

# 簡析香港青少年 焦慮感高而幸福感低問題

何瑞珠 | 香港中文大學教育行政與政策學系教授

國際研究早已發現，香港青少年考試壓力大，升學及就業的焦慮感高，均有可能構成青少年的種種身心問題。加上早前有研究指出，港青不善於安排作息，甚至怯於休息，<sup>1</sup>當然會影響他們的健康成長，這種「doing good, feeling bad」的現象是華人社會（包括香港）的通病。



華人社會的青少年考試壓力的確高於國際水平，而青少年的幸福感則低於國際水平。圖為在 2019 年書展中購買圖書的學生

在華人社會，青少年考試的壓力是否特別大，生活是否特別不開心呢？華人學生在國際評估中一向名列前茅，其中香港歷屆 PISA 的閱讀、數學、科學成績均名列全球首十名。在 2015 年 4 至 5 月期間，香港中文大學「香港學生能力國際評估中心」以隨機抽樣方式，邀請了 138 間中學

約 5,000 名學生以電腦進行 PISA 2015 測試，除了評估他們在科學、閱讀和數學三方面的學科能力外，更以學生幸福感／福祉（well-being）為研究重點，探討學生幸福感所需的心理、認知和社群等質素；這些質素包括學生的生活滿意度、考試焦慮感、學校歸屬感及成就動機等。

華人學生的優異成績是建基於犧牲孩子的快樂童年嗎？華人學童在追求優秀表現的過程中需要承擔很大的考試壓力和焦慮嗎？圖 1 顯示，在 72 個參與 PISA 2015 的國家和地區中，華人社會的青少年考試壓力的確高於國際水平（OECD 平均值為 0.01），香港學生考試焦慮感高達 0.33，高

<sup>1</sup> 突破機構於 2018 年 10 月至 12 月期間，就青少年倦怠（Burnout）情感向逾 1,000 位 10 至 29 歲青少年進行調查。調查發現逾四成三（43.1%）的人怯於休息，另外，近四成人（39.5%）在休息後感到內疚。

於中國四省市 (0.23)，稍低於澳門 (0.37) 及台灣 (0.39)。另一方面，華人社會的青少年幸福感則低於國際水平 (OECD 平均值為 7.31)。PISA 2015 採用了「坎特里爾階梯 (Cantril ladder)」量表，評估受訪者對自己目前生活的滿意度，作為幸福感的指標。量表由 11 點組成：0 分代表最差的生活狀況；10 分代表最好的生活狀況，香港 15 歲學生幸福感為 6.48，低於中國四省市 (6.83)、澳門及台灣 (6.59)。

為了進一步探討中小學生的壓力及身心靈健康現況，筆者的研究團隊參與了 HBSC 的國際研究。<sup>2</sup> 香港於 2018 年完成了 HBSC 預試，共有 7 間小學及 9 間中學參與，共收回 2,711 份有效學生問卷，當中小五學生佔 695 份，中一及中三學生佔 2,016 份。本文擬結合 PISA 及 HBSC 兩組數據，探討香港中小學生的幸福感和身心健康，以及功課壓力、考試焦慮感和家庭環境等因素的影響，並提出家庭及學校可行的方向。

## 1. 壓力現況

壓力是生活中不可避免的一部份，我們應該學會與壓力共處。香港青少年面對的壓力來自哪裡？對在學的中小學生來說，主要可能來自功課及考試。

### 1.1. 功課壓力

在 HBSC 學生問卷中，學生被問及他們覺得學校功課帶來多大壓力，表示有不同程度功課壓力的香港學生佔 85.5%，相對於 HBSC 國際百分比 (78.4%) 高約 7 個百分點。其中有 10.6% 香港中學生表示有「很大」功課壓力，較 HBSC 國際整體百分比

(14.5%) 為低；可是香港小學生表示有「很大」功課壓力的比率有 9.9%，較 HBSC 國際整體百分比的 6.7%，高出 3.2%。由此可見，香港仍需關注正在承受不同程度功課壓力的學生，尤其是表示有「很大」功課壓力的小學生。

