



香港中文大學香港亞太研究所
Hong Kong Institute of Asia-Pacific Studies
The Chinese University of Hong Kong



Hong Kong Centre for
International Student Assessment
香港學生能力國際評估中心

「學童身心靈健康評估計劃 (HBSC)」預試 新聞發布會

中大「香港學生能力國際評估中心」總監**何瑞珠教授**
中大香港亞太研究所「青年研究中心」**李穎俊教授**
中大香港亞太研究所「青年研究中心」**馮應謙教授**

2

綜覽

- **研究簡介**
- **研究結果**
 - 學生的生活滿意度與自評健康狀態
 - 不同背景學生的生活滿意度與自評健康狀態
 - 情緒與身體症狀及其對身心健康的影響
 - 學生上網與使用社交媒體情況及其對身心健康的影響
 - 欺凌行為對身心健康的影響
 - 家庭、教師、同學及朋友的支援
- **總結、討論及展望**

研究簡介

「學童身心靈健康評估計劃」

- 在2018年，香港中文大學「香港亞太研究所青年研究中心」及「香港學生能力國際評估中心」合作成立研究小組，邀請香港中小學進行「學童身心靈健康評估計劃」(Health Behaviour in School-aged Children, HBSC) 預試
- 「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)是由世界衛生組織(WHO)歐洲區域辦事處統籌的跨國研究，現時有四十多個國家和地區參加，能幫助我們從國際視域了解香港青少年不同階段的身心健康狀況，並提供重要的參考
- 評估對象為11歲、13歲及15歲學生的健康狀況、生活滿意度、以及家庭與社會環境等因素



3

樣本和抽樣

- 本研究共有7間本地小學及9間本地中學參與
- 調查於2018年3月至5月期間進行
- 由學生完成自填式問卷，共收回2711份有效問卷，當中小五學生佔695份(25.6%)，中一及中三學生佔2016份(74.4%)

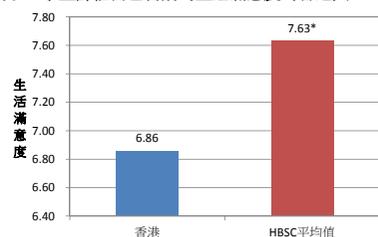
4

研究結果

學生的生活滿意度

- 香港學生的生活滿意度平均值為6.86分，低於HBSC平均值7.63分

圖表1：學生評估自己目前的生活滿意度（香港與HBSC平均值）



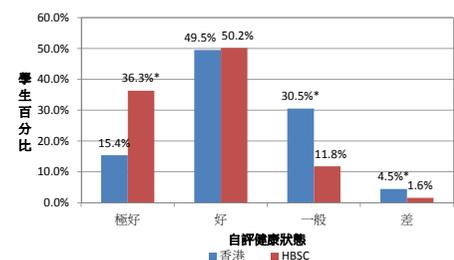
註：生活滿意度由11點量表量度（0代表最差的生活狀況，10代表最好的生活狀況）

5

學生的自評健康狀態

- 香港學生自評健康狀態為「極好」的只有15.4%，遠低於HBSC百分比36.3%
- 香港學生自評健康狀態為「好」的百分比與HBSC百分比相若，約佔五成；自評健康狀態為「一般」及「差」的分別有30.5%及4.5%，均高於HBSC百分比11.8%及1.6%

