

「2026 年中學生幸福感調查」  
每 5 人就有 1 人容貌焦慮達須關注水平 女比男多逾一倍  
容貌焦慮愈嚴重 情緒及社交困擾愈高

【2026 年 8 月 30 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」自 2010 年起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身心健康的最新趨勢及相關預防措施。自 2023 年起，研究增設「幸福感」項目，以進一步探討影響學生情緒健康的正面因素。

在濾鏡、美顏及社交媒體盛行的年代，外貌焦慮正悄然成為影響青少年身心健康的重要隱憂。有見及此，本年度「2026 年中學生幸福感調查」特定的調查主題設定為「容貌焦慮」，於 2025 年 11 月至 2026 年 3 月期間進行，成功收集 1,318 位本地中學生的有效問卷，了解其幸福感、情緒健康狀況、生活滿意度、容貌焦慮風險、社交怠倦及社交退縮等範疇。

結果顯示，受訪學生的整體幸福感平均為 2.87 分（滿分 5 分），與去年 2.9 分相若，維持一般水平。而抑鬱、焦慮及壓力達中度至非常嚴重程度的比例分別為 17.2%、15.2%及 11.8%，雖較去年有所改善，但仍反映部分青少年正面對不容忽視的心理健康挑戰。

值得關注的是，22.8%受訪學生的容貌焦慮屬於高風險，達須關注水平，當中女生比例為 33%，較男生的 14.5%高逾一倍。分析顯示，容貌焦慮行為愈多的學生，其社交怠倦及社交退縮程度愈高，抑鬱、焦慮及壓力水平亦愈高，幸福感則愈低。

鑑於網絡與流行文化中的比較風氣盛行，加上近年 AI 與演算法不斷放大「完美濾鏡」效應，使青少年更容易受單一審美標準及外界評價影響。本處呼籲學校、家庭及社會各界正視容貌焦慮及社交怠倦對青少年身心健康的影響，協助學生放下完美濾鏡，由自我批判轉向自我關懷，並透過多元價值與正向連繫提升幸福感。



## 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、容貌焦慮、社交怠倦及社交退縮，結果如下：

### 1.1 整體幸福感維持一般水平

據《短版精神健康程度量表》的結果，受訪中學生的整體幸福感平均分為 2.87 分（滿分 5 分），較去年（2.9 分）相若。按幸福程度劃分，30.7%達高幸福感水平，58.2%為中等，11.1%為低。女生及高中生的幸福感顯著較低。

### 1.2 一成受中度至嚴重程度情緒困擾

據《青年版抑鬱焦慮壓力量表》的結果，整體受訪學生的抑鬱、焦慮及壓力平均分分別為 4.25 分、3.41 分及 7.12 分（各項滿分 21 分），屬正常水平，情況較去年有所改善。達中度至非常嚴重程度的比例分別為抑鬱 17.2%，焦慮 15.2%及壓力 11.8%，三者的比例均有所回落，由去年逾兩成降至今年約一成半，當中以女生及高中生的情緒困擾狀況較差。

### 1.3 「外貌體型」持續位列首五大不滿

據本處設計的問卷結果，受訪學生最滿意的生活範疇依次為「家庭關係」（57.7%）、「身體狀況」（52.8%）、「人際關係」（51.2%）、「適應學習環境」（44.1%）及「社會狀況」（36.0%）。最不滿的範疇依次為「時間管理」（41.3%）、「學業」（36.2%）、「公開考試」（35.6%）、「戀愛關係」（34.2%）及「外貌體型」（28.5%）。「外貌體型」多年來持續位列學生最不滿意的生活範疇首五位，其滿意度與情緒困擾的關聯亦相當顯著，反映外貌及身體形象是值得關注的因素。

### 1.4 逾兩成容貌焦慮高風險 女比男多逾一倍

據《容貌焦慮量表》的結果，受訪學生總平均分為 14.57 分（滿分 40 分），女生（17.08 分）顯著高於男生（12.56 分）；高中生（15.51 分）亦高於初中生（13.72 分）。容貌焦慮高風險群組佔整體約兩成（22.8%）；其中女生比例為 33.0%，較男生的 14.5%高逾一倍。最常見表現依次為：「我檢查自己的外表（例如照鏡子、用手觸摸或自拍）」（34.3%）、「我反覆思考過往的事件或理由，試圖解釋為何我是這個模樣」（24.9%）及「我思考如何掩飾或改變自己的外表」（23.1%）。

