浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

新聞稿

「2025 年中學生幸福感調查」
中學生幸福感與學業拖延關係密切
逾兩成受情緒困擾或需專業支援

[2025 年 8 月 31 日, 香港] 浸信會愛羣社會服務處「兒童及青少年身心健康服務」持續定期調查全港中學生的精神健康狀況，期望協助社會各界掌握青少年精神健康的最新趨勢及相關預防措施。自去年起，本處在研究中增設「幸福感」量表，以進一步探討學生的幸福感與精神健康狀況的關係，並就年度特定的調查主題引發公眾討論。鑑於近年關注到中學生的學業拖延問題日益普遍，本年度調查以「學業拖延」為題，深入分析其對學生的精神健康及學習的影響。

本調查於去年 11 月至今年 3 月期間進行，共成功收集來自 1,802 位中學生的有效問卷，涵蓋學生的幸福感、精神健康狀況、生活滿意度及學業拖延情況。結果顯示，整體幸福感平均分為 2.9 分（滿分為 5 分），屬一般水平，與去年相若。值得注意的是，33.6%學生的幸福感達高水平，較去年上升 7.3%。男生（2.97 分）幸福感顯著高於女生（2.8 分）。

在情緒健康方面，整體學生的狀況與去年相若，逾兩成受訪學生出現中度至非常嚴重的抑鬱（25.9%）、焦慮（22%）、壓力（20.8%），或須尋求專業協助。

生活滿意度方面，學生最不滿的生活範疇依次為「時間管理」(40.7%)、「學業」(36%)、「公開考試」(33.6%)；而最滿意的則依次為「家庭關係」(51.8%)、「身體狀況」(46.9%) 及「人際關係」(43.1%)。分析顯示，「人際關係」、「社會狀況」及「家庭關係」與幸福感呈高度相關。

另外，調查亦發現，約三成學生有學業拖延行為。受訪學生最常見的拖延行為，依次包括「功課拖到最後一刻才開始」(29.2%)、「直至接近截止日期才做」(28.4%) 及「常被其他更有趣的事情分散注意力」(27.4%)。高中生比初中生更易出現學業拖延，男女情況則相若。學業拖延與抑鬱、焦慮及壓力呈高度相關，即負面情緒愈多，愈容易出現拖延情況。反之，幸福感與生活滿意度水平愈高，拖延情況則愈少。

總括而言，學業拖延與情緒健康息息相關。本處建議加強家庭關係的連結、學校與社會支援、心理健康教育，以全面提升學生的身心健康與幸福感。

1. 研究結果

本年度調查主要探討中學生的幸福感、情緒困擾、生活滿意度及學業拖延狀況，結果如下：

1.1 整體幸福感仍屬一般

據廣泛應用於學術研究的《短版精神健康程度量表》，衡量三種幸福感，包括「情緒幸福感」、「成長幸福感」及「社會幸福感」(總平均分統稱為「整體幸福感」)。結果顯示，整體幸福感平均分為 2.9 分 (5 分為最高)，與去年相若。約 33.6%受訪學生的幸福感達高水平，較去年多 7.3%。男生及初中生的幸福感分別顯著高於女生及高中生。學生於「情緒幸福感」得分最高，表示感到快樂、對生活感興趣及滿足。

1.2 學生情緒困擾持續

- 兩成六顯著受抑鬱情緒困擾

整體受訪學生的抑鬱平均分為 5.61 分，與去年相若。達中度至非常嚴重程度的學生佔 25.9%，或須尋求專業協助。學生常見的抑鬱徵狀依次為：「沒有甚麼好事情是我可以期待的」(23.9%)、「覺得自己一無是處」(23.1%) 及「對任何事都不感到興趣」(22.1%)。

- 逾兩成焦慮狀況須關注

整體受訪學生的焦慮平均分為 4.38 分，與去年相若。達中度至非常嚴重程度的學生佔 22%，或須尋求專業協助。學生最常見的焦慮徵狀多數與身體警號有關，依次為「好像快要暈倒」(22.8%)、「我感到恐懼」(21.7%) 及「我無緣無故感到害怕」(15.9%)。

- 壓力困擾增至兩成

整體受訪學生的壓力平均分為 8.51 分，與去年相若。達中度至非常嚴重程度的學生佔 20.8%，較去年增 2.9%。學生最常見的壓力徵狀依次為：「我為小事而煩惱」(50.8%)、「我對很多事情感到有壓力」(44.9%) 及「當別人打擾我時，我很生氣」(36.5%)。

