



致新聞編輯
請即發放

中大發布學童身心靈健康評估計劃研究結果 香港學生健康狀況低於國際水平

香港中文大學（中大）教育研究所「香港學生能力國際評估中心（簡稱 HKCISA 中心）」及香港亞太研究所「青年研究中心」今天（6月11日）公布2018年「學童身心靈健康評估計劃（HBSC）」香港預試研究結果。調查發現，香港學生的身心健康狀況普遍遜於國際水平，情況令人關注。

HKCISA 中心及青年研究中心於2018年3至5月期間，以隨機抽樣方式，邀請了就讀於7間小學及9間中學約2,700名11歲、13歲及15歲學生參與問卷調查，評估他們的健康質素。結果顯示，相對於國際水平，香港學生的生活滿意度及自評健康狀態均較低。

研究結果

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）。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%；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）。

情緒及身體症狀與身心健康的關係

相對於HBSC百分比，香港學生較多出現情緒症狀（例如心情低落、感到緊張），但出現身體症狀的情況（例如頭痛、胃痛）則普遍較少（圖表3）。研究發現，學生的情緒症狀與其生活滿意度和健康狀態有負面關係。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）（圖表4），而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）（圖表5）。

學生使用社交媒體的影響

研究也發現接近一半的學生（49.1%）每日平均上網超過3小時。值得一提的是他們上網時社交媒體的使用對他們的生活滿意度和健康狀態有直接關係。學生愈自覺沉迷社交媒體，他們的生活滿意度也愈低（高度沉迷者，生活滿意度5.95分；

並無沉迷者，7.23 分）（圖表 6），而他們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 2.89 分）（圖表 7）。

欺凌行為對身心健康的影響

研究分析了校園欺凌（包括身體及言語傷害）及網絡欺凌（包括傳送惡意訊息及照片）對身心健康的影響，發現在校園或網絡欺凌別人及被欺凌者，其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（圖表 8 及圖表 9）。相比在校園被欺凌者，在網上被欺凌者的生活滿意度及自評健康狀態更低。

家庭、教師、同學及朋友的支援

研究分析了四種支援對身心健康的影響，包括家庭支援（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）及朋友支援（例如有可以一起分享快樂和悲傷的朋友）。結果顯示，這四種支援對生活滿意度及自評健康狀態均有正面影響，其中家庭支援的影響最大（圖表 10 及圖表 11）。

關於 HBSC

由世界衛生組織（WHO）歐洲區域辦事處統籌的跨國研究「學童身心靈健康評估計劃」（簡稱 HBSC），每四年進行一次，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，並比較各國青少年在不同階段的身心健康狀況，現時有四十多個國家和地區參加。

