬱症，惟情況令人憂慮及值得關注 [表四]。

除了上課復常，人際互動亦復常，調查顯示學生更願對外求助。近三成（29.2%）學生出現負面情緒時，願意「搵人傾（如師友、家長或社工）」[表八]。

現時上學無須強制佩戴口罩，惟仍有不少受訪學生選擇佩戴，主要原因是「已習慣了戴口罩，未想改變」（58%）、「不想他人看見個人容貌」（53.9%）、「對個人外表沒有信心」（53.8%）及「擔心染疫，要繼續保護自己」（41.4%）[表七]。數據亦發現，五成三同學（53.2%）表示戴口罩能夠提升安全感 [表六]。

香港青年協會媒體輔導中心督導主任陳英杰表示，隨著社會復常，學生的壓力指數稍為回落及更願對外求助是良好的現象。不過，學生由網課，返回實體課堂，並且要參與課外活動及補習班等，需要重新適應作息時間，不少學生更感到難以自律、注意力不集中及擔心成績退步等。他建議家長應循序漸進地為子女安排課外活動，切忌把行程擠滿，同時，亦可多加了解子女在學校的適應狀況，在學業上宜作出期望管理，訂立合適的目標。

陳英杰又鼓勵學生應多加注意個人情緒、心理和社交健康，適時排解負面情緒。每人的壓力來源各有不同，遇到困難時可主動向師長、社工和輔導服務尋求協助。至於調查反映部分學生對外表缺乏信心而戴口罩，他建議師長可鼓勵學生多探索自我，明白每個人是獨一無二，不應以外表定義自己，例如發掘個人長處，並且漸漸增加與人面對面交流的機會，從多方面建立自信。

青協「關心一線 2777 8899」於 2022 年 9 月至 2023 年 8 月期間，分別處理 15,282 宗與情緒相關的求助個案；另有 13,795 宗與校園生活相關的求助個案。當中以「學習技巧」、「升學」、及「讀書壓力」為最主要範疇；以下是熱線及網上曾經處理的個案。

個案一 有中一學生抗拒上學，原因是過往數年已習慣網課模式，不用與人交際，因此對於回校上課感到不自在，亦對新學校感到非常陌生，恐懼與他人交談。為了避免與同學接觸，她選擇戴口罩以增加安全感，減輕焦慮，以致開學至今未能認識新朋友，又擔心被同學嘲笑，出現食慾不振和睡眠質素下降的生理狀況，經常心情低落和哭泣。

個案二 有中六學生就讀傳統名校，師生十分重視成績，同儕競爭激烈。去年中恢復實體課後，馬不停蹄追趕進度。除了上課及補習，他幾近足不出戶，身心極度疲倦。今年開學後，他出現手震及失眠的情況，面對聯招選科感到迷惘。雖然得到父母和朋友的關心及支持，但礙於文憑試將至，在沒有其他選擇下，唯有「頂得幾耐得幾耐」。

個案三 有中三學生既擔心成績退步，也害怕好友不再理睬他。他表示開學後，一直忙於功課，對學校的一切感到陌生和不習慣。由於選科將會影響未來三年的高中生活，需要在短時間內作出決定，讓他感到有壓力、迷失和無助。雖然老師曾建議他與同學互相分享，但升讀中三後，少有機會與好友交談，也沒有其他同學可以分享感受，因此首次致電熱線求助。

青協「關心一線 2777 8899」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，支援青少年應對情緒困擾。

附件：青協「中學生開學適應 2023」問卷調查結果

附件：青協「中學生開學適應 2023」問卷調查結果

表一 面對新學期開始，哪些事情令你最感擔憂？（最多選 3 項）（n=5,504）

	人數	百分比
成績退步	2,053	37.3%
學習動力低，難以自律	2,007	36.5%
功課／考測繁重	1,850	33.6%
休息時間減少	1,626	29.5%
課程緊湊，跟不上進度	1,517	27.6%
少了娛樂時間	1,171	21.3%
不能做到自己的期望	1,151	20.9%
好友不同班或轉校／未能識到新朋友	691	12.6%
家人的期望	669	12.2%
自己的身型／外貌變化	645	11.7%
少了運動時間	424	7.7%
要參與很多課外活動	265	4.8%
被同學排斥／欺凌	234	4.3%
其他	155	2.8%

表二 新學年開始後，你的壓力指數有多少？（1 代表很小，10 代表很大）
（n=5,504）

指數	人數	百分比	水平
1	225	4.1%	低(15.0%)
2	166	3.0%	
3	435	7.9%	
4	591	10.7%	中(43.2%)
5	995	18.1%	
6	791	14.4%	
7	973	17.7%	高(41.8%)
8	715	13.0%	
9	212	3.9%	
10	401	7.3%	

歷年高水平（7-10 分）壓力指數百分比

年份	高水平百分比
2022	46.5%
2021	48.6%
2020	52.2%
2019	41.7%

表三 新學年開始後，你的開心指數有多少？（1 代表最低，10 代表最高）
（n=5,504）

指數	人數	百分比	水平
1	244	4.4%	低(14.8%)
2	170	3.1%	
3	401	7.3%	
4	583	10.6%	中(46.3%)
5	1,174	21.3%	
6	790	14.4%	
7	870	15.8%	高(38.9%)
8	709	12.9%	
9	251	4.6%	
10	312	5.7%	

表四 請仔細閱讀以下每一句，然後根據您最近一星期的實際情況，選出合適的答案。(n=5,504)

