

身心靈健康國際評估計劃：為香港學童把脈

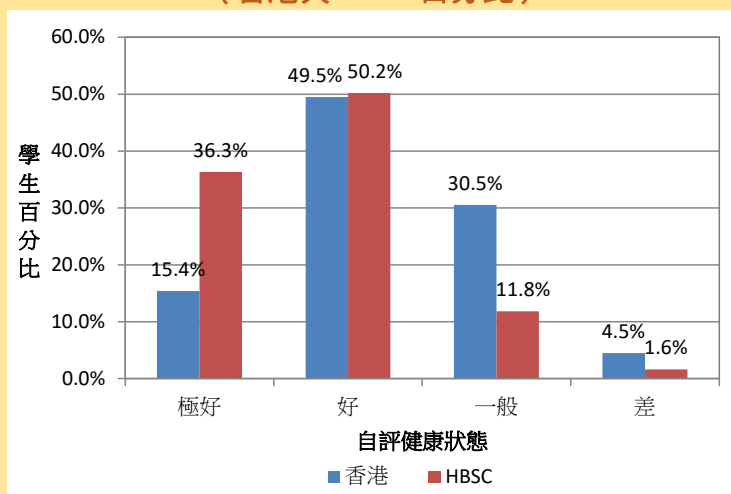
在過去一年，香港學校面對非常多不同的挑戰，如何安頓老師、家長及學生身心靈才能正向前行，了解學生身心靈的狀況正是當務之急。本中心與青年研究中心於 2018 年 3 至 5 月期間，以隨機抽樣方式，邀請了就讀於 7 間小學及 9 間中學約 2,700 名 11 歲、13 歲及 15 歲學生，參與「學童身心靈健康評估計劃

（HBSC）」預試問卷調查，評估他們的健康質素。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。本中心第 31 期通訊已就「生活滿意度」作了分析，概括而言，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。本期通訊進一步分析更多健康指標。

學生自評的健康狀態

圖一顯示：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%。

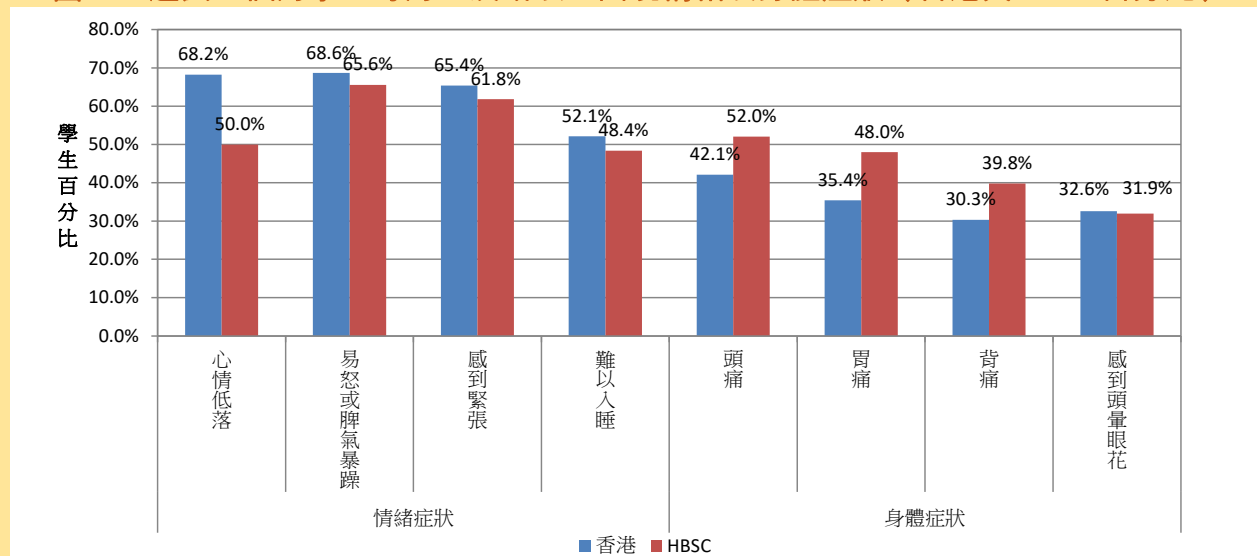
圖一 學生評價自己的健康狀態
(香港與 HBSC 百分比)



