

即時發布

新聞稿

青協公布「青年精神健康狀況」調查結果

開學壓力指數4年後首度上升

中學生普遍存在抑鬱情緒，文憑試準考生抑鬱指數最高 青協推出「同傾·同行」一鍵式全健平台，提升聯繫感抗抑鬱

隨著新學期開始，面對繁重的學業及各類挑戰，部分學生因此承受巨大的心理壓力。香港青年協會輔導服務今天（24日）公布「青年精神健康狀況」調查結果。調查發現，在6,073名受訪中學生中，四成五（45.1%）開學壓力指數屬偏高水平，自評為7至10分（1為最低，10為最高），打破連續4年的跌勢【表2】。數據亦顯示中學生普遍存在抑鬱情緒，即將考文憑試的中六學生，抑鬱指數最高，平均分達22.3分；即使是剛入學的中一學生，平均分達17分，代表已出現抑鬱情緒表徵【表4】。

青協輔導服務於今年9月期間，以便利抽樣自填線上問卷形式成功訪問6,073名中一至中六學生，了解他們的開學壓力及精神健康狀況。結果顯示，學生開學最擔憂的問題主要與學業成績有關，連續5年高企，依次為「成績退步」（44.6%）、「學習動力低」（37.9%）、「功課 / 考測繁重」（37.4%）及「課程緊湊，跟不上進度」（33.2%）【表1】；其中榜首的「成績退步」更比去年增加7.3%。

有關問卷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。調查發現，中一至中六學生均出現抑鬱情緒。外國多項研究指出，青年的聯繫感愈高，愈有助減低抑鬱症狀，成為逆境中保持身心健康的重要保護因素。是次問卷調查分別從學校、家庭及網絡三大範疇，以了解青年的聯繫感，數據反映學生的聯繫感分數隨年級遞減，中一屬偏高水平，中二至中六則為中等水平【表5】。聯繫感的平均分與抑鬱量表的分數呈反向趨勢，即聯繫感分數愈高，抑鬱量表平均分數愈低。

在學校方面，青年對同學的聯繫感較強，視他們為傾訴對象；對老師及社工的聯繫感則較低【表6】。家庭方面，青年普遍感受到家人的關心，然而遇到問題時，卻不想與父母討論【表7】。網絡方面，大部分青年認為能在社交媒體上找到共鳴，但不容易尋找傾訴及求助的對象。【表8】

青協輔導服務在去年9月至今年9月期間，共處理18,920宗與情緒相關的熱線求助個案，以及網上輔導方面則接觸了2,408位青年，當中以「學業壓力」、「抑鬱情緒」、「低聯繫感」及「求助動力低」為最主要範疇。

以下是熱線及網上曾處理的個案：

- 個案一 有中一學生今年升讀名校，雖然母親表示沒有給女兒壓力，但女兒因擔心考試而拒絕家庭聖誕旅行。母親曾勸她不要過於緊張學業，校方也建議學生量力而為。母親認為女兒可能因學校競爭氛圍及課程緊湊而感到壓力，擔心追不上學習進度。
- 個案二 有中六學生形容自己像一條被拉緊的橡筋，感到極大壓力，出現失眠、疲倦和動力不足的症狀。家人期望他將來成為專業人士，故他視此為努力讀書的動力。考完模擬考試後，他卻發現成績與理想相距甚遠，開始出現抑鬱情緒，失去動力，長期感到疲憊。
- 個案三 有中一學生自升中後，發現父母態度轉變，由以往的溫柔和關愛，變成對她缺乏理解，導致不想再和父母傾訴。她在學校受到同學嘲諷，父母卻責怪她，與家人關係開始疏遠，與朋友的聯繫也減少。事實上，她自升中後需要重新適應與新同學相處，而父母亦因女兒升中而感到緊張，正在經歷適應的過程。
- 個案四 有中三學生在選科時感到困惑，但其他同學已有明確目標，質疑自己有問題。她因成績不理想、家庭關係不和諧，導致壓力加劇。縱使她知道社會上有輔導服務，卻認為只有精神病患者才需輔導，加上擔心讓陌生人知道自身缺點，甚至被過度干預而不敢尋求幫助。

