

香港青少年生活狀況調查 2018

均衡健康的生活習慣對青少年體能及社交成長發展十分重要。香港遊樂場協會就有關議題訪問各區青少年，探討現今青少年的生活和需要，從而提供更好的服務。

定義

"MVPA60" is one of the focuses in the recent update of our Physical Education Key Learning Area Curriculum Guide 2017. It means "at least 60 minutes of moderate to vigorous intensity physical activity".(HKSAR, 2018)

世衛建議(MVPA-60) 5-17 歲兒童及青少年 歲兒童及青少年的體能活動量： 每天應累積最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動。活動的時候，呼吸與心跳稍為加快和輕微流汗，但不是太辛苦。(WHO, 2014)

目錄

定義.....	1
主要結果.....	3
調查基本資料.....	4
青少年精神健康.....	4
青少年睡眠.....	5
運動.....	7
玩耍.....	8
使用互聯網.....	9
義工服務.....	9
參考資料.....	9
圖表 1 青少年的精神健康.....	4
圖表 2 每週睡眠時數.....	5
圖表 3 青少年每天睡眠時數及百分率.....	5
圖表 4 睡眠時數與精神健康關係.....	6
圖表 5 青少年年齡組別 MVPA60 達標比例.....	7
圖表 6 運動精神健康.....	7
圖表 7 青少年每周到公園、遊樂場的玩耍的時間與 MVPA60 關係.....	8
圖表 8 每週使用互聯網時數與抑鬱、焦慮、壓力以及義工服務關係.....	9
圖表 9 義工服務與各項指標的關係.....	9

主要結果

1. **精神健康不理想**，31.6% 的受訪青少年受不同程度的壓力困擾，38.7% 的受訪青少年，焦慮指數為中等至極端嚴重，30.2% 的受訪青少年，抑鬱指數為中等至極端嚴重。(見圖表 1)
2. **青少年睡眠不足**，6 歲至 12 歲受訪青少年少於 9 小時睡眠達到 66.2%，13 歲至 18 歲受訪青少年少於 8 小時睡眠為 67.5%。19-24 歲青少年有 24.8% 每天睡眠時數少於 6 小時。(見圖表 3)
3. **青少年的運動量不足**，13-18 歲青少年更有 21.3% 每周 MVPA60 完全沒有達標，19-24 歲組別更達到 38.8%。(見圖表 5)
4. **青少年上網時數與抑鬱、焦慮及壓力出現顯著正關係**。(見圖表 8)
5. **義工服務時數隨青少年年齡增加**，但玩耍元素卻隨年齡減少。(見圖表 9)

調查基本資料

調查於 2018 年 5 月進行，成功訪問了 3279 名香港青少年，回收 3,177 份有效問卷。受訪青少年由 6 至 24 歲，平均年齡為 14.75 歲，男性佔 49.6% 女性為 50.4%。

青少年精神健康

香港青少年的精神健康一直受人關注，本調查以抑鬱, 焦慮, 壓力量表中文版 (DASS21) 量度受訪者的心理狀況。量表分別提供有關抑鬱, 焦慮, 壓力的分數。各項評分範圍分由 0 分至 42 分，表示受訪者的心理狀況。分數越高代表有關受訪者心理狀況越嚴重。(Lovibond & Lovibond, 1996; Taouk, Lovibond, & Laube, 2001)

調查顯示 31.6% 的受訪青少年受不同程度的壓力困擾, 38.7% 的受訪青少年, 焦慮指數為中等至極端嚴重, 30.2% 的受訪青少年, 抑鬱指數為中等至極端嚴重。(見圖表 1)

圖表 1 青少年的精神健康

	壓力Stress	焦慮Anxiety	抑鬱Depression
正常Normal	68.4%	52.1%	58.1%
輕微Mild	11.9%	9.3%	11.6%
中等Moderate	9.7%	19.4%	17.7%
嚴重Severe	7.1%	8.2%	6.3%
極度嚴重Extremely Severe	2.9%	11.1%	6.2%
Total	100.0%	100.0%	100.0%

