

青協「關心一線 2777 8899」 公布「中學生開學適應」調查結果 五成二受訪學生壓力指數偏高，七成更珍惜回校上學的日子 建議學校疫情下調整課程進度，適度減少考測範圍

疫情下學生經歷停課、網課、短暫復課，至九月底恢復半日面授上課，身心均需要作出適應。香港青年協會「關心一線 2777 8899」今天（5日）公布「中學生開學適應」調查結果。在 4,443 名受訪學生中，過半數（52.2%）壓力指數屬偏高水平，自評為 7 至 10 分（1 為最低，10 為最高），較去年高 10.5%，人數百分比亦是近十年最高 [表三]。然而，在疫情下復課，近七成（69.6%）表示「相比以往，我更珍惜回校上學的日子」[表二]。

青協「關心一線 2777 8899」於今年 9 月至 10 月期間，以便利抽樣自填問卷形式成功訪問了 4,443 名中學生，了解他們的開學適應狀況。結果顯示，面對新學年，學生最擔憂的事情依次為「要應付測驗／考試」（77.8%）、「成績未如理想」（62.2%）及「休息時間減少」（54%）。此外，四成五（45%）表示「在家網上學習多時，擔心追不上學習進度」，而三成三（33.4%）表示「疫症持續，擔心受感染」[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。結果指出，逾兩成（21.9%）受訪學生有輕度至嚴重程度的焦慮傾向，較 2018 年結果高 6.5%。當中有 11.8% 屬輕度焦慮、5.4% 屬中度焦慮及 4.7% 達嚴重程度的焦慮徵狀。受訪學生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」（37.6%），「我覺得比平時容易緊張和著急」（28%）及「我容易感到煩亂或覺得驚恐」（27.1%）[表四]。是次量表為學生自評結果，而非焦慮症的臨床評測工具，惟情況相當值得關注。

儘管在家網上學習成為新常態，七成三（73.5%）受訪學生認為「防疫工作比追趕學習進度重要」；近六成（59.1%）「不介意取消陸運會、比賽、訓練等大型活動」。雖然如此，六成七（67.2%）表示「相比網上學習，我更希望回校面授學習」[表二]。

香港青年協會業務總監徐小曼表示，學生今年的開學經歷與以往截然不同。對剛升中一的新生，面對新校園新老師新同學，對環境既陌生，又擔心未能結交新朋友。即使舊生，經歷長時間在家學習後，也要重新適應面授上課，以及暫停大部分課外活動的安排。

徐小曼指出，學生一方面應對考試測驗、追趕學習進度的壓力，另一方面擔心人群聚集增加染疫風險，在雙重擔憂下，學生的壓力和焦慮也較以往明顯增加，部分學生對上學感到抗拒及掙扎。

雖然如此，數據反映較多學生希望實體上課，甚至更珍惜回校上學的日子。徐小曼認為學生明白復課安排得來不易，鼓勵他們重新投入學習和享受校園生活，亦要紓緩焦慮情緒，找出焦慮源頭，學習循序漸進地處理問題，並專注在可控制的事情上，提升自我掌控感。由於防疫工作不能鬆懈，她亦建議學校調整課程進度，適度減少考測範圍，以減輕學生壓力。

青協於全港 35 間中學提供駐校社工服務，2019/20 學年共處理 3,088 宗個案，主要範疇首位為「情緒問題」(27%)，其次為「與學業有關」(24%)及「家庭問題」(18%)。駐校社工發現，不少學生個案與疫情及停課多時有關。

個案一：有中六學生十分緊張學業表現，雖然剛開學但考試測驗排山倒海而來，要追回停課及網課期間的進度，壓力更大至不斷發惡夢。學生不想與身邊朋友分享壓力，擔心他們未能明白或受自己的負面情緒影響。除發惡夢及失眠外，亦因壓力問題而不斷長暗瘡。

