





## 研究摘要

是次研究嘗試探討現今中學生所面對的壓力來源及精神健康狀況，特別是有關中學生活中各環節(例如人際關係、學校制度、學校環境及課外活動參與等及個人面對的不同因素)對中學生精神健康方面的影響。報告的內容及建議原於油尖旺區內7間中學共1678份學生回應問卷調查結果所得。結果發現普遍中學生之精神健康狀況普遍尚算良好，中學生活各環節與中學生的精神健康成正面關係。不過，值得我們注意的是，中學生在學業、人際關係及學校支援三方面均感到憂慮和不安。在學業方面，學校重視智育的傳授，加上社會又重視功利，這促使學生們重視學業上的得失；功課、測驗及考試自必為學生們帶來不少的困擾，同學們更將這些與其個人價值等同。人際關係薄弱，亦造成中學生的困擾和無助感較重的嚴重因素。研究所涉及的人際關係包括師生相處及同學關係兩方面。師生相處方面，研究結果顯示有半數學生在遇到困難時不會向老師求助，有近兩成受訪同學更表示他們不會接受老師勸喻；反映出學生對老師仍未能達至信任的關係，白白浪費了一個可以在日後尋求協助的資源。同學關係方面，雖然有近七成的學生指出同學是他們傾訴的對象。不過，其中亦有四成受訪同學認為同學間不會互相幫助，亦不會互相關心，這反映出學生的人際支援系統十分薄弱，未能達到交心互助的關係。至於學校支援方面，指的是學校環境設施和校規等，普遍受訪同學亦認為學校配套設施不足，而處罰學生的方法和校規亦不恰當，因而對學生造成壓力。另外，研究亦發現轉校生及女生在面對轉變及處理個人問題上的效能感較弱，男生亦未能充分利用個人社交網絡以提升個人解決問題的能力。若在有關方面未能作出改善，將影響到這類組群的精神健康狀況。

## 目 錄

內容	頁
第一章 鳴謝 .....	3
第二章 引言 .....	4-5
第三章 本地文獻回顧 .....	6
第四章 理論基礎 .....	7-8
第五章 研究目的 .....	9
第六章 概念定義 .....	10
第七章 研究方法 .....	11
第八章 研究問卷結果 .....	12-21
第九章 問卷調查分析及意義 .....	22-25
第十章 總結 .....	26-27
第十一章 建議 .....	28-30
第十二章 參考書目 .....	31-32
第十三章 附錄：問卷 .....	33-36

## 第一章

### 鳴 謝

#### 甲

##### 顧問

1. 陳藜生先生(總幹事)

#### 乙

##### 參與問卷調查的學校名單

1. 天主教新民書院
2. 港九潮州公會中學
3. 基督教香港信義會信義中學
4. 循道中學
5. 嘉諾撒聖瑪利書院
6. 聖公會諸聖中學
7. 麗澤中學

#### 丙

##### 問卷調查方法顧問

1. 鍾綺霞小姐

#### 丁

##### 問卷調查設計及報告撰寫名單

1. 陳國輝先生
2. 周子興先生
3. 謝紀良先生
4. 趙德財先生
5. 陳艷寧小姐
6. 沈偉全小姐

#### 戊

##### 資料輸入

1. 何美甜小姐
2. 黃小燕小姐
3. 陳卓紅小姐
4. 徐秋裕小姐
5. 吳灼翔先生
6. 鄧偉忠先生
7. 顧嘉榮先生
8. 梁世汶先生

#### 己

##### 督印人

1. 陳志耀先生(青少年服務部主管)

## 第二章 引言



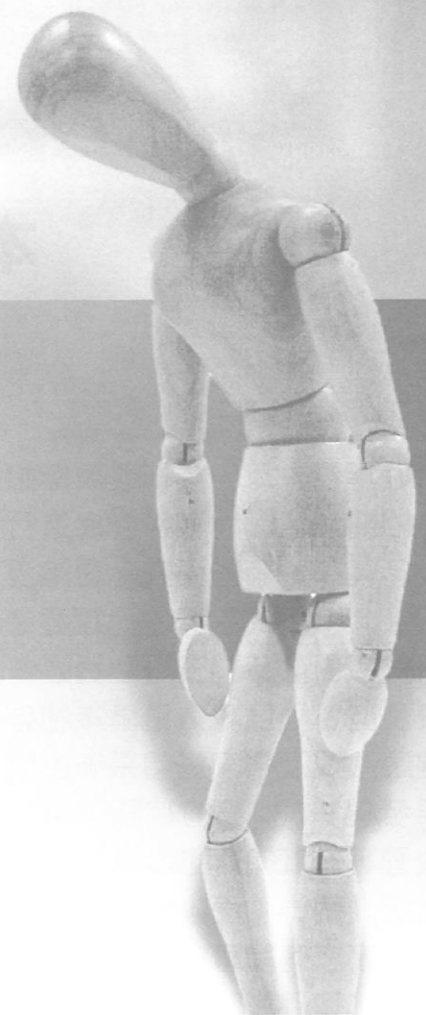
# 青年與 精神健康

隨著社會的進步及伴隨而來的壓力增加，人們對健康的追求亦有所提高。對於發展先進的香港，市民除了對身體無疾病的健康關注外，精神健康亦開始受到關注。不少醫學研究均表示壓力不只對身體有所影響，同時對人的心理及精神健康同樣有著很大的影響。更有調查指出精神健康的情況會影響人的身體健康及行為表現，從而影響個人的生活功能。人們漸漸亦明白充沛的體力與換發的精神對應付生活需要、情感溝通及享受人生同樣重要，良好的精神健康是良好生活質素其中一個很重要的指標。

過往，社會普遍認為有精神健康問題是成年人的「專利」，當兒童及青少年出現情緒問題或出現精神科病早期的病徵時，社會人士只會誤以為是他們不服從或「攪破壞」等，對其行為不表注意→反加以跟進，但根據香港政府於1998年公布的數字

