

傳媒報導

日期	媒體	標題	連結
2022-12-23	星島日報	教育要聞 調查：移民潮離愁別緒 22%中六生感到困擾	Click here
2022-12-23	星島日報	補習界疫下轉型 「有人歡喜有人愁」	Click here
2022-12-23	巴士的報	教育要聞 調查：移民潮離愁別緒 22%中六生感到困擾	Click here
2022-12-23	巴士的報	補習界疫下轉型 「有人歡喜有人愁」	Click here
2022-12-23	東方日報	調查：學業公開試仍最困擾 移民潮離愁 添學子苦惱	Click here
2022-12-22	am730	新冠疫情 學生壓力最受「學業」困擾 聽音樂睡覺打機處理壓力	Click here
2022-12-22	東網	新冠夾移民潮添變遷 中學生擔心文憑試 英文科成死亡之卷	Click here
2022-12-22	Line Today	新冠夾移民潮添變遷 中學生擔心公開試 英文科成死亡之卷	Click here
2022-12-22	雅虎香港	新冠夾移民潮添變遷 中學生擔心文憑試 英文科成死亡之卷	Click here
2022-12-22	香港經濟日報即時新聞	【學業壓力】調查揭近 8 成中學生受學業困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	台灣經濟日報	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	經濟通	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	報新聞	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	財經智珠網	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	新頭條	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	yam 蕃薯藤	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	新浪香港	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here

2022-12-22	商業焦點	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	奧丁丁新聞	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	HiNet 生活志	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	華富財經	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	匯港資訊	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	媒體拓展	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	MeNews	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	香港矽谷	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here
2022-12-22	愛威信 3C 科技生活	「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷	Click here

公司新聞

Press : 星島日報 – F01

Date : 2022-12-23

教育要聞調查：移民潮離愁別緒 22%中六生感到困擾

有調查發現，逾兩成中六生因同學、朋友，甚至自己移民，開學至今感到離愁別緒。

（星島日報報道）文憑試尚餘約四個月開考，應屆考生正加緊備試。有機構調查高中生的情緒壓力指數，發現除學業壓力外，移民潮亦令學生壓力增加，逾兩成中六生因自己或同學移民感到離愁別緒，甚至擔心隨家人移民後，難以適應生活環境。近半學生面對壓力會選擇「扮無事」，機構認為與疫下學生慣於隱藏情緒有關。另逾六成半應屆考生對英文科感到壓力，比例高於中文科。

遵理潮指數聯同首席快樂官協會上月以網上及實體問卷形式，訪問逾千名高中生，其中五成七人是來年應考文憑試的中六生。調查發現，分別有兩成二的中六生及一成四的中四及中五生，自新學年開始因自己、同學或朋友移民而感到離愁別緒，或擔憂隨家人移民後，難以適應生活環境，在各項困擾中位列第五，僅次於學業、公開試、父母期望與人際關係。指數創辦人**梁賀琪**指，以往移民問題為學生帶來壓力的情況並不明顯，形容結果「比較新鮮」。

中文科「死亡之卷」不再

文憑試考期漸近，近八成中六生對公開試感到困擾，高達六成六人對英文科備試感到壓力頗大及十分大，高中生比例亦達五成六，反觀以往被視為「死亡之卷」的中文科，感到壓力的中六生比例僅近六成，高中生則為五成八。**梁賀琪**認為，不少大學課程收生看重英文科成績，反映大學更重視學生英語能力，「國際上出色的文章，縱使是研究中國文化，也用英文發表。」她相信香港的學術和國際地位不斷提升，對英語人才的需求增加，學生較以往更為重視。

口罩隱藏情緒 不願溝通

雖然疫情下大致恢復面授課堂，但分別有五成六受訪中六生及五成高中生，認為壓力增加。被問到如何應對壓力或不快，近半受訪學生會選擇「假裝無事」，兩成七人獨處哭泣，僅百分之六的中六生會尋求社工或輔導主任協助。值得留意是，約一個百分點的受訪學生因此自殘身體或服用藥物，逾百分之三的中六生更選擇飲醉酒，逃避壓力。

