

即時發布

新聞稿

青協公布「中學生開學適應調查」結果

學生壓力指數平穩，焦慮指數則創 5 年新高
六成學生求助意欲偏低
青協「同傾·同行·學適傾」遂提供情緒支援

隨着新學年展開，學生的開學適應和精神健康狀況成為社會關注焦點。香港青年協會輔導服務今天（14 日）公布「2025 中學生開學適應調查」結果。在 5,551 名受訪學生中，**壓力指數平均為 5.9 分（滿分 10 分）【表 3】**，略低與去年（6.1 分）【表 5】。**四成三學生（42.6%）於新學年的壓力指數屬偏高水平，自評達 7 至 10 分【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 5,551 名中一至中六學生，了解他們的開學適應狀況。調查涵蓋學生的自評壓力、焦慮指數及適應狀況。

問卷參考了焦慮自評量表（Self-Rating Anxiety Scale），以了解學生的焦慮情緒狀況。**數據顯示近四分之一（27.8%）受訪學生有輕度至嚴重程度的焦慮，焦慮指數平均為 25.4 分，較本會於 2022 年（24.9 分）及 2020 年（24.1 分）的調查結果有所上升，創 5 年新高【表 8】**，上升主要源於學生出現輕度焦慮症狀的人數增加【表 7】。此外，**焦慮指數亦隨年級遞增，由中一的 23.6 分升至中六的 27.8 分【表 8】**。是次量表為學生自評結果，而非焦慮症的臨床評測工具，惟情況值得關注。

根據焦慮自評量表結果，受訪學生最常出現以下焦慮徵狀，**八成三（83.4%）受訪學生曾出現「比平常容易緊張和著急」的焦慮徵狀**，其中**五成七（56.5%）表示偶爾有此感受，兩成七（26.9%）表示經常或總是如此**；其次，**七成三（73%）曾出現「容易心裡煩亂或驚恐」**；**六成七（66.9%）曾「感覺容易衰弱和疲乏」【表 6】**。於 2020 年及 2022 年的調查，上述三項徵狀皆被列於首三位。然而，值得關注的是學生對「開口向人求助」的意願普遍偏低，**近六成（59.5%）僅偶爾或從不求助【表 9】**。超過六成半（65.4%）未曾向不同人士或機構求助【表 10】。

在受訪學生最感擔憂的事項中，排名前三位依次為「成績退步」（43.0%）、「學習動力低」（36.7%），以及「功課／考測繁重」（34.8%）【表 1】，皆與學業表現密切相關，並已連續 5 年被學生列為最擔憂的三大問題。至於學生的開學適應狀況，**近九成半（94%）能夠總是或經常按時出席課堂，逾八成能夠「準時完成和提交功課」（87.9%）及「在上課時保持專注」（81.3%）**，反映大部分受訪學生在開學階段能夠適應學校的要求【表 9】。

青協輔導服務的「同傾·同行」平台在去年 9 月至今年 9 月期間，共處理 25,842 宗與情緒相關的熱線求助個案，較去年（18,920 宗）顯著上升。與校園相關的求助個案有 11,509 宗，其中 5,510 宗來自中學生。網上求助個案（包括 WhatsApp 及 Instagram 等青年常用社交平台）方面，則接觸過 2,086 宗個案，當中以「學業壓力」、「朋輩關係」及「精神健康」為最主要範疇。

以下是熱線及網上曾處理的個案：

- 個案一 升讀英文中學的中一學生尚未適應英文教學，近期的統測成績不理想。他覺得力有不逮，但與老師及同學關係較為疏離，儘管曾主動向同學請教功課卻遭取笑，令其學習動力更低，出現焦慮徵狀，經常失眠和發惡夢，甚至出現自我傷害行為。
- 個案二 中二的學生自小六學期末起偶爾出現氣促、顫抖及心跳加速等身體徵狀，至中一學期末徵狀加劇，他對測考感到焦慮，多次在學校恐慌症發作，校方遂安排他在醫療室接受觀察。中二學期初曾兩度入院治療，令學習進度受阻。他現時定期接受心理輔導及藥物治療等，情況轉催穩定，但仍擔心恐慌症狀再次發作，對溫習及應試失去信心與動力。
- 個案三 中三的學生難以適應密集的課程進度，在功課及考測開始繁重的情況下，理科科目表現不合格，面對中四選科，他感到很受壓及迷茫。他在校內人際網絡薄弱，不敢向社工或老師表達壓力。父母工時長，僅晚上短暫相處且溝通有限，令他倍感憂慮。
- 個案四 中六的學生同時選修三科，兼顧周末課外訓練，時間管理壓力沉重，導致他難以維持穩定學習表現，校園成績競爭激烈，憂心成績退步。儘管情緒受困擾，他不願向學校尋求支援，一來擔心引起注意，其次是課堂安排緊湊，亦不想因面談而錯過課堂。