指出患上不同程度精神病的人數高達一百二十萬；而且，根據衛生福利及食物局指出，本港兒童及青少年出現精神健康問題亦相當普遍，每五個青少年人就有一人有精神科疾病，佔整體人數的兩成，情況令人極為擔心，社會人士對這情況更是不容忽視。青春期是青少年成長過程其中一個個人性格、品德、人生觀和價值觀成形極為重要的階段，但眾所周知，青春期卻是青年人心理發展最不穩定的階段，青年人面對著種種的成長任務（註1），承受著不同程度的壓力，及時的介入有助他們身心健康地發展及成長。

而與精神健康相關的事項，很自然亦令人關心到青少年的自殺問題。根據香港精神科醫學院（The Hong Kong College of Psychiatrists Ltd）於2004-5的資料，自殺佔青少年死亡因素的極大部份。在10-19歲年齡組別中，因自殺而死亡的青少年



便佔該年齡組別總死亡人數的兩成。而各心理學研究的數據亦一致證實有九成的自殺青少年均面對著不同種類的心理困擾，當中，一半是有抑鬱的徵狀。

精神科醫學院公共關注委員會主席陸兆鑾醫生於2004年10月的訪問中就提出，本港近三成的青少年也有明顯的抑鬱徵狀，但真正患上精神科疾病的兒童約佔一成二，青少年則佔兩成，若以全港學生推算，全港近十六萬學生因各種精神病而需要接受進一步治療。

至於香港青年協會於2004年8月透過電話訪問了千多名15-19歲的青少年，結果亦發現青少年因前途和考試感到壓力的平均得分較高，而有六成的受訪者亦不知如何尋求輔導服務。反之，青少年處理壓力傾向與處境相若和向願意聆聽的朋友或同輩求助，這亦反映友情間的磋商及朋輩

間的協助相當重要。調查結果更令人關心到社會對於青少年面對精神壓力支援不足的情況。

香港的青年人成長於生活節奏急速的社會環境中，種種的轉變均會影響到他們的情緒，焦慮和不安等亦隨之而生。雖然每個成年人也或多或少經驗過不同程度的困擾，但對於青年人的困擾卻未能給予足夠的諒解和支持，甚至對他們的需要及種種表達機會的爭取作出阻撓或負面的評價，因而對他們造成更大的壓力（註2）。若我們不加以正視，後果的嚴重性可想而知。

註一：Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton. Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Tasks and education* (3rd ed.). New York: David McKay.

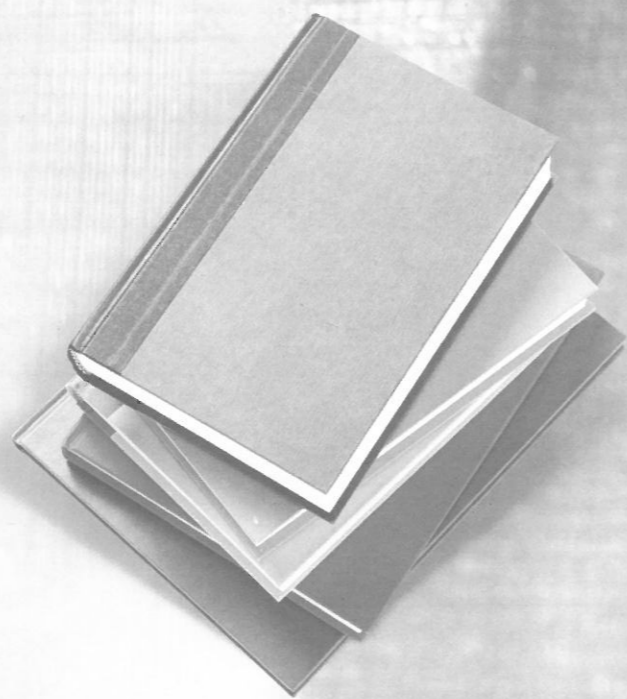
註二：劉家祖 (1987) "青少年面對的壓力及處理方法", 青少年心理衛生, 香港心理衛生會

### 第三章

## 本地文獻回顧

近年青少年的精神健康開始受到社會人士的關注，因此有些機構進行一些有關青少年精神健康的研究。香港浸會學院便於1990年發表「中學生心理健康與家庭體系研究報告」。調查分別透過普通健康測量表及自尊程度表去量度本地中學生的心理健康狀況及與家庭體系間的關係。調查結果發現有33.7%的被訪中學生自尊程度屬負面，有13.6%的中學生其心理苦惱情況需接受輔導，而中學生的家庭關係與其心理健康亦有顯著的正向關係。不過，中學生的心理健康不單受家庭影響，此外，亦與其他系統有關，如學校、友儕、社會及餘閒生活等。故是次研究並未能對青年人其他方面的系統作出建議。

有關青年人精神健康的研究不得不提 Yip, Ho, Hung, Laidler & Leung 於1998年一項香港青年自殺研究 (Youth Suicides in Hong Kong)，研究發現超過七成青年自殺的死亡個案是面對一種或以上的心理困擾；當中包括抑鬱困擾、焦慮、行為問題、精神錯亂及濫用藥物等。研究反映出青年人的精神健康，與自殺行為有直接而密切的關係。



另外，香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於2001年對34所學校的共1,906名小學生及5,286名中學生進行了一項「青少年健康危機行為調查」，結果發現有近一成五的學生曾考慮自殺，近一成學生更曾經對自殺念頭作出過計劃。此外，約有三分一的學生有抑鬱徵狀。

最近期的相關研究要算是基督教家庭服務中心學校社會工作部於2004年發報的「香港中學生的抑鬱狀況調查報告」，調查乃委託香港大學社會科學研究中心以電話方式訪問了825位本地中學生，根據調查的估計，全港約有為數二萬的青少年有抑鬱徵狀，而報告亦顯示有抑鬱徵狀的被訪者較沒有抑鬱徵狀的被訪者認同自殺行為的程度高出六倍。有自殺念頭傾向亦高出五倍，思想亦較負面。另外，調查結果亦反映青少年自殺的理由，以讀書壓力為最大原因，其次則為惡劣的家庭關係。

