

## 「學童身心靈健康評估計劃 (HBSC)」主測試 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」李穎俊卿教授  
中大香港亞太研究所「青年研究中心」馮應謙教授



## 綜覽

- ▷ 研究簡介
- ▷ 研究結果
  - 香港學童健康現況
  - 香港學童健康的不均等
  - 家庭因素與學生健康的關係
  - 運動與學生健康的關係
  - 學生在網上溝通及使用社交媒體的影響
- ▷ 總結、討論及展望



3

## 研究簡介 「學童身心靈健康評估計劃」



- ▷ 在2020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) 主測試
- ▷ 「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，由1982年開始進行，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
- ▷ 本研究項目 (編號：2019.A4.057.19B) 獲香港特別行政區政府政策創新與統籌辦事處公共政策研究資助計劃撥款資助。

4

## 樣本和抽樣

- ▷ 本研究共有21間本地小學及19間本地中學參與
- ▷ 調查於2020年6月至12月期間進行
- ▷ 由學生完成自填式問卷，共收回5307份有效問卷：小六學生佔1386份(26.1%)，中一學生佔2107份(39.7%)，中三學生佔1814份(34.2%)



5

## 研究結果—香港學童健康現況 生活滿意度

- ▷ 香港學生的生活滿意度平均值為6.97分，低於HBSC平均值7.80分

圖表1. 香港學生與HBSC平均的生活滿意度

生活滿意度	香港	HBSC
9 - 10分 (10分：最好的生活狀況)	18.4%	36.4%
7 - 8分	46.3%	40.7%
5 - 6分	26.7%	16.2%
0 - 4分 (0分：最差的生活狀況)	8.6%	6.7%

6

## 自評健康狀態

- ▷ 香港學生自評健康狀態為「極好」的只有16%，遠低於HBSC的36%；自評健康狀態為「一般」及「差」的分別約有32%及4%，均高於HBSC的12%及2%

圖表2. 香港學生與HBSC平均的自評健康狀態

自評健康狀態	香港	HBSC平均值
極好	15.5%	36.3%
好	49.3%	50.2%
一般	31.5%	11.8%
差	3.7%	1.6%

\* 總百分比的微小差異是由於四捨五入之故。

7

## 情緒及身體症狀

圖表3. 香港學生與HBSC平均過去6個月出現情緒症狀每星期一次或以上的百分比

	心情低落	易怒或 脾氣暴躁	感到緊張	難以入睡
香港	39.8%	41.9%	39.3%	34.1%
HBSC平均值	29.3%	40.5%	38.3%	32.3%

圖表4. 香港學生與HBSC平均過去6個月出現身體症狀每星期一次或以上的百分比

	頭痛	胃痛	背痛	感到頭暈 眼花
香港	17.7%	13.9%	14.4%	16.5%
HBSC平均值	29.9%	20.3%	22.1%	17.4%

8

## 情緒及身體症狀

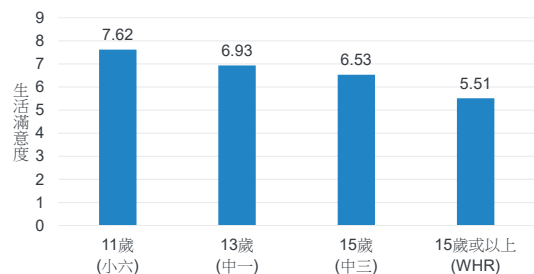
- ▷ 香港學生出現情緒症狀的情況比出現身體症狀的情況較為嚴重
- ▷ 與HBSC相比，香港學生出現身體症狀的情況較少，但出現情緒症狀的情況較多，尤其在心情低落方面較為嚴重

9

## 年齡與健康及幸福感的關係

- 香港學生的生活滿意度及自評健康狀態均隨年齡上升而下降；身體症狀及情緒症狀則隨年齡上升而增加

圖表5. 不同年齡 / 年級的香港學生與香港整體人口的生活滿意度



:

## 年齡與健康及幸福感的關係

圖表6. 不同年齡 / 年級的香港學生的健康與幸福指標

健康與幸福指標	11歲 (小六)		13歲 (中一)		15歲 (中三)		總數	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.62	1.81	6.93 #	1.82	6.53 ##	1.80	6.97	1.86
自評健康狀態	2.95	0.71	2.78 #	0.74	2.61 ##	0.76	2.77	0.75
身體症狀	5.52	2.50	6.34 #	3.07	7.07 ##	3.46	6.38	3.13
情緒症狀	9.23	4.28	9.22	4.32	9.79 #	4.30	9.42	4.31