首席快樂官協會創始人兼行政主席孫美妮指，疫下戴口罩令學生習慣隱藏情緒，不願意表達個人感受，認為「甚麼表情都不會被人看見」便不作溝通。她建議家長平日應抽空與子女聊天，留意其情緒變化。學校可通過靜觀活動連結師生，不要一味催谷，建造「開心校園」的氛圍。

現於香港大學主修心理學的簡同學，應考文憑試時正值一九年反修例爭議與新冠疫情的影響，加上與家人及朋友關係出現問題，影響她的情緒與考試心情，「每一晚躲在房間哭泣」。她坦言一度有輕生念頭，幸好與教師傾訴，才走出陰霾。她鼓勵應屆考生正視壓力來源，調整心理質素，有需要時可與老師等信任的人傾訴。

調查：移民潮離愁別緒 22%中六生感到困擾

遵理潮指數聯同首席快樂官協會上月以網上及實體問卷形式，訪問逾千名高中生，其中五成七人是來年應考文憑試的中六生。調查發現，分別有兩成二的中六生及一成四的中四及中五生，自新學年開始因自己、同學或朋友移民而感到離愁別緒，或擔憂隨家人移民後，難以適應生活環境。在各項困擾中位列第五，僅次於學業、公開試、父母期望與人際關係。指數創辦人梁賀琪指，以往移民問題為學生帶來壓力的情況並不明顯，形容結果「比較新鮮」。

中文科「死亡之卷」不再

文憑試考期漸近，近八成中六生對公開試感到困擾。高達六成六人對英文科備試感到壓力頗大及十分大。高中生比例亦達五成六，反觀以往被視為「死亡之卷」的中文科，感到壓力的中六生比例僅近六成，高中生則為五成八。梁賀琪認為，不少大學課程收生看重英文科成績，反映大學更重視學生英語能力，「國際上出色的文，縱使是研究中國文化，也用英文發

表。」她相信香港的學術和國際地位不斷提升，對英語人才的需求增加，學生較以往更為重視。

口罩隱藏情緒 不願溝通

雖然疫情下大致恢復面授課堂，但分別有五成六受訪中六生及五成高中生，認為壓力增加。被問到如何應對壓力或不快，近半受訪學生意選擇「假裝無事」。兩成七人獨處哭泣，僅百分之六的中六生會尋求社工或輔導主任協助。值得留意是，約一個百分點的受訪學生因此自殘身體或服用藥物，逾百分之三的中六生更選擇飲醉酒，逃避壓力。

首席快樂官協會創始人兼行政主席孫美妮指，疫下戴口罩令學生習慣隱藏情緒，不願意表達個人感受，認為「甚麼表情都不會被人看見」便不作溝通。她建議家長平日應抽空與子女聊天，留意其情緒變化。學校可通過靜觀活動連結師生，不要一味催谷，建造「開心校園」的氛圍。

現於香港大學主修心理學的簡同學，應考文憑試時正值一九年反修例爭議與新冠疫情的影響，加上與家人及朋友關係出現問題，影響她的情緒與考試心情，「每一晚躲在房間哭泣」。她坦言一度有輕生

■有調查發現，逾兩成中六生因同學、朋友，甚至自己移民，開學至今感到離愁別緒。資料圖片



冠疫情的影響，加上與家人及朋友關係出現問題，影響她的情緒與考試心情，「每一晚躲在房間哭泣」。她坦言一度有輕生



念頭，幸好與教師傾訴，才走出陰霾。她鼓勵應屆考生正視壓力來源，調整心理質素，有需要時可與老師等信任的人傾訴。

Press : 星島日報 – F01
Date : 2022-12-23

補習界疫下轉型 「有人歡喜有人愁」

疫情下網上補習大行其道，打破地域與時間限制，亦改變以往學生追捧名師的補習文化。

（星島日報報道）新冠疫情與移民潮影響，不僅中小學教師出現流失潮，亦蔓延至補習社。**遵理**學校創辦人**梁賀琪**指，雖然補習業界亦有導師流失，但疫情亦改變了傳統的補習形式，學生從以往追捧補習名師，一窩蜂到補習社實體上課，轉為選報符合自身需要的網上課程；同時，前綫導師仍在適應教學模式轉變，有人因此面對學生流失，她形容「有人歡喜有人愁」。

