

「學童身心靈健康評估計劃 (HBSC)」 學校分享會

香港中文大學
「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**



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。

分享內容

HBSC 整體研究結果匯報

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

學校報告分析

學校個案分享 暨 座談

身體健康發展 (耀山學校 石禮仁校長)
心靈培育 (香港正覺蓮社佛教陳式宏學校 方子衡校長)
正向教育 (浸信會沙田圍呂明才小學 關仕倫主任)

〈幸福發現號〉學校支援計劃簡介 答問交流



「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

3

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%)



4

感謝參與
HBSC
研究的
學校

小學	中學
九龍塘官立小學	中華基督教會扶輪中學
大埔舊墟公立學校	天主教南華中學
大埔舊墟公立學校 (寶湖道)	天主教培聖中學
光明英來學校	天主教郭得勝中學
佛教樂茵學校	明愛元朗陳震夏中學
保良局田家炳千禧小學	明愛粉嶺陳震夏中學
香海正覺蓮社佛教正慧小學	保綠六世書院
香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	香港青年協會李兆基書院
香港教育大學賽馬會小學	香港管理專業協會羅桂祥中學
浸信會沙田呂明才小學	浸信會呂明才中學
聖潔公立何傳耀紀念小學	神託會培基書院
馬頭涌官立小學	荔景天主教中學
馬鞍山靈耀小學	高主教書院
啟基學校	基督書院
基督教宣道會官基小學	創知中學
救世軍田家炳學校	匯基院(東九龍)
救恩學校	賽色園主辦可譽中學暨可譽小學
郭怡雅神父紀念學校	聖公會聖三一堂中學
港大同學會小學	聖芳濟各書院
聖母小學	聖瑪加利男女英文中小學
嘉諾撒小學 (新蒲崗)	德信中學
耀山學校	潔心林炳炎中學
	龍翔官立中學
	嶺南衛怡紀念中學

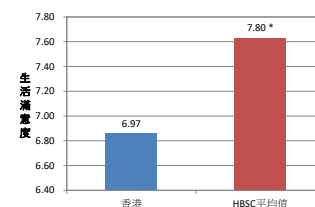
研究結果 (HK-HBSC 2020)



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

- 香港學生的**幸福感**平均值為6.97分，低於HBSC平均值7.80分

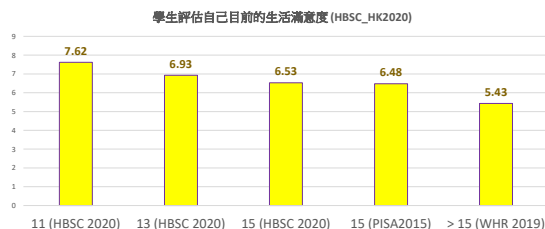
學生評估自己目前的生活滿意度 (香港與HBSC平均值)



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)

6

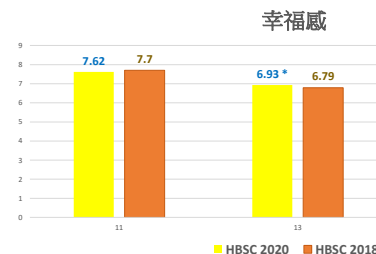
香港學生及成年人的幸福感 (HBSC 2020)



幸福感隨
年齡下降

7

香港學生及成年人的幸福感 (HBSC 2020 vs 2018)

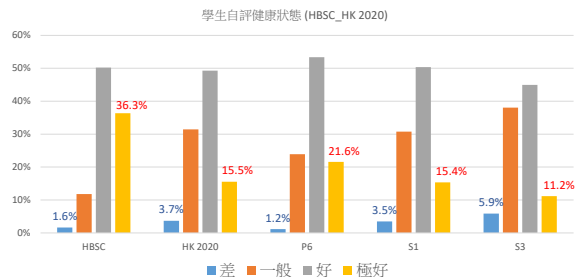


小學並無顯著
分別
中學則有顯著
分別

8

學生的自評健康狀態 (2020)