### 第四章

## 理論基礎

很多人也知道個人健康的重要，但保持健康及愉快的關鍵其實是包含著身體機能的健康(physical health)和精神健康(mental health)兩個部份。保持身體機能的健康有明顯及具體的做法包括保持足夠休息、良好的飲食習慣和適量的運動等。但關於達致精神健康的做法和概念，不少人也會感到難於掌握或被忽視。

精神是一個很抽象的概念，社會人士指的精神健康就是我們日常的生活方式、思想方法、感受和行為等。我們精神狀況態影響著我們的日常生活運作、社交及如何看待自己、生命及身邊的人等。在解說精神健康的過程中有不少心理學家及臨床醫生都為精神健康下定義。

Levinson認為精神健康主要是取決於個人對自己、對他人及對世界的看法等，尤其是怎樣看待自己在世界所佔的位置。Karl Moninger則在精神健康定義上加上快樂因素，認為精神健康是人類以最高效率相互適應和適應這世界，而能保持心境愉快。心靈的滿足、樂觀的性格加上體諒他人就算是有健康的心靈。在各方的研究中，最早原於1958年，Jahoda便將精神健康應具備的特質總括成為六大概念。分別為：

1.	個人對自我所抱的態度；
2.	成長和自我完成的概念(self-actualization)；
3.	人格完整性，包括對生活有統一的想法、具備抵受壓力和焦慮的能力；
4.	自主性(autonomy)；
5.	對現實世界準確的認識及
6.	適應環境的能力；

由此可見，精神健康的定義是很廣泛而相對的概念，單用精神疾病來界定精神健康是一種過分簡單化的做法，一個人沒有精神疾病並不代表他是一個精神健康的人，而一個現時精神健康良好的人亦不保證能長期有穩定的精神健康。

青少年處於一個身心變化萬千的階段，他們正處於由兒童期到成年人的階段，生理及心理都同樣面對著很大的改變及壓力，生理上他們開始發育，有成年人的身體特徵；心理上，他們追求自我身份認同及面對很多不同的成長任務；這等等的轉變都令青少年面對著不同的壓力，影響他們的精神健康。這些壓力可以成為正面的動力，令他們將事情做得更好。但同時壓力也可以有負面的影響，令他們過份情緒波動、行為偏差的情況，甚至有自殺行為等。適當處理壓力有助建立良好的精神健康，良好的精神健康是有助他們有效處理日常生活及待人接物，令他們健康地成長。

根據美國一個有關青少年健康的研究(Protecting Adolescents From Harm, the National Longitudinal Study on Adolescent Health,1997)指出青少年需要各方的支持及保護以達到減少成長過程中的危機及威脅，家庭、學校及個人都可以成為一些保護因素，令青少年健康地成長。除了家庭外，大部份青少年花上最多時間的地點就是學校。該報告指出中學生與學校連繫在青少年生命中是一個保護因素，有助加強青少年面對壓力的抗逆能力及減少負面行為對他們的威脅。可見學校對中學生的個人成長及精神健康方面可以扮演一個很重要的正面角色。

李大拔 (A.Lee) 於2004年發表的「健康校園工作」(Helping Students to Adopt Healthy Lifestyle and Positive Youth Development Through School Setting: Hong Kong Experience of Health Promoting Schools,2004)指出，學校生活對學生個性發展、人生價值、態度、技能及體格健康有重要的關係。健康校園(Health Promoting School)包括校園的環境改善、課程及教學方式的轉變、支持的社交環境、緊密的師生關社、對突發或未知事件有良好的跟進計劃、獎勵制度及鼓勵參與社會事務等，均能有效發展學生的正面個人價值，促成學生的健康發展。故若從校園的環境作介入，相信定能收到最大的果效。

根據另一個研究(Hodgson,Abassi and Clarkson,1996)，指出較早的介入是有助防止青少年患上精神疾病。傳統減少人患上精神疾病的方法主要著重於改善治療的方法，但報告指出如果將著重點轉為提早介入工作，對於預防不良的精神健康情況轉為精神疾病是更有幫助的。

精神健康有著廣泛的定義，除了成年人外，青少年同樣會受到精神健康的威脅，他們面對巨大的身心轉變、不同的社會要求及應付成長任務，這都令他們面對不同程度的精神健康問題。學校是一個可以保護青少年免受精神壓力的地方，學校生活內有不同環節是與中學生息息相關的，其中包括人際關係(師生相處及同學關係)、學校制度、學校環境及課外活動參與等及個人面對的不同因素都會影響到青少年的精神健康。因此本機構希望通過問卷調查了解於油旺區學校的中學生現時的精神狀況及嘗試從問卷調查結果中看學校因素及個人因素與中學生精神健康之間的關係，最後為有需要的中學生計劃及早的介入工作，以助他們有一個良好的精神健康。

青少年是社會將來的希望，他們即將成為成年人，成為社會的主要生產力的群體，因此社會各階層是有責任為他們建立一個健康成長的環境。

1. 探討於油旺區中學生的精神健康狀況：

2. 探討學校生活對中學生精神健康的影響及可扮演的角色：

3. 喚醒社會人士及中學對中學生精神健康的關注：

4. 因應中學生的精神健康處境而作出建議及更進，希望為中學生建立一個和諧及健康的成長環境：

## 第六章

# 概念定義

### 1. 學校生活

學校是社會的縮影，「學校」這個體系涉及多個內容，這裡我們將集中於中學校園的人際關係（師生關係及同學關係）、學校制度、學校環境、課外活動參與及學生的個人因素等。

### 2. 中學生

就讀於本港中學的中一至中七學生。

### 3. 精神健康

指「達到心理發展的某些境界」，如適度的自我認識、接納自己、瞭解現實及能從生活中達致滿足和快樂。

### 4. 心理福祉

包括積極的人生觀、焦慮感、負面自我價值及親密感等各範疇的狀況。

## 第七章

# 研究方法

### 1. 研究樣本：隨機抽樣

本中心的服務範圍主要為油尖旺區，是項調查的研究對象主要為油尖旺區的中學生，因此，本中心先去信區內各中學取得同意才入校進行問卷調查。這項研究共獲得區內七間學校支持，在每間學校以隨機抽樣方法從中一至中七各個級別抽出一班學生作為研究對象，共收回1678份有效問卷。