### 1.5 女生與高中生的社交困擾較嚴重

據《社交怠倦量表》的結果，受訪學生的「社交怠倦」平均得分為 2.21 分（滿分 5 分），女生（2.31 分）高於男生（2.14 分），高中生（2.27 分）高於初中生（2.16 分）。最常見表現依次為：「我只想沉浸在自己的世界裏」（19.4%）、「與人溝通讓我覺得很麻煩」（15.8%）及「我覺得把自己封閉起來很自在」（15.7%）。



據《修訂版社交偏好量表》的結果，學生社交退縮平均分為 2.56 分（滿分 5 分），女生及高中生均為 2.64 分，高於男生（2.51 分）和初中生（2.50 分）。最常見表現依次為：「儘管渴望與他人共處，我仍對此感到緊張」（25.0%）、「儘管渴望與他人互動，我仍對此感到緊張」（18.7%）及「我對與他人共處感到十分害羞」（16.7%）。

## 2. 分析及建議

### 2.1 容貌焦慮與社交耗竭關係密切

分析結果顯示，容貌焦慮愈嚴重的學生，愈傾向出現社交怠倦和社交退縮，情緒困擾程度亦愈高，而幸福感則愈低。香港教育大學心理學系教授、教育及人類發展學院署理院長陳家承教授指出，當青少年對自身外貌問題感到不安時，通常會出現兩種反應：一是「逃避掩飾」，例如刻意遮掩外表瑕疵、避開社交場合和人群，最終導致「社交退縮」；二是因希望「趨近」他人而出現「威脅偵測」行為——很在意外貌並反覆檢視儀容，用盡方法來試圖獲取肯定，惟持續過度耗費心力，往往會引致「社交怠倦」。青少年因而陷入「想與人連結，卻怕被看見」的內心矛盾，這種惡性循環嚴重削弱了他們的幸福感，並引發情緒困擾，其中女生與高中生受影響最深，社會各界必須正視此情緒危機。

### 2.2 鼓勵青少年由自我批判轉向自我關懷

本處臨床心理學家紀正楠指出，容貌焦慮背後往往與青春期的發展及依附需求有關。青少年正處於探索自我定位、建立身分認同的階段，對愛、接納與歸屬感有強烈需要，易受外界評價影響。在社交媒體及 AI 濾鏡普及的環境下，不切實際的單一審美標準易被放大，令青少年產生「我不夠好、不想被看見」的想法，繼而出現情緒困擾、社交怠倦和自我孤立。

針對調查反映女生與高中生情況尤須關注，紀先生解釋，傳統社會文化較常以外貌來衡量女性價值，加上社交媒體的演算法成熟，能精準地持續向女生推送美妝、瘦身、身材比較等內容，加深其對外表的焦慮。另一方面，高中階段正值青少年尋找「自我定位」的關鍵期，對「別人如何看待自己」的敏感度高，因而更易傾向容貌焦慮。

他建議，青少年可從「自我批判」轉向「自我關懷」，像對待好朋友一樣善自己，理解不安感屬人之常情，並學習欣賞自己外貌以外的特質。同時，可主動篩選社交圈，取消追蹤會引發焦慮的帳號，並透過多元興趣建立自我價值。而家長及教師則可將焦點由外貌條件轉向青少年的品格與努力，同時鼓勵他們探索不同長處，以助建立多元自我價值。

## 3. 倡議

針對是次調查結果，本處助理總幹事盤鳳愛女士提出三大核心倡議，呼籲社會各界協助青少年應對 AI 與社交媒體時代的挑戰：

### 3.1 強化平台素養

建議業界強制標示 AI 修圖濾鏡，並引入「青少年專屬演算法」，當系統偵測到青少年長時間沉浸容貌、身材相關內容時，平台可主動推送多元審美資訊、心理支援資源；另須定期公開內容管控風險報告，提升透明度。

### 3.2 建構預防與篩檢體系

倡議將「容貌焦慮」及「對 AI 未來的不安」納入常規心理篩檢。政府與社會應加強公眾教育，協助大眾釐清虛擬與現實的界線、辨識演算法邏輯，並提供家長和教師實用支援，緩解青少年的無力感，強化識別預防，及早介入，及時轉介。