	極少 (少於一日)		偶然 (一至兩日)		間中 (三至四日)		經常 (五至七日)	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱	1,629	29.6%	2,280	41.4%	1,190	21.6%	405	7.4%
我不想進食，胃口很差	3,204	58.2%	1,368	24.9%	638	11.6%	294	5.3%
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	2,747	49.9%	1,628	29.6%	804	14.6%	325	5.9%
我覺得我和別人一樣好	1,453	26.4%	1,840	33.4%	1,536	27.9%	675	12.3%
我難於專注在我要做的事情上	1,600	29.1%	2,139	38.9%	1,202	21.8%	563	10.2%
我感到憂鬱	2,537	46.1%	1,723	31.3%	852	15.5%	392	7.1%
我做每一件事都覺得很吃力	2,223	40.4%	2,079	37.8%	873	15.9%	329	6.0%
我對未來充滿希望	1,114	20.2%	1,904	34.6%	1,607	29.2%	879	16.0%
我認為我很失敗	2,450	44.5%	1,754	31.9%	874	15.9%	426	7.7%
我感到害怕	2,824	51.3%	1,642	29.8%	739	13.4%	299	5.4%
我睡得不好	2,426	44.1%	1,520	27.6%	886	16.1%	672	12.2%
我很開心	655	11.9%	1,784	32.4%	2,079	37.8%	986	17.9%
我比平時少說話	2,323	42.2%	1,933	35.1%	829	15.1%	419	7.6%
我感到孤單	2,960	53.8%	1,637	29.7%	634	11.5%	273	5.0%
別人對我都不友善	3,999	72.7%	1,084	19.7%	284	5.2%	137	2.5%
我享受人生	967	17.6%	1,864	33.9%	1,623	29.5%	1,050	19.1%
我不斷地哭泣	4,069	73.9%	951	17.3%	325	5.9%	159	2.9%
我感到傷心	3,275	59.5%	1,525	27.7%	488	8.9%	216	3.9%
我覺得別人不喜歡我	3,213	58.4%	1,477	26.8%	532	9.7%	282	5.1%
任何事情我都做不到	3,117	56.6%	1,607	29.2%	507	9.2%	273	5.0%

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。

	人數	百分比
15 分或以下	2,627	47.7%
16 分或以上（出現抑鬱情緒表徵）	2,877	52.3%

表五 對你來說，個人外表有多重要？

（1 代表完全不重要，10 代表非常重要）（n=5,504）

指數	人數	百分比	水平
1	204	3.7%	低(10.2%)
2	114	2.1%	
3	245	4.5%	
4	357	6.5%	中(38.3%)
5	1,018	18.5%	
6	731	13.3%	
7	978	17.8%	高(51.5%)
8	884	16.1%	
9	312	5.7%	
10	661	12.0%	

表六 關於個人外表，你是否同意下列的描述？（n=5,504）

	十分同意		同意		不同意		十分不同意	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
好的外表增加我的自信	1,874	34.0%	3,088	56.1%	390	7.1%	152	2.8%
好的外表有助我識新朋友	1,390	25.3%	2,963	53.8%	930	16.9%	221	4.0%
我喜歡自己的外貌特徵	854	15.5%	3,120	56.7%	1,254	22.8%	276	5.0%
自覺不滿的外表令我上學不自在	540	9.8%	1,792	32.6%	2,250	40.9%	922	16.8%
社交媒體影響我對外表的看法	620	11.3%	2,023	36.8%	1,836	33.4%	1,025	18.6%
我在社交媒體發佈照片會用濾鏡	562	10.2%	1,525	27.7%	1,405	25.5%	2,012	36.6%
我會選擇戴口罩，提升我的安全感	1,134	20.6%	1,792	32.6%	1,333	24.2%	1,245	22.6%
我清楚長期戴口罩的好處	1,400	25.4%	2,626	47.7%	861	15.6%	617	11.2%
我清楚長期戴口罩的壞處	1,395	25.3%	2,767	50.3%	872	15.8%	470	8.5%

表七 疫情過後，有不少青少年仍時常戴口罩，你認為是什麼原因？
(可選多項)(n=5,504)

	人數	百分比
已習慣了戴口罩，未想改變	3,195	58.0%
不想他人看見個人容貌	2,967	53.9%
對個人外表沒有信心	2,962	53.8%
擔心染疫，要繼續保護自己	2,279	41.4%
同學都帶，所以會帶	1,492	27.1%
想獨自一人，戴口罩可減少與他人直接說話	724	13.2%
沒有原因	686	12.5%
其他	166	3.0%

表八 出現負面情緒時，你會用甚麼方式面對？(最多選3項)(n=5,504)

	人數	百分比
聽歌／玩音樂	2,669	48.5%
打機	2,149	39.0%
睡覺	1,784	32.4%
搵人傾(如師友、家長或社工)	1,605	29.2%
藏在心裡，裝作無事發生	1,599	29.1%
做運動(如打波、游泳、跑步)	1,127	20.5%
睇片	978	17.8%
吃喝／煮食	615	11.2%
大喊一場	556	10.1%
在社交媒體或討論區平台與人分享	394	7.2%
不懂得處理	248	4.5%
傷害自己發洩(如：剃手)	152	2.8%
其他	138	2.5%
發洩在別人身上	101	1.8%

表九 就讀級別 (n=5,504)

	人數	百分比
中一	984	17.9%
中二	905	16.4%
中三	919	16.7%
中四	1,066	19.4%
中五	916	16.6%
中六	714	13.0%

表十 性別 (n=5,504)

	人數	百分比
男	3,277	59.5%
女	2,227	40.5%

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。隨著社會瞬息萬變，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接近600萬。在社會各界支持下，我們全港設有90多個服務單位，全面支援青年的需要，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達50萬；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，亦有超過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



青協 App
立即下載

- 完 -