### 2. 問卷內容

問卷內容主要包括三方面：

- (一) 學校生活量表（共36項），包括學校生活適應、認同感、校園人際關係、課外活動及效能感等五個範疇，主要是由本中心的社工總結過去在學校工作的經驗而建立成為36項的量表；
- (二) 心理福祉量表（共19項），包括積極人生觀、負面情緒、負面自我及社交能力等四個範疇，部分項目是原於社工的具體工作經驗、部分是參考外間書籍（註三）及其他心理量表（註四）抽取及改編而成；
- (三) 為基本研究資料，如學校名稱、性別、班級及是否轉校生等。學校生活量表及心理福祉量表均以黎克氏六點（Likert 6-point Scale），由1代表極之不同意至6極之同意程度供受訪者選擇。受訪者完成整份問卷的時間約為10至15分鐘。

註三：「不可不知的50法則」，翔編譯，靈活文化事業有限公司（2003）。

註四：「牛頭角區青少年情緒狀況調查報告」，香港基督教女青年會，牛頭角青年及社會服務中心。

## 研究問卷結果

## 1. 量表的心理測量學屬性

## 1.1 學校生活量表信度及內在一致性

整個的學校生活量表是運用Cronbach's Alpha作為信度分析工具，分析顯示有關量表的信度頗為理想 (Cronbach's Alpha=.85)。此外，我們也以項目內在一致性 (Item-total Correlation) 去測試量表中項目間的相關性，結果顯示大部分項目的內在一致性超過 .30，顯示彼此的相關性頗高，有關的信度分析見表1。

表1：學校生活量表信度及內在一致性

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1. 我認為自己有能力處理問題或困難	137.65	407.818	.27	.274	.85
2. 校內有我喜歡參與的課外活動	137.83	394.707	.45	.453	.85
3. 我熟識校內四周的環境	137.26	402.730	.38	.283	.85
4. 我對學校處理同學外觀的要求感到合理	138.12	398.891	.37	.335	.85
5. 當我覺得不開心，我的同學會主動關心我	137.77	402.907	.33	.266	.85
6. 我不會與老師一起食飯	138.41	405.383	.23	.181	.85
7. 我認為學業成績是生命的全部	137.78	407.982	.19	.222	.85
8. 我在非自願安排下參與一些校內的課外活動	137.92	398.172	.37	.241	.85
9. 學校的設施不能使我舒適地學習	138.19	396.353	.43	.354	.85
10. 我覺得現時的功課數量令我吃不消	138.41	406.994	.21	.182	.85
11. 我不想與同學一起出外遊玩	137.26	397.612	.38	.320	.85
12. 我的老師願意聆聽我的心事或意見	137.95	396.930	.46	.382	.85
13. 遇到挫敗，我能重新振作，積極面對	137.55	402.179	.38	.333	.85
14. 我從課外活動中得到滿足感	137.89	395.757	.45	.388	.85
15. 我在校內不能找到空間休息及娛樂	138.23	399.063	.37	.266	.85
16. 我的同學是我的傾訴對象	137.85	401.893	.32	.305	.85
17. 我不會接受老師的勸喻	137.54	398.116	.42	.268	.85
18. 我面對學校測驗及考試時感到憂慮不安	138.64	411.710	.14	.241	.85
19. 我是一個要求很高的人	138.65	420.703	-.02	.189	.86
20. 我從課外活動中學到一些知識	137.64	396.676	.48	.380	.85
21. 校園環境能帶給我寧靜、舒適的感覺	138.32	398.919	.39	.345	.85

22. 我覺得學校處理缺席、遲到的方法恰當	138.08	399.993	.34	.318	.85
23. 我會與我的同學出外食飯	137.20	400.807	.32	.305	.85
24. 我與老師之間的關係能稱為亦師亦友	137.95	400.418	.38	.302	.85
25. 我相信我可以令自己開心	137.52	400.210	.37	.306	.85
26. 我不喜歡參加課外活動	137.76	392.698	.46	.390	.85
27. 我喜歡我的校園	138.06	392.427	.49	.376	.85
28. 我滿意低年級時要留在學校午膳	137.74	403.443	.16	.123	.86
29. 我與同學容易發生衝突	137.49	400.307	.35	.268	.85
30. 老師會與我分享他的感受	138.34	402.540	.32	.237	.85
31. 我經常感到無助	137.81	397.192	.40	.309	.85
32. 我沒有參加課外活動	137.54	390.678	.42	.351	.85
33. 我認為校內的配套設施不足	138.70	400.572	.30	.310	.85
34. 我不滿學校處理同學違規行為的方式	138.32	396.813	.39	.360	.85
35. 我與同學不會互相幫助	137.21	394.377	.46	.340	.85
36. 當我遇到困難時，我不會主動向老師求助	138.32	397.422	.40	.278	.85

## 1.2 學校生活次量表的相關性

根據分析結果顯示學校生活量表中的五個次量表，包括學校生活適應、認同感、校園人際關係、課外活動及效能感都有明顯及頗高的相互關係。(系數r自.16至.74,  $p < .001$ )

受訪學生的對學校的認同感越高則他們的焦慮感便越低，同樣地學生參與課外活動也與其對學校的認同感、校園人際關係以至效能感相關。他們在學校的人際關係也與認同感、學校生活適應、課外活動及效能感有著密切的關係。分析結果顯示五個次量表的相關性是循環交互地互相影響。詳情請參閱表2。

表2：學校生活次量表的相關性

	學校生活	學校生活焦慮感	認同感	校園人際關係	課外活動	效能感
學校生活	1					
學校生活焦慮感	.74(**)	1				
認同感	.73(**)	.31(**)	1			
校園人際關係	.58(**)	.16(**)	.35(**)	1		
課外活動	.72(**)	.36(**)	.47(**)	.34(**)	1	
效能感	.58(**)	.22(**)	.35(**)	.43(**)	.42(**)	1

註：\*\*  $p < .001$ , N=1678.