圖表2：學生評價自己的健康狀態（香港與HBSC百分比）



自評健康狀態平均值：
香港: 2.76
HBSC: 3.21*

註：自評健康狀態由4點量表量度（4代表極好，3代表好，2代表一般，1代表差）。

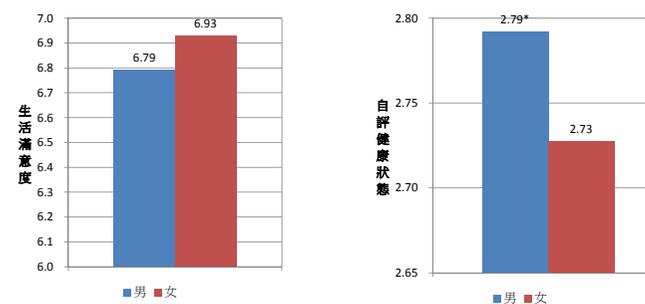
6

不同背景學生的生活滿意度與自評健康狀態

- 性別：男、女
- 年級：小五、中一、中三
- 移民身份：本港居民子女、在港出生的移民子女、非在港出生的移民子女
- 家庭富裕程度：高、中、低

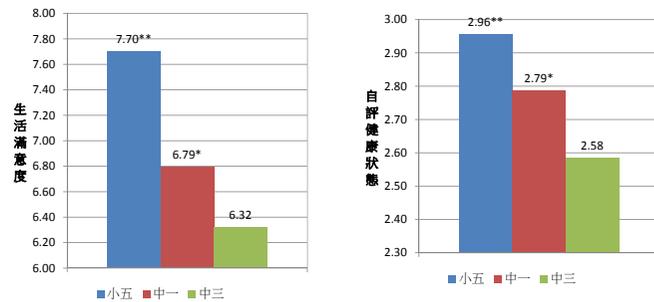
7

性別與生活滿意度及自評健康狀態的關係



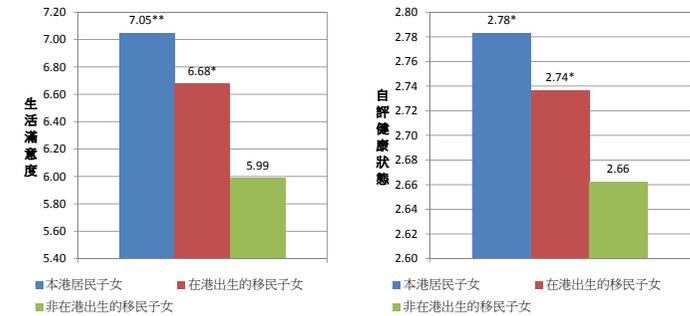
8

年級與生活滿意度及自評健康狀態的關係



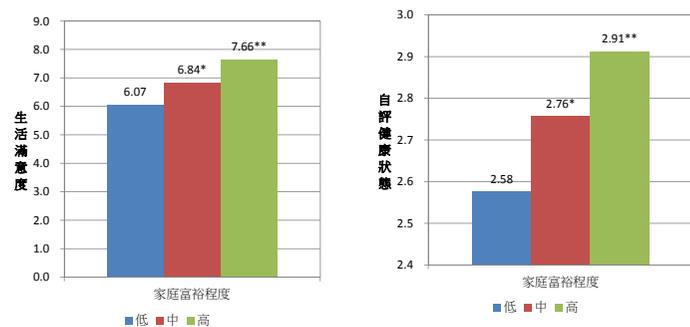
9

移民身份與生活滿意度及自評健康狀態的關係



10

家庭富裕程度與生活滿意度及自評健康狀態的關係



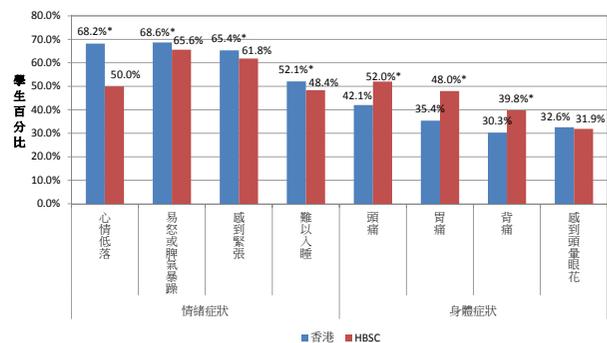
11

與身心健康有關的因素： (1) 情緒及身體症狀

- 相對於HBCS百分比，香港學生較多出現情緒症狀，但出現身體症狀的情況則普遍較少
- 情緒症狀：心情低落、易怒或脾氣暴躁、感到緊張、難以入睡
- 身體症狀：頭痛、胃痛、背痛、感到頭暈眼花

12

圖表3：過去六個月學生每月一次或以上出現情緒及身體症狀（香港與HBSC百分比）



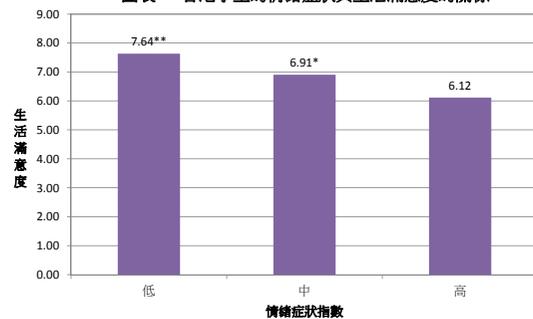
13

情緒症狀跟生活滿意度的關係

- 學生的情緒症狀與生活滿意度有負面關係
- 學生出現情緒症狀愈多，他們的生活滿意度也愈低
 - 情緒症狀最多者，生活滿意度6.12分；症狀最少者，生活滿意度7.64分