### 1.2. 考試壓力

功課壓力之外，考試壓力更為嚴重。在 PISA 2015 學生問卷中，學生被問及對五項有關考試焦慮的陳述的同意度。研究發現，七成香港中學生經常擔心自己難以應付測驗 (71%)；八成學生擔心自己的學業成績不好 (82%)；六成半表示即使測驗前準備充足，仍感到十分憂慮 (67%)；五成以上表示當溫習測驗時，變得非常緊張 (53%) 及在學校不知道如何解決課業時會感到緊張 (58%) (見圖 2)。五項的百分比均高於 OECD 平均值；其中兩項超出 OECD 高達 16 個百分點的是「我擔心我的學業成績不好」及「當我溫習測驗時，我變得非常緊張」。

## 2. 壓力的影響：好與壞？

### 2.1. 有考試壓力才有好成績的迷思

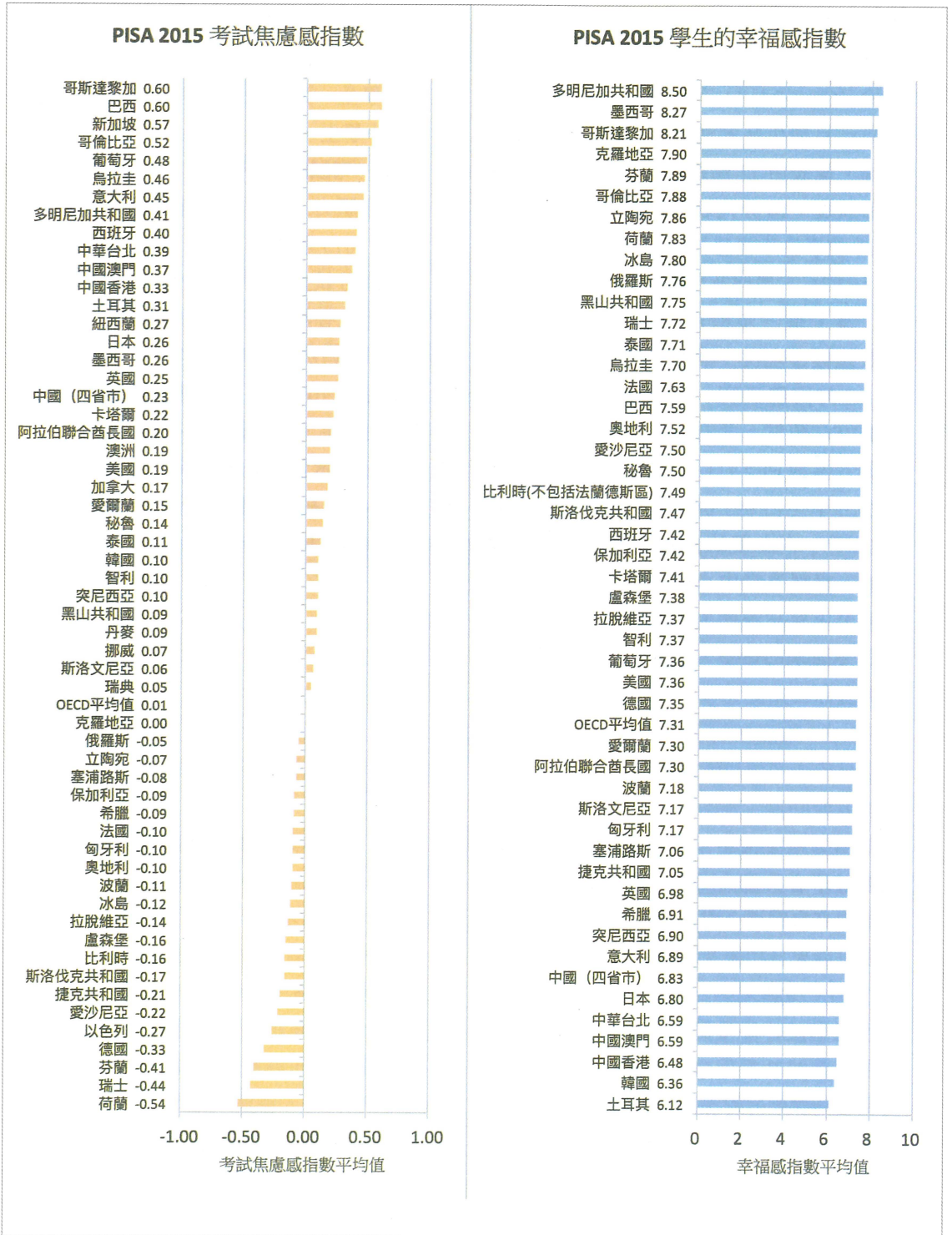
不少人以為學習不一定要愉快，要有考試壓力成績才好。以香港學生於 PISA 2015 的表現來看，考試焦慮感愈高，成績反而愈差 (見圖 3)。因此，在學生的焦慮感未進一步惡化的當下，教育當局宜好好反省各項評核正在產生的正面作用及副作用。

