

中學生情緒壓力問卷調查

遵理潮指數與首席快樂官協會正進行一項有關「中學生情緒壓力問卷」，旨在探討香港中學生對壓力來源的看法。問卷填寫須時約 3 分鐘，所有學生填寫的資料將會絕對保密，有關資料會用於學術研究及改善教學的用途。如閣下有任何疑問，可直接電郵與我們聯絡 E-MAIL：index@beacon.com.hk。

請選出最符合之選項，於適當選項的方格加上✓



第一部：個人情緒壓力認知

1. 自新學年開始，哪些事情令你最困擾？(請選不多於三項)

- ☐ 學業 ☐ 公開試 ☐ 身體健康 ☐ 父母期望 ☐ 兼顧家務 ☐ 人際關係 ☐ 經濟問題
- ☐ 社會環境 ☐ 愛情 ☐ 升學/移民 ☐ 同學/朋友移民帶來的離愁別緒 ☐ 其他

2. 疫情持續下大致恢復面授，令你感到：

- ☐ 壓力增加 ☐ 無改變 ☐ 壓力減少

3. 請仔細閱讀以下每一條，然後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)
a.我享受人生。	☐	☐	☐	☐
b.我很開心。	☐	☐	☐	☐
c.我覺得我和別人一樣好。	☐	☐	☐	☐
d.我感到害怕。	☐	☐	☐	☐
e.我睡得不好。	☐	☐	☐	☐
f.我感到憂鬱。	☐	☐	☐	☐
g.別人對我都不友善。	☐	☐	☐	☐
h.我對未來充滿希望。	☐	☐	☐	☐
i.任何事情我都做不到。	☐	☐	☐	☐
j.我不想進食，胃口很差。	☐	☐	☐	☐
k.我難於專注在我要做的事情上。	☐	☐	☐	☐
l.我感到傷心。	☐	☐	☐	☐
m.我不斷地哭泣。	☐	☐	☐	☐
n.我感到孤單。	☐	☐	☐	☐
o.我認為我很失敗。	☐	☐	☐	☐
p.我做每一件事都覺得很吃力。	☐	☐	☐	☐
q.我比平時少說話。	☐	☐	☐	☐
r.我覺得別人不喜歡我。	☐	☐	☐	☐
s.一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱。	☐	☐	☐	☐
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。	☐	☐	☐	☐

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？

- ☐ 減少了很多 ☐ 部份減少 ☐ 沒有減少 ☐ 部份增加 ☐ 增加了很多 ☐ 不知道

中學生情緒壓力問卷調查

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)

- ☐ 須應付考試 ☐ 成績未如理想 ☐ 認識的人移民 ☐ 休息時間減少 ☐ 功課繁重 ☐ 跟不上學習進度
☐ 社會氣氛凝重 ☐ 疫情反覆 ☐ 社交限制 ☐ 與朋友的社會立場有分歧 ☐ 與家人的社會立場有分歧
☐ 被朋輩冷落或排斥 ☐ 學校未能提供協助 ☐ 未能結識朋友

6. 當感到有壓力或不開心時，你會找誰傾訴？(可選擇多項)

- ☐ 學校老師 ☐ 父母 ☐ 兄弟姊妹 ☐ 同學 ☐ 補習老師 ☐ 社工或輔導主任
☐ 校外專業機構/人員 ☐ 網友 ☐ 獨處哭泣 ☐ 會假裝無事 ☐ 其他

7. 面對壓力時，你會選擇如何處理？(可選擇多項)

- ☐ 聽音樂 ☐ 打機 ☐ 尋求宗教信仰 ☐ 與父母傾訴 ☐ 與朋友傾訴 ☐ 尋求解決方法
☐ 做運動 ☐ 睡覺 ☐ 發洩在別人身上 ☐ 在社交媒體或網上分享 ☐ 假裝無事發生
☐ 不知道怎樣處理 ☐ 盡情吃喜歡的食物 ☐ 自殘身體(例如割手) ☐ 輔導員
☐ 大醉一場 ☐ 服用藥物 ☐ 其他(請註明：_____)

8. 下列科目，在多大程度上對你構成壓力？

	十分大壓力	頗大壓力	一般	頗無壓力	完全沒有壓力
英文科	☐	☐	☐	☐	☐
數學科	☐	☐	☐	☐	☐
中文科	☐	☐	☐	☐	☐

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？

	減少了許多	部份減少	沒有變化	部份增加	增加了許多
英文科	☐	☐	☐	☐	☐
數學科	☐	☐	☐	☐	☐
中文科	☐	☐	☐	☐	☐

10. 整體而言，你認為哪一必修科目對你構成最大壓力？

- ☐ 英文科 ☐ 數學科 ☐ 中文科 ☐ 不知道

第二部分. 個人資料

1. 性別 ☐ 男 ☐ 女
2. 居住地區 ☐ 港島 ☐ 九龍 ☐ 新界
3. 就讀級別 ☐ S.3 或以下 ☐ S.4 ☐ S.5 ☐ S.6
4. 每月補習科次 ☐ 沒有 ☐ 1 科 ☐ 2-3 科 ☐ 4 科或以上
5. 家庭每月入息 ☐ \$15,000 以下 ☐ \$15,001-\$30,000 ☐ \$30,001-\$45,000
☐ \$45,001 以上 ☐ 不知道