



「中學生與情緒壓力」問卷調查結果

- 調查於 2022 年 11 進行，合共訪問 1,038 名學生
- 因四捨五入關係，百份比總數不一定為 100%

問卷基本資料

	收回問卷數目 (份)	百份比 (%)
中三或以下	58	5.6
中四及中五學生	388	37.4
中六學生	589	56.7
總數	1038	100

問題 1：自新學年開始，哪些事情令你最困擾？(請選不多於三項)

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比	中四及中 五生看法	百份比 (%)
學業	809	77.9	204	75.9	314	80.9
公開試	747	72.0	425	79.3	245	63.1
身體健康	161	15.5	81	17.7	46	11.9
父母期望	286	27.6	199	26.5	101	26.0
兼顧家務	50	4.8	76	5.4	15	3.9
人際關係	285	27.5	19	25.0	119	30.7
經濟問題	131	12.6	216	13.6	42	10.8
社會環境	105	10.1	6	12.1	29	7.5
愛情	109	10.5	61	10.4	43	11.1
移民相關 (升學 移民/朋輩移民 帶來的離愁別 緒)	205	19.7	132	18.0	39	10.1
其他	42	4.0	18	4.4	17	4.4
回答總數	2930		1715		1029	

問題 2：疫情持續下大致恢復面授，令你感到：

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
壓力增加	562	56.4	335	59.6	188	50.1
無改變	327	32.8	166	29.5	145	38.7
壓力減少	108	10.8	61	10.9	42	11.2
回答總數	997		562		375	

問題 3：根據您最近一星期的實際情況，於適當選項的方格加上✓

	極少 (少於 1 日)	偶然 (1-2 日)	間中 (3-4 日)	經常 (5-7 日)	合共
a.我享受人生。	157	409	350	122	1038
	15.1%	39.4%	33.7%	11.8%	
b.我很開心。	111	394	392	141	1038
	10.7%	38.0%	37.8%	13.6%	
c.我覺得我和別人 一樣好。	240	395	297	100	1032
	23.3%	38.3%	28.8%	9.7%	
d.我感到害怕。	193	347	331	165	1036
	18.6%	33.5%	32.0%	15.9%	
e.我睡得不好。	280	312	255	191	1038
	27.0%	30.1%	24.6%	18.4%	
f.我感到憂鬱。	266	362	166	244	1038
	25.6%	34.9%	16.0%	23.5%	
g.別人對我都不友 善。	567	298	130	42	1037
	54.7%	28.7%	12.5%	4.1%	
h.我對未來充滿希 望。	192	382	362	98	1034
	18.6%	36.9%	35.0%	9.5%	
i.任何事情我都做 不到。	316	428	211	80	1035

	30.5%	41.4%	20.4%	7.7%	
j.我不想進食，胃口很差。	540	296	147	55	1038
	52.0%	28.5%	14.2%	5.3%	
k.我難於專注在我要做的事情上。	184	369	294	187	1034
	17.8%	35.7%	28.4%	18.1%	
l.我感到傷心。	307	390	241	97	1035
	29.7%	37.7%	23.3%	9.4%	
m.我不斷地哭泣。	633	252	106	46	1037
	61.0%	24.3%	10.2%	4.4%	
n.我感到孤單。	388	325	208	114	1035
	37.5%	31.4%	20.1%	11.0%	
o.我認為我很失敗。	284	341	256	156	1037
	27.4%	32.9%	24.7%	15.0%	
p.我做每一件事都覺得很吃力。	261	388	270	118	1037
	25.2%	37.4%	26.0%	11.4%	
q.我比平時少說話。	337	357	231	112	1037
	32.5%	34.4%	22.3%	10.8%	
r.我覺得別人不喜歡我。	389	364	182	101	1036
	37.6%	35.1%	17.6%	9.8%	
s.一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱。	284	372	267	113	1036
	27.4%	35.9%	25.7%	10.9%	
t.即使我得到家人或朋友的幫助，我感到我不能擺脫我的沮喪。	337	327	234	139	1037
	32.5%	31.5%	22.6%	13.4%	

問題 4：整體而言，對比上一學年(2021-22)，你認為你的幸福感增加或減少了？

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
減少了很多	208	20.5%	143	24.8	54	14.3
部份減少	352	34.6%	210	36.4	123	32.5
沒有減少	100	9.8%	51	8.8	44	11.6
部份增加	186	18.3%	95	16.5	81	21.4
增加了很多	46	4.5%	25	4.3	17	4.5
不知道	124	12.2%	53	9.2	59	15.6
回答總數	846		577		378	

問題 5：自新學年開始，哪些事情最損害你的幸福感？(請選不多於三項)

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
須應付考試	681	65.6	421	71.5	225	58.0
成績未如理想	712	68.6	421	71.5	251	64.7
認識的人移民	53	5.1	27	4.6	22	5.7
休息時間減少	468	45.1	264	44.8	179	46.1
功課繁重	320	30.8	170	28.9	122	31.4
跟不上學習進度	371	35.7	211	35.8	141	36.3
社會氣氛凝重	88	8.5	49	8.3	33	8.5
疫情反覆	82	7.9	50	8.5	27	7.0
社交限制	49	4.7	29	4.9	14	3.6
與朋友的社會立場有分歧	28	2.7	10	1.7	12	3.1