### 1.3 學校生活量表的成份結構

學校生活量表的撮取方法是以主成份分析 (Principal Component Analysis)，以Eigenvalues 超於1的預設值抽取了五個因子，解釋了50%的變化。而且，為避免有多餘的因子，我們更運用因素陡坡測試 (Scree Test) 以示因子是適當的抽取。這五個因子的分析是以旋轉方法，含Kaiser常態化的Varimax法去解釋因子結構，這五個因子分別名為：

#### 一 學校生活焦慮感，解釋了18%的變化，項目包括：

項目6	我不會與老師一起食飯。	項目17	我不會接受老師的勸喻。
項目7	我認為學業成績是生命的全部。	項目18	我面對學校測驗及考試時感到憂慮不安。
項目8	我在非自願安排下參與一些校內課外活動。	項目19	我是一個要求很高的人。
項目9	學校的設施不能使我舒適地學習。	項目29	我與同學容易發生衝突。
項目10	我覺得現時的功課數量令我吃不消。	項目31	我經常感到無助。
項目11	我不想與同學一起出外遊玩。	項目35	我與同學不會互相幫助。
項目15	我在校內不能找到空間休息及娛樂。	項目36	當我遇到困難時，我不會主動向老師求助。

#### 二 認同感，解釋了8.8%的變化，項目包括：

項目4	我對學校處理同學外觀的要求感到合理。	項目27	我喜歡我的校園。
項目12	我的老師願意聆聽我的心事或意見。	項目30	老師會與我分享他的感受。
項目21	校園環境能帶給我寧靜、舒適的感覺。	項目33	我認為校內的配套設施不足。
項目22	我覺得學校處理缺席、遲到的方法恰當。	項目34	我不滿學校處理同學違規行為的方式。

#### 三 校園人際關係，解釋了6.2%的變化，項目包括：

項目5	當我覺得不開心，我的同學會主動關心我。	項目24	我與老師之間的關係能稱為亦師亦友。
項目16	我的同學是我的傾訴對象。	項目28	我滿意低年級時要留在學校午膳。
項目23	我會與我的同學出外食飯。		

#### 四 課外活動，解釋了4.1%的變化，項目包括：

項目2	校內有我喜歡參與的課外活動。	項目26	我不喜歡參加課外活動。
項目14	我從課外活動中得到滿足感。	項目32	我沒有參加課外活動。
項目20	我從課外活動中學到一些知識。		

#### 五 效能感，解釋了3.9%的變化，項目包括：

項目1	我認為自己有能力處理問題或困難。	項目13	遇到挫敗，我能重新振作，積極面對。
項目3	我熟識校內四周的環境。	項目25	我相信我可以令自己開心。

註：有關五個因子的詳情見表3。

表3：學校生活量表轉軸後成份矩陣圖

項目	成份				
	1	2	3	4	5
1. 我認為自己有能力處理問題或困難					.684
2. 校內有我喜歡參與的課外活動				.566	
3. 我熟識校內四周的環境					.406
4. 我對學校處理同學外觀的要求感到合理		.579			
5. 當我覺得不開心，我的同學會主動關心我			.446		
6. 我不會與老師一起食飯	.376				
7. 我認為學業成績是生命的全部	.475				
8. 我在非自願安排下參與一些校內的課外活動	.443				
9. 學校的設施不能使我舒適地學習	.480				
10. 我覺得現時的功課數量令我吃不消	.487				
11. 我不想與同學一起出外遊玩	.424				
12. 我的老師願意聆聽我的心事或意見		.553			
13. 遇到挫敗，我能重新振作，積極面對					.674
14. 我從課外活動中得到滿足感				.442	
15. 我在校內不能找到空間休息及娛樂	.507				
16. 我的同學是我的傾訴對象			.621		
17. 我不會接受老師的勸喻	.512				
18. 我面對學校測驗及考試時感到憂慮不安	.536				
19. 我是一個要求很高的人	.411				
20. 我從課外活動中學到一些知識				.372	
21. 校園環境能帶給我寧靜、舒適的感覺		.650			
22. 我覺得學校處理缺席、遲到的方法恰當		.632			
23. 我會與我的同學出外食飯			.624		
24. 我與老師之間的關係能稱為亦師亦友			.457		
25. 我相信我可以令自己開心					.562
26. 我不喜歡參加課外活動				.657	
27. 我喜歡我的校園		.581			
28. 我滿意低年級時要留在學校午膳			.445		
29. 我與同學容易發生衝突	.498				
30. 老師會與我分享他的感受		.411			
31. 我經常感到無助	.548				
32. 我沒有參加課外活動				.679	
33. 我認為校內的配套設施不足		.480			
34. 我不滿學校處理同學違規行為的方式		.505			
35. 我與同學不會互相幫助	.484				
36. 當我遇到困難時，我不會主動向老師求助	.431				

Extraction Method: Principal Component Analysis.  
Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.  
A Rotation converged in 12 iterations.