- 香港學生自評健康狀態為「極好」的只有15.5%，遠低於HBSC百分比36.3%



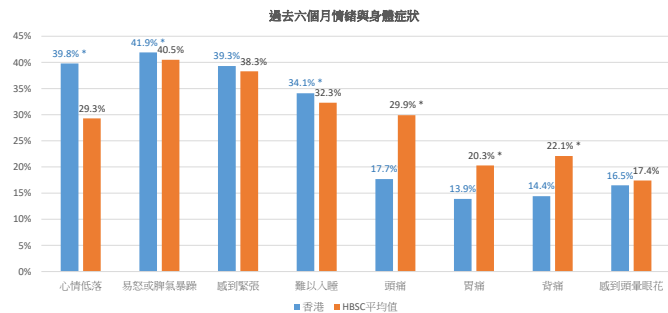
9

情緒症狀與身體症狀

- 相對於HBSC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、頭暈眼花

10

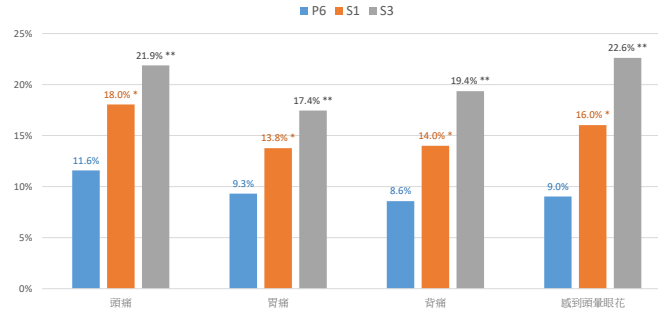
過去六個月情緒與身體症狀



過去六個月學生每星期一次或以上出現情緒/身體症狀 (香港與HBSC百分比)

11

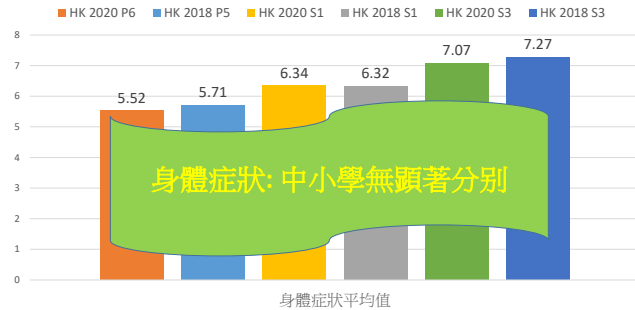
過去六個月身體症狀



過去六個月學生每星期一次或以上出現身體症狀 (Grade 百分比)

