



青少年煩惱及壓力問卷調查

近年，青少年輕生個案不斷發生，令不少人關注青少年是否面對過大的學業壓力，此次問卷調查由遵理潮指數及香港撒瑪利亞防止自殺會共同舉行，旨在調查香港青少年面對學業壓力的情況，以及他們如何面對此等壓力，希望各界能更了解現今青少年的情況。

現誠邀 閣下填寫以下不記名問卷，代表新一代發聲，謝謝。如有疑問，可直接電郵與我們聯絡 E-MAIL：
index@beacon.com.hk。

請用黑色或藍色筆填滿合適的方格： A ☐ B ☒ C ☐

第一部份 – 青少年煩惱來源

1. 以下哪些是你的最大三項煩惱來源？請指出及排名 (1=最大煩惱，2=第二大煩惱，3=第三大煩惱)
只可選三項

	經濟	學業	家庭	人際關係	愛情	健康	其他
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

第二部份 – 學業壓力

A. 青少年的學業壓力

2. 你對你現時的學業表現是否滿意？

☐非常滿意 ☐滿意 ☐頗滿意 --- 請略過第 3 題
☐頗不滿意 ☐不滿意 ☐非常不滿意--- 請回答第 3 題

3. 你不滿意學業表現的原因是?(可選多於一項)

☐ 追不上課堂進度
☐ 成績屬於中游，期望進步
☐ 與同學競爭比較
☐ 未達到父母要求
☐ 未達到老師要求
☐ 其他 (請列明:_____)

潮指數簡介：創立於二零一三年八月，目的旨在搜集來自不同學校、不同背景、不同社區的中學生對新事物、新觀念、潮流人物、社會熱話的意見，以反映 21 世紀年青人對潮人、潮物、潮事、潮話題的看法。我們透過遵理與廣大中學生緊密的接觸，蒐集第一手資訊與社會人士分享，讓他們可藉此新增指標，更了解新一代的意識形態，並作進一步探討及分析。

香港撒瑪利亞防止自殺會簡介：香港撒瑪利亞防止自殺會由一群義務工作者於1960年成立。經過超過半個世紀的努力，本會現發展成一所提供多元化防止自殺服務的機構。服務範圍由熱線服務，擴展至自殺危機個案跟進、生命教育及專業培訓服務等



青少年煩惱及壓力問卷調查

4. 以下各項是否為你帶來學業壓力的原因？請為以下每項評分（數字愈大多表壓力愈大）

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	沒有壓力										極大壓力
校內功課及測驗繁重	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
課外活動繁多，沒有時間休息	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
很多補課及補習	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
跟不上學習進度	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
與同學競爭比較	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
沒有信心應付文憑試	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
希望可考入心儀學系	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
學校期望我考進大學	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
父母期望我考進大學	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
擔心日後的就業出路	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
升學選擇不夠多元化	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
現在所學科目不是我興趣所在	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. 你認為最有效長遠減低青少年學業壓力的方法是？

- ☐ 父母心態改變
 ☐ 增加大學學位
 ☐ 增加升學出路選擇
 ☐ 教育制度改變
 ☐ 社會經濟結構改變
 ☐ 其他（請列明：_____）

B. 父母在學業上給予的壓力

6. 父母對你的學業期望有否造成壓力？

- ☐ 很大壓力
 ☐ 有壓力
 ☐ 尚可
 ☐ 沒有壓力

7. 你認為父母明白你的學業壓力嗎？

- ☐ 明白---請略過第 8 題
☐ 不明白--- 請回答第 8 題

8. 你認為父母為何不明白你的學業壓力？請依排名選出三項（1=最大原因）

	只關心 讀書成績	只顧工作	偏愛其他 兄弟姊妹	漠不關心	其他 (請列明)
1	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐

潮指數簡介：創立於二零一三年八月，目的旨在搜集來自不同學校、不同背景、不同社區的中學生對新事物、新觀念、潮流人物、社會熱話的意見，以反映 21 世紀年青人對潮人、潮物、潮事、潮話題的看法。我們透過遵理與廣大中學生緊密的接觸，蒐集第一手資訊與社會人士分享，讓他們可藉此新增指標，更了解新一代的意識形態，並作進一步探討及分析。

香港撒瑪利亞防止自殺會簡介：香港撒瑪利亞防止自殺會由一群義務工作者於1960年成立。經過超過半個世紀的努力，本會現發展成一所提供多元化防止自殺服務的機構。服務範圍由熱線服務，擴展至自殺危機個案跟進、生命教育及專業培訓服務等



青少年煩惱及壓力問卷調查

9. 你認為父母願意聆聽及尊重你的學習取向嗎？

☐願意 ☐一般 ☐不願意

第三部份 – 如何面對學習壓力

10. 你有因**學習**壓力或煩惱而受到情緒困擾嗎？☐沒有 ☐輕微困擾 ☐一般困擾 ☐頗大困擾 ☐極大困擾

11. 你認為以下哪項方法對舒緩學習壓力最為有效？

☐傾訴或求助 ☐進行自己喜歡的舒壓活動(如:做運動、看電影、享用美食等等)
☐尋求宗教信仰的幫助 ☐哭泣 ☐其他 (請列明:_____)