#### 1.4 心理福祉量表信度及內在一致性

整個的心理福祉量表是運用Cronbach's Alpha作為信度分析工具，分析顯示有關量表的信度頗為理想 (Cronbach's Alpha = .84)。此外，我們也以項目內在一致性 (Item-total Correlation) 去測試量表項目間的相關性，結果顯示大部分項目的內在一致性超過.3，顯示項目間的關係頗為密切，有關的信度分析見表4。

表4：心理福祉次量表的內在一致性

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
積極人生觀	137.48	559.810	.67	.952	.73
負面情緒	143.87	593.371	.65	.935	.74
負面自我	142.62	586.806	.62	.950	.74
社交能力	144.47	633.852	.58	.894	.77

#### 1.5 心理福祉次量表的相關性

根據分析結果顯示學校生活量表中的四個次量表，包括積極人生觀、負面情緒、負面自我及社交能力都有明顯及頗高的相互關係，(系數r 自.21至.76,  $p < .001$ )。受訪學生的人生觀越正面則他們的社交能力越高，同樣地若學生的負面情緒越多則他們的自我形象便越負面，同時社交能力亦相對地低。分析結果顯示這四個次量表的相關性是循環交互地互相影響。詳情請參閱表5。

表5：心理福祉次量表的相關性

	心理福祉	積極人生觀	負面情緒	負面自我	社交能力
心理福祉	1				
積極人生觀	.758 (**)	1			
負面情緒	.742 (**)	.322 (**)	1		
負面自我	.734 (**)	.279 (**)	.560 (**)	1	
社交能力	.654 (**)	.603 (**)	.262 (**)	.206 (**)	1

註：\*\*  $p < .001$ , N=1678.

#### 1.6 心理福祉量表的成份結構

心理福祉量表的攝取方法是以主成份分析(Principal Component Analysis)，以Eigenvalues超於1的預設值抽取了四個因子，解釋了51.5%的變化。而且，為避免有多餘的因子，我們更運用因素陡坡測試(Scree Test)以示因子是適當的抽取。這四個因子的分析是以旋轉方法，含Kaiser常態化的Varimax法去解釋因子結構，四個因子分別名為：

##### 一 積極人生觀，解釋了26.8%的變化，項目包括：

項目1	我對人生充滿希望	項目12	我做事情效率高
項目2	我是充滿活力的人	項目14	我遇上困難或不愉快事情，我能樂觀面對
項目6	我很少感到孤單	項目15	我享受每餐進食的時刻

##### 二 負面情緒，解釋了12.9%的變化，項目包括：

項目16	我經常有自殺的念頭	項目19	我覺得沒有人關心我
項目17	我經常有失眠的情況	項目20	我經常因情緒影響而感到腸胃不適

##### 三 負面自我，解釋了6.1%的變化，項目包括：

項目3	我有時會討厭自己，甚至認為自己是個失敗者	項目11	我會無緣無故地心情煩亂
項目8	我與別人相處時經常感到不愉快	項目13	我對很多事物都不感興趣
項目9	我認為自己是個難以相處的人		

##### 四 社交能力，解釋了5.7%的變化，項目包括：

項目5	我很少感到孤單	項目10	和生活中最親近者的關係良好，並且覺得快樂
項目7	我與別人相處時經常感到不愉快	項目18	我能帶給別人歡樂及意義

## 2. 學校生活量表的次數分析

### 2.1 學校生活壓力

學校生活的壓力來源主要分為學習方面、人際關係及學校支援三方面：

在學業方面，半數受訪學生覺得現時的功課量令他們吃不消。此外，亦有六成多的受訪者表示學校測驗及考試令他們感到憂慮不安。

在人際關係方面，近四成一的受訪者表示容易與同學發生衝突，同學間也不會主動關心，近兩成的同學也不會互相幫助，也不會與同學一起出外遊玩。

學校支援主要是指學校環境設施和校規，約六成的學生認為校內配套設施不足，四成多的受訪者表示學校的設施不能使他們舒適地學習，也不同意校園環境可以帶給他們寧靜和舒適的感覺；同時，有近五成的學生表示在校內不能找到空間休息及娛樂。在校規方面，三成五的受訪者覺得學校處理缺席和遲到的方法不恰當，近一半的學生表示不滿學校處理同學違規行為的方式。

### 2.2 效能感及尋求協助模式

分別有八成的受訪學生認為自己有能力處理問題，在遇到挫敗時能夠重新振作及積極面對，並且有能力令自己開心，但也有三成半的學生表示經常會感到無助。雖然有七成受訪者表示與老師是亦師亦友的關係，但半數學生在遇到困難時不會向老師求助，有兩成更表示他們不會接受老師勸喻；反之近七成的學生指出同學是他們傾訴的對象。

### 2.3 課外活動

約七成的受訪學生表示校內有他們喜歡參與的課外活動，有分別八成及七成受訪學生表示以從課外活動中學到知識及滿足感。但同時，受訪學生中亦有三成受訪者表示不喜歡和沒有參加課外活動，表示是在非自願的情況下被安排參與一些課外活動的受訪學生竟有近三成六。詳情請參閱表6。

表6：學校生活量表次數分析

項目	不同意		同意	
	次數	百分比	次數	百分比
1. 我認為自己有能力處理問題或困難	298	17.8	1376	82.2
2. 校內有我喜歡參與的課外活動	480	28.7	1191	71.3
3. 我熟識校內四周的環境	234	14.0	1437	86.0
4. 我對學校處理同學外觀的要求感到合理	605	36.3	1061	63.7

