



新聞稿

2022 年 4 月 12 日

即時發佈

**青年會調查：逾六成 DSE 考生現情緒困擾
家人老師期望、疫情變化致壓力
社工籲朋輩間多扶持 人氣偶像為考生打氣**

香港中華基督教青年會（下稱「青年會」）在今年 1 月至 2 月間進行「中學文憑試考生精神健康狀況調查研究」，成功訪問了 543 位應屆中學文憑試（DSE）考生，發現逾六成受訪考生有嚴重或中度情緒困擾，而主要的壓力來源除了是擔心考試成績、家人和老師的期望外，亦來自疫情對考試造成的影響。青年會社工指，本屆考生在疫情變幻莫測的環境下展開高中課程，所受的困擾尤其深，故建議朋輩間互相扶持，家人應在平時多加鼓勵，強調 DSE 只是人生其中一站，尚有大量空間予青年人發揮。

「中學文憑試考生精神健康狀況調查研究」由青年會知識管理及策劃科統籌，目的是引發大家關注考生在疫情下應考的需要，盼望家長、老師、社工及相關持份者能與考生同行，提供適切支持和幫助，研究結果於今日公佈。

調查的主要結果如下：

1. 有 64.7% 的受訪考生出現嚴重或中度情緒困擾，情況值得關注，當中有 44.8% 受訪學生屬於有嚴重情緒困擾類別（超過 30 分），19.9% 屬有中度情緒困擾類別（25-29 分）；而輕微情緒困擾（20-24 分）和沒有情緒困擾（少於 20 分）分別有 21.9% 和 13.4%。（見附件二表 1、表 2）

*本研究採用凱斯勒心理困擾量表，即 Kessler Psychological Distress Scale (K10) 的中文版，將每位受訪者對十條問題（有否經常感到某些精神困擾的症狀）答案的代碼相加，以計出由 10 至 50 分的總分，愈高分反映情緒困擾程度愈高，而總分達 30 分或以上則表示有嚴重程度的精神困擾（其他研究顯示凱斯勒心理困擾量表的分數可高度預測可診斷的情緒病和焦慮症）。

2. 就受訪考生在準備考試期間的主要壓力來源，有逾九成（92.3%）表示是來自



考試成績，約一半表示來自家人的期望（51%）或疫情對考試造成的影響（49.2%），與朋輩之間的比較（46.4%）、學校或老師的期望（33.7%）也對考生造成壓力。（見附件二表3）

*此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的次數佔總答題數字之百分比。

3. 若遇到情緒問題，有接近六成（58.9%）受訪考生稱會向朋友求助，向家人求助的佔三成（30.4%），找老師幫忙的有19.7%，但表示會尋求專業人士幫忙的，只有13.6%。值得注意的是，有逾三成（34.3%）表示不會尋求任何協助。（見附件二表4）

*此題為「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的次數佔總答題數字之百分比。

4. 睡眠情況方面，逾八成（83.1%）受訪考生在受訪時的前一個月，睡眠時間少於8小時，有8小時以上睡眠時間的，只有16.9%。（見附件二表5）同一時間，有接近一半（47.7%）受訪考生出現較多失眠。（見附件二表6）

*美國國家睡眠基金會建議14~17歲的青少年每天需要8~10小時的睡眠時間。

5. 運動習慣上，絕大部份受訪考生都沒有做足夠的運動，在受訪時的前一個月內，有46.8%表示每星期花少於5小時做運動，完全沒有運動的接近四成（38.7%），只有14.5%表示花5小時或以上做運動。（見附件二表7）

*衛生署建議每星期累積300分鐘中等強度帶氧體能活動

6. 對於能獲大學聯招辦法（JUPAS）取錄資格的信心上，有一半（49.9%）受訪考生表示信心只是「一半半」，「有信心」及「非常有信心」的共有17.7%，而「沒有信心」及「非常沒有信心」的則共有27.7%。（見附件二表8）

負責統籌是次調查的研究主任何新滿經分析後，發現有嚴重或中度情緒困擾的受訪考生中，都有逾一半人出現失眠，反映睡眠與精神健康息息相關。數據亦顯示，「非常沒有信心」及「沒有信心」考獲聯招取錄資格的受訪考生，其情緒困擾的平均分為30.11，顯著高於「非常有信心」及「有信心」考生的平均分25.3，可見若考生的情緒狀態較差，考試信心也相對較低。