N=3177

Age Group	6-12			13-18			19-24		
	Stress	Anxiety	Depression	Stress	Anxiety	Depression	Stress	Anxiety	Depression
Normal	80.9	64.1	69.9	65.6	48.0	54.1	58.8	48.8	55.0
Mild	8.0	8.3	10.4	13.0	9.8	12.2	13.8	8.5	11.1
Moderate	5.2	14.6	13.1	10.5	21.2	19.9	14.3	19.6	16.5
Severe	4.0	6.2	3.2	7.8	8.5	7.2	9.4	10.7	7.8
Extremely Severe	1.9	6.8	3.4	3.1	12.5	6.6	3.8	12.5	9.6
Total	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

青少年睡眠

睡眠對青少年的成長十分重要，充足睡眠可以促進青少年學習身心和精神健康 (Fuligni & Hardway, 2006; Steptoe, O'Donnell, Marmot, & Wardle, 2008)。雖然睡眠時間長短因人而異，亦隨年齡而有所轉變(Pilcher, Ginter, & Sadowsky, 1997)。根據美國的疾病控制及預防中心發布的指引，青少年每天需要的睡眠時數如下：6歲至12歲的小學生應為9至12小時，13歲至18歲的中學生則應為8至10小時 (Centers for Disease Control and Prevention, 2018)。是次調查,受訪青少年的每週睡眠時數為50.3小時，平均每天約有7小時睡眠。睡眠不足(少於9小時)的6歲至12歲受訪青少年達到66.2%，13歲至18歲受訪青少年達到67.5%(少於8小時)。19-24歲青少年有24.8%每天睡眠時數少於6小時。(見圖表 3)

圖表 2 每週睡眠時數

年齡組別	每週睡眠時數	平均每天睡眠時數
6-12歲	55.53	7.9
13-18歲	48.85	7.0
19-24歲	47.61	6.8

N=3,177

圖表 3 青少年每天睡眠時數及百分率

每天睡眠時數	年齡組別		
	6-12歲	13-18歲	19-24歲
< 6 Hours	9.2%	18.9%	24.8%
6 Hours	10.3%	21.3%	23.6%
7 hours	17.2%	27.3%	23.6%
8 Hours	29.5%	22.8%	18.5%
9 Hours	32.5%	9.4%	8.6%
>9 hours	1.3%	.4%	.9%
	100%	100%	100%
N	786	1942	444

N=3,177

睡眠與青少年精神健康

是次調查在所有年齡組別都顯示，每週睡眠時間，都與壓力焦慮和抑鬱皮爾遜相關係數(Pearson correlation)呈現顯著負關係(見圖表 4)。即睡眠時間充足，能減低青少年壓力焦慮和抑鬱指數，有助改善精神健康。

圖表 4 睡眠時數與精神健康關係

精神健康	年齡組別		
	6-12歲	13-18歲	19-24歲
Stress 壓力	-.104**	-.186**	-.183**
Anxiety 焦慮	-.091*	-.165**	-.143**
Depression 抑鬱	-.105**	-.168**	-.144**

N=3,177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

運動

世界衛生組織和多國的公共衛生機構以及香港教育局都建議，兒童和青少年每天應至少從事 60 分鐘中等至高強度的體力活動（簡稱 MVPA60），以增進健康和預防疾病(Legco HKSAR, 2018; WHO, 2014)。

是次調查顯示青少年每週 7 天達到 MVPA60 比例甚低，在不同年齡組別由 2.2% 至 7.7% 不等。13-18 歲青少年更有 21.3% 每周完全沒有達標，19-24 歲組別更達到 38.8%，香港青少年的運動量明顯不足。(見圖表 5)