2019 年 6 月 11 日

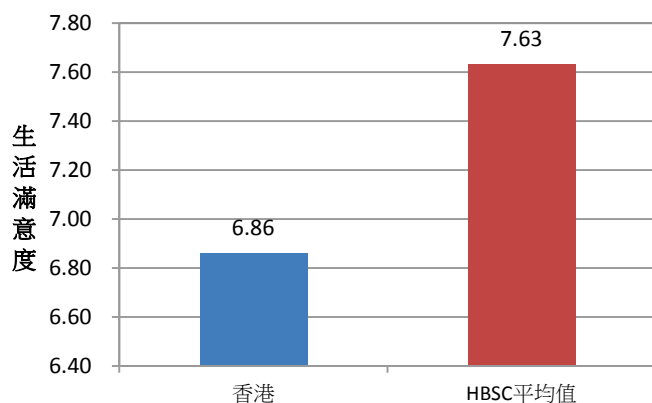
傳媒查詢：

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）

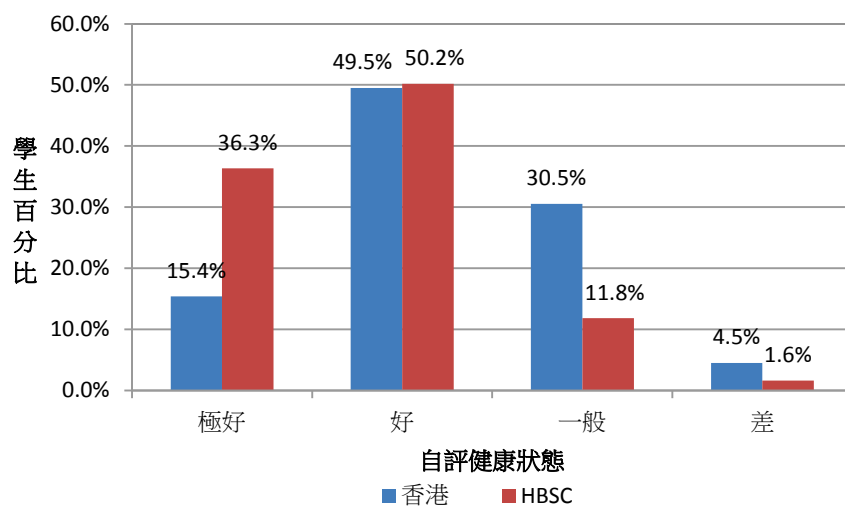
青年研究中心李賴俊卿教授（電話：9860-8472；電郵：annisalee@cuhk.edu.hk）

