



致新聞編輯
請即發放

中大發布學童身心靈健康評估計劃主測試結果 香港學生健康狀況低於國際水平

香港中文大學(中大)教育研究所「香港學生能力國際評估中心(簡稱HKCISA中心)」及香港亞太研究所「青年研究中心」今天(6月7日)公布2020年「學童身心靈健康評估計劃(HBSC)」香港主測試研究結果。調查發現,香港學生的身心健康狀況遜於國際水平,情況令人關注。

HKCISA中心及青年研究中心於2020年6月至12月期間,以隨機抽樣方式,邀請了就讀於21間小學及19間中學5,307名11歲、13歲及15歲的學生參與問卷調查,評估他們的健康質素。結果顯示,相對於國際水平,香港學生的生活滿意度及自評健康狀態均較低;香港學生的情緒症狀亦較身體症狀嚴重。

研究結果:香港學童健康現況

香港學生的生活滿意度平均值為6.97分,低於HBSC平均值7.80分。香港學生對目前生活非常滿意(9-10分)的約佔18%,遠低於HBSC的36%;而表示不滿意(0-4分)的約佔9%,高於HBSC的7%(圖表1)。香港學生自評健康狀態為「極好」的只有16%,遠低於HBSC的36%;自評健康狀態為「一般」及「差」的分別約有32%及4%,均高於HBSC的12%及2%(圖表2)。

香港學生出現情緒症狀的情況比出現身體症狀的情況較為嚴重,約34%至42%的學生表示每星期至少一次心情低落、易怒或脾氣暴躁、緊張和難以入睡(圖表3),而每星期至少一次頭痛、胃痛、背痛和感到頭暈眼花的約有14%至18%(圖表4)。與HBSC相比,香港學生出現身體症狀的情況較少,但出現情緒症狀的情況較多,尤其在心情低落方面較為嚴重。此外,香港學生的生活滿意度及自評健康狀態均隨年齡上升而下降;身體症狀及情緒症狀則隨年齡上升而增加(圖表5及圖表6)。

香港學童健康的不均等

香港男生和女生的平均生活滿意度沒有顯著差異(圖表7);但在自評健康狀態方面,香港女生的平均值(2.72分)顯著低於男生(2.81分)。身體及情緒症狀方面,香港女生在兩者的平均值(分別為6.68分和9.85分)亦顯著高於男生(分別為6.09分和9.01分),反映女生的情況較男生嚴重。此外,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(圖表8及圖表9);但對於身體及情緒症狀方

面，家庭社經地位沒有顯著影響（圖表 10）。

家庭因素與學生健康的關係

家庭溝通方面，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（圖表 11）。家庭支援與生活滿意度和自評健康狀態亦有正面關係：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，身體和情緒症狀愈少（圖表 12）。

運動與學生健康的關係

數據顯示一星期運動三至七日的學童，其生活滿意度和自評健康狀態顯著較高，出現身體或情緒症狀較少（圖表 13）。運動可以幫助改善身體及情緒的狀況，可是現時香港有 61.6% 學生一星期不足三天會參與至少 60 分鐘體能活動，其中有 22.5% 學生更完全沒有參與，一星期參與一天或兩天至少 60 分鐘體能活動的分別有 20.6% 及 18.5%（圖表 14）。

學生在網上溝通及使用社交媒體的影響

社交網絡是香港學生朋輩間的主要溝通工具，約有一半香港學生（約 53%）每天在網上溝通一次至幾次，約 15% 更幾乎每天所有時間都與親密朋友在網上溝通，過分依賴社交網絡有機會導致成癮問題（圖表 15 及圖表 16）。根據是次調查結果，香港學童的社交網絡成癮問題不算嚴重，只有 7.5%。然而，沉迷社交媒體的香港學生的生活滿意度和自評健康狀態均顯著較低，而身體及情緒症狀顯著較高（圖表 17）。