圖表 5 青少年年齡組別MVPA60達標比例

每周達到 MVPA60天數	年齡組別		
	6-12歲	13-18歲	19-24歲
0	12.9%	21.3%	38.8%
1	17.8%	27.1%	21.4%
2	24.5%	20.4%	16.7%
3	19.6%	13.9%	11.4%
4	8.8%	6.4%	4.2%
5	6.4%	4.7%	3.3%
6	2.3%	2.2%	2.0%
7	7.7%	4.1%	2.2%
	100%	100%	100%

N=3,177

是次調查亦顯示運動亦可改善青少年的心理健康。每周青少年達到 MVPA60 的日數與他們的抑鬱、焦慮及壓力指數皮爾遜相關係數均出現顯著負關係。即每周 MVPA60 日數越多,抑鬱、焦慮及壓力指數均會減少。(見圖表 6)

圖表 6 運動精神健康

精神健康	每周MVPA60日數 皮爾遜相關係數
Stress 壓力	-.063**
Anxiety 焦慮	-.050**
Depression 抑鬱	-.076**

N=3,177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

玩耍

青少年每周到公園、遊樂場的玩耍的平均時間為 2.23 小時,隨年齡增加而減少。到公園、遊樂場的玩耍時間與 MVPA60 每周達標日數的皮爾遜相關係數出現顯著正關係,即玩耍越多 MVPA60 每周達標日數越多,能改善青少年身體健康。(見圖表 7)

圖表 7 青少年每周到公園、遊樂場的玩耍的時間與MVPA60關係

年齡組別	平均每周到公園、遊樂場玩耍時間 (小時)	玩耍時間 與MVPA60 皮爾遜相關係數
6-12歲	4.1	.162**
13-18歲	1.72	.138**
19-24歲	1.22	.107*

N=3177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

使用互聯網

受訪者平均每周使用互聯網 18.44 小時(不計掛機及沒有任何操作的時間) 青少年越年長, 使用互聯網的時間亦相應增加。互聯網的影響有正有負, 每周時數與青少年的抑鬱、焦慮及壓力指數在所有年齡組別皮爾遜相關係數均出現顯著正關係。(見圖表 8)

圖表 8 每週使用互聯網時數與抑鬱、焦慮、壓力以及義工服務關係

年齡組別	每周使用 互聯網	壓力	焦慮	抑鬱
6-12歲	8.61	.126**	.145**	.164**
13-18歲	20.28	.085**	.092**	.123**
19-24歲	27.47	.112*	.123**	.117*

N=3177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

義工服務

受訪者平均每月義工服務時數為 2.14 小時青少年越年長, 義工服務時數亦相應增加。6-12 歲的青少年義工服務時數與玩要有顯著正關係。13-18 歲的青少年義工服務時數與玩耍皮爾遜相關係數有顯著正關係, 與睡眠有負關係。(見圖表 9)

圖表 9 義工服務與各項指標的關係

年齡組別	義工服務時數	玩耍	睡眠
6-12歲	1.76	.121**	/
13-18歲	2.2	.074**	-.093**
19-24歲	2.56	/	/

N=3177

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

聯絡

香港遊樂場協會

地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 11 樓

電話：(852) 9229 8734 傳真：(852) 2834 6007 網址：www.hkpa.hk

聯絡人：溫立文先生 (電郵：lapman@hkpa.hk)

參考資料

- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Do Your Children Get Enough Sleep? *Chronic Disease Prevention and Health Promotion*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/children-sleep.htm>
- Fuligni, A. J., & Hardway, C. (2006). Daily variation in adolescents' sleep, activities, and psychological well-being. *Journal of Research on Adolescence, 16*(3), 353-378.
- HKSAR. (2018). *Towards 2025: Strategy and Action Plan to Prevent and Control Non-communicable Diseases in Hong Kong*. Hong Kong.
- Legco HKSAR. (2018). *香港學生的整體學習時數及身心健康狀況* 香港：立法會秘書處.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research, 42*(6), 583-596.
- Step toe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of psychosomatic research, 64*(4), 409-415.
- WHO. (2014). *First Meeting of the European Union Physical Activity Focal Points Network Rome, Italy 21-22 October 2014 Meeting Report*. Retrieved from Europe: