

# 《2023香港青少年心理健康， 升學計劃及睡眠質素調查》

## 新聞發佈會

日期：2023年4月26日 (星期三) 下午2時30分  
地點：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心11樓





# 調查目的

- 香港遊樂場協會一直十分關注青少年的全人健康，因此透過調查掌握最新香港青少年對未來升學的期望所面對的壓力，精神狀況及睡眠質素。
- 提高家長，學校及社會人士對青少年精神健康狀況的關注。
- 探討現今青少年的的需要，從而提供更好更全面的服務。

# 調查簡介

---

- 調查於2022年8至10月進行
- 成功訪問了2326名香港兒童及少年，有效問卷為2,214份，有效問卷比率為95.2%。
- 受訪兒童及少年由6至24歲，平均年齡為15.27歲
- 男性佔51.4%女性為48.69%。



# 主要結果



1. 受訪兒童及青少年受焦慮，抑鬱及壓力困擾分別佔52.5%,46.2%及30.5%。其中以中四至中六組別最為嚴重。
2. 7成受訪兒童及青少年在畢業後希望在港升學。
3. 26.8%受訪兒童及青少年睡眠質素不理想，很大機會受失眠困擾。
4. 睡眠質量與抑鬱、焦慮和壓力呈中度負相關，即睡眠質量差與增加抑鬱、焦慮和壓力有關。

兒童及青少年  
焦慮 52.5%

抑鬱 46.2%

壓力困擾 30.5%

中四至中六

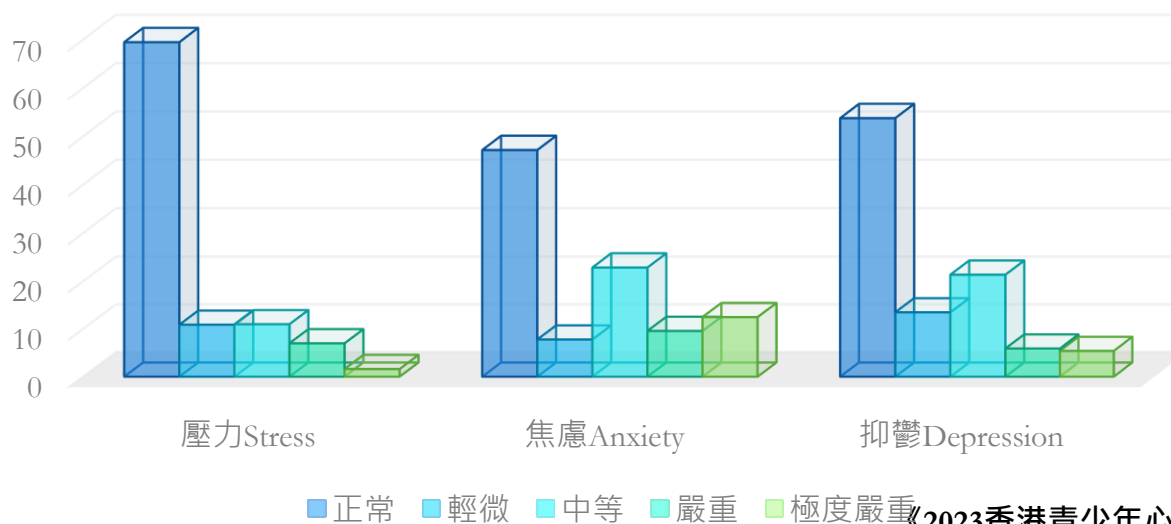
最為嚴重



# 兒童及青少年的精神健康

	壓力Stress	焦慮Anxiety	抑鬱Depression
正常Normal	69.5%	47.2%	53.8%
輕微Mild	10.9%	7.8%	13.5%
中等Moderate	11.0%	22.9%	21.4%
嚴重Severe	7.0%	9.6%	5.9%
極度嚴重Extremely Severe	1.6%	12.5%	5.4%
總數Total	100.0%	100.0%	100.0%

N=2214



# 不同年級青少年面對的壓力

壓力Stress	初小 P1-P3	高小 P4-P6	初中 S1-S3	高中 S4-S6	大專 Tertiary
正常Normal	79.4%	77.1%	72.1%	65.5%	71.7%
輕微Mild	8.4%	6.2%	8.7%	13.3%	11.8%
中等Moderate	4.6%	6.2%	11.4%	12.9%	11.0%
嚴重Severe	6.1%	8.1%	6.1%	6.5%	5.5%
極度嚴重Extremely Severe	1.5%	2.4%	1.7%	1.8%	0%
總計Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

N=2214

# 不同年級青少年面對的焦慮

焦慮Anxiety	初小 P1-P3	高小 P4-P6	初中 S1-S3	高中 S4-S6	大專 Tertiary
正常Normal	60.3%	62.2%	45.8%	43.4%	43.8%
輕微Mild	12.2%	7.7%	7.9%	7.4%	7.0%
中等Moderate	17.6%	11.0%	24.1%	24.0%	34.4%
嚴重Severe	3.8%	7.2%	8.6%	12.0%	7.8%
極度嚴重Extremely Severe	6.1%	12.0%	13.6%	13.1%	7.0%
總計Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

N=2214



# 不同年級青少年面對的抑鬱

抑鬱Depression	初小 P1-P3	高小 P4-P6	初中 S1-S3	高中 S4-S6	大專 Tertiary
正常Normal	75.4%	67.0%	52.5%	49.2%	52.3%
輕微Mild	5.4%	9.6%	13.8%	14.0%	20.3%
中等Moderate	14.6%	9.6%	21.2%	25.0%	22.7%
嚴重Severe	0.8%	4.8%	7.0%	6.1%	3.9%
極度嚴重Extremely Severe	3.8%	9.1%	5.5%	5.7%	0.8%
總計Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

N=2214



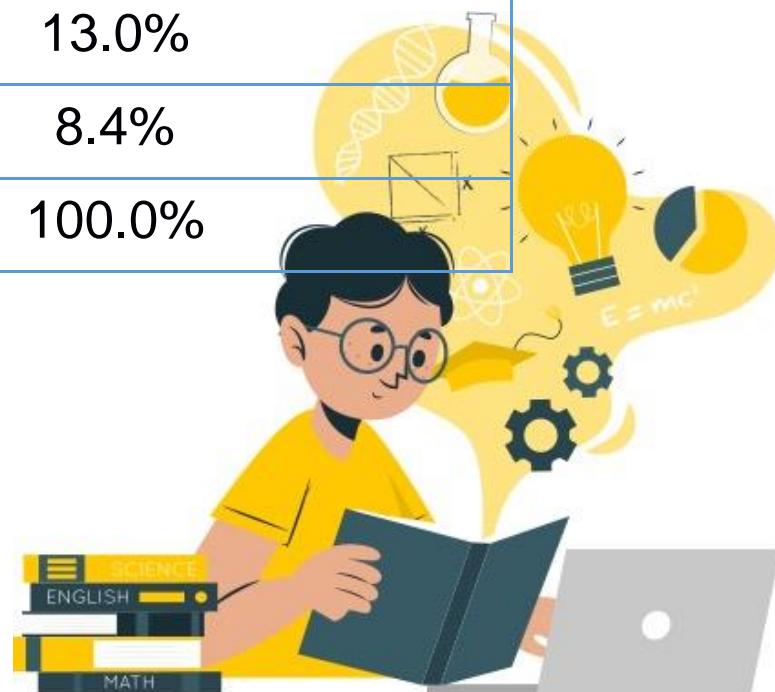
70% 希望  
在港升學

7成受訪兒童及青少年在畢業後希望在港升學。


# 對未來升學的期望

	整體受訪者
本地升學	69.3%
海外升學	9.3%
工作	13.0%
其他	8.4%
總計	100.0%

N=2214



# 不同年級青少年畢業後的計劃



	初小 P1-P3	高小 P4-P6	初中 S1-S3	高中 S4-S6	大專 Tertiary
本地升學	59.2%	74.7%	73.1%	76.4%	60.0%
海外升學	12.2%	11.1%	8.3%	9.4%	8.6%
工作	12.2%	4.3%	8.1%	8.6%	28.6%
其他	16.3%	9.9%	10.5%	5.6%	2.9%
總計	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