關於 HBSC

由世界衛生組織（WHO）歐洲區域辦事處統籌的跨國研究「學童身心靈健康評估計劃」（簡稱 HBSC），每四年進行一次，旨在評估 11 歲、13 歲及 15 歲學生的健康行為、幸福感，以及家庭與社會環境等影響因素，並比較各國青少年在不同階段的身心健康狀況，現時有四十多個國家和地區參加。是次為香港首次參加 HBSC 主測試，可作為評估香港學生健康的基準。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。

2021 年 6 月 7 日

傳媒查詢：

HKCISA 中心總監何瑞珠教授（電話：2603-7209；電郵：hkcisa@fed.cuhk.edu.hk）
青年研究中心馮應謙教授（電話：9098-5932；電郵：anthonyfung@cuhk.edu.hk）
青年研究中心李賴俊卿教授（電話：9860-8472；電郵：annisalee@cuhk.edu.hk）

圖表 1. 香港學生與 HBSC 平均的生活滿意度

生活滿意度	香港	HBSC 平均值
9 - 10 分 (10 分：最好的生活狀況)	18.4%	36.4%
7 - 8 分	46.3%	40.7%
5 - 6 分	26.7%	16.2%
0 - 4 分 (0 分：最差的生活狀況)	8.6%	6.7%

圖表 2. 香港學生與 HBSC 平均的自評健康狀態

自評健康狀態	香港	HBSC 平均值
極好	15.5%	36.3%
好	49.3%	50.2%
一般	31.5%	11.8%
差	3.7%	1.6%

* 總百分比的微小差異是由於四捨五入之故。

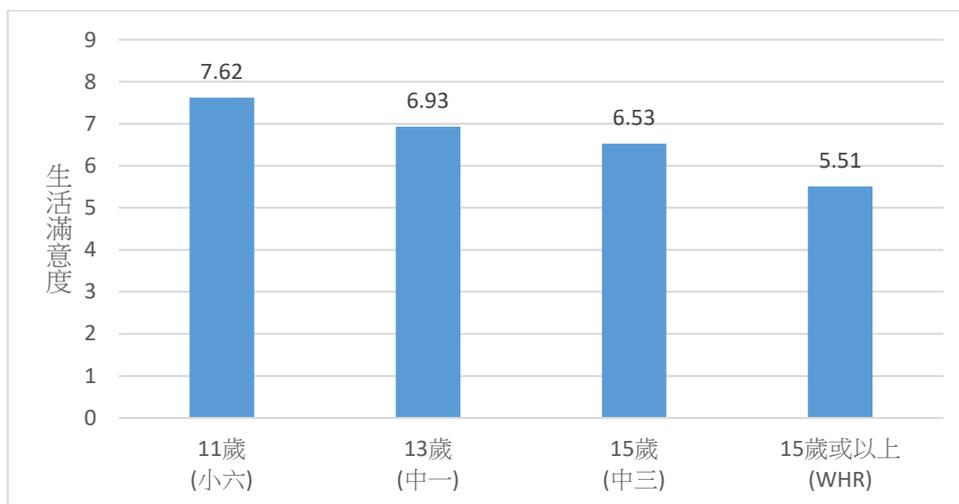
圖表 3. 香港學生與 HBSC 平均過去 6 個月出現情緒症狀每星期一次或以上的百分比

	心情低落	易怒或脾氣暴躁	感到緊張	難以入睡
香港	39.8%	41.9%	39.3%	34.1%
HBSC 平均值	29.3%	40.5%	38.3%	32.3%

圖表 4. 香港學生與 HBSC 平均過去 6 個月出現身體症狀每星期一次或以上的百分比

	頭痛	胃痛	背痛	感到頭暈 眼花
香港	17.7%	13.9%	14.4%	16.5%
HBSC 平均值	29.9%	20.3%	22.1%	17.4%

圖表 5. 不同年齡／年級的香港學生與香港整體人口的生活滿意度



圖表 6. 不同年齡／年級的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	11 歲 (小六)		13 歲 (中一)		15 歲 (中三)		總數	
	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	7.62	1.81	6.93 #	1.82	6.53 ##	1.80	6.97	1.86
自評健康狀態	2.95	0.71	2.78 #	0.74	2.61 ##	0.76	2.77	0.75
身體症狀	5.52	2.50	6.34 #	3.07	7.07 ##	3.46	6.38	3.13
情緒症狀	9.23	4.28	9.22	4.32	9.79 #	4.30	9.42	4.31