梁賀琪坦言，補習社導師與學校教師一樣，都因移民海外，出現流失問題，對學生及在校其他教師來說，難免倍感壓力。她指旗下有星級導師已移民，但通過 上授課仍可一切如常，「學生的流失率為零」。她表示疫情對補習界既是危機，亦是機遇，不少導師轉用 上授課，因不受人數限制，報讀學生有增無減；有導師則把 上及 下課程訂為六四比，時間比以往更具彈性，工作反而「得心應手」。

網上授課 報讀增加

梁賀琪亦留意到，近年補習風氣已有改變，學生不再盲目擁戴「偶像式」的補習名師，而且學生有更多機會發問，解決實體課程「超時」會阻礙下一節課，學生趕回家的限制。與此同時，她不諱言有導師至今仍未適應網課節奏，導致學生流失，形容補習界在疫下「有人歡喜有人愁」。

她認為授予學習知識外，協助補習導師與學生「同行」亦相當重要，會通過與不同機構合作，舉辦創業比賽等學術以外的活動，讓他們建立同行關係，甚至提供「補習後服務」，由導師跟進學生的情緒狀況和學習進度。她期望多照顧學生需要，讓他們體會到自己並非「孤軍作戰」。



■疫情下網上補習大行其道，打破地域與時間限制，亦改變以往學生追捧名師的補習文化。資料圖片

補習界疫下轉型「有人歡喜有人愁」

新冠疫情令移民潮影響，小學中小學教師出現流失潮，亦蔓延至補習社。連理學校創辦人梁寶琪指，雖然補習業界亦有導師流失，但疫情亦改變了傳統的補習形式，學生從以往追捧補習名師，一窺補習社實際上課，轉為選擇符合自身需要的網上課程；同時，前線導師仍在考慮教學模式轉變，有人因此而對學生流失，進形成「有人歡喜有人愁」。

梁寶琪坦言，補習社導師與學校教師一樣，都因移民海外，出現流失問題，對學生及在校其他教

師來說，難免倍感壓力。她指旗下有星級導師已移居，但通過線上授課仍可一切如意，「學生的流失率為零」。她表示疫情對補習界既是危機，亦是機遇，不少導師轉用線上授課，因不受人數限制，報讀學生有增無減；有導師則把線上及線下課程訂為六四比，時間比以往更具彈性。工作反面「得心應手」。

網上授課 報讀增加

梁寶琪亦留意到，近年補習風氣已有改變，學生不冉盲目崇拜「偶像式」的補習名師，而且學生有

更多機會認同，解決實際課程「組合」會影響下一節課，學生趕回家的限制。與此同時，她不諱言有導師至今仍未熟悉網上課節奏，導致學生流失，形容補習界在疫下「有人歡喜有人愁」。

她認為除了學習知識外，協助補習導師與學生「同行」亦相當重要，會通過與不同機構合作，舉辦創業比賽等學術以外的活動，讓他們建立同行關係，甚至提供「補習後服務」，由導師跟進學生的情況狀況和學習進度。她期望多照顧學生需要，讓他們體會到自己並非「孤軍作戰」。