香港青年協會督導主任陳英杰表示，由暑假的輕鬆生活，回到校園的規律生活，部分學生適應過程出現焦慮狀態如緊張、煩亂、疲倦等症狀。學生需多留意自己的身心狀態，如運用情緒日誌紀錄徵狀。若然焦慮症狀越見頻繁，甚至出生理症狀如心悸、頭痛、失眠，持續一個月或以上，建議向學校社工尋求專業協助，進行專業評估，也可透過情緒熱線或網上輔導進行匿名求助，以減低求助顧慮。

調查發現逾半受訪學生不傾向「開口向人求助」，如學生面對情緒健康問題，將更難被發現，因而延誤介入時機。校方宜主動了解學生的精神健康需要，進行學生精神健康篩查，並關注在上課、作業或人際上出現適應問題的學生，提供個別情緒輔導、學習調適及支援。

他建議家長關心子女校園適應情況時，避免聚焦討論成績話題，可以多了解子女的情緒及人際關係。家長亦適宜每周期安排親子放鬆活動，加強親子聯繫，可提升身心健康。如發現子女持續出現上述焦慮徵狀，需適時尋求專業協助。

青協的「同傾·同行·學適傾」計劃提供一鍵式健康平台，支援學生學習適應困難，並提供熱線（2777 8899）、文字及面談輔導服務，讓學生選擇合適的求助途徑，紓緩學業、家庭、社交及情緒壓力。此外，計劃亦提供校本精神健康篩查、校本全人健康活動及守門人訓練，支援學校回應學生精神健康需要。上述計劃將首辦中學生精神健康提案比賽，鼓勵學生從青年出發，守護同學的精神健康，積極參與建立關愛校園文化。

- 完 -

附件 「中學生開學適應調查 2025」結果摘要

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 450 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 26 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

香港青年協會輔導服務
「2025中學生開學適應調查」結果摘要

調查對象：中一至中六學生
有效問卷總數：5,551
調查方法：便利抽樣自填線上問卷
調查日期：2025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=5,551）

	人數	百分比
成績退步	2,385	43.0%
學習動力低	2,036	36.7%
功課/考測繁重	1,933	34.8%
難以跟上課程進度	1,724	31.1%
休息時間不足	1,583	28.5%
好友不同班或轉校	993	17.9%
無法管理自己的壓力	801	14.4%
家人對成績的期望	797	14.4%
需要與不熟悉的同學分組合作	584	10.5%
在班上被孤立或不受歡迎	549	9.9%
要參與很多課外活動	254	4.6%
與老師難以溝通	243	4.4%
被同學在社交媒體上議論	146	2.6%
其他	122	2.2%

表 2：近年受訪中學生最感擔憂事項

年份	第一位	第二位	第三位
2025	成績退步（43%）	學習動力低（36.7%）	功課/考測繁重（34.8%）
2024	成績退步（44.6%）	學習動力低（37.9%）	功課/考測繁重（37.4%）
2023	成績退步（37.3%）	學習動力低（36.5%）	功課/考測繁重（33.6%）
2022	功課/考測繁重（46.7%）	學習動力低（39.4%）	成績退步（29.1%）
2021	成績退步（39.3%）	功課/考測繁重（38.1%）	學習動力低（30.3%）
2020	功課/考測繁重（77.8%）	成績退步（62.2%）	休息時間不足（54%）

表 3：新學年開始後，您對於開學的壓力指數有多少？（1 代表很小，10 代表很大）（n=5,551）

指數	人數	百分比	水平	總平均分
1	240	4.3%	低(1-3) 15.2%	5.9 分
2	190	3.4%		
3	415	7.5%		
4	554	10.0%	中(4-6) 42.2%	
5	942	17.0%		
6	845	15.2%		
7	1,016	18.3%	高(7-10) 42.6%	
8	679	12.2%		
9	181	3.3%		
10	489	8.8%		

