

## 切實提高幸福感：由學校及家庭著手

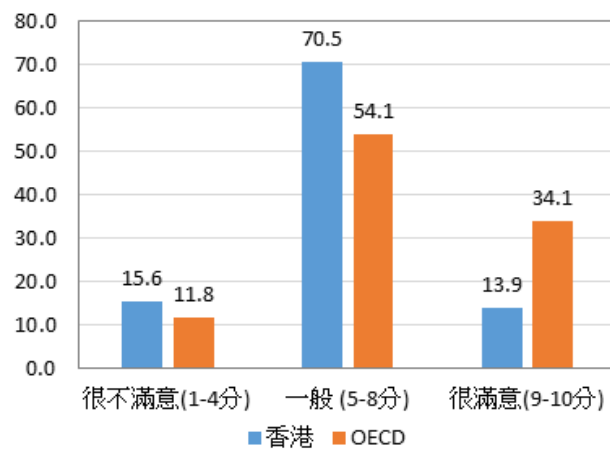
PISA 2015 的數據印證了，在華人社會林林總總的評考壓力之下，愉快學習似乎真的是一個奢望！可幸的是，不少家長及社會人士察覺到問題的嚴重性，他們愈來愈關心學生學業以外的心靈狀況及

生活感受。究竟學校與家庭因素對於學生的心靈愉快與否有何影響呢？我們嘗試進一步分析 PISA 2015 的數據，並從中尋找答案。

### 整體生活的滿意度

PISA 2015 學生問卷<sup>註 1</sup>中有下列題目：「總體來說，你對現時整體生活的滿意度如何？從『0』到『10』中選擇一個數值，『0』表示你覺得『毫不滿意』，而『10』表示『完全滿意』。」上期提到 OECD 的平均值為 7.3，香港則為 6.5，顯著低於國際水平。OECD 再以選擇 1-4 分者定為「很不滿意」生活的孩子；選擇 9-10 定為「很滿意」生活的孩子。圖一顯示香港「很滿意」生活的孩子比 OECD 平均低了 20.2 個百分點；香港「很不滿意」生活的孩子比 OECD 平均高出 3.8 個百分點。而香港數據亦顯示，師生關係和歸屬感兩個學校因素，與學生整體生活的滿意度呈顯著的相關性。

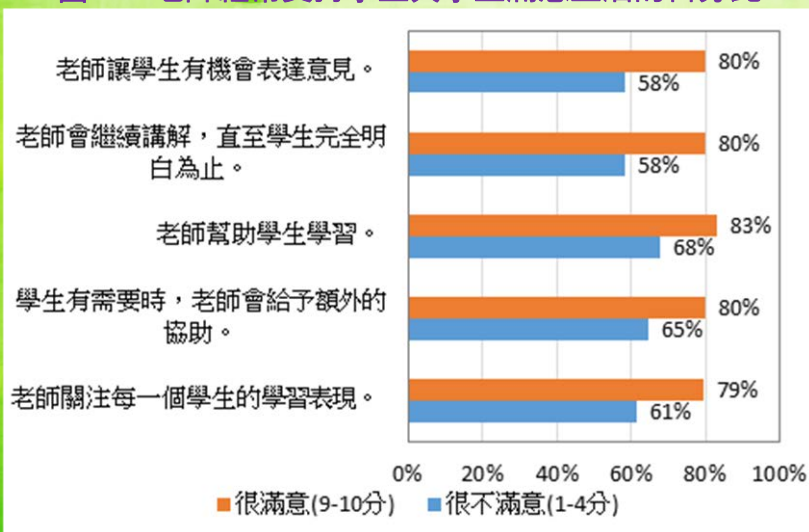
圖一 香港青少年對生活滿意的百分比



### 師生關係對於學生的心靈愉快的影響

整體而言，香港老師在「支持學生」這個指標上與 OECD 平均值相若，能達到國際水平。圖二進一步以香港的數據比較「很滿意」與「很不滿意」的學生，顯示在五個項目上的差異十分大。由此可見，要讓學生快樂起來，老師可以：

圖二 老師經常支持學生與學生滿意生活的百分比



- 關注每一個學生的學習表現；
- 在學生有需要時，給予額外的幫助；
- 繼續講解，直至學生完全明白為止；
- 讓學生有機會表達意見；
- 協助學生學習。

註 1：本中心於 2015 年 4 至 5 月期間，以隨機抽樣方式，邀請了約 5,000 名十五歲學生以電腦進行 PISA 測試，評估他們在科學、閱讀和數學三方面的能力及學生福祉（well-being）。