12. 如你面對學習壓力，你會如何傾訴或求助？

☐不會傾訴或求助
☐向認識的人傾訴或求助 ---請略過第 13 題
☐在網上以匿名方式分享 (如討論區及 Secret Page) ---請略過第 13 及 14 題
☐在網上以個人名義分享 (如個人 Facebook 及 ig) ---請略過第 13 及 14 題
☐其他 (請列明:_____)

13. 你為何不向別人傾訴及求助? (可選多於一項)---請略過第 14 題

☐不想別人知道 ☐沒有人明白我 ☐沒有人理會我 ☐不想麻煩別人 ☐沒有必要
☐其他 (請列明:_____)

14. 你會與何人傾訴或求助? (可選最多 3 項)

☐家人 ☐老師 ☐社工 ☐朋友 ☐其他 (請列明:_____)

15. 你曾遇上別人因學業壓力而向你求助嗎？

☐有
☐沒有---請略過第 16 題

16. 你通常會如何幫助向你求助的人？

☐聆聽對方的問題
☐提供自己的解決方法
☐找師長或社工幫忙
☐認為小事不用理會 ☐其他 (請列明:_____)

潮指數簡介：創立於二零一三年八月，目的旨在搜集來自不同學校、不同背景、不同社區的中學生對新事物、新觀念、潮流人物、社會熱話的意見，以反映 21 世紀年青人對潮人、潮物、潮事、潮話題的看法。我們透過遵理與廣大中學生緊密的接觸，蒐集第一手資訊與社會人士分享，讓他們可藉此新增指標，更了解新一代的意識形態，並作進一步探討及分析。

香港撒瑪利亞防止自殺會簡介：香港撒瑪利亞防止自殺會由一群義務工作者於1960年成立。經過超過半個世紀的努力，本會現發展成一所提供多元化防止自殺服務的機構。服務範圍由熱線服務，擴展至自殺危機個案跟進、生命教育及專業培訓服務等



青少年煩惱及壓力問卷調查

17. 你認為學校提供給學生的情緒支援足夠嗎？

- ☐ 足夠---請略過第 18 及 19 題
- ☐ 足夠但有改善空間
- ☐ 不足夠
- ☐ 不清楚---請略過第 18 題及 19 題

18. 你認為學校為何未能提供足夠的情緒支援？(可選多於一項)

- ☐ 老師輔導能力不足 ☐ 學校社工人手不足 ☐ 沒有溝通渠道 ☐ 學校只著重成績及操行
- ☐ 其他 (請列明:_____)

19. 你認為學校現時提供的情緒支援在哪方面需要加強？(可選多於一項)

- ☐ 提昇老師支援的能力 ☐ 增加學校支援的人手 ☐ 提供足夠及清晰的支援渠道
- ☐ 增加駐校社工
- ☐ 其他 (請列明:_____)

第四部分 – 個人資料

- | | | | |
|----------|---|--|--|
| 32. 性別 | ☐ 男 | ☐ 女 | |
| 33. 居住地區 | ☐ 港島 | ☐ 九龍 | ☐ 新界 |
| 34. 學校地區 | ☐ 港島 | ☐ 九龍 | ☐ 新界 |
| 35. 就讀級別 | ☐ S.4 | ☐ S.5 | ☐ S.6 |
| 36. 家庭收入 | ☐ \$15,000 或以下 | ☐ \$15,001-\$30,000 | ☐ \$30,001-\$45,000 |
| | ☐ \$45,001 -\$60,000 | ☐ \$60,001 或以上 | ☐ 不清楚 |

問卷完。謝謝！

如果你願意協助我們作連續性跟進性調查，請留下聯絡電郵，我們將於稍後再發問卷給你，

以觀察你的壓力程度及處理方法取態。（*所有資料均會保密）

電郵：_____

潮指數簡介：創立於二零一三年八月，目的旨在搜集來自不同學校、不同背景、不同社區的中學生對新事物、新觀念、潮流人物、社會熱話的意見，以反映 21 世紀年青人對潮人、潮物、潮事、潮話題的看法。我們透過遵理與廣大中學生緊密的接觸，蒐集第一手資訊與社會人士分享，讓他們可藉此新增指標，更了解新一代的意識形態，並作進一步探討及分析。

香港撒瑪利亞防止自殺會簡介：香港撒瑪利亞防止自殺會由一群義務工作者於1960年成立。經過超過半個世紀的努力，本會現發展成一所提供多元化防止自殺服務的機構。服務範圍由熱線服務，擴展至自殺危機個案跟進、生命教育及專業培訓服務等