圖表 1：學生評估自己目前的生活滿意度（香港與 HBSC 平均值）

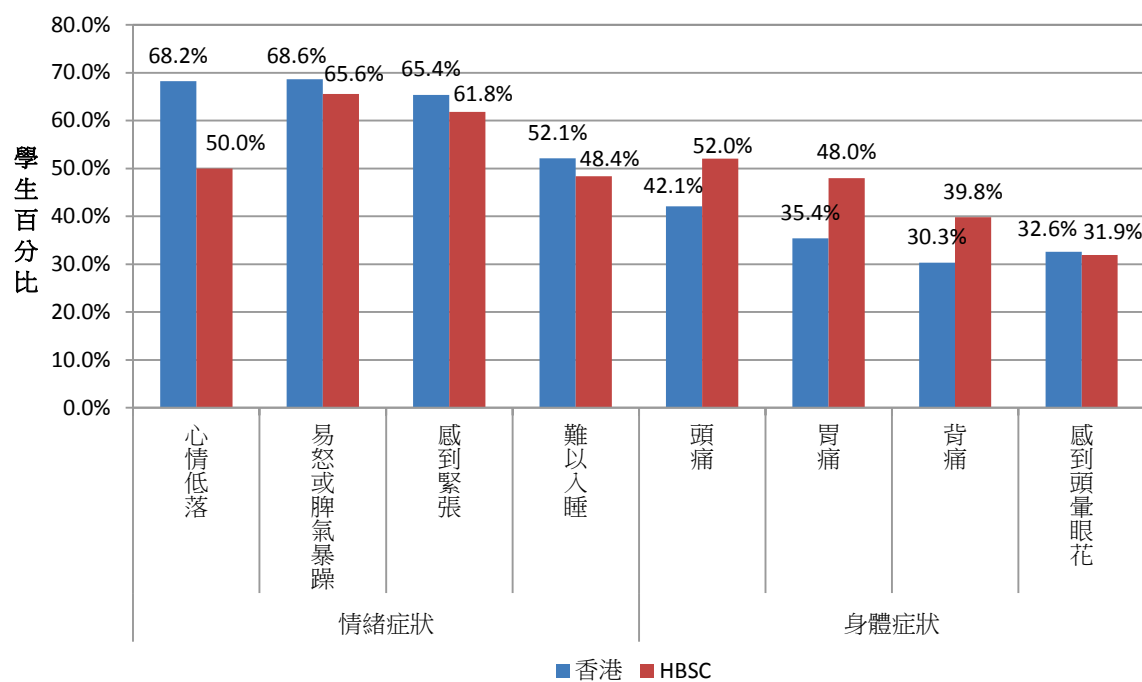


註：生活滿意度由 11 點量表量度（0 代表最差的生活狀況，10 代表最好的生活狀況）。

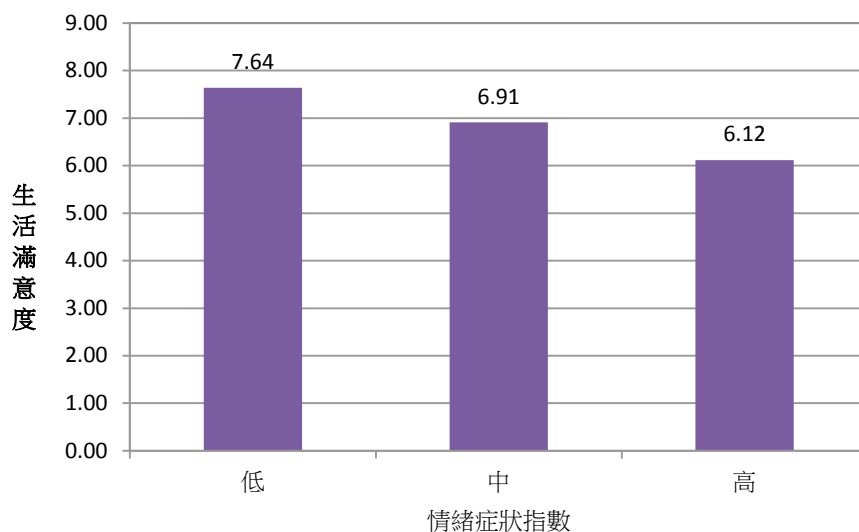
圖表 2：學生評價自己的健康狀態（香港與 HBSC 百分比）



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）

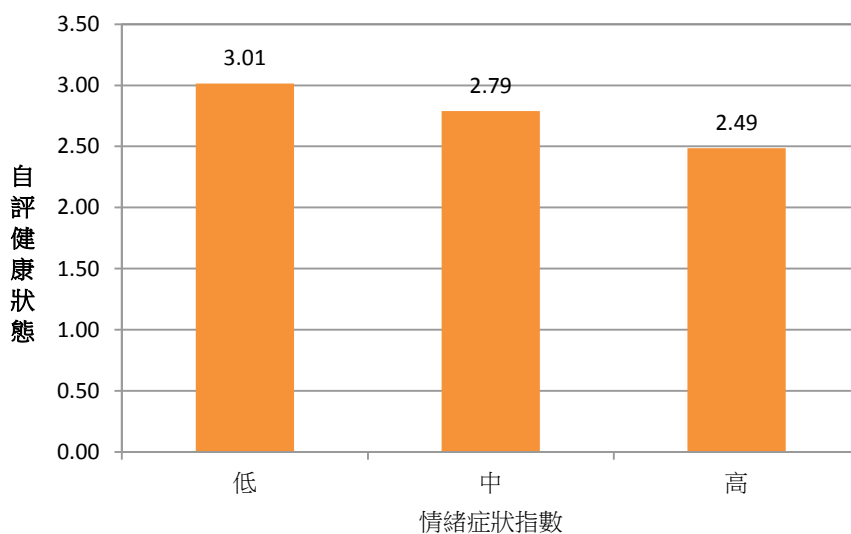