個案二：有中五學生與同學關係一般，因為疫情和暑假已有一段時間沒有與同學見面，令關係更生疏。原本以為自己可以在新學期與同學重新建立關係，惟開學後自己成為班上被杯葛的對象，同學多番針對他的說話與行動，令他感到被孤立和排斥。他打算退學，先工作一年，明年再報讀其他課程或重讀中學。

個案三：有中一學生適應網課已感困難，擔心跟不上進度，且朋輩關係建立較弱。升讀中二後，雖然成績已名列前茅，仍擔憂會退步，家長亦期望她維持小學時的高分成績。她對同學的目光感到有壓力，開始難以入睡，出現焦慮，但在同學面前強裝正常，亦不想家長知道自已的情況。

為提高學生以至公眾對焦慮情緒的認識，青協今年出版《地球好危險——與焦慮共處之道》書籍，圖文並茂介紹常見的焦慮表現，學習與焦慮和平共處；連同《情緒字典》桌上遊戲卡及情緒教育網上教材，將於 12 月開始供全港中學訂購。

此外，為提高受焦慮情緒困擾青少年的求助動機，避免他們因經濟因素而延誤求診，在匯豐 150 周年慈善計劃資助下，青協全健思維中心今年再度推出「青少年全健精神科資助計劃」，資助 10 至 29 歲、經社工初步評估有臨床情緒病徵狀的青少年，及早接受私家精神科醫生診斷及治療，並提供快速的評估服務。詳情可瀏覽網站 wmc.hkfyg.org.hk。

青協「關心一線 27778899」將持續透過熱線及網上輔導服務，支援學生及家長面對壓力及情緒問題。

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

附件一 「中學生開學適應」調查結果

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 23 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



附件一「中學生開學適應」調查結果

香港青年協會「關心一線 2777 8899」於 2020 年 9 月至 10 月，以便利抽樣自填問卷方法及網上問卷形式，邀請在學中學生填寫問卷，了解新學年學生適應狀況。結果共收回 4,443 份有效問卷。

表一 面對新學年開始，那些事情令你最感擔憂？（可選多項）

(n=4,443)

	人數	百分比
i. 要應付測驗/考試	3,457	77.8
ii. 成績未如理想	2,765	62.2
iii. 休息時間減少	2,399	54.0
iv. 功課繁重, 沒有私人空間	2,106	47.4
xii. 在家網上學習多時, 擔心追不上學習進度	1,998	45.0
x. 疫症持續, 擔心受感染	1,484	33.4
xiii. 在家網上學習多時, 擔心難以適應回校上課模式	1,111	25.0
v. 父母對學業表現的期望太高	1,075	24.2
vi. 補課/補習太多	900	20.3
xi. 在家網上學習多時, 擔心與同學關係疏離	605	13.6
vii. 未能結交到新朋友	567	12.8
ix. 朋輩間因對社會事件存在不同意見而引發衝突	444	10.0
viii. 被同學冷落/排斥/欺凌	426	9.6
xiv. 其他	148	3.3

表二 你是否同意以下描述

(n=4,443)

		同意		不同意	
		人數	百分比	人數	百分比
i.	我認為防疫工作比追趕學習進度重要。	3,264	73.5	1,179	26.5
ii.	我覺得社交距離措施令我和同學的關係比以往疏離。	1,361	30.6	3,082	69.4
iii.	我不介意取消大型活動如陸運會、比賽、運動／音樂／舞蹈訓練等，以減低疫情傳播的風險。	2,628	59.1	1,815	40.9
iv.	相比網上學習，我更希望回校面授學習。	2,985	67.2	1,458	32.8
v.	相比傳統課堂，我更喜歡網上或混合模式(面授+網上)學習。	2,352	52.9	2,091	47.1
vi.	相比以往，我更珍惜回校上學的日子。	3,093	69.6	1,350	30.4
vii.	相比以往，我對新學年有更大的期待。	2,656	59.8	1,787	40.2

表三 面對新學年，你的壓力指數有多少？(請圈出指數，1 代表很小，10 代表很大)

(n=4,443)