表 4：近年受訪中學生中，壓力指數屬高水平（7-10 分）百分比

年份	百分比
2025	42.6%
2024	45.1%
2023	41.8%
2022	46.5%
2021	48.6%
2020	52.2%

表 5：近年受訪中學生壓力指數總平均分

年份	總平均分
2025	5.9 分
2024	6.1 分
2023	5.8 分
2022	6.1 分
2021	6.1 分
2020	6.3 分

表 6：請仔細閱讀以下描述，然後根據你最近一星期上學的實際情況，請選擇合適的答案。

(n=5,551)

	從不		偶爾		經常		總是	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
我比平常容易緊張和著急	922	16.6%	3,137	56.5%	1,082	19.5%	410	7.4%
我無緣無故地感到害怕	2,386	43.0%	2,238	40.3%	631	11.4%	296	5.3%
我容易心裡煩亂或驚恐	1,499	27.0%	2,520	45.4%	1,091	19.7%	441	7.9%
我覺得我可能將要發瘋	2,495	44.9%	1,834	33.0%	661	11.9%	561	10.1%
我手腳發抖打顫	3,573	64.4%	1,473	26.5%	315	5.7%	190	3.4%
我因為頭痛、頸痛和背痛而苦惱	2,740	49.4%	1,789	32.2%	642	11.6%	380	6.8%
我感覺容易衰弱和疲乏	1,836	33.1%	1,978	35.6%	1,124	20.2%	613	11.0%
我覺得心跳很快	2,812	50.7%	1,996	36.0%	485	8.7%	258	4.6%
我因為一陣陣頭暈而苦惱	3,087	55.6%	1,694	30.5%	515	9.3%	255	4.6%
我有暈倒或覺得要暈倒	3,838	69.1%	1,257	22.6%	267	4.8%	189	3.4%
我手腳麻木和刺痛	3,879	69.9%	1,277	23.0%	226	4.1%	169	3.0%
我因為胃痛和消化不良而苦惱	3,467	62.5%	1,364	24.6%	422	7.6%	298	5.4%
我常常要小便	3,728	67.2%	1,402	25.3%	235	4.2%	186	3.4%
我臉紅發熱	3,766	67.8%	1,312	23.6%	282	5.1%	191	3.4%
我做惡夢	3,028	54.5%	1,951	35.1%	342	6.2%	230	4.1%

表 7：受訪學生焦慮自評量表 (Self-Rating Anxiety Scale) 分數統計，按焦慮程度劃分

分數	2025		2022		2020	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
29 分或以下	4,009	72.2%	3911	75.8%	3470	78.1%
30-35 分(輕度焦慮)	873	15.7%	661	12.8%	525	11.8%
36-41 分(中度焦慮)	353	6.4%	310	6.0%	239	5.4%
42 分或以上(重度焦慮)	316	5.7%	278	5.4%	209	4.7%

表 8：受訪學生焦慮指數(焦慮自評量表平均分)

級別	2025	2022	2020
中一	23.6 分	23.5 分	22.8 分
中二	24.2 分	24 分	
中三	25.3 分	24.3 分	
中四	25.9 分	25.3 分	25.4 分
中五	26.4 分	25.6 分	
中六	27.8 分	27.4 分	
總平均分	25.4 分	24.9 分	24.1 分

表 9：開學後，你有多常做得到以下事情？請選擇合適答案。（n=5,551）

	沒有		偶爾		經常		總是	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
按時出席課堂	110	2.0%	224	4.0%	839	15.1%	4,378	78.9%
在上課時保持專注	121	2.2%	920	16.6%	2,968	53.5%	1,542	27.8%
準時完成和提交功課	120	2.2%	550	9.9%	2,123	38.2%	2,758	49.7%
與同學和睦共處	125	2.3%	643	11.6%	2,192	39.5%	2,591	46.7%
開口向人求助	781	14.1%	2,519	45.4%	1,279	23.0%	972	17.5%

表 10：過去一年，你曾經使用過以下服務嗎？（可選多項）（n=5,551）

	人數	百分比
學校社工	1,177	21.2%
情緒輔導熱線	138	2.5%
網上輔導平台 / 心理支援網站	156	2.8%
精神健康社區中心	111	2.0%
公營醫院	579	10.4%
私家診所	448	8.1%
青少年中心	309	5.6%
以上皆沒有	3,630	65.4%

表 11：就讀級別：（n=5,551）

	人數	百分比
中一	862	15.5%
中二	1,111	20.0%
中三	1,065	19.2%
中四	977	17.6%
中五	797	14.4%
中六	739	13.3%

表 12：性別：(n=5,551)

	人數	百分比
男	3,076	55.4%
女	2,475	44.6%

- 完 -