項目	不同意		同意	
	次數	百分比	次數	百分比
5. 當我覺得不開心，我的同學會主動關心我	413	24.8	1253	75.2
6. 我不會與老師一起食飯	843	50.7	821	49.3
7. 我認為學業成績是生命的全部	1095	65.8	569	34.2
8. 我在非自願安排下參與一些校內的課外活動	1064	64.1	596	35.9
9. 學校的設施不能使我舒適地學習	972	58.6	687	41.4
10. 我覺得現時的功課數量令我吃不消	813	48.8	853	51.2
11. 我不想與同學一起出外遊玩	1331	80.3	327	19.7
12. 我的老師願意聆聽我的心事或意見	521	31.2	1151	68.8
13. 遇到挫敗，我能重新振作，積極面對	304	18.3	1360	81.7
14. 我從課外活動中得到滿足感	486	29.2	1177	70.8
15. 我在校內不能找到空間休息及娛樂	928	55.7	737	44.3
16. 我的同學是我的傾訴對象	529	31.7	1142	68.3
17. 我不會接受老師的勸喻	1321	79.5	340	20.5
18. 我面對學校測驗及考試時感到憂慮不安	627	37.6	1041	62.4
19. 我是一個要求很高的人	636	38.2	1031	61.8
20. 我從課外活動中學到一些知識	346	20.7	1322	79.3
21. 校園環境能帶給我寧靜、舒適的感覺	730	43.7	940	56.3
22. 我覺得學校處理缺席、遲到的方法恰當	587	35.1	1086	64.9
23. 我會與我的同學出外食飯	304	18.2	1365	81.8
24. 我與老師之間的關係能稱為亦師亦友	480	28.8	1188	71.2
25. 我相信我可以令自己開心	348	20.9	1318	79.1
26. 我不喜歡參加課外活動	1115	66.8	554	33.2
27. 我喜歡我的校園	564	33.9	1099	66.1
28. *我滿意低年級時要留在學校午膳	652	51.1	623	48.9
29. 我與同學容易發生衝突	1268	76.6	387	23.4
30. 老師會與我分享他的感受	724	43.4	944	56.6
31. 我經常感到無助	1092	65.5	576	34.5
32. 我沒有參加課外活動	1152	69.3	511	30.7
33. 我認為校內的配套設施不足	693	41.6	974	58.4
34. 我不滿學校處理同學違規行為的方式	890	53.4	776	46.6
35. 我與同學不會互相幫助	1379	83.1	281	16.9
36. 當我遇到困難時，我不會主動向老師求助	826	49.4	846	50.6

註：\* 只計算規定低年級須留校午膳的學校

## 2.4 心理福祉量表次數分析

約有八成的受訪學生都同意個人擁有積極正面的人生觀，包括對人生充滿希望和活力，以及樂觀面對困難和不快。反之，較少受訪學生對自我有負面的看法或覺得焦慮和甚至產生自殺的意念。在社交方面，有兩成半的受訪同學表示不喜歡有人作伴、沒有訴心事的知己、未能與親人相處良好快樂，並且不能夠帶給別人歡樂。詳情請參閱表7。

表7：心理福祉量表次數分析

項目	不同意		同意	
	次數	百分比	次數	百分比
我對人生充滿希望	330	19.8	1335	80.2
我是充滿活力的人	351	21.0	1317	79.0
我有時會討厭自己，甚至認為自己是個失敗者	745	44.7	922	55.3
我喜歡有人作伴	214	12.8	1455	87.2
我很少感到孤單	621	37.2	1047	62.8
我有可以互訴心事的知己	374	22.4	1293	77.6
我與別人相處時經常感到不愉快	1245	74.9	418	25.1
我認為自己是個難以相處的人	1108	66.3	563	33.7
和生活中最親近者的關係良好，並且覺得快樂	340	20.4	1325	79.6
我會無緣無故地心情煩亂	809	48.7	851	51.3
我做事效率高	716	43.0	950	57.0
我對很多事物都不感興趣	1072	64.5	589	35.5
我遇上困難或不愉快事情，我能樂觀面對	424	25.5	1242	74.5
我享受每餐進食的時刻	368	22.0	1301	78.0
我經常有自殺的念頭	1348	81.1	314	18.9
我經常有失眠的情況	1158	69.7	503	30.3
我能帶給別人歡樂及意義	380	22.9	1280	77.1
我覺得沒有人關心我	1263	75.8	403	24.2
我經常因情緒影響而感到腸胃不適	1212	72.6	458	27.4

## 2.5 受訪對象比較

### 2.5.1 男女受訪學生的分別

#### 學校生活量表

根據分析結果顯示兩性在整體學校生活量表 ( $t = -4.89, p < .001$ )、學校生活適應 ( $t = -3.14, p < .005$ )、認同感 ( $t = -3.06, p < .005$ )、校園人際關係 ( $t = -9.41, p < .001$ )、課外活動 ( $t = -2.77, p < .001$ ) 及效能感 ( $t = 2.32, p < .01$ ) 等次量表在統計學上有明顯的分別。女生比男生在整體學校生活量表、學校生活適應、認同感、校園人際關係及課外活動等次量表的得分較高，顯示女生對學校生活比男生正面，認同感較高，人際關係較好及較多參與課外活動。然而在效能感次量表的得分方面，女生則較男生低，反映女生面對挫敗及處理個人問題等的效能感比男生弱。

#### 心理福祉量表

分析結果顯示男女生在積極人生觀 ( $t = 2.87, p < .01$ ) 及社交能力 ( $t = -5.17, p < .001$ ) 兩個量表中具有顯著性的分別，男生較女生在積極人生觀方面抱持更正面及積極的態度，而女生在社交能力次量表的得分較男生高，顯示他們在社交方面較男生強。

### 2.5.2 中一學生與中二或以上學生的分別

#### 學校生活量表

根據分析結果顯示中一學生與中二或以上學生在學校認同感 ( $t = 3.84, p < .001$ )、校園人際關係 ( $t = -6.68, p < .001$ )、課外活動 ( $t = 2.63, p < .001$ ) 及效能感 ( $t = -3.79, p < .001$ ) 等次量表在統計學上有顯著的分別。這結果反映了中一學生對學校的認同感較其他年級的學生為高，同時他們對於參與課外活動也比較其他級別的學生踴躍，但中一學生在校園人際關係及效能感都較其他級別學生差。

#### 心理福祉量表

分析結果顯示中一學生與中二或以上學生在社交能力次量表有顯著的分別 ( $t = -2.1, p < .05$ )，中一學生在親密感方面是明顯地較其他級別學生弱。

### 2.5.3 插班生與原校升讀學生的分別

#### 學校生活量表

分析結果顯示插班生與原校升讀學生在效能感次量表有顯著的分別 ( $t = -2.40, p < .05$ )，插班生的效能感明顯地比原校升讀的學生差。

#### 心理福祉量表

插班生與原校升讀學生在社交能力次量表也有明顯的分別 ( $t = 1.98, p < .05$ )，反映插班生比較原校升讀學生的社交能力高。

### 2.5.4 初中生、中四及中五學生、和預科生的比較

#### 學校生活量表

根據分析結果顯示預科學生與初中生在整個學校生活量表 ( $\text{Chi-square} = 29.81, p < .001$ )、學校生活適應 ( $\text{Chi-square} = 28.96, p < .001$ )、校園人際關係 ( $\text{Chi-square} = 63.07, p < .001$ ) 及效能感 ( $\text{Chi-square} = 10.69, p = .005$ ) 等次量表在統計學上有顯著的分別。而預科生也與中四及中五學生在課外活動次量表在統計學上有顯著的分別 ( $\text{Chi-square} = 22.84, p < .001$ )。預科生在以上範疇上均有較理想的表現及投入感。