註：「#」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

自評健康狀態為 1 至 4 分，1 分代表差，4 分代表極好。

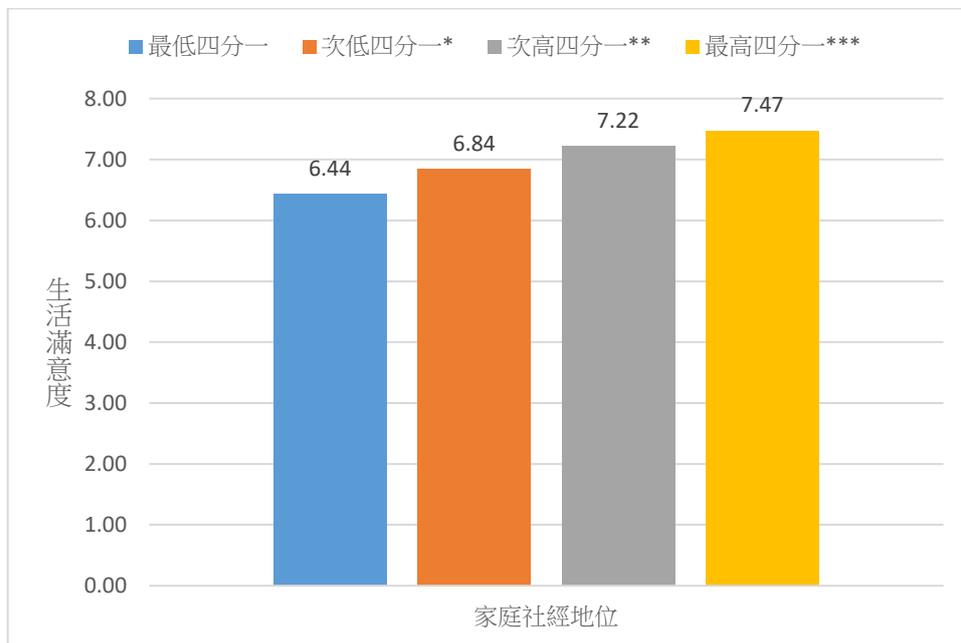
身體症狀及情緒症狀為 4 至 20 分，分數越高代表症狀越多。

圖表 7. 不同性別的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	男生		女生	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.00	1.88	6.95	1.83
自評健康狀態	2.81 ***	0.77	2.72	0.73
身體症狀	6.09	2.97	6.68 ***	3.28
情緒症狀	9.01	4.23	9.85 ***	4.36