### 2.2. 功課壓力對身心健康的影響

青春期是身體和情感發展的關鍵時期，對青少年身心健康會有長期影響。其

<sup>2</sup> 在 2018 年 3 月至 5 月期間，香港中文大學「香港亞太研究所青年研究中心」及「香港學生能力國際評估中心」合作成立研究小組，邀請香港中小學進行「學童身心靈健康評估計劃 (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC)」預試。該評估計劃是由世界衛生組織 (WHO) 歐洲區域辦事處統籌的跨國研究，現時有四十多個國家和地區參加，為比較各國之間和青少年不同階段的身心健康提供了重要的參考。

圖 1. 中學生考試焦慮感指數及幸福感指數 (PISA 2015)



間，一些由壓力造成的心理及生理症狀可能在他們身上發生。本調查採用五點量表（大約每天、每星期多過一次、大約每星期、大約每個月、很少或從來沒有），收集有關學生在受訪前6個月出現身體及情緒症狀的頻率。身體症狀包括：頭痛、胃痛、背痛及感到頭暈眼花；情緒症狀包括：心情低落、易怒或脾氣暴躁、感到緊張及難以入睡。相對 HBSC 平均值的百分比而言，香港中小學生出現上述的身體症狀的百分比普遍較低；可是出現情緒症狀的百分比卻偏高（見表 1）。

圖 4 顯示，學校功課壓力與情緒症狀的關係十分顯著。感到學校功課壓力愈大的學生，其情緒症狀愈嚴重：表示有「很大」壓力的學生，其情緒症狀指數最高（0.49）；而「完全沒有」壓力的學生，其情緒症狀

指數最低（- 0.38）。學校功課壓力對身體症狀的影響在壓力「很大」時亦相當顯著。學校功課壓力「很大」的學生，其身體症狀最嚴重（0.32）；「完全沒有」壓力的學生，其身體症狀較小（0.02）。整體而言，學校功課壓力對身心健康均有負面影響，尤其對心理健康的影響更為嚴重。

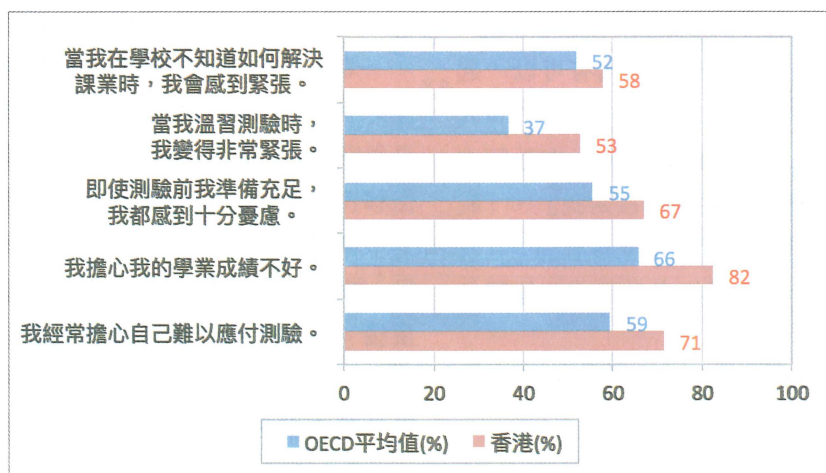
### 2.3. 功課壓力對幸福感的影響

HBSC 的學生問卷同樣採用「坎特里爾階梯」量表來量度學生的幸福感。香港中小學生的幸福感平均值為 6.86，顯著低於 HBSC 整體平均值 7.63。圖 5 顯示，學校功課壓力愈大，生活滿意度愈低。表示「沒有」功課壓力的學生的生活滿意度最高（7.3），其次為有「一點點」功課壓力的學生（7.1），兩者均顯著高於表示「有一些」壓力的學生（6.6），而表示「有很大」