香港青年協會督導主任陳英杰表示，是次調查揭示青年精神健康狀況存在多個問題，包括青年求助動機低、對精神健康服務的認知度不足等，以致難以及時發現潛在的精神健康問題。針對調查所指聯繫感較高的青年，出現抑鬱情緒表徵的比例明顯較低。他呼籲家長、社工及青年工作者加強與青年的聯繫，以便及早識別需要精神健康支援的個案，同時應為精神健康服務去標籤化，透過教育提高公眾對精神健康的認識，從而提升青年尋求幫助的意願。

為了提供更全面的精神健康支援和教育服務，青協輔導及全健服務全新推出「同傾·同行」一鍵式全健平台，並針對**6至29歲**輕度和中度精神健康困擾的青年，集合輔導、情緒健康評估及全健體驗，傳遞「同你·同傾·同行」的訊息，加強與青年的聯繫感，傾聽他們的心聲。

香港青年協會督導主任馬佩雯表示，「同傾·同行」是「一鍵式」全健平台，提供語音、文字輔導及預約面談等多種模式；透過與輔導員溝通，並接受情緒健康評估，有助識別青年的潛在精神健康問題，連繫他們參與不同的全健體驗，以展開「社會處方」健康管理。

她續指，平台倡議全人健康概念，冀減少青年對精神健康問題的忌諱，同時提供多元活動、相應支持和資源，全方位提升青年的身心健康，增強他們的求助動機。如青少年遇上情緒問題，可瀏覽「同傾·同行」平台（talknwalk.hk）選擇適合自己的服務。

「同傾·同行」一鍵式全健平台特色

1. 「一鍵式」全健平台

整合青年輔導服務和全人健康活動，提升青年對精神健康服務的認知。此平台提供語音、文字輔導及預約面談；另有全健活動的資訊，方便青年自助及求助精神健康服務。

2. 識別潛在精神健康問題

透過「同傾」直接與輔導員溝通，或進行情緒健康評估，加強網上識別受潛在精神健康的青年，連繫輕度至中度的青年至「同行」全健體驗，從而分流獲取社會處方健康管理，低密度治療及本會的提升全人健康的體驗活動。

3. 以全健概念推廣精神健康

讓青年認識身心健康的關聯，降低青年對精神健康問題的忌諱，提供多元活動，從而增強青年求助動機。針對青年的特點和需求，透過平台提供全人健康資訊、求助渠道和資源，減低尋求幫助的障礙。

附件：「青年精神健康狀況」調查結果

傳媒查詢：

香港青年協會高級傳訊經理
何詠筠女士
電話：3755 7044

香港青年協會傳訊幹事
劉嘉裕女士
電話：3755 7010

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 90 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 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，亦有逾 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



附件：「青年精神健康狀況」調查結果

調查對象：中一至中六學生

有效問卷總數：6,073

調查方法：便利抽樣自填線上問卷

調查日期：2024年9月

表 1：面對新學期開始，哪些事情令您最感擔憂？（最多選3項）（n=6,073）

	人數	百分比
成績退步	2,708	44.6%
學習動力低	2,303	37.9%
功課/考測繁重	2,271	37.4%
課程緊湊，跟不上進度	2,018	33.2%
休息時間減少	1,749	28.8%
不能做到自己的期望	1,522	25.1%
家人的期望	839	13.8%
好友不同班或轉校 / 未能識到新朋友	806	13.3%
被同學排斥/欺凌	435	7.2%
很多新老師	415	6.8%
要參與很多課外活動	342	5.6%
人工智能(AI)課程單元	137	2.3%
學校課程內容未能追上 AI 的迅速發展	110	1.8%
其他	104	1.7%

表 2：新學年開始後，您的壓力指數有多少？（1 代表很小，10 代表很大）（n=6,073）

指數	人數	百分比	水平	總平均分
1	226	3.7%	低 (1-3) 13.2%	6.1 分
2	170	2.8%		
3	403	6.6%		
4	535	8.8%	中 (4-6) 41.8%	
5	1,092	18.0%		
6	910	15.0%		
7	1,143	18.8%	高 (7-10) 45.1%	
8	756	12.4%		
9	216	3.6%		
10	622	10.2%		

表 3：新學年開始後，您的開心指數有多少？（1 代表最低，10 代表最高（n=6,073））

指數	人數	百分比	水平	總平均分
1	400	6.6%	低（1-3） 16.7%	5.7 分
2	209	3.4%		
3	406	6.7%		
4	621	10.2%	中（4-6） 45.0%	
5	1,248	20.5%		
6	865	14.2%		
7	937	15.4%	高（7-10） 38.3%	
8	755	12.4%		
9	250	4.1%		
10	382	6.3%		

