

2024年9月1日

新聞稿 | 即時發佈

「2024年中學生幸福感調查」 幸福感屬一般水平 逾半經常自我負評 兩成情緒健康需關注 友善助人及與家校連繫成幸福關鍵

浸信會愛羣社會服務處「兒童及青少年身心健康服務」定期向全港中學生進行精神健康調查，讓各界掌握青少年精神健康的最新趨勢，並認識相關預防方法。本年度的調查於去年11月至今年4月期間進行，成功向1,646位中學生收集問卷，了解他們的幸福感、整體精神健康狀況、生活滿意度、自我批評及友善助人狀況。

最新結果顯示，整體受訪學生的幸福感只屬一般，平均分為2.63（5為最高）；僅兩成（26.3%）學生的幸福感達高水平。約兩成受訪學生出現中度至非常嚴重的抑鬱（25.5%）或焦慮（20.5%）徵狀，須盡早尋求專業協助。男生的幸福感顯著高於女生，而女生的整體精神健康狀況亦明顯較差，反映幸福感是情緒病的重要保護因素，讓人更能應對壓力，在逆境中更快重新振作，患情緒病的風險也較低。

生活滿意度方面，最多受訪學生不滿的日常生活範疇，依次為：「學業」（36.6%）、「外貌體型」（25.5%）及「文憑試」（24.2%）。相比學生主觀的不滿，數據分析發現「與家人相處」、「前途/升學」及「適應學校生活」與學生的幸福感卻最有關係。換言之，改善家庭關係比提升學業表現更能讓學生感到幸福。

自我批評方面，整體平均分為2.66（5為最高），屬中等程度。逾五成（57.4%）學生的自我批評達中等或以上程度，他們常會狠批及責備自己，最普遍的自我負評依次為：「當情緒低落時，我覺得多數人都比我快樂」、「當重要的事情失敗後，我會不斷地想自己的不足」及「當情緒低落時，我容易糾結於出錯的事情上」。分析發現，自我批評與抑鬱、焦慮及壓力徵狀呈高度正相關，即學生越常自我批評，越易受情緒困擾，連帶幸福感也越低。

友善助人方面，整體平均分為6.45（7為合格，10為最高），屬不合格水平。逾五成（53.3%）學生的友善助人狀況欠理想。分析顯示學生越多友善助人，幸福感也會顯著越高。

本處建議推廣助人文化，學生可在能力範圍內多主動助人及表達友善，亦鼓勵家長及校方加強與學生的連繫，以助學生提升幸福感，從而預防情緒困擾。

1. 研究結果

本年度主要探討中學生的幸福感、整體精神健康狀況、生活滿意度、自我批評狀況，及助人行為情況，結果如下：

1.1 幸福感僅一般

據廣泛應用於學術研究的《短版精神健康程度量表》結果，受訪學生的整體幸福感平均分為 2.63 (5 為最高)，屬一般水平。僅兩成 (26.3%) 學生的幸福感達高水平。男生及初中生的幸福感顯著高於女生及高中生。學生在情緒幸福感方面的程度最高，表示感到快樂、對生活感興趣及滿足。然而，他們在社會幸福感方面的程度最低，對團體的歸屬感、貢獻社會、相信人性本善等方面都感受甚少。

1.2 兩成學生情緒健康需關注

- 兩成半受顯著抑鬱情緒困擾

透過廣泛應用於學術與臨床研究的《青年版抑鬱焦慮壓力量表》，發現整體受訪學生的抑鬱平均分為 5.42 分，屬正常水平。約三成 (33.6%) 學生呈不同程度的抑鬱徵狀，超過兩成 (25.5%) 更達中度至非常嚴重程度，須尋求專業協助。學生最普遍出現的徵狀依次為：「我覺得自己一無是處」、「沒有甚麼好事情是我可以期待」及「我討厭自己的生活」。

- 兩成呈焦慮

整體受訪學生的焦慮平均分為 4.23，屬正常水平。近三成 (29.6%) 學生呈不同程度的焦慮徵狀，約兩成 (20.5%) 更達中度至非常嚴重程度，須尋求專業協助。學生最普遍出現的徵狀多與身體警號相關，依次為「我感到頭暈眼花，就好像我快要暈倒」、「我感到恐懼」及「我感到手震」。

- 逾一成感壓力

整體受訪學生的壓力平均分為 8.12，屬正常水平，超過兩成 (27%) 學生呈不同程度的壓力徵狀，超過一成 (17.9%) 更達中度至非常嚴重程度，須尋求專業協助。學生最普遍出現的壓力徵狀依次為：「我為小事而煩惱」、「我對很多事情感到有壓力」及「當別人打擾我時，我很生氣」。