表 1. 過去 6 個月學生出現以下症狀的百分比

身體症狀	香港	HBSC	情緒症狀	香港	HBSC
頭痛	42.1%	52.0%	心情低落	68.2%	50.0%
胃痛	35.4%	48.0%	易怒或脾氣暴躁	68.6%	65.6%
背痛	30.3%	39.8%	感到緊張	65.4%	61.8%
感到頭暈眼花	32.6%	31.9%	難以入睡	52.1%	48.4%

圖 2. 中學生的考試焦慮感（HK vs OECD 同意百分比）



壓力的學生的生活滿意度最低 (6.0)。

### 3. 如何處理壓力？如何增加幸福？

聯合國出版的《世界幸福報告》以六種因素來解釋人民的幸福感/生活滿意度，當中包括：人均國內生產總值、社會支援、預期健康壽命、生活選擇自由度、對社會的慷慨程度，以及人民對貪腐的印象。

其中社會支援 (social support) 由一項題目量度：「當你遇見困難時，你是否有隨時可以依靠的親人或朋友？」2019 年的報告結果顯示，社會支援對於人民的幸福感有正面而顯著的影響，而社會支援比起人均國內生產總值對幸福感的影響更為重要。

筆者的研究團隊從 HBSC 及 PISA 2015 所得的研究結果，亦印證了以上觀點。HBSC 更仔細量度社會支援的四個範疇：家庭支援、教師支援、同學支援及朋友支援；家庭支援及朋友支援分別由四個題項組成，朋友支援及同學支援則分別由三個題項組成，比《世界幸福報告》採用的單一題項更為全面。HBSC 在評估家庭支援時會問及：「我可以從我的家人身上得到情感上的支持」、「我的家人願意幫助我做決定」；在評估朋友支援時會問：「我有可以一起分享快樂和悲傷的朋友」、「我可以和我的朋友訴說我所遇到的難題」。在教師支援會問：「我覺得我的老師接納我」、「我很信任我的老師」；而同學支援會問：「我班上的同學喜歡共同相處」、「其他同學都接納我」。

#### 3.1. 社會支援與中小學生的功課壓力的關係

圖 6 顯示，HBSC 量度的四種社會支援對中小學生的功課壓力均有正面的影響，結果顯示四種支援均能減低中小學生的功課壓力。其中教師支援的影響最大：教師支援最高一組學生的功課壓力指數，<sup>3</sup> 比最低一組學生低約 0.51。其次為同學及家庭支援的影響，差距分別為 0.40 及 0.36；最後是朋友支援的影響，差距約 0.33。由此可見，老師的關心、家人的支持，還有同學的幫助，對減低學生功課壓力均十分重要。

#### 3.2. 社會支援與中小學生幸福感的關係

圖 7 顯示了 HBSC 量度的四種社會支援對改善中小學生幸福感的影響，結果顯示四種支援均對他們的幸福感有顯著的正面影響。值得注意的是，父母在情感上的支持影響較大，其次是老師對學生的支持；而父母支持度最高一組學生的幸福感，比起父母支持度最低一組的學生高出 1.80 分。老師的支持影響亦顯著，最高與最低支持度的幸福感差距為 1.46 分，同學支援最高與最低支持度的幸福感差距為 1.35 分；朋友支援最高與最低支持度的幸福感差距為 1.31 分。

#### 3.3. 怎樣提升幸福感、舒緩壓力？

表 2 嘗試比較物質資本及社會支援對提升幸福感的相對效應。模型一分析學生背景與幸福感的關係，男女生並無顯著差異；但移民學生的幸福感顯著低於本地學生，其中第一代的新移民學生比第二代的新移民<sup>4</sup> 學生幸福感更低。在控制了學生背景變量後，物質資本（包括家庭財富，如擁有私家車、電腦、房間等）的影響仍見顯著，可是物質資本不及社會支援重要。模型二

