



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」主要結果

表 1：受訪考生在回答填寫問卷前一個月出現以下情況的頻密度。

	從不 1分	很少 2分	有時 3分	頗多 4分	總是 5分	合計
無故感到疲倦	21 3.9%	50 9.2%	187 34.4%	208 38.3%	77 14.2%	543 100%
感到緊張	18 3.3%	60 11.0%	234 43.1%	168 30.9%	63 11.6%	
緊張得沒法平復	67 12.3%	197 36.3%	189 34.8%	66 12.2%	24 4.4%	
感覺無助	42 7.7%	131 24.1%	193 35.5%	118 21.7%	59 10.9%	
感到焦躁或坐立不安	52 9.6%	137 25.2%	212 39.0%	101 18.6%	41 7.6%	
煩躁得不能坐下來	138 25.4%	221 40.7%	126 23.2%	37 6.8%	21 3.9%	
感到抑鬱	97 17.9%	150 27.6%	167 30.8%	82 15.1%	47 8.7%	
感到所有事都很費力	39 7.2%	126 23.2%	176 32.4%	122 22.5%	80 14.7%	
沒有東西能令您感到愉快	135 24.9%	172 31.7%	152 28.0%	57 10.5%	27 5.0%	
覺得自己沒有價值	138 25.4%	158 29.1%	141 26.0%	68 12.5%	38 7%	

* 本研究採用凱斯勒心理困擾量表，即 Kessler Psychological Distress Scale (K10)的中文版，把以上分數相加，可按以下表 2 所列的程度劃分受訪考生的心理健康狀況。



表 2：計算受訪考生於表 1 的得分後，歸納出表 2 的心理健康狀況結果。

	人次	百分比
現時心理健康，沒有情緒困擾（少於 20 分）	73	13.4%
輕微情緒困擾（20-24 分）	119	21.9%
有中度情緒困擾（25-29 分）	108	19.9%
有嚴重情緒困擾，建議諮詢專業人士意見（超過 30 分）	243	44.8%
合計	543	100.0%

表 3：受訪考生在準備公開考試期間的主要壓力來源（受訪考生可選多項）

	人次	百分比
考試成績	501	92.3%
家人的期望	277	51.0%
疫情對考試造成的影響	267	49.2%
朋輩之間的比較	252	46.4%
學校或老師的期望	183	33.7%
其他	38	7.0%

*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。

表 4：受訪考生若遇情緒問題，會尋求幫助的途徑。（受訪考生可選多項）

	人次	百分比
朋友	320	58.9%
不會尋求協助	186	34.3%
家人	165	30.4%
學校老師	107	19.7%
相關專業人士，例如社工或心理學家	74	13.6%
其他	7	1.3%

*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。



表 5：受訪考生在回答問卷前一個月的睡眠時間

	人數	百分比
8 小時以下	451	83.1%
8 小時或以上	92	16.9%
合計	543	100.0%
平均小時：6.21		
中位數：6		

表 6：受訪考生在回答問卷前一個月發生以下事情的頻密度。

	較少 (從不、 幾乎沒 有、甚 少)	較多 (有時、 經常、 總是)	合計
做運動 例如：跑步、球類運動、行山、騎單車或水上運動等	406 74.9%	136 25.1%	542 100.0%
社交活動 例如：朋友、家庭或宗教聚會等	236 43.6%	305 56.4%	541 100.0%
娛樂活動 例如：看電視、看電影、上網或雜誌等	75 13.9%	465 86.1%	540 100%
與家人保持良好溝通、互相分享	162 30.0%	378 70.0%	540 100%
練習靜觀 (Mindfulness) / 冥想 例如：靜心呼吸或觀察身心、回想當天發生的好事	418 78.1%	117 21.9%	535 100%
失眠，例如：難以入睡、不能持續沉睡或過早覺醒等	282 52.3%	257 47.7%	539 100%



表 7：受訪考生在回答問卷前一個月每星期花在運動的時間

	人數	百分比
完全沒有	210	38.7%
5 小時以下	254	46.8%
5 小時或以上	79	14.5%
合計	543	100.0%
平均小時：1.48		
中位數：1		

表 8：受訪考生對能獲大學聯招辦法 (JUPAS) 取錄資格的信心

	人次	百分比
非常沒有信心	47	8.7%
沒有信心	103	19.0%
一半半	271	49.9%
有信心	66	12.2%
非常有信心	30	5.5%
合計	517	100%