### 3.3 深化青少年數碼素養教育

學校課程應增設「演算法識讀」及「身體形象 ( Body Image )」教育，培養批判性思考與多元審美觀。此外，政策制定過程必須建立青少年諮詢機制，尊重青年人的自主性，確保切合其實際需求。

盤女士總結：「我們不主張全面禁止青少年使用社交媒體或 AI 工具。科技既帶來機遇，亦可能伴隨風險，關鍵在於建立健康的使用界線，應約束濫用及培養青少年的思辨能力。社會應秉持『預防優先、介入為輔』的原則，在尊重青少年主體性的前提下，賦權他們建立穩固的自信。」

## 4. 相關支援

### ● 「數碼素養及預防社媒成癮」課程

本處免費提供入校小組，以「自我決定理論」( Self-Determination Theory ) 為框架，透過短講、互動討論及情境模擬，提升中學生的自主感、關係感及勝任感，協助減少對電子產品依賴，建立更健康的數碼使用習慣。

查詢：3413 1556

### ● 「走過青春期的容貌焦慮」線上講座

本處亦為家長及教師提供免費線上講座，協助理解青少年在社交媒體及同儕文化下的容貌焦慮，辨識常見溝通盲點，掌握與青少年有效溝通的技巧，並學習靜觀自我關懷以穩住個人情緒，從而更有力量去照顧青少年的需要。

日期：9 月 23 日，下午 1 - 2 時

詳情 / 報名：<https://refresh.bokss.org.hk/tc/workshop/teen-appearance-anxiety-free-workshop>

## 5. 關於本研究

### 5.1 樣本資料

本研究於 2025 年 11 月至 2026 年 3 月期間進行，以實體及網上自填式問卷形式，成功收集 1,318 位本地中學生的有效問卷。男生和女生各佔 56%及 43% ( 1%沒有填寫性別 )，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  | 219   | 206   | 261   | 226   | 280   | 124  | 2    |
| 百分比 | 16.6% | 15.6% | 19.8% | 17.1% | 21.2% | 9.4% | 0.2% |

### 5.2 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。總分範圍為 0 至 70 分；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。每項總分範圍為 0 - 21 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 ) 自評，總分範圍為 0 至 48 分；分數愈高，表示學生對該生活範疇的滿意度愈高。

#### • 社交怠倦狀況

以中文版《社交怠倦量表》( Social Burnout Scale, SBS )，量度學生因社交耗竭而希望遠離社交的程度，共 11 題。學生以 1 ( 非常不同意 ) 至 5 ( 非常同意 ) 自評，總分範圍為 11 至 55 分；分數愈高，表示學生愈感到社交怠倦。



- **社交退縮傾向**

以中文版《修訂版社交偏好量表》( Social Preference Scale–Revised, SPS-R )，量度學生在社交情境中的焦慮與退縮動機，共 10 題。學生以 1 ( 完全不像 ) 至 5 ( 非常像 ) 自評，總分範圍為 10 至 50 分；分數愈高，表示學生愈傾向在社交關係中出現負向情緒及避免社交。

- **容貌焦慮狀況**

以中文版《容貌焦慮量表》( Appearance Anxiety Inventory, AAI )，量度學生出現容貌焦慮行為的頻率，共 10 題。學生以 0 ( 從不 ) 至 4 ( 總是 ) 自評，總分範圍為 0 至 40 分；分數愈高，表示容貌焦慮行為愈多，21 分或以上達須關注水平。

## 6. 相關服務

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

提供身心健康線上體驗，包括自助評估、線上課程及工作坊、實用資訊等。

詳情：<https://refresh.bokss.org.hk/>

如對服務有任何查詢，歡迎致電 3703 6206 或電郵至 [mwcy@bokss.org.hk](mailto:mwcy@bokss.org.hk)。

下載新聞資料套：<https://bit.ly/46gdu2p>

相片說明 ( 左起 ):

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

香港教育大學 心理學系教授、教育及人類發展學院署理院長 陳家承博士

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 樂心匯 臨床心理學家 紀正楠先生

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](mailto: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](mailto: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。機構以地區為本，致力為幼兒至長者提供多元化服務，包括精神健康支援、就業及培訓、臨床心理及輔導服務、照顧者支援、早期幼兒教育、餐飲服務、社會企業和扶貧項目等，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。

網址：[www.bokss.org.hk](http://www.bokss.org.hk)