本會輔導組近日接觸了幾位受情緒困擾的應屆 DSE 考生，發現他們都因為疫下不斷變化的課堂及考試安排而無所適從，包括難在網課上向老師發問、欠寧靜的溫習環境、溫習節奏被打亂等。他們亦指家人及老師都沒有提供足夠支援，例如家人會在考生於家中溫習時打機、彈琴、看電視，造成滋擾，而當考生向老師傾訴時，反遭對方一句「又不早一點努力溫習，現在可如何追回進度呢？」而深受打擊。

青年會執行幹事（註冊社工）許繹標心理學博士指，本屆的考生在 2019 年展開高中課程，先後經歷社會事件、新冠肺炎導致暫停面授課堂，「可謂在最動盪不安的環境下完成 DSE 課程，面對深層次的問題，所受的困擾不難想像。」家人以平常態度對待考生便可，不用刻意時常提著考試這話題，「間中給予小鼓勵，預備考生喜愛的食物、一句『加油』、一下輕拍膊頭都已經足夠。」

至於調查顯示，考生傾向找朋友而非專業人士處理情緒問題，許繹標認為應加強朋輩輔導、互助的教育，但同時要讓青年知道「社工是願意協助的」。許繹標勉勵考生說：「DSE 只是人生一站，只是其中一個升大學的方法，DSE 外還有很多發揮空間，我們擁有的是有選擇的生命。」

為協助家長及教師以實用及有效的方法支援 DSE 考生，讓考生在考試期間得到適當的支持和幫助，本會輔導組在本周四（4 月 14 日）晚上 8:15 將會舉辦網上講座，由專業心理輔導員分享如何陪伴考生度過 DSE，有需要人士可在[網上表格](https://forms.gle/WQNadhAbiDYLkoUw6) <https://forms.gle/WQNadhAbiDYLkoUw6> 報名。

為了支持考生，青年會製作了網上「[2022 年 DSE 考生支援平台](https://www.ymca.org.hk/dse-students)」<https://www.ymca.org.hk/dse-students> 專頁，提供了應試貼士給各位考生參考，當中包括幫助放鬆的拉筋教學、穩定身心十一式等，還有人氣偶像林家熙（Locker）、樂隊 ToNick 主音趙善恆（恆仔）的打氣短片，沿途為各位考生加油。



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

機構傳訊及市場拓展科
Corporate Communications & Marketing Section

香港九龍窩打老道23號行政樓5樓
5/F, Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong
電話Tel: +852 2783 3370 | 傳真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

傳媒查詢：

香港中華基督教青年會

機構傳訊及市場拓展科

高級傳訊主任 黃幗慧女士

電話： 2783 3471 / 9730 7349

電郵：venuswong@ymca.org.hk

關於香港中華基督教青年會

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員，又為一建基香港之基督教服務組織，本著「非以役人，乃役於人」之基督精神，聯合同道，推廣天國，致力倡導及培育青年肩負社會責任、關懷祖國、放眼世界；並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和；努力建設一個文明、有愛心的香港。(www.ymca.org.hk)



香港中華基督教青年會 Chinese YMCA of Hong Kong

機構傳訊及市場拓展科
Corporate Communications & Marketing Section

香港九龍窩打老道23號行政樓5樓
5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong
電話Tel: +852 2783 3370 | 傳真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

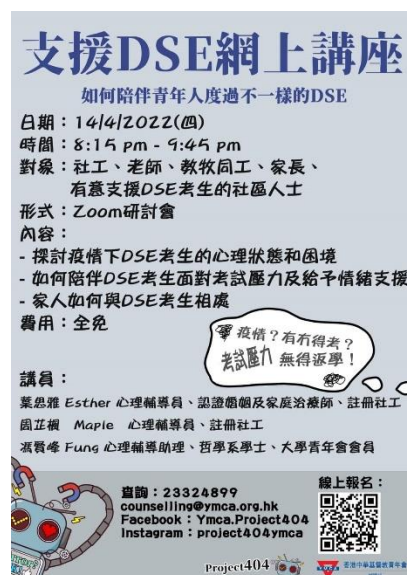
附件一：香港中華基督教青年會「中學文憑試考生精神健康狀況調查研究」相片(共4張)

圖 1



青年會製作網上「[2022年DSE考生支援平台](#)」專頁，提供包括放鬆身心靈的方法和應試錦囊等資訊。

圖 2



青年會輔導組將於4月14日舉辦網上講座，歡迎需要為考生提供支援的人士參與。



圖 3



人氣偶像林家熙 (Locker·右)、趙善恆 (恆仔·左) 拍短片為考生打氣，短片將在網上專頁及本會社交媒體平台發佈。

圖 4



青年會執行幹事 (註冊社工) 許繹標心理學博士

-完-