表 4：請仔細閱讀，然後根據您最近一星期的實際情況，選出合適答案。（n=6,073）

	極少 (少於 1 日)		偶然 (1 至 2 日)		間中 (3 至 4 日)		經常 (5 至 7 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	1,498	24.7%	2,613	43.0%	1,361	22.4%	601	9.9%
我不想進食，胃口很差	3,389	55.8%	1,652	27.2%	687	11.3%	345	5.7%
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	2,870	47.3%	1,867	30.7%	879	14.5%	457	7.5%
我覺得我和別人一樣好	1,343	22.1%	1,966	32.4%	1,838	30.3%	926	15.2%
我難於專注在我要做的事情上	1,524	25.1%	2,440	40.2%	1,406	23.2%	703	11.6%
我感到憂鬱	2,709	44.6%	1,960	32.3%	944	15.5%	460	7.6%
我做每一件事都覺得很吃力	2,135	35.2%	2,500	41.2%	1,007	16.6%	431	7.1%
我對未來充滿希望	1,109	18.3%	1,966	32.4%	1,993	32.8%	1,005	16.5%
我認為我很失敗	2,514	41.4%	2,035	33.5%	980	16.1%	544	9.0%
我感到害怕	2,834	46.7%	1,898	31.3%	908	15.0%	433	7.1%
我睡得不好	2,324	38.3%	1,887	31.1%	1,093	18.0%	769	12.7%
我很開心	568	9.4%	1,789	29.5%	2,463	40.6%	1,253	20.6%
我比平時少傾訴	2,175	35.8%	2,093	34.5%	1,113	18.3%	692	11.4%
我感到孤單	3,031	49.9%	1,875	30.9%	794	13.1%	373	6.1%
別人對我都不友善	4,150	68.3%	1,364	22.5%	358	5.9%	201	3.3%
我享受人生	827	13.6%	1,888	31.1%	2,099	34.6%	1,259	20.7%
我不斷地哭泣	4,320	71.1%	1,133	18.7%	391	6.4%	229	3.8%
我感到傷心	3,209	52.8%	1,917	31.6%	640	10.5%	307	5.1%
我覺得別人不喜歡我	3,333	54.9%	1,760	29.0%	614	10.1%	366	6.0%
任何事情我都做不到	3,163	52.1%	1,912	31.5%	655	10.8%	343	5.6%

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	2,347	38.6%
16 分或以上（出現抑鬱情緒表徵）	3,726	61.4%

	級平均分	*總平均分
中一	17.0	19.4 分
中二	18.6	
中三	19.4	
中四	19.7	
中五	20.8	
中六	22.3	

*總平均分的計算方法：所有問卷的總分再除以總人數

表 5：綜合表 6（學校聯繫感 - 滿分 39 分）、表 7（家庭聯繫感 - 滿分 21 分）及表 8（網絡聯繫感 - 滿分 21 分）之數據，得出整體青年聯繫感分數。

0-27 分代表低、28-54 分代表中等、55-81 分代表高，滿分為 81 分

	級平均分	*總平均分
中一	55.2	52.9 分
中二	53.6	
中三	53.0	
中四	52.1	
中五	51.6	
中六	50.9	

*總平均分的計算方法：所有問卷的總分再除以總人數

表 6：在學校裡，您是否同意以下描述，請選出合適的答案。(n=6,073)

	經常		有時候		幾乎沒有		從來沒有	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
我覺得自己是班上的一分子	2,364	38.9%	2,919	48.1%	530	8.7%	260	4.3%
我感覺與同學們親近	2,238	36.9%	3,289	54.2%	360	5.9%	186	3.1%
我能很好地融入學校的活動	1,993	32.8%	3,194	52.6%	628	10.3%	258	4.2%
我對自己的學校有歸屬感	1,808	29.8%	3,039	50.0%	792	13.0%	434	7.1%
我感覺到能被同學理解	1,685	27.7%	3,424	56.4%	705	11.6%	259	4.3%
我感到老師歡迎我	1,620	26.7%	3,402	56.0%	724	11.9%	327	5.4%
我感到社工歡迎我去找他 / 她	1,504	24.8%	2,662	43.8%	971	16.0%	936	15.4%
我感到同學是我的傾訴對象	1,413	23.3%	2,854	47.0%	1,142	18.8%	664	10.9%
我感到課堂所學的內容與我體驗人生有關	1,355	22.3%	3,210	52.9%	992	16.3%	516	8.5%
我感覺到能被老師理解	1,246	20.5%	3,396	55.9%	1,005	16.5%	426	7.0%
我感到能被社工理解	1,185	19.5%	2,568	42.3%	1,189	19.6%	1,131	18.6%
我感到社工可以是我的傾訴對象	1,090	17.9%	2,390	39.4%	1,311	21.6%	1,282	21.1%
我感到老師是我的傾訴對象	861	14.2%	2,479	40.8%	1,660	27.3%	1,073	17.7%