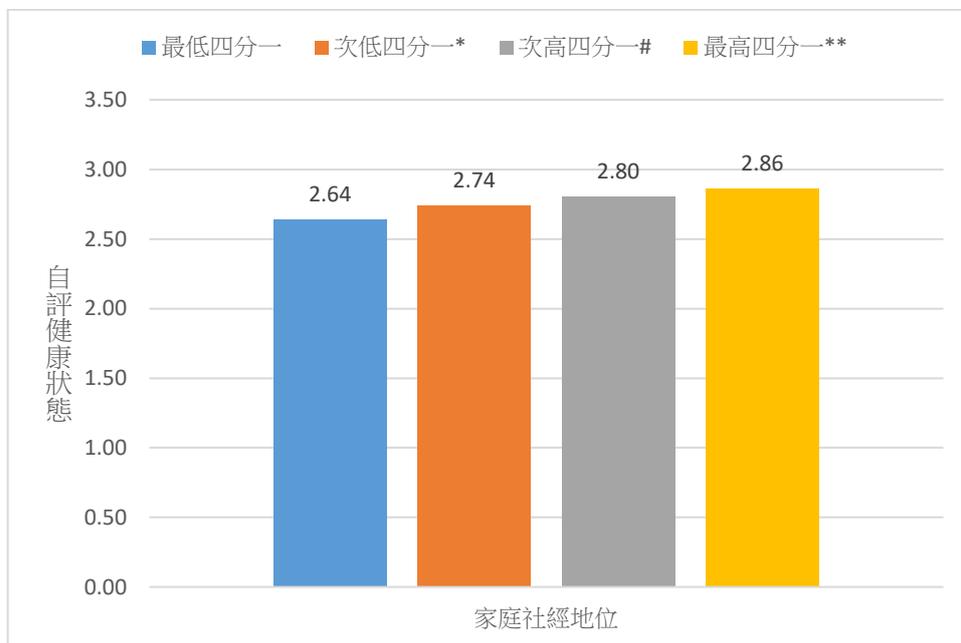
*** p < 0.001

圖表 8. 家庭社經地位與香港學生生活滿意度的關係



註：「*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

圖表 9. 家庭社經地位與香港學生自評健康狀態的關係



註：「*」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。

圖表 10. 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	最低四分之一		次低四分之一		次高四分之一		最高四分之一	
	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。

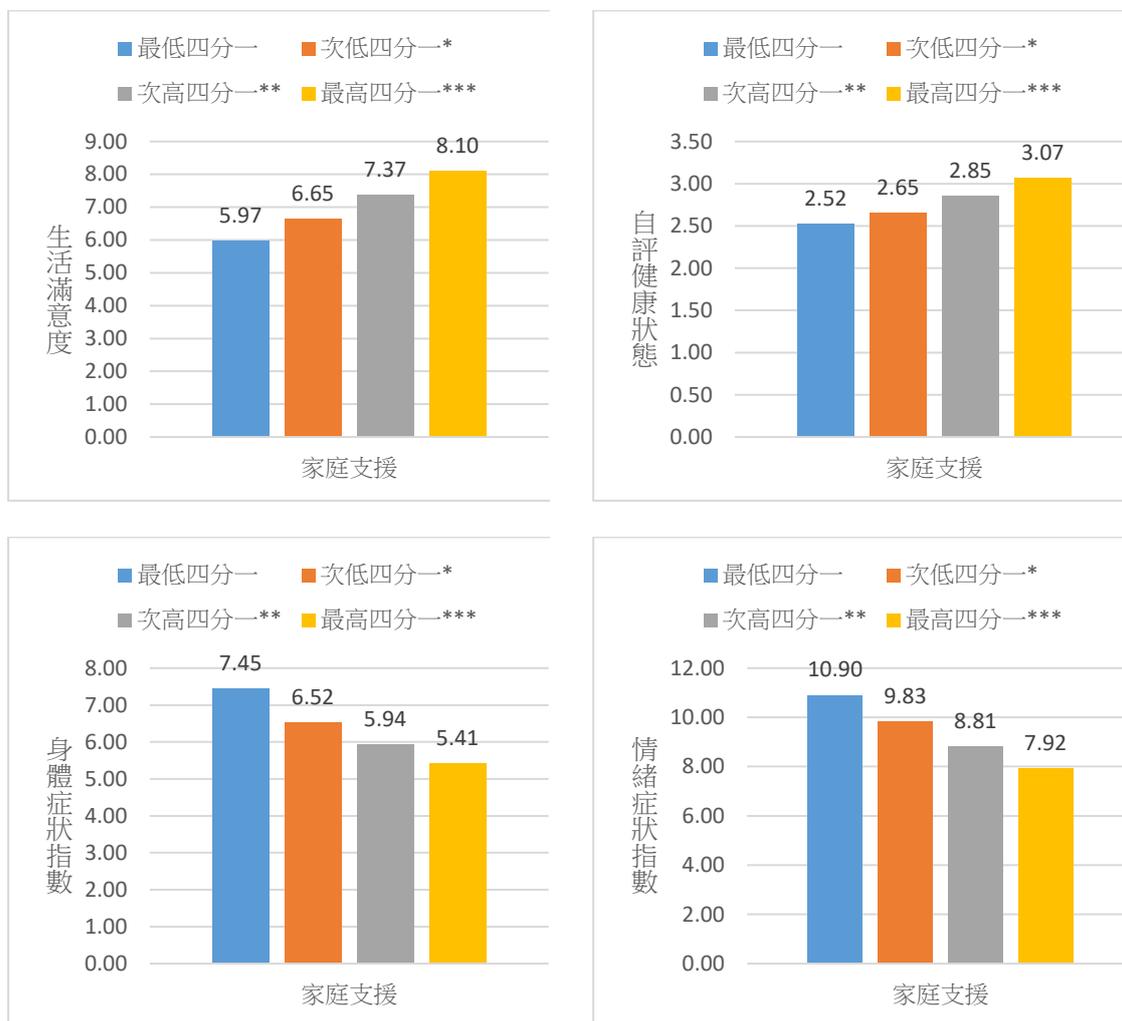
2. 「*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。標示「#」的組別與標示「*」及標示「**」的組別之間沒有顯著差異。