圖表 4：香港學生的情緒症狀與生活滿意度的關係



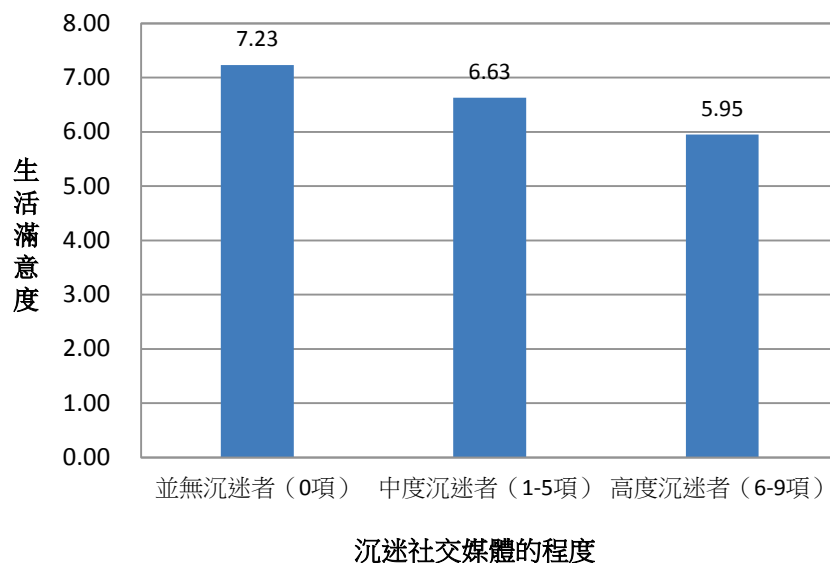
- 註：1. 生活滿意度由 11 點量表量度（0 代表最差的生活狀況，10 代表最好的生活狀況）。
2. 情緒症狀指數由四項情緒症狀組成（見圖表 3），指數愈高代表症狀愈多。

圖表 5：香港學生的情緒症狀與自評健康狀態的關係



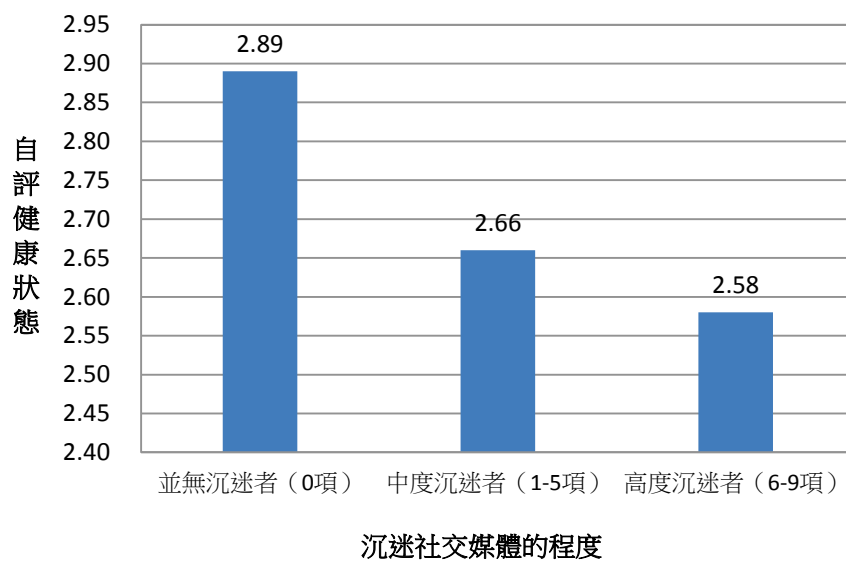
- 註：1. 自評健康狀態由 4 點量表量度（4 代表極好，3 代表好，2 代表一般，1 代表差）。
2. 情緒症狀指數由四項情緒症狀組成（見圖表 3），指數愈高代表症狀愈多。