與家人的社會立場有分歧	32	3.1	11	1.9	13	3.4
被朋輩冷落或排斥	75	7.2	33	5.6	34	8.8
學校未能提供協助	53	5.1	34	5.8	14	3.6
未能結識朋友	60	5.8	29	4.9	26	6.7
回答總數	3072		1759		1113	

問題 6：當感到有壓力或不開心時，你會找誰傾訴？(可選擇多項)

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中五生看法	百份比 (%)
學校老師	123	5.6	66	5.5	52	6.2
父母	231	10.6	110	9.2	109	12.9
兄弟姊妹	138	6.3	81	6.8	48	5.7
同學	552	25.3	310	25.8	210	24.9
補習老師	21	1.0	13	1.1	6	0.7
社工或輔導主任	63	2.9	40	3.3	21	2.5
校外專業機構/人員	6	0.3	4	0.3	1	0.1
網友	134	6.1	69	5.8	51	6.0
獨處哭泣	278	12.7	152	12.7	107	12.7
會假裝無事	521	23.9	291	24.3	195	23.1
其他	114	5.2	64	5.3	43	5.1
回答總數	1153		560		567	

問題 7：面對壓力時，你會選擇如何處理？(可選擇多項)

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
聽音樂	695	19.5	402	19.9	254	19.1
打機	389	10.9	225	11.1	143	10.7
尋求宗教信 仰	63	1.8	40	2.0	19	1.4
與父母傾訴	111	3.1	53	2.6	49	3.7
與朋友傾訴	359	10.1	194	9.6	142	10.7
尋求解決方 法	196	5.5	102	5.0	85	6.4
做運動	229	6.4	138	6.8	78	5.9
睡覺	506	14.2	290	14.3	195	14.6
發洩在別人 身上	63	1.8	39	1.9	21	1.6
在社交媒體 或網上分享	168	4.7	94	4.7	65	4.9
假裝無事發 生	338	9.5	199	9.8	118	8.9
不知道怎樣 處理	176	4.9	96	4.8	67	5.0
盡情吃喜歡 的食物	184	5.2	108	5.3	67	5.0
自殘身體(例 如割手)	7	0.2	4	0.2	2	0.2
大醉一場	38	1.1	15	0.7	19	1.4
服用藥物	26	0.7	20	1.0	4	0.3
其他	10	0.3	2	0.1	5	0.4
回答總數	3558		2021		1333	

問題 8：下列科目，在多大程度上對你構成壓力？【英文科】

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
十分大壓力	310	29.9	211	35.8	83	21.4
頗大壓力	370	35.7	216	36.7	135	34.8
一般	265	25.5	119	20.2	128	33.0
頗無壓力	58	5.6	26	4.4	29	7.5
完全沒有壓力	35	3.4	17	2.9	13	3.4
回答總數	1038		589		388	

問題 8：下列科目，在多大程度上對你構成壓力？【數學科】

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
十分大壓力	175	16.9	108	18.3	54	13.9
頗大壓力	324	31.2	201	34.1	108	27.8
一般	372	35.8	206	35.0	149	38.4
頗無壓力	116	11.2	55	9.3	53	13.7
完全沒有壓力	51	4.9	19	3.2	24	6.2
回答總數	1038		589		388	

問題 8：下列科目，在多大程度上對你構成壓力？【中文科】

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
十分大壓力	205	19.8%	125	21.2%	68	17.5%
頗大壓力	409	39.4%	234	39.7%	158	40.7%
一般	323	31.1%	177	30.1%	126	32.5%
頗無壓力	69	6.7%	33	5.6%	27	7.0%
完全沒有壓力	32	3.1%	20	3.4%	9	2.3%
回答總數	1038		589		388	

問題 9：對比上一學年(2021-22)，你認為本學年以下各科目對你構成壓力的變化？【英文科】

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
減少了很多	30	2.9	17	2.9	10	2.6
部份減少	105	10.2	51	8.7	45	11.7
沒有變化	333	32.2	167	28.5	149	38.6
部份增加	338	32.7	198	33.7	122	31.6
增加了很多	228	22.1	154	26.2	60	15.5
回答總數	1034		587		386	

問題 9：比上一學年(2021-22)，你認為本學年以下各科目對你構成壓力的變化？【數學科】

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
減少了很多	37	3.6	20	3.4	14	3.6
部份減少	104	10.1	56	9.5	42	10.9
沒有變化	365	35.3	180	30.7	166	43.1
部份增加	371	35.9	230	39.2	123	32.0
增加了很多	156	15.1	101	17.2	40	10.4
回答總數	1033		587		385	

問題 9：比上一學年(2021-22)，你認為本學年以下各科目對你構成壓力的變化？【中文科】

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
減少了很多	23	2.2	14	2.4	8	2.1
部份減少	82	7.9	50	8.5	27	7.0
沒有變化	339	32.8	168	28.6	148	38.5
部份增加	398	38.5	226	38.4	151	39.3
增加了很多	191	18.5	130	22.1	50	13.0
回答總數	1033		588		384	

問題 10：整體而言，你認為哪一必修科目對你構成最大壓力？

	全部	百份比 (%)	中六生看法	百份比 (%)	中四及中 五生看法	百份比 (%)
減少了很多	458	44.5%	279	47.8%	157	40.7%
部份減少	189	18.4%	96	16.4%	75	19.4%
沒有變化	273	26.5%	155	26.5%	104	26.9%
部份增加	109	10.6%	54	9.3%	50	13.0%
回答總數	1029		584		386	