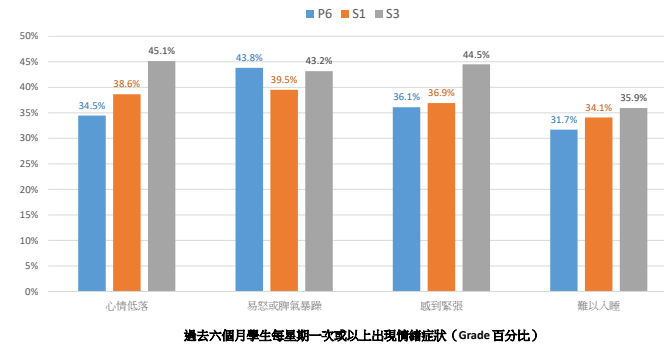
12

過去六個月身體症狀



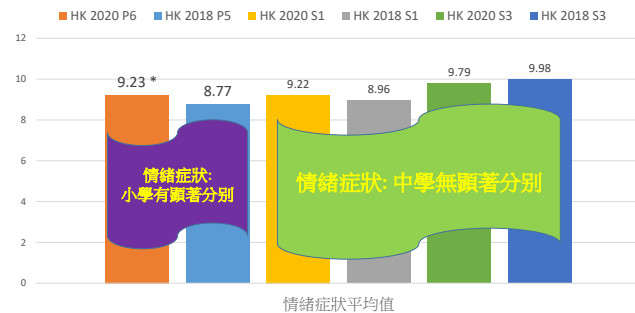
13

過去六個月情緒症狀



14

過去六個月情緒症狀

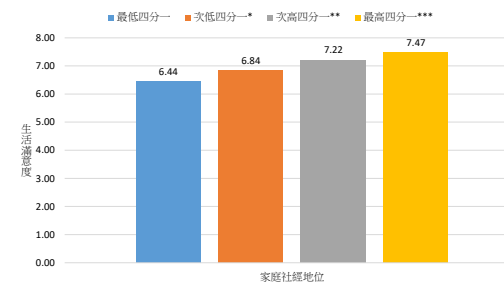


15

家庭社經地位差異: 生活滿意度

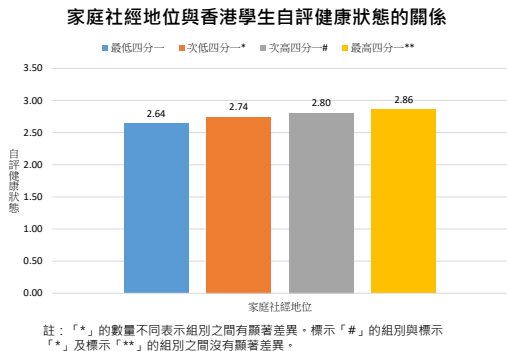
- 家庭社經地位愈高，學生的生活滿意度及自評健康狀態亦愈高；至於身體及情緒症狀方面，家庭社經地位則沒有顯著影響

家庭社經地位與香港學生生活滿意度的關係



16

家庭社經地位差異:自評健康



17

家庭社經地位差異:健康與幸福感指標

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	最低四分一		次低四分一		次高四分一		最高四分一	
	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 ¹	6.44	1.92	6.84 *	1.82	7.22 **	1.76	7.47 ***	1.65
自評健康狀態 ²	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。

18

不同移民身份的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	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	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.05 **	1.83	6.83 *	1.89	6.70	1.86
自評健康狀態	2.76	0.74	2.75	0.76	2.80	0.81
身體症狀	6.37	3.12	6.29	3.05	6.76	3.53
情緒症狀	9.39	4.30	9.42	4.24	9.60	4.60

註：「*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

19

不同家庭結構的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	沒有與父母同住		與父母同住	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	6.63	1.98	7.10 ***	1.79
自評健康狀態	2.75	0.75	2.77	0.75
身體症狀	6.65 ***	3.33	6.27	3.05
情緒症狀	9.72 **	4.45	9.30	4.26

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

20

不同家長教育程度與學生的健康與幸福感指標

父母親的最高教育程度	沒有完成小學-中三/VTC		中五-中七畢業		文憑/證書課程/大專(非學位)		學士學位或以上	
	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
健康與幸福感指標								
生活滿意度 ¹	6.54	1.88	6.87#	1.84	7.12##	1.81	7.29##	1.79
自評健康狀態 ²	2.70*	0.76	2.74*	0.75	2.79#	0.73	2.81**	0.74
身體症狀	6.41	3.17	6.37	3.15	6.41	3.12	6.41	3.10
情緒症狀	9.31	4.36	9.30	4.23	9.50	4.37	9.65	4.35