香港學生較多出現情緒症狀

圖二顯示：相對於 HBSC 的情況，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。

圖二 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）



圖三及四顯示：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，生活滿意度為 6.12 分；症狀最少者，生活滿意度為 7.64 分），而他們自評的健康狀態也愈差（情緒症狀最多者，自評健康狀態為 2.49 分；症狀最少者，自評健康狀態為 3.01 分）。

校園及網絡欺凌行為對身心健康的傷害

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。圖五及六顯示：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均更低。

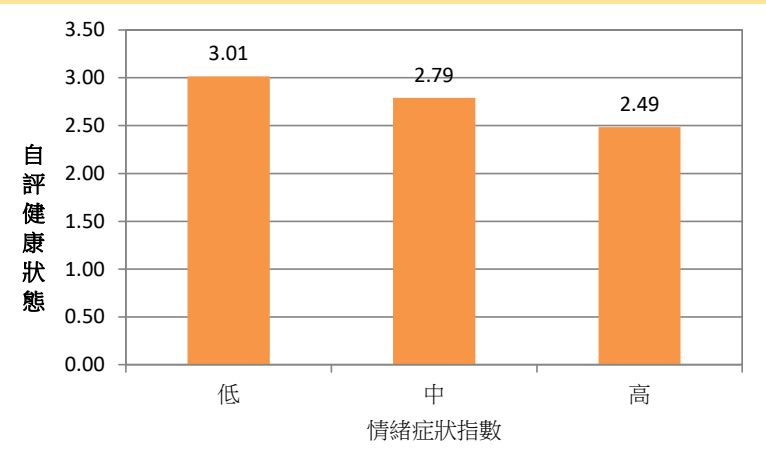
家庭、學校及朋輩支援能改善身心健康

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）。圖七及八顯示：這四種支援愈多，學生的情緒及身體症狀均愈少，其中家庭支援的影響最大。