圖表 6：香港學生沉迷社交媒體與生活滿意度的關係



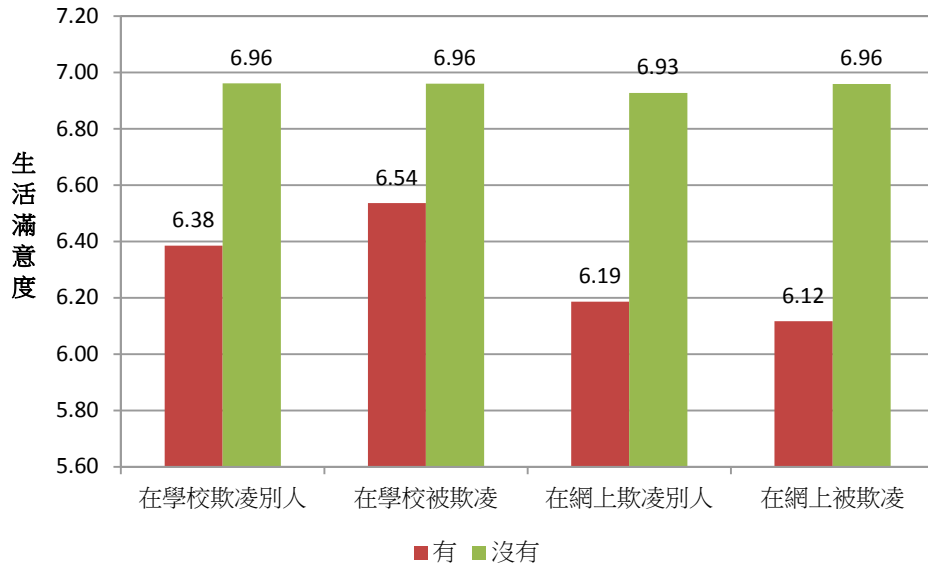
註：生活滿意度由 11 點量表量度 (0 代表最差的生活狀況，10 代表最好的生活狀況)。

圖表 7：香港學生沉迷社交媒體與自評健康狀態的關係



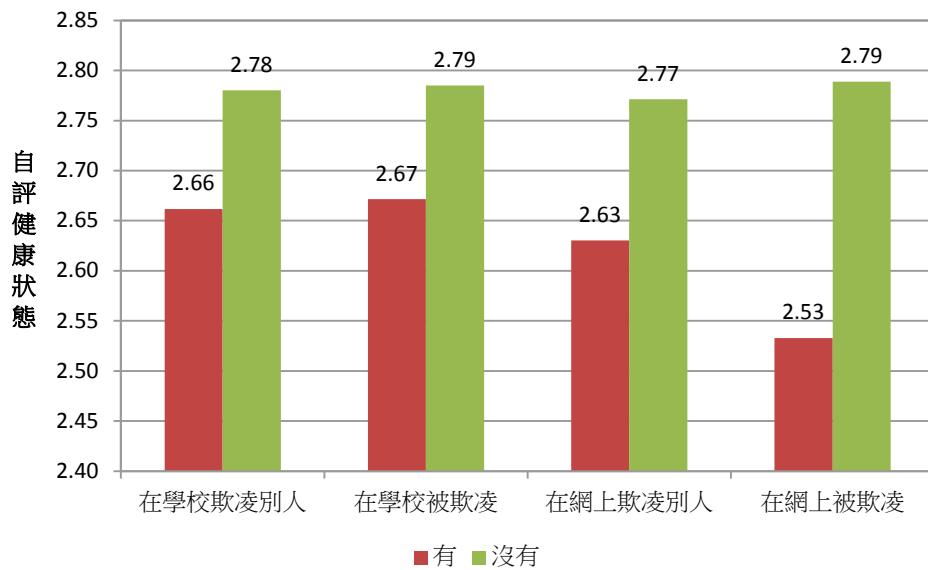
註：自評健康狀態由 4 點量表量度 (4 代表極好，3 代表好，2 代表一般，1 代表差)。