1.3 普遍不滿時間管理及學業

普遍受訪學生滿意的生活範疇依次為：「家庭關係」(51.8%)、「身體狀況」(46.9%) 及「人際關係」(43.1%)。相反地，不滿的生活範疇依次為：「時間管理」(40.7%)、「學業」(36%) 及「公開考試」(33.6%)。

1.4　三成傾向學業拖延

據《短版學業拖延量表》結果，顯示整體平均分為 3.33 分（5 分為最嚴重）。高中生平均有 3.53 分，高於初中生的 3.17 分，反映高中生更易出現拖延；而男女情況則相若。受訪學生最常見的拖延行為，依次包括「功課拖到最後一刻才開始」（29.2%）、「直至接近截止日期才做」（28.4%）及「常被其他更有趣的事情分散注意力」（27.4%）。

值得留意的是，根據一項在 2020 年採樣了 1,115 名香港中學生的同類調查，其三題版本包括上述三個最常見行為，所得出的平均分為 3.14（Wang, 2024）。而本樣本按照這三題所得出的平均分更高，為 3.52 分。

2.　分析及建議

2.1　及早關注學生拖延問題

是次調查指出，約有三成學生承認自己存在學業拖延的情況。拖延程度愈嚴重的學生，其情緒困擾亦愈嚴重，主觀幸福感則愈低，突顯拖延對學生身心健康的潛在負面影響。

香港整全普及精神健康協會主席、港大精神醫學系名譽臨床教授黃德興醫生指出，學業拖延的成因涉及多重層面，包括教育制度與社會期望等「外在因素」，以及遺傳與生理條件等「內在因素」。他進一步解釋，拖延行為有時反映學生在面對壓力或情緒困難時的逃避傾向。因此，他特別強調「及早介入」的重要性，並呼籲社會各界攜手作出多元支援，協助學生有效管理並克服學業拖延問題。

2.2　學生家長同步介入

本處臨床心理學家紀正楠先生指出，學業拖延往往呈現「有心無力」的矛盾：學生明知延遲完成任務會帶來不利後果，卻仍難以自控，最終增加情緒壓力，並直接影響學習表現與心理健康。他建議從青少年和家庭兩方面同步介入，建立支援網絡。

青少年層面，可嘗試將任務拆分為小目標並逐步完成，配合適度自我獎勵，降低心理阻力；養成「每天只做一點點」的習慣，安排固定時間與地點學習，使專注行為自動化；並善用安靜、無干擾的環境，避免手機等分心因素，以提升效率。

家庭方面，家長宜以身作則，展現良好的時間管理與專注習慣，並營造安靜環境。同時，以肯定取代責難，在子女挫折或懷疑時，給予支持與正面鼓勵，並以開放態度陪伴子女探討解決方法。

2.3　多管齊下打破拖延困局

本處助理總幹事盤鳳愛女士指出，學生「拖延」與「躺平」並非單純的個人選擇或，而是個人特質與環境因素互動的結果。她建議從校園及社會兩方面入手，協助青少年重拾動力，突破困境。

在學校層面，應設計與現實生活連結的專題，讓學生擁有更多「選擇」與「自主」，從而提升學習動機；並以過程性評估取代「一試定生死」的考試模式，重視「學習過程」而非僅僅是「最終結果」，例如小組討論、課堂參與、專題研習。課程中亦應融入執行功能訓練，包括時間管理、以 「SMART 原則」設定目標、任務分解及情緒調節，培養學生應對挑戰的能力。

在支援系統方面，學校可建立預防性篩檢，並提供認知行為心理教育課程，例如教導如何「面對失敗」及「接納不完美」；培訓同學成為「情緒健康大使」，透過朋輩織成守護網彼此支持。校園文化亦應着重營造安全與支持的氛圍，強調合作與自我超越，並透過邀請校友或社會人士分享人生挫折與求助經驗，將「失敗」與「尋求幫助」正常化，同時建立多元成功典範，讓每位學生找到自身價值與定位。此外，學校亦應推行家長教育，協助家長區分「懶惰」與「情緒困擾行為」，減少誤解。