註：「#」的數量不同表示組別之間有顯著差異。  
自評健康狀態為1至4分，1分代表差，4分代表極好。  
身體症狀及情緒症狀為4至20分，分數越高代表症狀越多。

21

## 香港學童健康的不均等 性別差異

- 香港男生和女生的平均生活滿意度沒有顯著差異；但在自評健康狀態方面，香港女生的平均值顯著低於男生

圖表7. 不同性別的香港學生的健康與幸福指標

健康與幸福指標	男生		女生	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.00	1.88	6.95	1.83
自評健康狀態	2.81 ***	0.77	2.72	0.73
身體症狀	6.09	2.97	6.68 ***	3.28
情緒症狀	9.01	4.23	9.85 ***	4.36

\*\*\* p < 0.001

22

## 香港學童健康的不均等 性別差異

- 身體及情緒症狀方面，香港女生在兩者的平均值亦顯著高於男生，反映女生的情況較男生嚴重

圖表7. 不同性別的香港學生的健康與幸福指標

健康與幸福指標	男生		女生	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.00	1.88	6.95	1.83
自評健康狀態	2.81 ***	0.77	2.72	0.73
身體症狀	6.09	2.97	6.68 ***	3.28
情緒症狀	9.01	4.23	9.85 ***	4.36

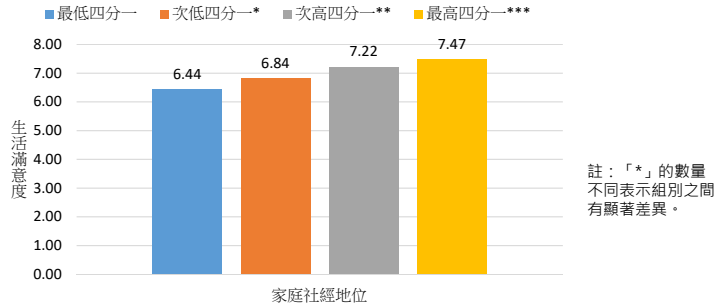
\*\*\* p < 0.001

23

## 家庭社經地位差異

- ▶ 家庭社經地位愈高，學生的生活滿意度及自評健康狀態亦愈高；至於身體及情緒症狀方面，家庭社經地位則沒有顯著影響

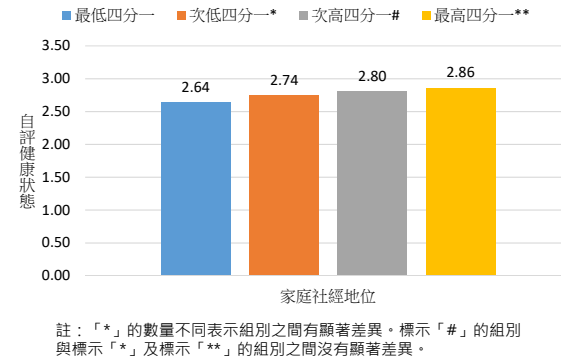
圖表8. 家庭社經地位與香港學生生活滿意度的關係



24

## 家庭社經地位差異

圖表9. 家庭社經地位與香港學生自評健康狀態的關係



25

## 家庭社經地位差異

圖表10. 不同家庭社經地位的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	最低四分之一		次低四分之一		次高四分之一		最高四分之一	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度 <sup>1</sup>	6.44	1.92	6.84 *	1.82	7.22 **	1.76	7.47 ***	1.65
自評健康狀態 <sup>2</sup>	2.64	0.78	2.74 *	0.73	2.80 #	0.74	2.86 **	0.73
身體症狀	6.39	3.23	6.49	3.18	6.35	3.06	6.35	3.05
情緒症狀	9.48	4.46	9.43	4.27	9.49	4.30	9.38	4.21

註：1. 「\*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。  
2. 「\*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。標示「#」的組別與標示「\*」及標示「\*\*」的組別之間沒有顯著差異。

26

## 家庭因素與學生健康的關係 家庭溝通

- ▶ 學生表示容易與父母交談者，有較高的生活滿意度及自評健康狀態，身體和情緒症狀亦較少

圖表11. 不同家庭溝通情況的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	與父親交談 困難 / 非常困難		與父親交談 容易 / 非常容易		與母親交談 困難 / 非常困難		與母親交談 容易 / 非常容易	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	6.28	1.87	7.39 ***	1.67	5.95	1.92	7.30 ***	1.68
自評健康狀態	2.54	0.76	2.89 ***	0.71	2.48	0.78	2.85 ***	0.72
身體症狀	7.27 ***	3.57	5.86	2.70	7.55 ***	3.76	6.01	2.80
情緒症狀	10.94 ***	4.49	8.57	3.94	11.48 ***	4.60	8.79	4.00

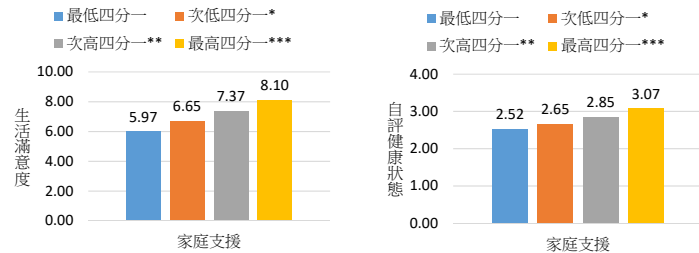
\*\*\* p < 0.001

27

## 家庭支援

- ▷ 學生表示家庭支援水平愈高，其生活滿意度和自評健康狀態亦愈高

圖表12. 家庭支援與香港學生健康與幸福感指標的關係

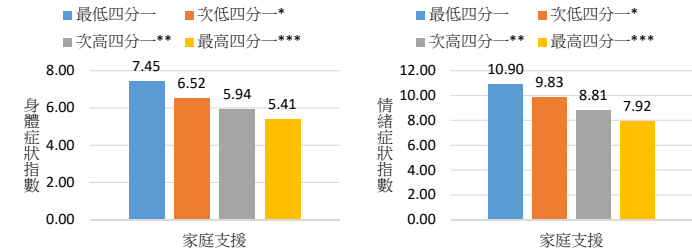


註：「\*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

## 家庭支援

- ▷ 學生表示家庭支援水平愈高，身體和情緒症狀亦愈少

圖表12. 家庭支援與香港學生健康與幸福感指標的關係



註：「\*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

## 運動與學生健康的關係

### 體能活動

- ▷ 一星期運動三日或以上的學童，其生活滿意度和自評健康狀態顯著較高，出現身體或情緒症狀較少

圖表13. 不同參與體能活動情況的香港學生的健康與幸福感指標

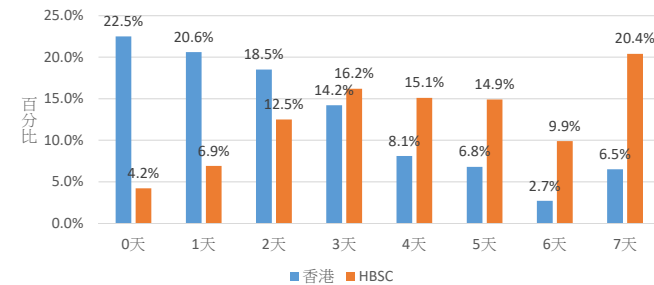
健康與幸福感指標	每天參與至少60分鐘體能活動 0-2日		每天參與至少60分鐘體能活動 3-7日	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	6.77	1.86	7.31 ***	1.80
自評健康狀態	2.64	0.75	2.96 ***	0.71
身體症狀	6.48 **	3.23	6.20	2.97
情緒症狀	9.71 ***	4.37	8.94	4.17

\*\* p < 0.01, \*\*\* p < 0.001

## 體能活動

- ▷ 現時香港有61.6%學生一星期不足三天會參與至少60分鐘的體能活動，其中有22.5%學生更完全沒有參與，比HBSC的4.2%高五倍

圖表14. 香港學生與HBSC平均參與體能活動的情況



## 學生在網上溝通及使用社交媒體的影響 與朋友在網上的溝通

- ▷ 約有一半香港學生（約53%）每天在網上溝通一次至幾次，約有15%學生更幾乎每天所有時間都與親密朋友在網上溝通

圖表15. 香港學生與朋友在網上溝通的情況

	每星期幾次 或以下	每天1次 至幾次	幾乎每天 所有時間
親密朋友	25.5%	52.9%	15.2%
在一大班朋友當中的朋友	43.7%	38.7%	8.4%
透過互聯網才認識的朋友	51.6%	16.7%	6.0%

註：剩餘的百分比屬「不知道 / 不適用」類別。

32

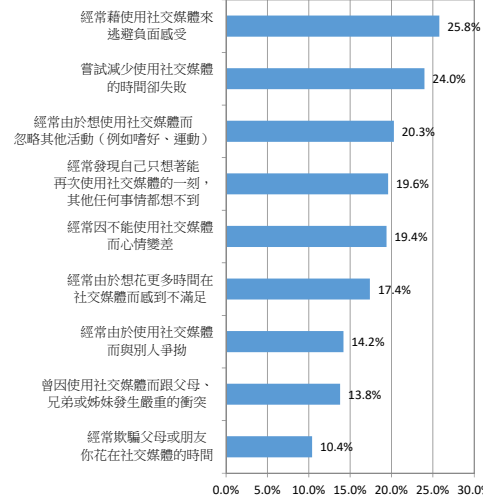
## 究竟會否構成社交網絡上癮問題？

33

## 社交媒體成癮

### 香港學生社交媒體成癮的情況

- 九條題目問及學生有關社交媒體的使用是否對他們生活各個方面產生負面影響

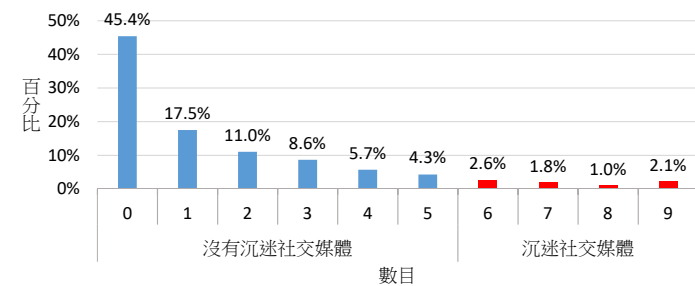


34

## 社交媒體成癮

- ▷ HBSC將沉迷社交媒體者（problematic social media user）定義為在九條題目中至少六題回答「是」的學生
- ▷ 香港學童的社交網絡成癮問題不算嚴重，只有7.5%

圖表16. 香港學生在九個有關社交媒體成癮的問題中回答「是」的數目



35

## 社交媒體成癮

- ▷ 沉迷社交媒體的香港學生的生活滿意度和自評健康狀態均顯著較低，而身體及情緒症狀則顯著較高

圖表17. 沉迷社交媒體與沒有沉迷的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	沒有沉迷者		沉迷社交媒體者	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.02 ***	1.82	6.38	2.10
自評健康狀態	2.78 ***	0.74	2.55	0.83
身體症狀	6.27	3.04	7.71 ***	3.85
情緒症狀	9.20	4.20	12.03 ***	4.72

\*\*\* p < 0.001

36

## 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，情緒症狀亦較身體症狀嚴重；生活滿意度及自評健康狀態均隨年齡上升而下降；身體症狀及情緒症狀則隨年齡上升而增加
- 2) 香港學童健康的不均等
  - 性別差異：香港女生的自評健康狀態顯著低於男生，女生的身體及情緒症狀顯著高於男生；生活滿意度則沒有顯著差異
  - 社經地位差異：家庭社經地位愈高，學生的生活滿意度及自評健康狀態亦愈高；家庭社經地位對身體及情緒症狀則沒有顯著影響

37

## 總結

- 3) 家庭因素
  - 家庭溝通：學生表示容易與父母交談者，有較高的生活滿意度及自評健康狀態，身體和情緒症狀亦較少
  - 家庭支援：學生表示家庭支援水平愈高，其生活滿意度和自評健康狀態亦愈高，身體和情緒症狀亦愈少

38

## 總結

- 4) 運動
  - 一星期運動三日或以上的學童，其生活滿意度和自評健康狀態顯著較高，出現身體或情緒症狀較少
  - 現時香港有61.6%學生一星期不足三天會參與至少60分鐘的體能活動，其中有22.5%學生更完全沒有參與
- 5) 網上溝通及使用社交媒體
  - 約有一半香港學生（約53%）每天在網上溝通一次至幾次，約15%學生幾乎每天所有時間都與親密朋友在網上溝通
  - 香港學童的社交網絡成癮問題不算嚴重，只有7.5%
  - 沉迷社交媒體的香港學生的生活滿意度和自評健康狀態均顯著較低，而身體及情緒症狀則顯著較高

39

## 討論及展望

- ▷ 對政府政策和措施方面的建議
  - 1) 制定培養學生身心靈健康的政策
  - 2) 家庭支援和家長教育：促進健康均等
  - 3) 有關提升身體健康的措施
  - 4) 網絡及媒體素養的培育

3:

## 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 )

41