圖表 11. 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

圖表 12. 家庭支援與香港學生健康與幸福感指標的關係



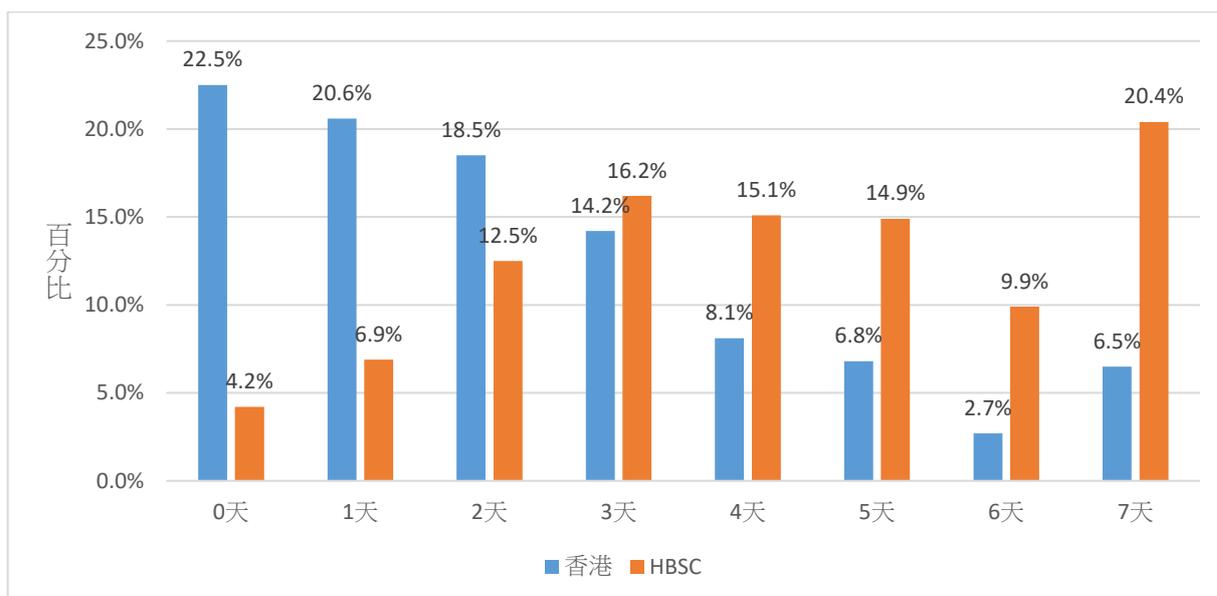
註：「*」的數量不同表示組別之間有顯著差異。

圖表 13. 不同參與體能活動情況的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	每天參與至少 60 分鐘 體能活動 0-2 日		每天參與至少 60 分鐘 體能活動 3-7 日	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	6.77	1.86	7.31 ***	1.80
自評健康狀態	2.64	0.75	2.96 ***	0.71
身體症狀	6.48 **	3.23	6.20	2.97
情緒症狀	9.71 ***	4.37	8.94	4.17