<sup>3</sup> 學校功課壓力指數的全港平均值為「0」；正值表示功課壓力高於全港平均值；負值表示功課壓力低於全港平均值。

<sup>4</sup> 第一代的新移民學生是指父母及子女均非本地出生；第二代的新移民是指父母均非本地出生而子女則在本地出生。

分析在控制了學生背景及物質資本變量後，四項社會資本均與幸福感具顯著關係；其中家庭支援的標準系數最高（0.244）；其次是教師支持（0.173）；第三是同學支持（0.127）；最後是朋友支持（0.063）。這個結果說明，無論學生與家人是否在本地球出生，無論他們的家中是否富裕，家長及老師的支持對在學的青少年仍是最重要的。

表 3 將問卷內有關功課壓力的題項歸納為「有壓力」和「沒有壓力」，嘗試比較物質資本及社會支援對減低功課壓力的相對效應。模型一分析學生背景與香港中小學生功課壓力的關係，結果顯示學生背景對香港中小學生功課壓力具有顯著的影響。有功課壓力的女生顯著比男生多，勝算值為 1.488，顯示有功課壓力的女生比男生多 48.8%；有功課壓力的第二代移民顯著多於本地學生，勝算值為 1.414，顯示有功課壓力的第二代移民比本地學生多

圖 3. 香港中學生在 PISA 2015 的成績與考試焦慮感的關係

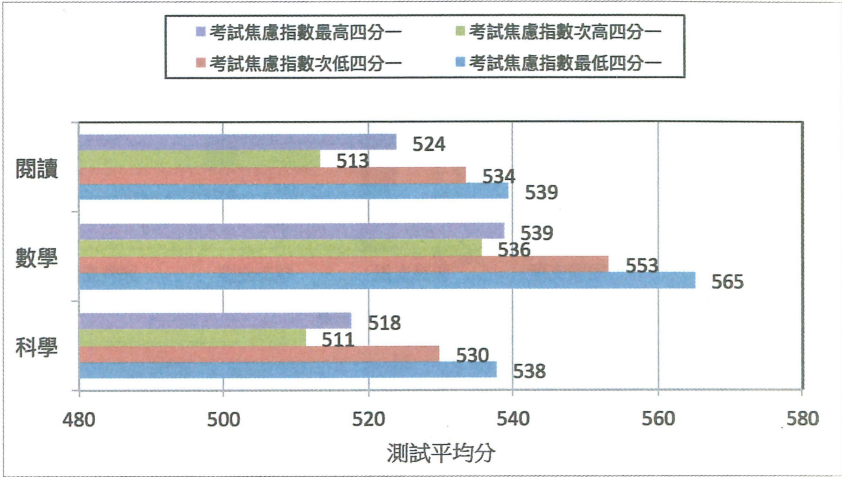


圖 4. 學校功課壓力與情緒及身體症狀的關係

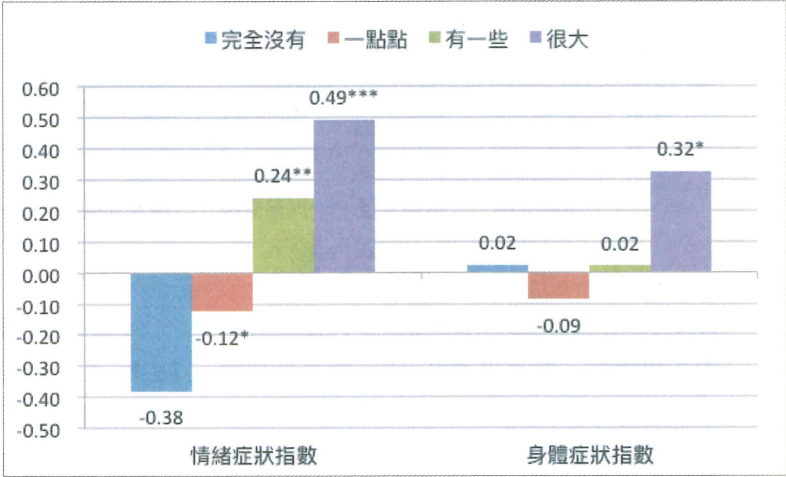


圖 5. 學校功課壓力與生活滿意度的關係

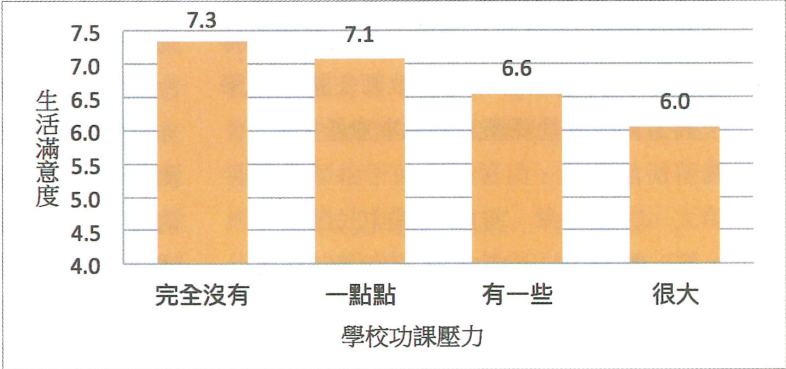


圖 6. 學校功課壓力指數與社會支援的關係

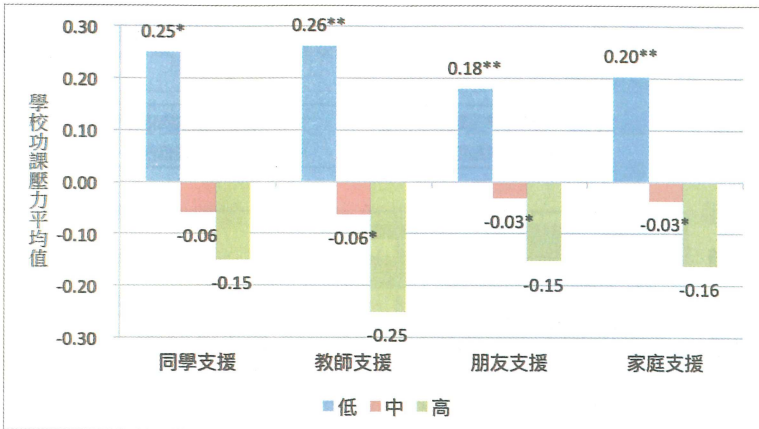
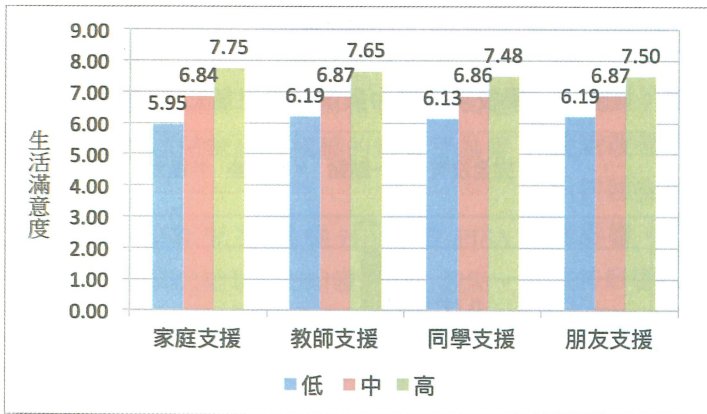


圖 7. HBSC 中家庭、教師、同學及朋友支援與香港青少年幸福感的關係



41.4%；有功課壓力的第一代移民卻顯著少於本地學生，勝算值為 0.650，顯示有功課壓力的第二代移民比本地學生少 35.0%。物質資本的影響亦顯著，物質資本愈高者，有功課壓力的比率愈低。模型二分析在控制了學生背景及物質資本變量後，四項社會資本與功課壓力的關係；其中教師支持及同學支持呈顯著相關，教師支持及同學支持愈高，有功課壓力的比率愈低。