記者 盧嘉穎

Press : 巴士的報
Date : 2022-12-23

教育要聞調查：移民潮離愁別緒 22%中六生感到困擾

（星島日報報道）文憑試尚餘約四個月開考，應屆考生正加緊備試。有機構調查高中生的情緒壓力指數，發現除學業壓力外，移民潮亦令學生壓力增加，逾兩成中六生因自己或同學移民感到離愁別緒，甚至擔心隨家人移民後，難以適應生活環境。近半學生面對壓力會選擇「扮無事」，機構認為與疫下學生慣於隱藏情緒有關。另逾六成半應屆考生對英文科感到壓力，比例高於中文科。**遵理**潮指數聯同首席快樂官協會上月以網上及實體問卷形式，訪問逾千名高中生，其中五成七人是來年應考文憑試的中六生。調查發現，分別有兩成二的中六生及一成四的中四及中五生，自新學年開始因自己、同學或朋友移民而感到離愁別緒，或擔憂隨家人移民後，難以適應生活環境，在各項困擾中位列第五，僅次於學業、公開試、父母期望與人際關係。指數創辦人**梁賀琪**指，以往移民問題為學生帶來壓力的情況並不明顯，形容結果「比較新鮮」。中文科「死亡之卷」不再 文憑試考期漸近，近八成中六生對公開試感到困擾，高達六成六人對英文科備試感到壓力頗大及十分大，高中生比例亦達五成六，反觀以往被視為「死亡之卷」的中文科，感到壓力的中六生比例僅近六成，高中生則為五成八。**梁賀琪**認為，不少大學課程收生看重英文科成績，反映大學更重視學生英語能力，「國際上出色的文章，縱使是研究中國文化，也用英文發表。」她相信香港的學術和國際地位不斷提升，對英語人才的需求增加，學生較以往更為重視。口罩隱藏情緒 不願溝通 雖然疫情下大致恢復面授課堂，但分別有五成六受訪中六生及五成高中生，認為壓力增加。被問到如何應對壓力或不快，近半受訪學生會選擇「假裝無事」，兩成七人獨處哭泣，僅百分之六的中六生會尋求社工或輔導主任協助。值得留意是，約一個百分點的受訪學生因此自殘身體或服用藥物，逾百分之三的中六生更選擇飲醉酒，逃避壓力。 首席快樂官協會創始人兼行政主席孫美妮指，疫下戴口罩令學生習慣隱藏情緒，不願意表達個人感受，認為「甚麼表情都不會被人看見」便不作溝通。她建議家長平日應抽空與子女聊天，留意其情緒變化。學校可通過靜觀活動連結師生，不要一味催谷，建造「開心校園」的氛圍。 現於香港大學主修心理學的簡同學，應考文憑試時正值一九年反修例爭議與新冠疫情的影響，加上與家人及朋友關係出現問題，影響她的情緒與考試心情，「每一晚躲在房間哭泣」。她坦言一度有輕生念頭，幸好與教師傾訴，才走出陰霾。她鼓勵應屆考生正視壓力來源，調整心理質素，有需要時可與老師等信任的人傾訴。

Press : 巴士的報
Date : 2022-12-23

補習界疫下轉型 「有人歡喜有人愁」

（星島日報報道）新冠疫情與移民潮影響，不僅中小學教師出現流失潮，亦蔓延至補習社。**遵理**學校創辦人**梁賀琪**指，雖然補習業界亦有導師流失，但疫情亦改變了傳統的補習形式，學生從以往追捧補習名師，一窩蜂到補習社實體上課，轉為選報符合自身需要的網上課程；同時，前綫導師仍在適應教學模式轉變，有人因此面對學生流失，她形容「有人歡喜有人愁」。**梁賀琪**坦言，補習社導師與學校教師一樣，都因移民海外，出現流失問題，對學生及在校其他教師來說，難免倍感壓力。她指旗下有星級導師已移民，但通過 上授課仍可一切如常，「學生的流失率為零」。她表示疫情對補習界既是危機，亦是機遇，不少導師轉用上授課，因不受人數限制，報讀學生有增無減；有導師則把 上及 下課程訂為六四比，時間比以往更具彈性，工作反而「得心應手」。網上授課 報讀增加 **梁賀琪**亦留意到，近年補習風氣已有改變，學生不再盲目擁戴「偶像式」的補習名師，而且學生有更多機會發問，解決實體課程「超時」會阻礙下一節課，學生趕回家的限制。與此同時，她不諱言有導師至今仍未適應網課節奏，導致學生流失，形容補習界在疫下「有人歡喜有人愁」。她認為授予學習知識外，協助補習導師與學生「同行」亦相當重要，會通過與不同機構合作，舉辦創業比賽等學術以外的活動，讓他們建立同行關係，甚至提供「補習後服務」，由導師跟進學生的情緒狀況和學習進度。她期望多照顧學生需要，讓他們體會到自己並非「孤軍作戰」。