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

圖表 14. 香港學生與 HBSC 平均參與體能活動的情況（一天內至少 60 分鐘體能活動）

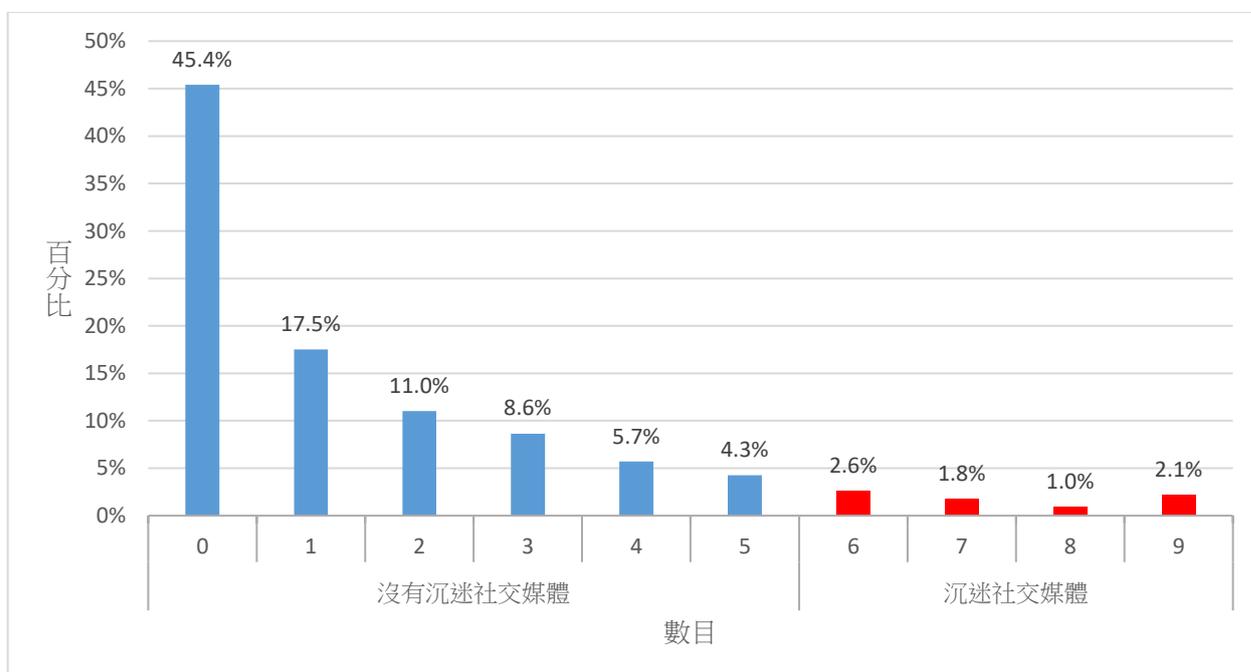


圖表 15. 香港學生與朋友在網上溝通的情況

	每星期幾次 或以下	每天 1 次 至幾次	幾乎每天 所有時間
親密朋友	25.5%	52.9%	15.2%
在一大班朋友當中的朋友	43.7%	38.7%	8.4%
透過互聯網才認識的朋友	51.6%	16.7%	6.0%

註：剩餘的百分比屬「不知道／不適用」類別。

圖表 16. 香港學生在九個有關社交媒體成癮的問題中回答「是」的數目



圖表 17. 沉迷社交媒體與沒有沉迷的香港學生的健康與幸福感指標

健康與幸福感指標	沒有沉迷者		沉迷社交媒體者	
	平均值	標準差	平均值	標準差
生活滿意度	7.02 ***	1.82	6.38	2.10
自評健康狀態	2.78 ***	0.74	2.55	0.83
身體症狀	6.27	3.04	7.71 ***	3.85
情緒症狀	9.20	4.20	12.03 ***	4.72

*** p < 0.001