在社會層面，建議媒體重塑「成功」與「價值」的定義，報道更多元的成功故事；公共宣傳則應推廣「精神健康的重要性」及「拖延行為的成因」，提升公眾認知，減少污名化。同時，應促進跨代對話，讓社會理解年輕世代的處境，而非簡單歸咎為「抗壓性低」。在社區發展方面，則可支持青少年主導的項目，如藝術創作、社會企業及空置空間的創新使用，進一步賦能新一代。

盤女士強調，唯有同時幫助青少年提升內在技能(如執行功能與情緒管理)，並改造外在環境(學校、家庭、社會) 使其更支持、更包容、更多元，才能讓他們真正相信努力有其意義，從而走出困境，邁出屬於自己的步伐。

香港灣仔愛群道36號 36 Oi Kwan Road,Wanchai,Hong　3413 1500　3413 1544　www.bokss.org.hk　bokss@bokss.org.hk

3. 關於本研究

3.1 樣本資料

於 2024 年 11 月至 2025 年 3 月期間，成功 1,802 位本地中學生收集有效的自填式問卷，男生和女生各佔 56%及 40%（3.8%學生沒有填寫性別），年級分布如下：

年級	中一	中二	中三	中四	中五	中六	沒有填寫
人數	353	320	353	246	406	121	3
百分比	19.6%	17.8%	19.6%	13.7%	22.5%	6.7%	0.2%

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）自評每題所述狀況在過去一個月出現的頻率，分數愈高，表示幸福感愈高。

- 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，學生以 0（不真確）至 3（十分真確）自評每題所述狀況在過去一星期出現的頻率。三項水平分別以 21 分為總分；分數愈高表示該徵狀愈強，詳情見下表。

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

- 生活滿意度

以本處研究員設計的問卷，量度學生就學業、前途、人際關係、社會狀況及外貌體型各方面的滿意程度。共 12 題，學生以 0（非常不滿意）至 4（非常滿意）表達，分數愈高，表示學生對該生活範疇的滿意度愈高。

- 學業拖延狀況

以中文版《短版學業拖延量表》（Academic Procrastination Scale – Short form, APS-S），評估學生整體的學業拖延傾向。共 5 題，學生以 1（不同意）至 5（同意）自評每題所述徵狀出現的狀況；分數愈高，表示學生出現學業拖延的傾向愈高。

4. 相關服務支援

本處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

- 學生精神健康大使培訓

提供心理教育及朋輩情緒支援培訓，加強學生彼此支援的技巧與網絡。

詳情：https://bit.ly/3MqsYH6

- 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。

詳情：https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=57

- 兒童青少年身心成長服務（GROWTHorizons）

專為受專注力不足 (ADHD)及情緒徵狀影響的兒童和其家長提供支援，服務包括專業訓練及輔導。

詳情：https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=323

- 「悠心計劃」: 兒童及青少年情緒健康醫社支援

為 6 至 24 歲疑似受情緒或精神困擾的青少年提供資助，以盡早獲得輔導或醫療服務。

詳情：https://www.bokss.org.hk/integrated-mental-health-services/service?id=270

- Re:Fresh 線上精神健康自助平台

提供情緒健康線上自助體驗，包括專家自助課程、線上工作坊、身心健康資訊。

詳情：https://refresh.bokss.org.hk/

另外，本處恆常提供不同類型的學生、家長及教師講座，透過學校為本服務共同建構學生的精神健康保護網。針對學業拖延的情況，本處有提供以「學業拖延與情緒健康」為題的講座，內容包括拖延的基本概念、與情緒健康的關係，以及時間管理的方法等。

如對服務有任何查詢，歡迎致電 2386 1717 或電郵至 mwcy@bokss.org.hk。

浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

新聞稿

圖片說明（左起）：
浸信會愛羣社會服務處 樂心匯 臨床心理學家 紀正楠先生
香港整全普及精神健康協會 主席、港大精神醫學系 名譽臨床教授 黃德興醫生
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 助理服務總監（兒童及青少年身心發展服務） 馮澤棠先生

傳媒查詢：

李智智女士（一般查詢）
電話：6826 3758 / 3413 1589
電郵：gigilee@bokss.org.hk

麥嘉倫先生（研究數據）
電話：9132 0283 / 3413 1566
電郵：makkalun@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。機構服務遍及港九新界，以地區為本，致力為不同年齡人士提供多元化服務，包括兒童、青少年及家庭綜合服務、長者社區支援及護理服務、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。機構 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。
網址：www.bokss.org.hk