## 學校歸屬感對於學生的心靈愉快的影響

整體而言，香港學生在「歸屬感」這個指標上遠低於 OECD 平均值，未達到國際水平。在 PISA 2015 成績表現出色的首十個國家或地區中，學校歸屬感指標以澳門最低，其次是香港及中國四省市。只有中華台北、芬蘭及韓國的平均值與 OECD 相若。（見表一）

圖三進一步以香港的數據比較「很滿意」與「很不滿意」的學生，顯示在六個項目上的差異十分大。怎樣使學生快樂起來？學校有三要、三不要：

- 要使學生對學校有歸屬感；
- 要使學生覺得，在學校很容易結交朋友；
- 要使學生感到同學喜歡他；
- 不要讓學生在學校感到孤單；
- 不要讓學生覺得自己像個局外人，事事沒份參與；及
- 不要讓學生在學校感到尷尬、不自在。

由此上述結果觀之，學校是青少年成長的重要場景，教育工作者可在學業成績以外，從不同角度提升青少年的心靈素養，讓他們享有更愉快的學習及成長歷程。而中外研究均發現，建立關愛校園對學生的福祉（well-being）及抗逆力（resilience）十分重要，學校及老師都需要時間及空間在這方面作出努力。

## 家庭資源的影響

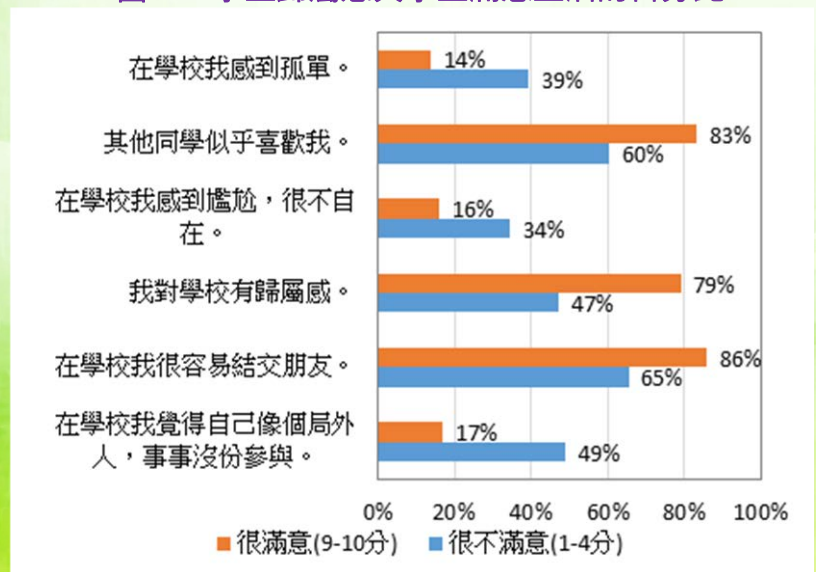
根據 PISA 2015 香港的數據分析結果顯示：家庭社經狀況欠佳，會增加學童成為很不滿意生活的孩子的可能性；家庭社經狀況良好，亦會增加學童成為很滿意生活的孩子的可能性。家庭社經狀況的影響，主要透過家庭資源投放起作用。亦即社經條件較高的孩子，擁有更多「教育資源」及「物質資源」，進而可能有更大機會成為很滿意生活的孩子。有趣的是，資訊科技資源會減少學童成為很滿意生活的孩子的可能性。這是否意味著這些孩子都很孤單？而終日活在電腦虛擬世界未能為孩子帶來快樂？而這個發現對現時廣泛推展的 STEM

表一 PISA 2015 成績表現出色的首十個國家或地區的學校歸屬感指標

	平均值	標準誤
澳門	-0.4	(0.01)
中國香港	-0.35	(0.01)
中國四省市	-0.33	(0.01)
新加坡	-0.21	(0.01)
加拿大	-0.11	(0.01)
愛沙尼亞	-0.06	(0.01)
越南	-0.06	(0.01)
日本	-0.03	(0.01)
OECD 平均值	0.02	(0.00)
中華台北	0.02	(0.01)
芬蘭	0.09	(0.02)
韓國	0.16	(0.02)

註：中國四省市為北京及上海市、江蘇及廣東省。

圖三 學生歸屬感與學生滿意生活的百分比



（Science, Technology, Engineering & Mathematics）跨學科教育課程有一定的啟示，孩子生活在「虛擬世界」畢竟與「現實世界」不同，要培育孩子樂善勇敢，還要在真實世界的參與。

而社經條件較低的孩子，擁有較少「教育資源」，進而有更大機會成為很不滿意生活的孩子。有意義的是孩子的不快樂，與物質資源及資訊科技資源的匱乏並無顯著的關係。只有教育資源的匱乏，才能顯著地減少孩子對生活的滿意度，而這種資源似乎可以由學校及社區補充及提供。由此可見，富裕家庭的孩子在有效的資源投放下，很大

機會成為快樂的一群；而當貧窮家庭的孩子擁有適當的教育資源時，亦有可能成為滿意生活的一群。

筆者進一步運用邏輯迴歸方法（logistic regression），分析不同類型的家長參與——家庭

為本及學校為本的參與——對青少年幸福感的影響。結果顯示，親子溝通及情緒支援兩項家庭為本的參與，對提升學童生活滿意度至為重要。

### 親子溝通的影響

圖四顯示，父母或其他家庭成員與子女閒談、一起吃晚飯，以及傾談學校生活的頻率，均與孩子對生活的平均滿意度成正相關。

### 家長對子女的情緒支援最重要

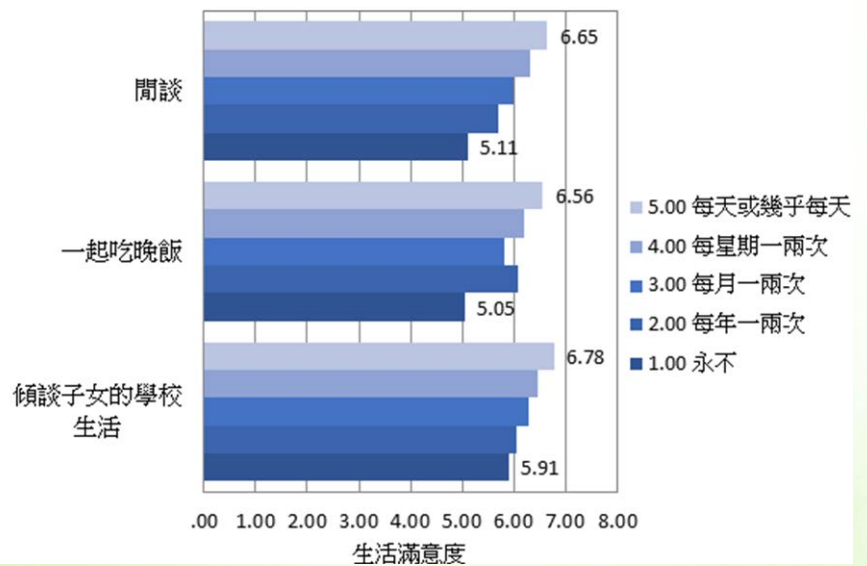
圖五顯示，在情緒上給予子女更多支持尤其重要，當父母常常肯定孩子的努力和成就、避免過分批評而是多加適切的鼓勵，孩子才能建立恰如其分的自信心。當子女在校內遇到困難時，父母能及時察覺而給予支持，甚至進一步對孩子的日常學校活動展現興趣，而非只關注學業成績或名次，對青少年階段的孩子尤其受用。

綜合而言，要使孩子幸福快樂主要仍是看家長及老師有沒有時間及心力關注子女和學生，學童進入暴風期的人生階段，最需要的是一個好的「聆聽者」。只要父母及老師能夠提供關切的溝通及情緒的支援，孩子不論貧富也可以生活得幸福快樂，這才能切實地提高整體的幸福感。

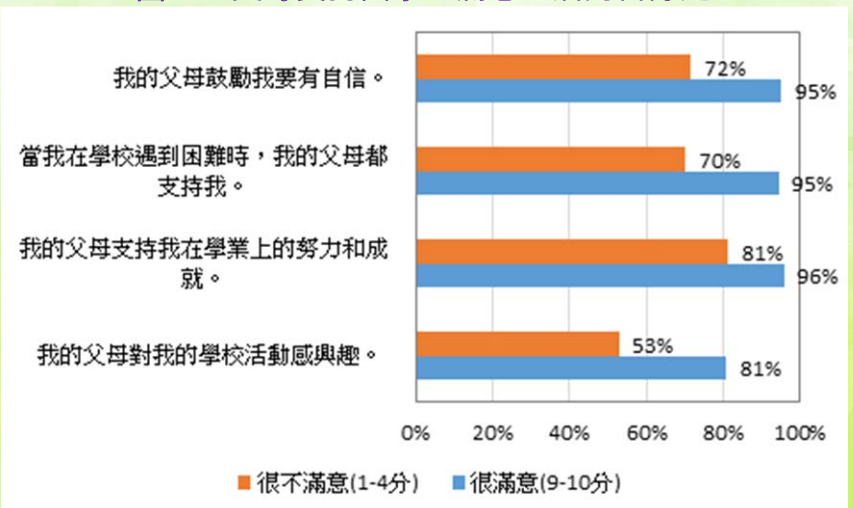
### 總結

從本文分析可見，要全面探討學生的身心健康和幸福感實有迫切需要。學童身心靈健康評估計劃（Health Behaviour in School-aged Children, HBSC）是一項由世界衛生組織（WHO）歐洲區域辦事處協調的大型跨國家研究計劃，旨在評估 11 歲、13 歲及 15 歲學生的健康行為、幸福感、以及家庭與社會環境等影響因素，現時有四十多個國家或地區參加。本中心將與香港亞太研究所青年研究中心共同