圖表 8：校園及網絡欺凌與生活滿意度的關係



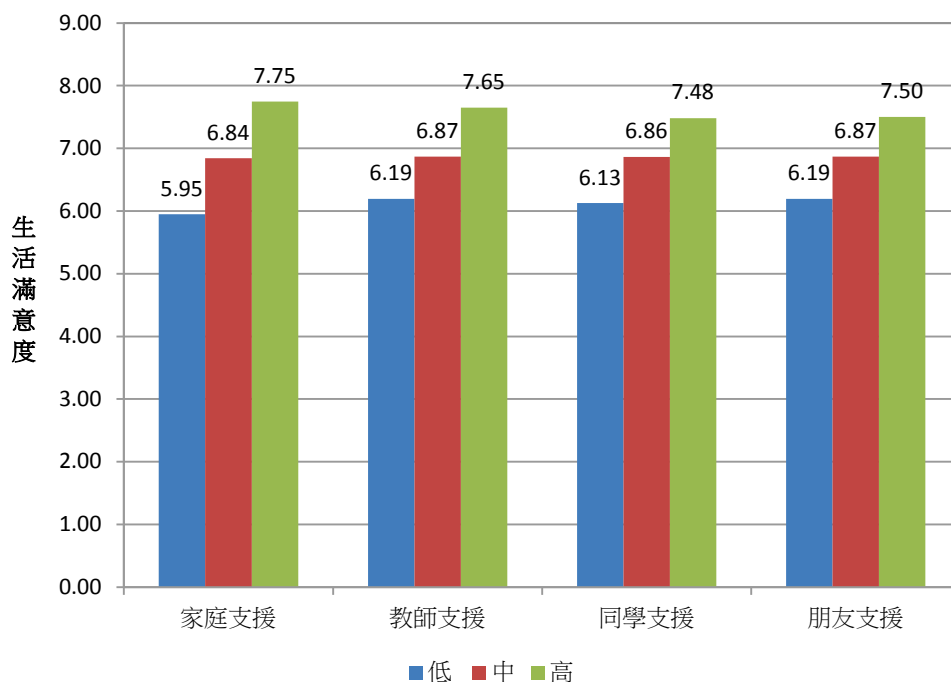
註：生活滿意度由 11 點量表量度（0 代表最差的生活狀況，10 代表最好的生活狀況）。

圖表 9：校園及網絡欺凌與自評健康狀態的關係



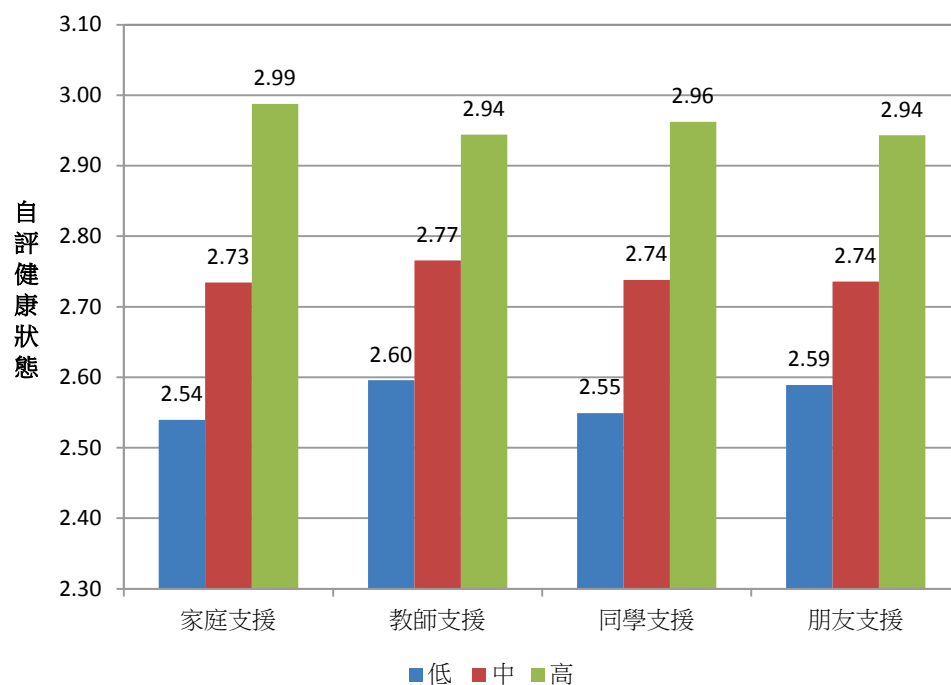
註：自評健康狀態由 4 點量表量度（4 代表極好，3 代表好，2 代表一般，1 代表差）。

圖表 10：家庭、教師、同學及朋友支援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）。

圖表 11：家庭、教師、同學及朋友支援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）。