以經常 3 分、有時候 2 分、幾乎沒有 1 分、從來沒有 0 分作計算，滿分為 39 分

級別	級平均分	*總平均分
中一	26.2	24.8 分
中二	25.1	
中三	24.7	
中四	24.4	
中五	24.1	
中六	23.9	

*總平均分的計算方法：所有問卷的總分再除以總人數

	人數	百分比
低 (0-13)	507	8.3%
中 (14-26)	3,301	54.4%
高 (27-39)	2,265	37.3%

表 7：在家中，您是否同意以下描述，請選出合適的答案。(n=6,073)

	經常		有時候		幾乎沒有		從來沒有	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
在家中，您感到被家人關心	2,560	42.2%	2,821	46.5%	482	7.9%	210	3.5%
您與家人的關係感到滿意	2,369	39.0%	2,977	49.0%	476	7.8%	251	4.1%
在家中，您感到家人關心您的感受	2,303	37.9%	2,866	47.2%	650	10.7%	254	4.2%
您與家人一起的時候感到開心	2,284	37.6%	3,064	50.5%	495	8.2%	230	3.8%
您感到被家人尊重隱私	2,097	34.5%	2,952	48.6%	660	10.9%	364	6.0%
您感到您的家人了解您	2,065	34.0%	2,834	46.7%	834	13.7%	340	5.6%
在家中，您感到能與父親/母親討論遇到的問題	1,681	27.7%	2,968	48.9%	958	15.8%	466	7.7%

以經常 3 分、有時候 2 分、幾乎沒有 1 分、從來沒有 0 分作計算，滿分為 21 分

	級平均分	*總平均分
中一	15.9	15.1 分
中二	15.3	
中三	15.2	
中四	14.8	
中五	14.5	
中六	14.3	

*總平均分的計算方法：所有問卷的總分再除以總人數

	人數	百分比
低 (0-7)	455	7.5%
中 (8-14)	2,658	43.8%
高 (15-21)	2,960	48.7%

表 8：在社交媒體上，您是否同意以下描述，請選出合適的答案。(n=6,073)

	經常		有時候		幾乎沒有		從來沒有	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
在網絡上，您感到您的興趣和想法能夠被人接受	1,725	28.4%	3,053	50.3%	813	13.4%	482	7.9%
在網絡上，您感到社交網絡是您朋友圈的一部分	1,637	27.0%	2,856	47.0%	962	15.8%	618	10.2%
在網絡上，您感到能與人有關聯	1,605	26.4%	2,920	48.1%	991	16.3%	557	9.2%
在網絡上，您感到同周圍的人有很多共同點	1,570	25.9%	3,028	49.9%	967	15.9%	508	8.4%
在網絡上，您感到有您可以傾訴的人	1,502	24.7%	2,581	42.5%	1,160	19.1%	830	13.7%
在網絡上，您感到有人真正理解您	1,285	21.2%	2,744	45.2%	1,318	21.7%	726	12.0%
在網絡上，您感到有您可以求助的人	1,237	20.4%	2,657	43.8%	1,326	21.8%	853	14.0%

以經常 3 分、有時候 2 分、幾乎沒有 1 分、從來沒有 0 分作計算，滿分為 21 分

	級平均分	*總平均分
中一	13.1	13.0 分
中二	13.1	
中三	13.1	
中四	12.9	
中五	12.9	
中六	12.7	

*總平均分的計算方法：所有問卷的總分再除以總人數

	人數	百分比
低 (0-7)	1,011	16.6%
中 (8-14)	3,058	50.4%
高 (15-21)	2,004	33.0%

表 9：就讀級別 (n=6,073)

	人數	百分比
中一	1,127	18.6%
中二	1,123	18.5%
中三	1,060	17.5%
中四	1,072	17.7%
中五	943	15.5%
中六	748	12.3%

表 10：性別 (n=6,073)

	人數	百分比
男	3,729	61.4%
女	2,344	38.6%

- 完 -