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。

21

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

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

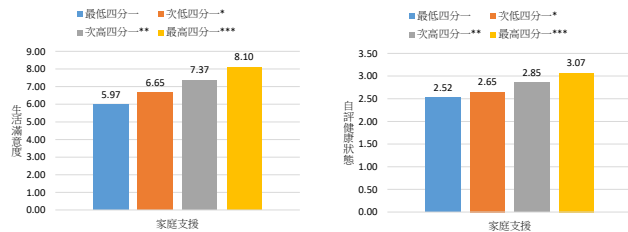
***p < 0.001

22

家庭因素：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

家庭支援與香港學生健康與幸福感指標的關係



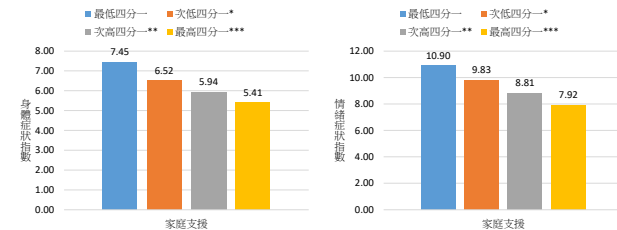
註：「*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

23

家庭因素：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

家庭支援與香港學生身體和情緒症狀的關係



註：「*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

24

香港家庭溝通不足

香港學生與HBSC平均的家庭溝通情況

		容易 / 非常容易	困難 / 非常困難
與父親交談	香港	62.0%	35.0%
	HBSC平均值	65.0%	27.7%
與母親交談	香港	75.0%	23.4%
	HBSC平均值	82.2%	15.7%

註：剩餘的百分比屬「沒有這個人或沒有見過這個人」類別。

25

香港家庭支援不足

香港學生與HBSC平均的家庭支援情況

		不同意	中立	同意
我的家人真的盡力幫助我	香港	12.4%	16.6%	71.0%
	HBSC平均值	11.7%	5.2%	83.1%
我可以從我的家人身上得到情感上的支持	香港*	16.6%	17.7%	65.6%
	HBSC平均值	13.7%	6.0%	80.3%
我可以和我的家人訴說我所遇到的困難	香港*	22.8%	18.4%	58.9%
	HBSC平均值*	17.0%	8.0%	74.9%
我的家人願意幫助我做決定	香港	17.6%	18.9%	63.5%
	HBSC平均值	12.6%	6.0%	81.4%