指數	人數	百分比	水平
1	134	3.1	低 438 (10.0%)
2	90	2.1	
3	214	4.8	
4	352	7.9	中 1,683 (37.8%)
5	628	14.1	
6	703	15.8	
7	960	21.6	高 2,322 (52.2%)
8	711	16.0	
9	250	5.6	
10	401	9.0	
合計	4,443	100.0	

表四 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「√」號選擇合適答案。

(n=4,443)

	人數 百分比		人數 百分比		人數 百分比		人數 百分比	
	沒有		偶爾		經常		總是如此	
i. 我覺得比平時容易緊張和著急	1,114	25.1	2,087	47.0	875	19.7	367	8.3
ii. 我無緣無故地感到害怕	2,246	50.6	1,387	31.2	552	12.4	258	5.8
iii. 我容易感到煩亂或覺得驚恐	1,553	35.0	1,687	38.0	867	19.5	336	7.6
iv. 我覺得我可能將要發瘋	2,565	57.7	1,078	24.3	461	10.4	339	7.6
v. 我手腳顫抖	3,261	73.4	835	18.8	224	5.0	123	2.8
vi. 我因為頭痛、頸痛和背痛而苦惱	2,387	53.7	1,195	26.9	571	12.9	290	6.5
vii. 我容易感覺疲倦和乏力	1,224	27.5	1,548	34.8	1,045	23.5	626	14.1
viii. 我覺得心跳得快	2,789	62.8	1,170	26.3	320	7.2	164	3.7
ix. 我因為一陣陣頭暈而苦惱	2,847	64.1	1,021	23.0	392	8.8	183	4.1
x. 我曾經暈倒，或有覺得快要暈倒似的感覺	3,431	77.2	706	15.9	188	4.2	118	2.7
xi. 我手腳麻木和刺痛	3,433	77.3	730	16.4	175	3.9	105	2.4
xii. 我因胃痛和消化不良而苦惱	3,138	70.6	802	18.1	321	7.2	182	4.1
xiii. 我常常要小便	3,346	75.3	815	18.3	175	3.9	107	2.4
xiv. 我臉紅發熱	3,565	80.2	628	14.1	149	3.4	101	2.3
xv. 我做惡夢	2,943	66.2	1,057	23.8	258	5.8	185	4.2

表四分析 (以焦慮症自評量表 (Self-Rating Anxiety Scale SAS) 中的 15 條題作比例上的計算，滿分為 60 分)

(n=4,443)

總分	人數	百分比
29 分或以下	3,470	78.1
30-35 分(輕度焦慮)	525	11.8
36-41 分(中度焦慮)	239	5.4
42 分或以上(重度焦慮)	209	4.7

表五 面對新學年，你對自己有什麼期許？(可選多項)
($n=4,443$)

		人數	百分比
i.	專心讀書, 考好測驗/考試	3,239	72.9
ii.	身體健康, 病毒不侵	2,780	62.6
iii.	增加睡眠時間	2,700	60.8
iv.	新學年平安渡過	2,586	58.2
v.	準時交功課	2,479	55.8
vi.	好好享受校園生活	2,455	55.3
vii.	多做運動	2,310	52.0
viii.	有更健康的飲食習慣	1,977	44.5
ix.	多與同學聚會	1,810	40.7
x.	結識新朋友	1,764	39.7
xi.	減肥成功	1,704	38.4
xii.	有更多零用錢	1,693	38.1
xiii.	多參與課外活動	1,501	33.8
xiv.	多閱讀課外書	1,468	33.0
xv.	減少電子遊戲時間	1,256	28.3
xvi.	其他	163	3.7

表六 性別
($n=4,443$)

		人數	百分比
i.	男	1,980	44.6
ii.	女	2,463	55.4
合計		4,443	100.0

表七 學歷程度
($n=4,443$)

		人數	百分比
i.	初中(中一至中三)	2,184	49.2
ii.	高中(中四至中六)	2,259	50.8
合計		4,443	100.0

- 完 -