#### 4. 結論：家庭與學校如何幫助學生健康快樂成長？

本文的研究顯示，香港以至華人社會

的中小學生功課壓力大，考評焦慮感高，並未能愉快學習。華人文化普遍以為功課及考試壓力能推動學生努力而成績才會好，本文的數據分析正正否證了這個誤解，本文更指出，香港中小學生的功課及考試壓力愈大，除了對成績沒有幫助之外，更有可能引發各種身心症狀；而本港中小學生的情緒症狀比身體症狀更嚴重，這些壓力及身心症狀長遠來說更可能造成港人的幸福感偏低。這些結果跟過去中外多項國際研究的發現相當一致

(何瑞珠及盧乃桂，2011；<sup>5</sup>Ho, 2017；<sup>6</sup>Helliwell, Layard & Sachs, 2019<sup>7</sup>)

在香港的教育領域中，「成績重於一切」這種觀念似乎仍然根深蒂固，各種各類的評核皆以學業成績為主導。雖然很多家長、教師及教育當局都以愉快學習為理想，但從上述學生的現況來看，香港教改廿載實在仍然離「樂善勇敢」這個理想非常遠，因此必須對香港現存大大小小的測考評估及其引起的功課及操練作出全面的檢討，讓不必要而已扭曲的評核暫緩而減輕孩子的負擔，還給孩子快樂的學習生活。

對家長而言，怎樣才真正使子女愉快

<sup>5</sup> 何瑞珠、盧乃桂，《從國際視域論析教育素質與平等：PISA 的啟示》，2011，中國北京教育科學出版社。

<sup>6</sup> Ho, S. C. (2017). PISA in Hong Kong and East Asian Societies. In S. C. Ho (Ed.), *What We Learned from PISA: The Outstanding Performance of Students in Hong Kong and East Asia* (Chapter 1, pp. 3-17). Singapore: World Scientific Publishing.

<sup>7</sup> Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*, New York: Sustainable Development Solutions Network.

表 2. 物質資本及社會支援對香港中小學生幸福感的相對效應

	模型一		模型二	
	標準系數		標準系數	
學生背景				
女生	0.024		0.019	
第二代移民	-0.057	**	-0.052	**
第一代移民	-0.134	***	-0.135	***
物質資本	0.234	***	0.178	***
社會資本				
家庭支援			0.244	***
教師支援			0.173	***
同學支援			0.127	***
朋友支援			0.063	**

表 3. 物質資本及社會支援對香港中小學生功課壓力的相對效應

	模型一				模型二			
	系數	標準誤	勝算值		系數	標準誤	勝算值	
學生背景								
女生	0.397	***	0.113	1.488	0.424	***	0.115	1.527
第二代移民	0.346	*	0.150	1.414	0.363	*	0.151	1.438
第一代移民	-0.431	*	0.174	0.650	-0.410	*	0.176	0.664
物質資本	-0.062	*	0.024	0.940	-0.050	*	0.025	0.951
社會資本								
同學支援					-0.241	**	0.086	0.785
教師支援					-0.202	**	0.078	0.817
朋友支援					-0.021		0.044	0.979
家庭支援					-0.016		0.037	0.985

生活呢？家長需要時間和心力與子女溝通，首先有助建立父母和子女之間的互信關係，子女信任父母，遇到困難時會向爸媽傾訴，讓父母能及時察覺而給予支持。另外，在情緒上給予子女更多支持最為重要，當父母常常肯定孩子的努力和成就、避免過分批評而是多加適切的鼓勵，孩子才能建立恰如其分的自信心。父母更可以進一步對孩子的日常學校活動展現興趣，而非只關注學業成績或名次等，對青少年階段的孩子尤其受用。子女在學校會遇到社交、學習等困難，良好的親子溝通有助家長及早

發現、處理子女的狀況及情緒，讓子女快樂地成長。

對教師而言，當學生面對壓力或遇見困難時，教師是否有時間心力聆聽他／她的困擾呢？上述研究顯示，學生所需要的，就是有機會表達意見、有老師幫助他們學習、關注他們的學習表現，並在有需要時，獲得教師給予的額外協助、繼續循循善誘講解直至完全明白為止。筆者相信，大部分教師的訴求其實很簡單：備好每一課，教好每一節，關注學生福祉，陪伴學生成長。