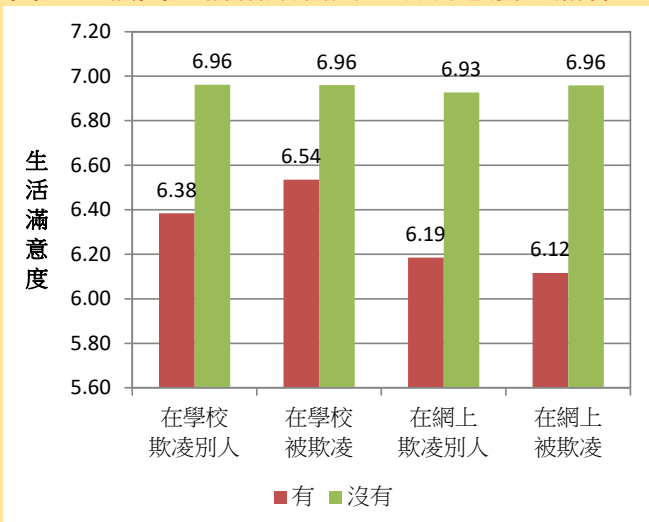
圖三 香港學生的情緒症狀與生活滿意度的關係^{註 1,3}



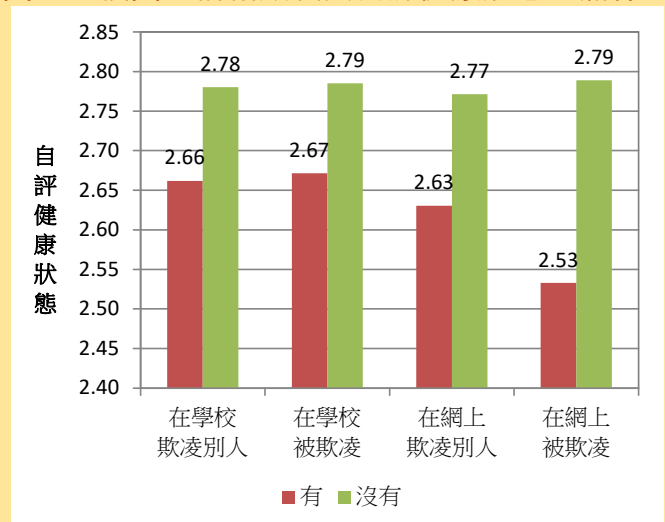
圖四 香港學生的情緒症狀與自評健康狀態的關係^{註 2,3}



圖五 校園及網絡欺凌與生活滿意度的關係^{註 1}



圖六 校園及網絡欺凌與自評健康狀態的關係^{註 2}

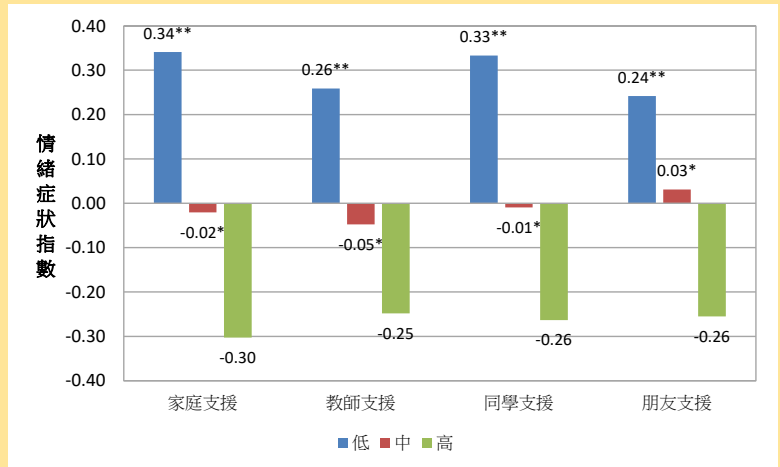


總結：家校如何能處理學生的身心健康問題？

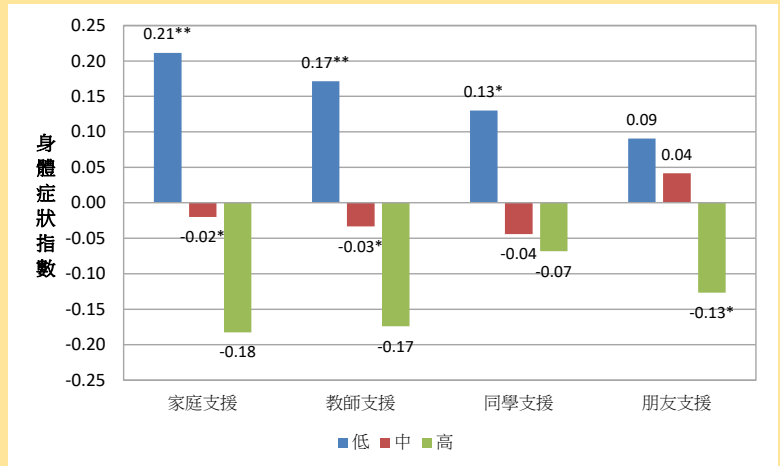
對家長而言，怎樣才能夠真正使子女身心健康、快樂成長呢？從家人得到情感上的支持對孩子最為重要。家長需要時間和心力與子女溝通，建立父母和子女之間的互信關係，子女信任父母，遇到困難時會向爸媽傾訴，讓父母能及時察覺而給予支持。另外，當父母常常肯定孩子的努力和成就、避免過分批評而是多加適切的鼓勵，孩子才能建立恰如其分的自信心。父母更可以進一步對孩子的日常學校活動展現興趣，而非只關注學業成績或名次等，對青少年階段的孩子尤其受用。子女在學校會遇到社交、學習等困難，良好的親子溝通有助家長及早發現、處理子女的狀況及情緒，讓子女快樂地成長。

對學校而言：校園欺凌及網絡欺凌對學生的身心健康均會構成傷害，及早發現十分重要。當學生感到被老師接納，在遇見欺凌或困難時，教師又有時間和心力聆聽他們，並幫助他們疏理情緒上的困擾，關注他們學習的困難，正是學生所需要的支援。學校應是學童的避風港，建立安全而互信的環境，容讓學生有機會表達意見、獲得教師給予的包容及支持，才能情理兼備地循循善誘。筆者相信大部分老師的訴求就是這麼簡單——以專業的方式備好每一課，教好每一節，關注學生福祉，陪伴學生成長。

圖七 香港學生的情緒症狀與四種支援的關係^{註 4,5}



圖八 香港學生的身體症狀與四種支援的關係^{註 4,5}



中心活動簡報



2020 年 1 月 16 日，本中心與香港中學校長會舉行「課程改革·塑造未來」新聞發布會。圖為何瑞珠教授與香港中學校長會成員合照。

2020 年 1 月 15 日，何瑞珠教授應邀出席中大教育行政與政策學系主辦的工作坊，分享課題為「Management of Large Scale Assessment in Education」。



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）。

註 2：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）。

註 3：情緒症狀指數由四項情緒症狀組成（見圖二），指數愈高代表症狀愈多。

註 4：情緒症狀指數及身體症狀指數的平均值為 0.00。

註 5：**及*代表該指數與其餘兩組有顯著差異。

編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

在過去幾個月肺炎疫情下，學校校長、老師及教育界同工秉持著一貫的專業精神，堅守崗位，不單忙於協助學生的學習，更為關注他們的身心健康而不辭勞苦，我們深表感恩。

本期通訊分享了HBSC預試的一些分析結果，讓我們初步了解香港學生的身心健康狀況，並家庭與學校支援對學生健康所起的積極作用。在現今疫情下，學生的健康狀況會有著怎樣的變化？有甚麼有效的學校政策和措施能令學生在逆境下保持身心健康？相信我們新開展的HBSC主測試，能令學校對這方面有更全面的了解。

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。我們現已邀請20所中學參與研究，並將於本學年完結前完成；我們亦正邀請20所小學的六年級同學參加問卷調查，調查將於本年9月至10月進行，報名表格已隨函附上。參與學校完成調查後，除可獲發學校報告以供參考，參與學生亦可獲贈書券以作獎勵。請踴躍報名參加！

何瑞珠

香港中心總監
二〇二〇年六月廿二日

中心活動簡報

2019年11月30日至12月2日，何瑞珠教授應邀到馬來西亞，出席由馬來西亞華校董事聯合會總會主辦的「拓寬教育前路：觀念、方法與實務」國際學術研討會，分享課題為「從香港教育改革的二十年看學生能否《學會學習》？」



2019年11月11至13日，何瑞珠教授應邀到泰國曼谷，出席由聯合國教科文組織（UNESCO）主辦的「亞太區監察教育質素網絡（Network for Education Quality Monitoring in the Asia-Pacific）」的周年大會，分享課題為「NEQMAP Mapping Study on Learning Assessments in the Asia-Pacific」。



工作進程

HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2019年1-5月 ●設計訪談指引 2020年5-8月 ●進行個別深入訪談	2020年1-9月 ●更新及編彙「PISA評估架構與教學應用系列」	2019年7月-2020年7月 ●「啟·動·心靈」學校計劃——第三期計劃：「自我探索的歷程」 2019年10月-2020年1月 ●「課程改革的調查研究——從現在到未來」：整理數據及進行分析、撰寫研究報告、舉行新聞發布會	2019年12月-2020年6月 ●「學童身心靈健康評估計劃（HBSC）」主測試：與學校老師進行訪談、邀請學校參加問卷調查、進行問卷調查 2020年5月 ●根據聯合國教科文組織（UNESCO）的意見，修訂有關亞太區學習評估的研究報告

聯絡我們 電話：(852) 2603-7207 傳真：(852) 2603-5336 電郵：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：岑國榮