14

圖表4：香港學生的情緒症狀與生活滿意度的關係



註：1. 生活滿意度由11點量表量度（0代表最差的生活狀況，10代表最好的生活狀況）。
2. 情緒症狀指數由四項情緒症狀組成，指數愈高代表症狀愈多。

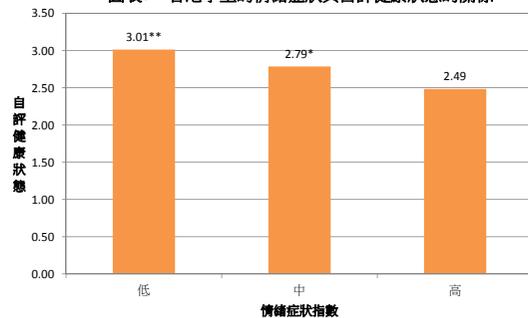
15

情緒症狀跟健康狀態的關係

- 學生的情緒症狀與健康狀態有負面關係
- 學生出現情緒症狀愈多，他們自評的健康狀態也愈差
 - 情緒症狀最多者，自評健康狀態2.49分；症狀最少者，自評健康狀態3.01分

16

圖表5：香港學生的情緒症狀與自評健康狀態的關係



註：1. 自評健康狀態由4點量表量度（4代表極好，3代表好，2代表一般，1代表差）。
2. 情緒症狀指數由四項情緒症狀組成，指數愈高代表症狀愈多。

17

(2) 學生上網情況

- 學生長時間上網的情況十分普遍
- 近五成學生（49.1%）每日平均用超過3小時上網
 - 約一成學生（11.9%）每日平均用超過7小時上網
- 學生在社交媒體活動中最常做的事為打機（玩電子遊戲）（21.8%），睇片（觀看影片）（21.7%）及瀏覽朋友狀態（12.4%）。他們最常使用的社交媒體為YouTube（21.4%），WhatsApp（13.1%）及Instagram（8.3%）。他們大部分會為了放鬆心情（74.4%），與人溝通（65.8%）及消磨時間（63.8%）而使用社交媒體。

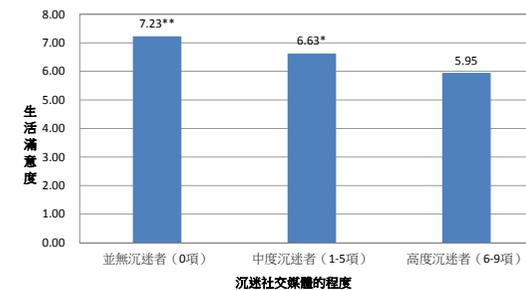
18

社交媒體的使用跟生活滿意度的關係

- 上網時社交媒體的使用對學生的生活滿意度有直接關係
- 學生愈自覺沉迷社交媒體，生活滿意度也愈低
 - 高度沉迷者，生活滿意度5.95分；並無沉迷者，生活滿意度7.23分

19

圖表6：香港學生沉迷社交媒體與生活滿意度的關係



註：生活滿意度由11點量表量度（0代表最差的生活狀況，10代表最好的生活狀況）

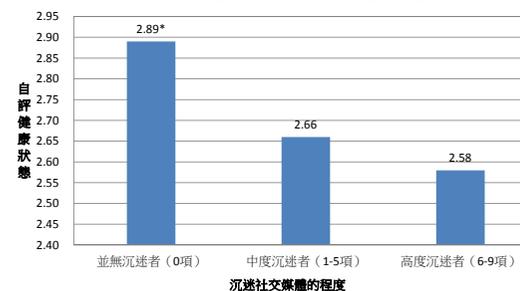
20

社交媒體的使用跟健康狀態的關係

- 上網時社交媒體的使用對學生的健康狀態有直接關係
- 學生愈自覺沉迷社交媒體，自評的健康狀態也愈差
 - 高度沉迷者，自評健康狀態2.58分；並無沉迷者，自評健康狀態2.89分

21

圖表7：香港學生沉迷社交媒體與自評健康狀態的關係



註：自評健康狀態由4點量表量度 (4代表極好，3代表好，2代表一般，1代表差)

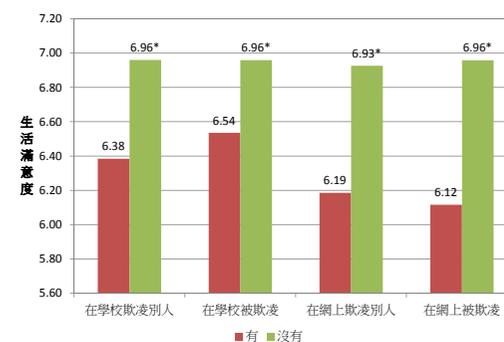
22

(3) 欺凌行為對身心健康的影響

- 在校園或網絡欺凌別人及被欺凌者，生活滿意度及自評健康狀態均顯著低於沒有欺凌別人及沒有被欺凌者
- 在網上被欺凌者，比在校園被欺凌者的生活滿意度及自評健康狀態更低