1.3 普遍學生不滿學業表現

透過自行設計的問卷，發現普遍受訪學生滿意的生活範疇依次為：「與朋輩相處」(66.4%)、「與家人相處」(58.7%) 及「適應學校生活」(58.6%)。反觀不滿的生活範疇依次為：「學業」(36.6%)、「外貌體型」(25.5%) 及「文憑試」(24.2%)。

1.4 逾半經常自我負評

據《短版自我關懷量表—自我批評子量表》結果，整體學生的自我批評平均分為 2.66 (5 為最高)，

屬中等程度。逾五成 (57.4%) 學生的自我批評達中等或以上程度，他們常會狠批及責備自己，最普遍出現的自我負評依次為：「當情緒低落時，我覺得多數人都比我快樂」、「當重要的事情失敗後，我會不斷地想自己的不足」及「當情緒低落時，我容易糾結於出錯的事情上」。女生及高中生的自我批評程度顯著高於男生及初中生，或因女生在情感上普遍比男生更敏感，較易對自己的不足感到不安。

2. 分析及建議

2.1 減少自我批評

分析顯示，自我批評與抑鬱、焦慮及壓力徵狀呈高度正相關，即學生越常自我批評，越易受情緒困擾，連帶幸福感也越低。傾向以嚴苛方式來批判和質疑自己、放大個人缺點和不足、忽視個人長處和成果，及訂立苛刻的標準或抱持完美主義，會較易使人出現羞恥、內疚、失敗及無價值等負面感受，並在人際關係方面面臨困難。臨床上，高度自我批評亦與情緒病、自傷甚至自殺行為相關。

本處「樂心匯」臨床心理學家紀正楠解釋，個人的先天特質及後天經驗均會塑造出自我批評的傾向，建議學生可透過訂立可行的目標及有效的行動計劃、以著重成長而非結果的思維處事，並多練習自我關懷，像對待好友般支持自己，將有助減少自我批評及情緒困擾。

2.2 提升家庭關係

相比學生主觀最不滿的三個項目包括：學業、外貌體型及文憑試，經相關性分析後發現「與家人相處」、「前途 / 升學」及「適應學校生活」與學生的幸福感卻最有關係，影響最大。換言之，改善家庭關係比提升學業表現更能讓學生感到幸福。

本處建議家長自己可透過練習自我關懷來減少批評自己，紓緩親職壓力。同時，亦應認可子女的特質和長處、減少批判或將子女與他人比較，並給與子女分享感受的空間，藉以協助子女減少自我批評，亦有助提升親子關係。

2.3 推廣友善助人文化

本研究亦發現，整體學生的友善助人平均分為 6.45 (7 為合格，10 為最高)，屬不合格水平。逾五成 (53.3%) 學生的友善助人狀況欠理想。分析顯示，學生越多友善助人，幸福感也會顯著越高。本處建議推廣助人文化，鼓勵學生嘗試主動展現善意、與人分享，並在能力範圍內多關心及幫助他人。學校可增加學生服務學校或社會的機會，例如學生守護大使、制服團體等，以助提升學生的幸福感。

2.4 建構正向校園文化

本處兒童及青少年身心健康服務單位主任馮澤棠表示，在後疫情時代下，中學生近年普遍面對的挑戰包括：負面情緒增多、社交能力下降、與同儕關係疏離及學業壓力沉重，均有機會致使學生面臨重大

的壓力以至情緒困擾。本處建議學校建立正向校園文化，多舉辦放鬆紓壓活動，提供個人成長訓練如：失敗教育、情緒管理、社交技巧等。此外，增加促進校園歸屬感的活動如：校園記者，以助提升學生的幸福感，亦能有效加強他們與學校的連繫，使到學生在需要支援的時候願意向校方求助，預防情況惡化。

2.5 政策倡議

• 強化地區協作

為有效地全面支援受精神或情緒困擾的學生及其家人，當局須強化校本的精神健康支援計劃與地區支援服務的協作，例如當學校發現需要支援個案，可盡早轉介至當區精神健康綜合社區中心協助跟進；又例如「醫教社同心協作計劃」在個案跟進的後期，可按學生及其家人的意願，協助他們轉介至地區精神健康綜合社區中心，為學生往後的復元歷程提供持續支援，並可使用外展家訪、照顧者支援等服務。

• 政策實現青少年共建

在與精神病治療及支援服務相關政策的制定過程中，建議設立平台聆聽青少年的意見，以強化共建元素，從而提升青少年的求助意願。

• 基層醫療參與推廣

除了起動地區康健站協助市民盡早關注精神健康，當局亦應鼓勵醫療專業團體包括：私營普通科或家庭科、兒科醫生門診等參與推廣精神健康，可在診所擺設當區精神健康綜合社區中心的服務資訊、展示願意聆聽青少年心聲的宣傳品，並鼓勵市民從察覺身體狀況開始，關注自身以至身邊青少年的精神健康，及早預防和應對。