N=2214

「2023香港青少年心理健康，升學計劃及睡眠質素調查」

26.8%  
睡眠質素  
不理想



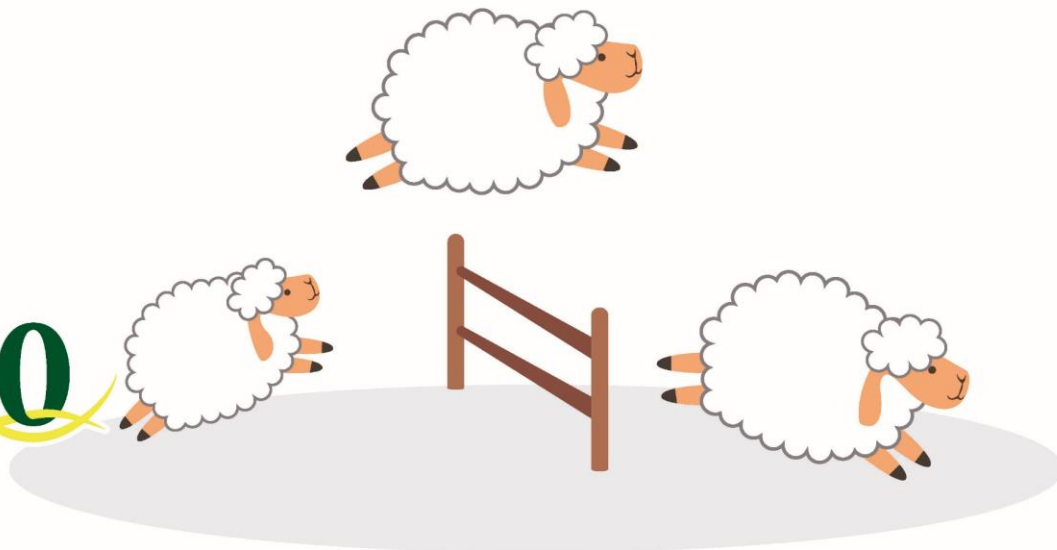
26.8%受訪兒童及青少年睡眠質素不理想，很大機會受失眠困擾。

# 睡眠質素

睡眠質量	初小 P1-P3	高小 P4-P6	初中 S1-S3	高中 S4-S6	大專 Tertiary
差(<21)	11.6%	25.7%	26.8%	27.5%	24.2%
好 (21or above)	88.4%	74.3%	73.2%	72.5%	75.8%
Total	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

N=2214

睡眠質量↑  
抑鬱↓ 焦慮↓ 壓力↓



睡眠質量與抑鬱 ( $r = -.463, p < .01$ )、焦慮 ( $r = -.486, p < .01$ ) 和壓力 ( $r = -.494, p < .01$ ) 呈中度負相關。



# 對青少年及家長 的建議



# 心理健康 建議

- 鼓勵開放式溝通：家長應在家中創造一個支持性的環境，鼓勵公開和坦誠地討論感受、情感和心理健康問題。
- 尋求專業幫助：如果家長注意到孩子出現心理健康問題的跡象，應考慮向心理健康專業人士、輔導員或香港遊樂場協會各中心尋求幫助。
- 良好睡眠有助改善精神健康，我們的「瞓一HUB」青少年身心靈支援服務及「賽馬會平行心間計劃」可以和你一起探討如何改善睡眠





## 體育運動建議

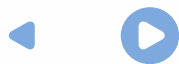
- **體育服務部:** 提供親子歷奇，重點推廣新興運動、歷奇訓練，提升青少年自信，培養堅毅不屈精神，增強團隊合作及解難能力。
- **營舍：**賽馬會銀礦灣營 提供舒適及獨特的環境給營友放鬆休息及洗滌心靈，提升個人康盛。東涌營推廣歷奇及新興運動，深受年青人及家庭歡迎。
- **海洋新幹線:** 以水上運動服務的社會企業，提供廣泛的創新活動和培訓，保護環境、教育公眾水上安全和促進社區健康。
- **賽馬會「動歷全城」創意體育計劃:** 不同年齡組別和能力水平的人士參與新興運動，鼓勵參與者通過新興運動來養成持續鍛煉的習慣。

# 網絡健康 建議

- 睡前使用螢幕/數碼媒體會影響睡眠質素，建立健康的上網習慣不單止能幫助學習，更能改善心情我精神健康
- 設定屏幕時間限制：父母應為孩子設定適當的屏幕時間限制，以促進平衡的生活方式並防止過度接觸數字設備。
- 參加網絡健康工作坊：鼓勵青少年參加香港遊樂場協會 FEEL3 舉辦的網絡健康工作坊和研討會，學習安全和負責任地使用互聯網。



HA  
HA  
HA



# 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

調查負責人：溫立文博士 lapman@hkpa.hk

服務查詢: Wandy Wan wandywan@hkpa.hk

電話：(852) 2573 3849

傳真：(852) 2834 6007

網址：www.hkpa.hk



# 參考資料

- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research*, 20(2), 311-317.
- Espie, C. A., Farias Machado, P., Carl, J. R., Kyle, S. D., Cape, J., Siriwardena, A. N., & Luik, A. I. (2018). The Sleep Condition Indicator: reference values derived from a sample of 200 000 adults. *Journal of sleep research*, 27(3), e12643.
- Lovibond, S., & Lovibond, P. F. (1996). *Manual for the depression anxiety stress scales*: Psychology Foundation of Australia.
- Taouk, M., Lovibond, P., & Laube, R. (2001). Psychometric properties of a Chinese version of the 21-item Depression Anxiety Stress Scales (DASS21). *Report for New South Wales Transcultural Mental Health Centre, Cumberland Hospital, Sydney*.
- Wong, M. L., Lau, E. Y., Wan, J. H., & Cheung, S. F. (2021). Sleep Quality, Smartphone Dependence, and Mental Health in Chinese University Students. *Journal of American College Health*, 69(2), 145-152.