* 總百分比的微小差異是由於四捨五入之故。

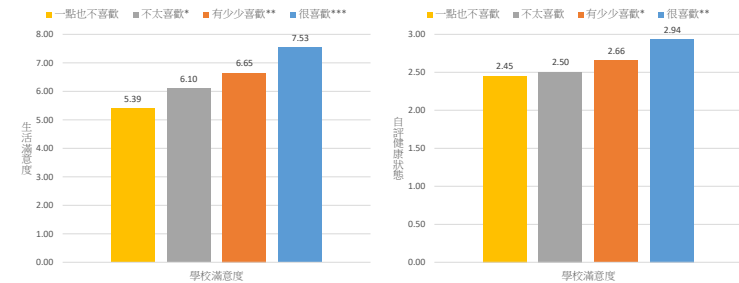
26

其他影響學生身心靈的因素

- 受訪學生對學校的投入程度
- 受訪學生感受的功課壓力
- 受訪學生感受的家庭及教師
- 受訪學生感受的同學及朋友支援

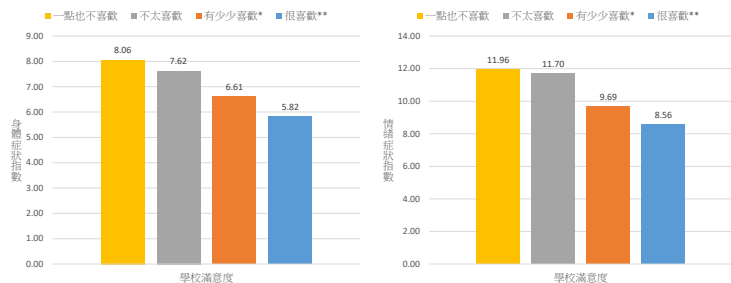
27

投入學校程度與學生健康與幸福感的關係



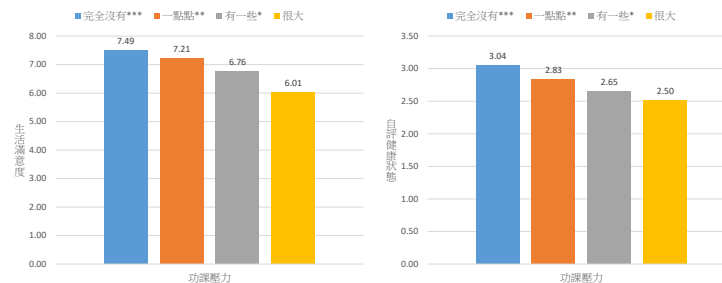
28

投入學校程度與學生健康與幸福感的關係



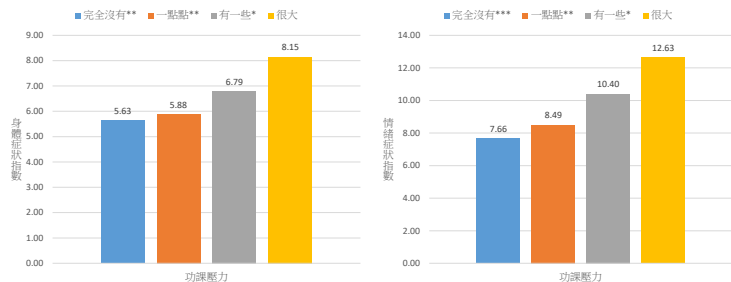
29

功課壓力與學生健康與幸福感指標的關係



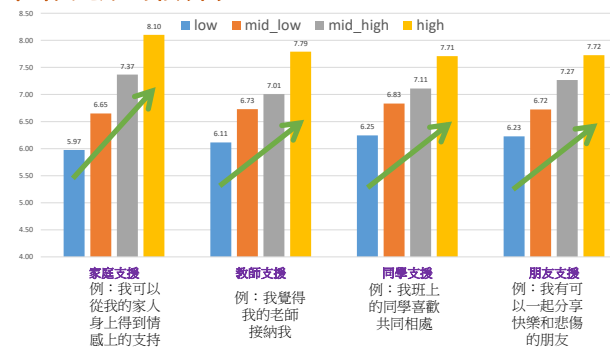
30

功課壓力與學生健康與幸福感指標的關係



31

家庭、教師、同學及朋友支援與香港青少年幸福感的關係



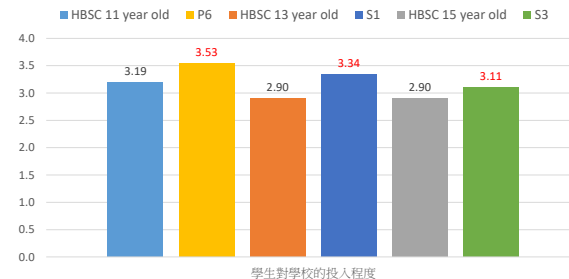
32

體能活動參與程度的學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	沒有每天參與 至少60分鐘體能活動		每天參與 至少60分鐘體能活動	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	6.95	1.83	7.41 ***	2.16
自評健康狀態	2.74	0.74	3.15 ***	0.77
身體症狀	6.38	3.12	6.33	3.28
情緒症狀	9.43	4.31	9.17	4.32

33

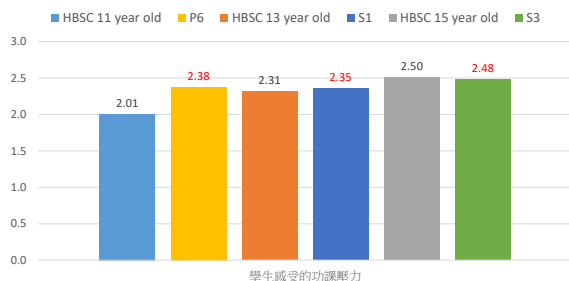
學生對學校的投入程度



註：#本題項將學生的回應以 1=「我一點也不喜歡我的學校」、2=「我不太喜歡我的學校」、3=「我有少少喜歡我的學校」、4=「我很喜歡我的學校」轉化為數值。平均值越高，表示學生越喜歡學校。

34

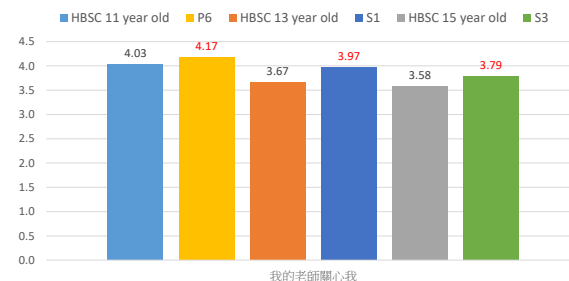
學生感受的功課壓力



註：#本題項將學生的回應以 1=「完全沒有」、2=「一點點」、3=「有一些」、4=「很大」轉化為數值。平均值越高，表示學生感受的功課壓力越大。

35

學生覺得老師關心自己



註：#本題項將學生的回應以 1=「非常不同意」、2=「不同意」、3=「既不同意也不反對」、4=「同意」、5=「非常同意」轉化為數值。中間值為3分，若平均值高於3分，可視為傾向同意；若平均值低於3分，可視為傾向不同意。

36



<HBSC 2020> 學校報告

1. 生活滿意度

	本校	所有參與 小學	HBSC 2013/14 11歲學生
不滿意 (0-4分)	9.8%	4.8%	4.2%
中度滿意 (5-6分)	22.4%	18.3%	11.4%
滿意 (7-8分)	37.5%	43.7%	30.2%
非常滿意 (9-10分)	30.0%	32.1%	49.0%
沒有作答/無效	0.3%	1.2%	5.2%

	本校		所有參與 小學		HBSC 2013/14 11歲學生	
	平均值 [#]	標準差	平均值	標準差	平均值	標準差
對整體生活的滿意度 [#]	7.13	1.87	7.62	1.81	8.16	1.89

註：[#]生活滿意度為0-10分。中間值為5分；若平均值高於5分，可視為傾向滿意；若平均值低於5分，可視為傾向不滿意。

38

2. 自評健康狀態

	本校		所有參與中學		HBSC 2013/14	
	中一	中三	中一	中三	13歲學生	15歲學生
極好	8.7%	6.2%	15.3%	11.1%	34.9%	30.3%
好	58.3%	47.6%	50.3%	44.8%	49.2%	51.2%
一般	29.1%	41.4%	30.7%	37.9%	11.7%	14.5%
差	3.2%	4.8%	3.5%	5.8%	1.5%	2.0%
沒有作答/無效	0.7%	0.0%	0.2%	0.3%	2.7%	2.0%

39

3. 身體症狀

受訪學生過去6個月出現身體症狀每星期一次或以上的百分比

	本校	所有參與 小學	HBSC 2013/14 11歲學生
頭痛	13.4%	11.4%	23.1%
胃痛	10.9%	9.2%	18.5%
背痛	8.3%	8.4%	14.7%
感到頭暈眼花	7.6%	8.9%	12.9%

40

4. 情緒症狀

受訪學生過去6個月出現情緒症狀每星期一次或以上的百分比

	本校	所有參與小學	HBSC 2013/14 11歲學生
心情低落	42.9%	33.9%	21.0%
易怒或脾氣暴躁	37.4%	43.1%	30.0%
感到緊張	28.2%	35.5%	28.2%
難以入睡	21.9%	31.2%	25.1%

41

研究團隊

研究團隊

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

香港學生能力國際評估中心

研究人員
楊國強博士
岑國榮先生
李仕傑先生

研究顧問

美國伊利諾大學芝加哥分校心理學系
NoVo Foundation 冠名講座教授
Prof. Kimberly A. Schonert-Reichl
香港中文大學社會科學學院院長
趙志裕教授