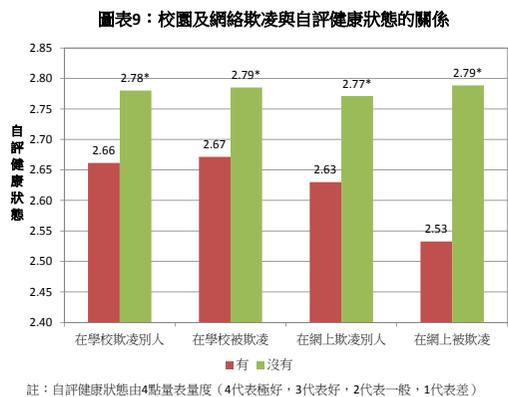
23

圖表8：校園及網絡欺凌與生活滿意度的關係



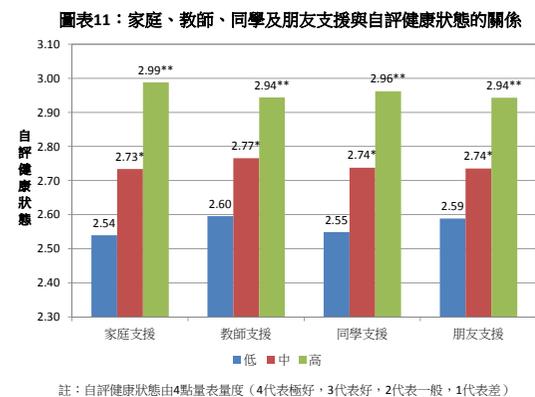
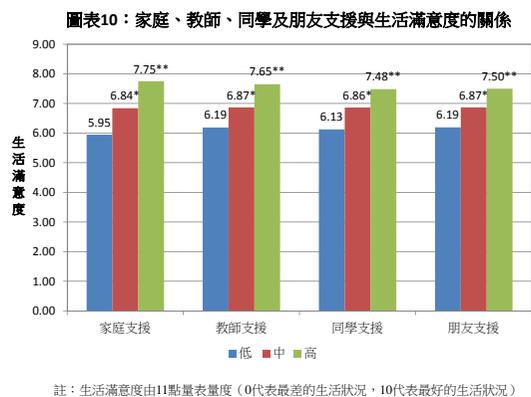
註：生活滿意度由11點量表量度 (0代表最差的生活狀況，10代表最好的生活狀況)

24



(4) 家庭、教師、同學及朋友的支援

- 四種支援對生活滿意度及自評健康狀態均有正面影響
 - 家庭支援（例如：可以從家人得到情感上的支持）
 - 教師支援（例如：感到被老師接納）
 - 同學支援（例如：班上同學喜歡共同相處）
 - 朋友支援（例如：有可以一起分享快樂和悲傷的朋友）
- 家庭支援對生活滿意度及自評健康狀態的影響最大



總結

- ① 香港學生的生活滿意度及自評健康狀態普遍低於國際水平
 - 生活滿意度偏低的結果與PISA 2015的結果一致
- ② 背景因素方面：
 - 香港小學生的生活滿意度及自評健康狀態**高於**中學生
 - 香港本地學生的生活滿意度及自評健康狀態**高於**移民學生
 - 香港家庭較富裕的學生的生活滿意度及自評健康狀態**高於**家庭較貧窮的學生
- ③ 其他因素方面：
 - 生活滿意度及自評健康狀態與情緒症狀的關係較身體症狀密切
 - 沉迷社交媒體會減低學生的生活滿意度及自評健康狀態
 - 欺凌別人與被欺凌會減低學生的生活滿意度及自評健康狀態；其中網上被欺凌者的生活滿意度及自評健康狀態最低
- ④ 雖然出身富裕家庭的學生普遍有較高的生活滿意度及自評健康狀態，但學校、家庭及同儕的支援對提升身心健康同樣重要
 - 家庭社經背景及學校過程對身心健康的影響需進一步研究

29

討論及展望

- 期望「學童身心靈健康評估計劃」能在香港開展主測試，作為香港制訂青少年及兒童健康政策的參考
- 收集適時、定期及有系統的健康數據（2017年「精神健康檢討報告」的建議之一）
- 制訂監察本港學童健康和福祉的框架及指標（2018年成立「兒童事務委員會」的政策目標之一）

30

傳媒查詢：

HKCISA中心總監何瑞珠教授（電話：2603-7209；電郵：hkcisa@fed.cuhk.edu.hk）

青年研究中心馮應謙教授（電話：9098-5932；電郵：anthonyfung@cuhk.edu.hk）

青年研究中心李賴俊卿教授（電話：9860-8472；電郵：annisalee@cuhk.edu.hk）

31