Press : 東方日報
Date : 2022-12-23

調查：學業公開試仍最困擾 移民潮離愁 添學子苦惱

【本報訊】新冠疫情持續3年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變，另因應移民潮掀起，道別與適應亦成為一門新課題。為探討學生對壓力來源的看法，有機構進行調查發現，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜亦正逐漸造成困擾，疫下恢復面授課更加重部分學生壓力。

遵理潮指數與非營利組織首席快樂官協會於今年11月，以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生。調查顯示，自新學年開始，首3位最困擾受訪學生的事項分別為約77.9%的「學業」、約72.0%「公開試」，以及約27.6%的「父母期望」，另有近20%受訪學生更因「移民及朋輩移民所帶來的離愁別緒」，而同樣造成困擾。

恢復面授課 壓力增加

面對課業困擾方面，調查亦發現，有約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課會感到「壓力增加」，在眾多科目之中，最多學生認為英文科會構成「最大壓力」，佔約44.5%。而受訪學生亦分別認為，「成績未如理想」、「須應付考試」及「休息時間減少」更是首3項最損害幸福感的事情。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**表示，調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為「死亡之卷」的中文科，已經被英文科取代，成為學生最憂慮的科目，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。

Press : am730
Date : 2022-12-22

新冠疫情 | 學生壓力最受「學業」困擾 聽音樂睡覺打機處理壓力

新冠疫情持續三年，學子面對前所未有的教學環境轉變，**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會訪問 1,038 名學生，調查結果顯示，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」(約 77.9%)、「公開試」(約 72.0%) 及「父母期望」(約 27.6%)。面對課業的困擾，約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。

最損害幸福感成績未如理想排榜首

調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」(約 68.6%)、「須應付考試」(約 65.6%) 及「休息時間減少」(約 45.1%)。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴(約 53.2%)、假裝無事(約 50.2%)、獨處哭泣(26.8%)。他們亦會嘗試以聽音樂(67%)、睡覺(48.7%) 及打機(37.5%) 的方法處理壓力。

學生面對壓力傾向獨自處理

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮指，疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次調查社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。

Press : 東網
Date : 2022-12-22

新冠夾移民潮添變遷 中學生擔心文憑試 英文科成死亡之卷



受訪學生最憂「學業」及「公開試」困擾，且英文科變「死亡之卷」。

新冠肺炎延燒 3 年未了，莘莘學子要面對停課、網上授課等前所未有的教學環境轉變，另因移民潮掀起，道別與適應亦成為一門新課題。有機構上月進行調查，探討中學生對壓力來源的看法，結果發現「學業」及「公開試」(即中學文憑試，DSE)為首 2 項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜亦正逐漸影響學生。至於疫下恢復面授課更加重部分學生壓力，且有近 45%受訪者最擔憂的英文科，取代中文科成為「死亡之卷」。

遵理潮指數與非營利組織首席快樂官協會(CHO)，於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名中學生。調查結果顯示，自新學年開始，首 3 位最困擾受訪學生的事項分別為「學業」佔約 77.9%、「公開試」約 72%，以及約佔 27.6%的「父母期望」；另有近 20%受訪學生因「移民及朋輩移民所帶來的離愁別緒」，而同樣造成困擾。面對課業困擾方面，調查亦發現，有約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課會感到「壓力增加」，且在眾多科目之中，最多人認為英文科會構成「最大壓力」，佔約 44.5%。而受訪學生亦分別認為「成績未如理想」、「須應付考試」及「休息時間減少」是首 3 項最損害幸福感的事情。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**表示，調查結果反映學科與中學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為「死亡之卷」的中文科，已經被英文科取代，成為學生最憂慮的



科目，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。

Press : Line Today
Date : 2022-12-22

新冠夾移民潮添變遷 中學生擔心公開試 英文科成死亡之卷

受訪學生最受「學業」及「公開試」困擾，且英文科變「死亡之卷」。

機構公布調查結果。

新冠肺炎延燒 3 年未了，莘莘學子要面對停課、網上授課等前所未有的教學環境轉變，另因移民潮掀起，道別與適應亦成為一門新課題。有機構上月進行調查，探討中學生對壓力來源的看法，結果發現「學業」及「公開試」為首 2 項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜亦正逐漸影響學生。至於疫下恢復面授課更加重部分學生壓力，且有近 45%受訪者最擔憂的英文科，取代中文科成為「死亡之卷」。

遵理潮指數與非營利組織首席快樂官協會(CHO)，於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名中學生。調查結果顯示，自新學年開始，首 3 位最困擾受訪學生的事項分別為「學業」佔約 77.9%、「公開試」約 72%，以及約佔 27.6%的「父母期望」；另有近 20%受訪學生因「移民及朋輩移民所帶來的離愁別緒」，而同樣造成困擾。面對課業困擾方面，調查亦發現，有約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課會感到「壓力增加」，且在眾多科目之中，最多人認為英文科會構成「最大壓力」，佔約 44.5%。而受訪學生亦分別認為「成績未如理想」、「須應付考試」及「休息時間減少」是首 3 項最損害幸福感的事情。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**表示，調查結果反映學科與中學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為「死亡之卷」的中文科，已經被英文科取代，成為學生最憂慮的科目，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。

Press : 雅虎香港
Date : 2022-12-22

新冠夾移民潮添變遷 中學生擔心文憑試 英文科成死亡之卷

【on.cc 東網專訊】新冠肺炎延燒 3 年未了，莘莘學子要面對停課、網上授課等前所未有的教學環境轉變，另因移民潮掀起，道別與適應亦成為一門新課題。有機構上月進行調查，探討中學生對壓力來源的看法，結果發現「學業」及「公開試」(即中學文憑試，DSE)為首 2 項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜亦正逐漸影響學生。至於疫下恢復面授課更加重部分學生壓力，且有近 45%受訪者最擔憂的英文科，取代中文科成為「死亡之卷」。

遵理潮指數與非營利組織首席快樂官協會(CHO)，於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名中學生。調查結果顯示，自新學年開始，首 3 位最困擾受訪學生的事項分別為「學業」佔約 77.9%、「公開試」約 72%，以及約佔 27.6%的「父母期望」；另有近 20%受訪學生因「移民及朋輩移民所帶來的離愁別緒」，而同樣造成困擾。面對課業困擾方面，調查亦發現，有約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課會感到「壓力增加」，且在眾多科目之中，最多人認為英文科會構成「最大壓力」，佔約 44.5%。而受訪學生亦分別認為「成績未如理想」、「須應付考試」及「休息時間減少」是首 3 項最損害幸福感的事情。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**表示，調查結果反映學科與中學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為「死亡之卷」的中文科，已經被英文科取代，成為學生最憂慮的科目，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。

Press : 香港經濟日報即時新聞
Date : 2022-12-22

【學業壓力】調查揭近 8 成中學生受學業困擾 英文科或成新死亡之卷

全港學校陸續恢復全日面授課，**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會調查發現，近 8 成受訪學生認為學業造成困擾，其中最多人認為英文科構成「最大壓力」，亦有約 56%受訪者認為恢復面授課後壓力增加。調查機構鼓勵家長及教師加強對學生的關懷。

遵理潮指數與首席快樂官協會於今年 11 月以問卷調查形式訪問 1,038 名中學生，當中約 9 成半為高中生。調查發現，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，分別有 77.9% 及 72% 受訪者表示因此受困擾。另外，亦有近 20% 受訪學生反映，因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。調查亦發現，首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」、「須應付考試」及「休息時間減少」。

約 56%受訪者認為恢復面授課後壓力增加，而 44.5%受訪者認為英文科構成最大壓力。**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**說，結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為「死亡之卷」的中文科已經「死亡」不再。她稱，英文科成為學生最憂慮的科目，屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。

調查發現，一半受訪者在面對壓力時，會選擇假裝無事，近 27% 會獨處哭泣。首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮說，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。她鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力。

HKET APP 健康台更多都市疾病影片：<https://bit.ly/3cNFwr7>

hket App 已全面升級，TOPick 為大家推出一系列親子、健康、娛樂、港聞及休閒生活資訊及 Video。

Press : 台灣經濟日報
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022 年 12 月 22 日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會 (CHO)，於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」(約 77.9%)、「公開試」(約 72.0%) 及「父母期望」(約 27.6%)，近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約 56.4% 受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生 (約 44.5%) 認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科 (458 人) 較中文科 (273 人) 為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」(約 68.6%)、「須應付考試」(約 65.6%) 及「休息時間減少」(約 45.1%)。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴 (約 53.2%)、假裝無事 (約 50.2%)、獨處哭泣 (26.8%)；他們會嘗試以聽音樂 (67.0%)、睡覺 (48.7%) 及打機 (37.5%) 的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調

查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 經濟通
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022 年 12 月 22 日 - 新冠疫情持續三年,本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課,不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面,各地放寬移民政策,學生經歷教師及朋輩移民離港,自身亦考慮升學移民,道別與適應成一門新課題。
遵理潮指數與非營利組織首席快樂官協會(CHO),於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名學生,探討學生對壓力來源的看法,調查結果顯示,「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項,而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾,疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。調查顯示,自新學年開始,首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」(約 77.9%)、「公開試」(約 72.0%)及「父母期望」(約 27.6%),近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾,約 56.4%受訪者認為在疫情持續下,學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中,最多訪學生(約 44.5%)認為英文科構成「最大壓力」,多出六成學生認為英文科(458 人)較中文科(273 人)為最大壓力的科目。自新學年開始,學生面對各項困擾與壓力,調查顯示,受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」(約 68.6%)、「須應付考試」(約 65.6%)及「休息時間減少」(約 45.1%)。普遍受訪者面對壓力時,會選擇向朋輩傾訴(約 53.2%)、假裝無事(約 50.2%)、獨處哭泣(26.8%)；他們會嘗試以聽音樂(67.0%)、睡覺(48.7%)及打機(37.5%)的方法處理壓力。資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示:「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向,歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再,英文科成為學生最憂慮的科目,此結果屬意料之內,相信是由於中文科課程改革,以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指:「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感,調查結果反映,學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調查,喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式,鼓勵家長及教師加強對學生的關懷,以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境,共創開心校園。」
下載高清圖片 :https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8 圖片說明:(左起)首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.



有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。 有關首席快樂官協會 首席快樂官協會(Chief Happiness Officer Association)成立於 2021 年,是一個非營利組織,我們的使命是為各持分者搭建平台,共同創造快樂與健康的環境,促進企業文化昇華,燃亮企業生命力,提升香港競爭力。

source: **遵理**潮指數

Press : 報新聞
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調

查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 財經智珠網
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 新頭條
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調

查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

Press : yam 蕃薯藤
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 新浪香港
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 商業焦點
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

廣告

廣告

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 奧丁丁新聞
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : HiNet 生活志
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022 年 12 月 22 日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會 (CHO)，於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」(約 77.9%)、「公開試」(約 72.0%) 及「父母期望」(約 27.6%)，近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約 56.4% 受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生 (約 44.5%) 認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科 (458 人) 較中文科 (273 人) 為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」(約 68.6%)、「須應付考試」(約 65.6%) 及「休息時間減少」(約 45.1%)。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴 (約 53.2%)、假裝無事 (約 50.2%)、獨處哭泣 (26.8%)；他們會嘗試以聽音樂 (67.0%)、睡覺 (48.7%) 及打機 (37.5%) 的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 華富財經
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 匯港資訊
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果近八成受訪學生受學業及公開試困擾英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022 年 12 月 22 日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約 77.9%）、「公開試」（約 72.0%）及「父母期望」（約 27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約 44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458 人）較中文科（273 人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約 68.6%）、「須應付考試」（約 65.6%）及「休息時間減少」（約 45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約 53.2%）、假裝無事（約 50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 媒體拓展
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Press : MeNews
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022 年 12 月 22 日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約 77.9%）、「公開試」（約 72.0%）及「父母期望」（約 27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約 44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458 人）較中文科（273 人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約 68.6%）、「須應付考試」（約 65.6%）及「休息時間減少」（約 45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約 53.2%）、假裝無事（約 50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtags: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