圖四 父母參與家庭活動的多寡與子女生活滿意度的關係



圖五 父母支持與學生滿意生活的百分比



參與該項研究，預試將於明年三至五月進行，現正邀請約二十所中學及小學參加。透過參加本計劃，學生可了解其身心健康狀況，學校可檢視學生的健康水平，作自我評估和校政規劃的參考，亦有助香港以宏觀角度審視學生的健康素質，為學生的全人發展訂定適切措施。報名方法載於本通訊內，期望學校能踴躍參加這項具重要意義的研究。

## 最新消息

「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)報名表格：

<https://goo.gl/forms/NQYcCl7LvAqWFRoh2>

請於本年**11月25日**或以前填妥表格。如報名學校數目超額，本中心會進行抽選以確定邀請學校名單。

**名額有限，請從速報名！**

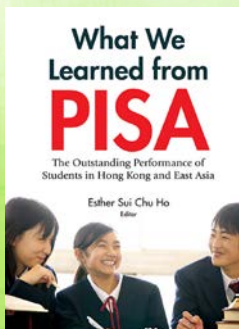


## 中心活動簡報



2017年7月15日，「啟·動·心靈」學校計劃舉行開展禮。

2017年9月22至25日，何瑞珠教授應邀到湖北武漢，出席由華中師範大學教育學院主辦的「第五屆華人社會教育論壇」，分享課題為「東亞社會的素質教育：評考壓力成常態，愉快學習成奢望」。



本中心最新出版：

Ho, S. C. (Ed.) (2017). *What We Learned from PISA: The Outstanding Performance of Students in Hong Kong and East Asia*. Singapore: World Scientific Publishing.

訂購網址：<https://www.amazon.co.uk/What-Learned-Pisa-Outstanding-Performance/dp/9813146699>

## 編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

近年，世界各地愈加重視人們的身心靈健康，無論OECD、聯合國以及各地均建立幸福感指標，量度身心靈的健康。在香港，學童的壓力和情緒問題近來亦備受關注。「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)作為一項大型跨國家評估計劃，正好讓學生、學校和政府了解學生的健康水平。我們現正邀請十所中學及十所小學參加明年的測試。欲報名參加的學校請填妥網上表格，表示參加的意向。我們會於本年內發信邀請有興趣參加的學校。請踴躍參加！

至於「香港青少年之追蹤研究(HKLSA)」方面，我們已於本年8月順利完成第四期問卷調查。感謝一直支持和參與本研究的年青人！我們正進行數據整理及分析，期望日後與年青人及教育界同工分享研究成果。

除此之外，由本中心與心靈教育組合作開展的「啟·動·心靈」學校計劃，承蒙「陳廷驊基金會」的資助，將由本年至2020年與六間本地中學合作，進行心靈教育的培訓及研究，期望能促進學生和教師的身心靈健康發展。

何瑞珠

香港中心總監

二〇一七年十月三日

## 工作進程

HKPISA 2015	HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2017年11月(暫定) ● 協作解難能力結果國際公佈	2017年6-8月 ● 開展第四期問卷調查 2017年9-12月 ● 數據整理及結果分析	2017年9-12月 ● 更新及編彙「PISA評估架構與教學應用系列」	2017年6-8月 ● 「學校起動計劃」學生問卷數據整理 2017年2-9月 ● 協辦「香港年青人生活狀況調查」 2017年7月 ● 「啟·動·心靈」學校計劃啟動	2017年10至12月 ● 「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)啟動 ● 邀請學校參加預試及確定參與學校名單 ● 學校選定測試日期

聯絡我們 電話：(852) 2603-7209 傳真：(852) 2603-5336 電郵：[hkcisa@fed.cuhk.edu.hk](mailto:hkcisa@fed.cuhk.edu.hk)  
地址：新界沙田香港中文大學信和樓 612 室 網址：<http://www.fed.cuhk.edu.hk/~hkcisa/>  
主編：何瑞珠教授 編委：李國榮、曾國良