3.關於本研究

3.1 樣本資料

於 2023 年 11 月至 2024 年 4 月期間，成功向 1,646 位本地中學生收集自填式問卷，男性和女性各佔 59%及 41%，年級分佈如下：

年級	中一	中二	中三	中四	中五	中六	沒有填寫
人數	339	339	318	196	351	98	5
百分比	20.6%	20.6%	19.3%	11.9%	21.3%	6%	0.3%

3.2 量度工具

• 幸福感

以中文版《短版精神健康程度量表》(Mental Health Continuum – Short form, MHC-SF)，評估學生

的情緒幸福感、社會幸福感及心理幸福感。共 14 題，學生以 0 (從不) 至 5 (每天) 自評每題所述狀況的頻率，分數越高，表示幸福感越高。

- 抑鬱、焦慮及壓力狀況

以中文版《青年版抑鬱焦慮壓力量表》(Depression Anxiety Stress Scale –Youth, DASS-Y)，評估學生在抑鬱、焦慮及壓力共三項水平。共 21 題，三項分別以 21 分為總分；分數越高表示該徵狀越強，詳情見下表。

	正常	輕度	中度	嚴重	非常嚴重
抑鬱	0-6	7-8	9-13	14-16	17 或以上
焦慮	0-5	6-7	8-12	13-15	16 或以上
壓力	0-11	12-13	14-16	17-18	19 或以上

- 生活滿意度

以本處研究員設計問卷，量度學生就學業、前途、人際關係、社會環境及外貌體型各方面的滿意程度。共 13 題，學生以 0 (非常不滿意) 至 4 (非常滿意) 表達，分數越高，表示學生對該生活範疇的滿意度越高。

- 自我批評狀況

以中文版《短版自我關懷量表—自我批評子量表》(Self-Compassion Scale–Short Form—Self-criticism, SCS-SF)，評估學生在逆境中批評自己的程度。共 6 題，學生以 1 (從不) 至 5 (經常) 自評每題所述狀況的頻率，分數越高，表示學生的自我批評狀況越多。

- 友善助人狀況

以中文版《強項與困難量表—助人行為子量表》(Strengths and Difficulties Questionnaire–Prosocial Behaviour, SDQ–PB)，量度學生表達友善及幫助他人的狀況。共 5 題，學生以 0 (不符合) 至 2 (符合) 自評每題所述狀況的頻率。總分最高為 10 分，7 分或以上屬正常。

4. 相關服務支援

本處的「兒童及青少年身心健康服務」多年來與教育局及全港中小學緊密合作，以支援學生的精神健康需要，主要計劃包括：

- 樂繫校園獎勵計劃

透過建立知識、行動、情緒、家社及人際五大連繫，提倡精神健康校園文化。

詳情：<https://www.hi5.bokss.org.hk>

- 青少年身心導航服務 (YOUTHORIZONS)

專為 11 至 25 歲受情緒或精神困擾的青少年提供支援服務，包括：身心健康評估、早期介入及輔導、家長支援等服務。

詳情：<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy/blank-11>

- 學生精神健康大使培訓

提供心理教育及朋輩輔導培訓，加強學生彼此支援的技巧與網絡。

詳情：<https://bit.ly/3MqsYH6>

如市民對服務有任何查詢，歡迎致電 3413 1542 或電郵致 mwcy@bokss.org.hk。

圖片說明 (左起):

浸信會愛羣社會服務處 兒童及青少年身心健康服務 計劃幹事 麥嘉倫先生

浸信會愛羣社會服務處 助理總幹事盤鳳愛女士

浸信會愛羣社會服務處 兒童及青少年身心健康服務 單位主任馮澤棠先生

浸信會愛羣社會服務處樂心匯臨床心理學家紀正楠先生

傳媒查詢：

吳家琪女士 (一般查詢)

電話：9683 8361

電郵：nicolang@bokss.org.hk

馮澤棠先生 (研究數據)

電話：6623 5389

電郵：thomasfung@bokss.org.hk

有關浸信會愛羣社會服務處

由香港浸信會聯會於 1978 年授權香港浸會大學 (前稱為香港浸會學院) 籌辦，並在 1982 年正式成立。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括兒童、青少年及家庭綜合服務、長者綜合服務、精神健康綜合服務、培訓及就業服務、臨床心理及輔導服務、幼兒學校、餐飲服務及扶貧項目等，服務地區遍佈港九新界。機構於 2009 年按香港公司條例正式成為獨立法人團體 (擔保有限公司)，並獲稅務局按稅務條例批准成為豁免繳稅的慈善機構。