SOURCE: **遵理**潮指數

Press : 香港矽谷
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

.. 香港 - Media OutReach - 2022年12月22日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年11月以網上及實體問卷形式訪問1,038名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約77.9%）、「公開試」（約72.0%）及「父母期望」（約27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458人）較中文科（273人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約68.6%）、「須應付考試」（約65.6%）及「休息時間減少」（約45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約53.2%）、假裝無事（約50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以着眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtag: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

Press : 愛威信 3C 科技生活
Date : 2022-12-22

「中學生與情緒壓力」調查結果 近八成受訪學生受學業及公開試困擾 英文科或成新死亡之卷

香港 - Media OutReach - 2022 年 12 月 22 日 - 新冠疫情持續三年，本港學校一度經歷停課、網上授課、半日及全日面授課，不少莘莘學子面對前所未有的教學環境轉變。另一方面，各地放寬移民政策，學生經歷教師及朋輩移民離港，自身亦考慮升學移民，道別與適應成一門新課題。**遵理**潮指數與非營利組織首席快樂官協會（CHO），於今年 11 月以網上及實體問卷形式訪問 1,038 名學生，探討學生對壓力來源的看法，調查結果顯示，「學業」及「公開試」為首兩項最困擾受訪學生的事項，而與移民有關的事宜逐漸為他們帶來困擾，疫下恢復面授課更加重部份學生的壓力。

調查顯示，自新學年開始，首三位最困擾受訪者的事項依次為「學業」（約 77.9%）、「公開試」（約 72.0%）及「父母期望」（約 27.6%），近兩成受訪學生因「移民及朋輩移民帶來的離愁別緒」而感到困擾。面對課業的困擾，約 56.4%受訪者認為在疫情持續下，學校恢復面授課感到「壓力增加」。在眾多科目之中，最多訪學生（約 44.5%）認為英文科構成「最大壓力」，多出六成學生認為英文科（458 人）較中文科（273 人）為最大壓力的科目。

自新學年開始，學生面對各項困擾與壓力，調查顯示，受訪學生認為首三項最損害幸福感的事情依次為「成績未如理想」（約 68.6%）、「須應付考試」（約 65.6%）及「休息時間減少」（約 45.1%）。普遍受訪者面對壓力時，會選擇向朋輩傾訴（約 53.2%）、假裝無事（約 50.2%）、獨處哭泣（26.8%）；他們會嘗試以聽音樂（67.0%）、睡覺（48.7%）及打機（37.5%）的方法處理壓力。

資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士表示：「調查結果顯示學科與學生壓力的關係出現明顯轉向，歷年來被喻為『死亡之卷』的中文科已經『死亡』不再，英文科成為學生最憂慮的科目，此結果屬意料之內，相信是由於中文科課程改革，以及疫情下社會以至學校難以提供足夠的英語語境所致。」

首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士亦指：「疫情持續令人與人之間較容易產生疏離感，調查結果反映，學生面對壓力時傾向獨自處理甚至逃避問題。期望透過此次問卷調



查，喚醒社會、家庭、學校可以著眼於不同的方式，鼓勵家長及教師加強對學生的關懷，以減低他們的孤獨感及心理壓力；締造和諧的學習環境，共創開心校園。」

下載高清圖片：https://drive.google.com/drive/folders/173sQCsIJi1jYOjINGD4kk1_X4AqkBHm8

圖片說明：(左起) 首席快樂官協會創始人兼執行主席孫美妮女士、資深教育工作者及**遵理**潮指數創辦人**梁賀琪**女士及大學生簡同學。

Hashtags: #**遵理**潮指數

The issuer is solely responsible for the content of this announcement.

有關**遵理**潮指數

遵理潮指數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。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。

有關首席快樂官協會

首席快樂官協會（Chief Happiness Officer Association）成立於 2021 年，是一個非營利組織，我們的使命是為各持分者搭建平台，共同創造快樂與健康的環境，促進企業文化昇華，燃亮企業生命力，提升香港競爭力。

SOURCE: **遵理**潮指數