#### 心理福祉量表

分析結果顯示預科學生與初中生在整個心理福祉量表 ( $\text{Chi-square} = 6.57, p = .005$ )、負面情緒 ( $\text{Chi-square} = 9.22, p = .001$ ) 及親密感 ( $\text{Chi-square} = 12.65, p < .005$ ) 次量表有顯著的分別，初中生在整體心理福祉、負面情緒及親密感方面是明顯地較預科生負面及能力低。

# 問卷調查分析及意義

## 甲 學校生活量表的次數分析

### 1 學校生活適應

調查發現學校生活的壓力來源主要分為學業、人際關係及學校支援三方面。

#### 1.1 學業方面

過半數受訪學生覺得功課、學校的測驗及考試令他們有吃不消的感覺，亦因此增加了他們的憂慮感及精神壓力，負面地影響著他們的精神健康。

#### 1.2 人際關係方面

有近兩成的受訪學生表示不會互相幫助，而且近兩成的學生更表示容易與同學發生衝突，負面地影響著他們的情緒及人際關係，同時亦削弱了同學間互相幫助的支援系統，在問題發生時未能從同學中取得即時的支援。

#### 1.3 學校支援方面

另外，調查發現近五成的學生表示未能在校內找到充足的空間休息或娛樂。而校園也不能帶給他們寧靜和舒適的感覺。而且，受訪學生表示校內配套設施也不足，未能令他們舒適地學習，這都反映了同學們不太滿意學校的環境設施，而且亦直接影響他們對學校的歸屬感，當學生遇上危機時，學校未能成為他們一個有安全感的支援系統。

這因素不但未能為學生在繁重的功課壓力下帶來舒適的空間作息，更為學生帶來一些既負面又局促的感覺，對學生的精神健康造成不利的影響。

### 2 效能感及尋求協助模式

近八成的受訪學生認為自己有能力處理困難，約有七成的受訪學生會找同學傾訴，這顯示大部份的受訪學生擁有基本的能力及支援去面對所發生的問題。最後，雖然有七成的學生會認為老師亦師亦友，但半數學生在遇上困難時是不會向老師求助，這或與老師扮演較嚴肅的角色有關，這角色在學生心目中亦是根深柢固，學生多傾向先運用個人的資源解決困難。

### 3 調查對象比較

#### 3.1 男女受訪、學生的分別

##### 3.1.1 學校生活量表

根據分析顯示女生對學校生活較男生正面，此外，女生的認同感較高、人際關係較好及較多參與課外活動。然而，在效能感量表的得方分面，女生則較男生低，反映女生面對挫敗及處理個人問題等的效能感較男生弱。

這結果正反映了社會對男性及女性所擔當的角色有不同的期望或訴求：女性一般被塑造成溫婉柔弱、較高服從性及重視人際關係，在社會上也多扮演附從的角色。相反，男性須擔當要角，以解決問題為先，人際關係及個人感受為次，故男性一直被社會要求具備較強的處事能力，甚至可以獨當一面地解決問題，盡量表現出個人理智的一面及收起感性一面。因此，女性被社會鼓勵可在其較強的人際網絡中尋求協助，故此，女生的人際關係會較佳，但效能感相對男生則較弱。

##### 3.1.2 心理福祉量表

分析結果顯示男生較女生在積極人生觀次量表中的得分較高，這反映男生較女生抱持正面積極的人生觀。相反，女生在社交能力的次量表的得分則較男生高，顯示她們在社交方面的能力較男生強。這亦與剛才論述社會對男性及女性抱有不同期望的論點不謀而合。男性需要較依靠個人的能力及信念去應付困難，在男性的成長過程中亦較常被灌輸一種堅毅不屈、理智及勇者無懼的精神。因此，男性多抱有正面堅毅的人生觀。反之，女性的附屬角色令女生傾向由男性做主導，她們從小被塑造成協作及服從的角色，多強調男外，女主內的概念，維繫人際關係的能力方面較男生優勝，因此女生在人際社交能力方面較男生強。

#### 3.2 中一學生與中二或以上學生的分別

##### 3.2.1 學校生活量表

分析結果顯示中一學生對學校的認同感較其他年級的學生為高，同時他們對於參加課外活動也較其他級別的學生踴躍，這主要與中一生對新的學習階段及學校環境充滿了好奇、新鮮感及期望有關。一般而言中學生活較小學生活為多姿多彩，校園及設施也較大較多，而且中學生也擁有較大的自由度及選擇權，中學生活正標誌著人生另一個重要的里程碑，是他們生命中一個新的開始。故不難理解為何中一學生會對中學生活充滿憧憬及認同。另一方面，無論是基於中一生的好奇或學校對中一生強迫的課外活動政策，也促使中一生在課外活動上的參與程度較其他級別為高。

### 3.2.2 心理福祉量表

分析結果顯示中一生在社交能力方面明顯地較其他級別學生弱，這反映了中一縱使在對學校認同感及參予課外活動的比例較高的情況下，仍會因其年齡、個人成熟程度及面對新學校環境等問題而需要予以協助。結果反映了中一雖然對學校的環境能很快適應下來，但他們在人際關係的社交能力方面則較為薄弱，這或許反映他們不夠主動或缺方法與他人建立關係。同時，這反映了中一欠缺技巧或成熟程度去處理人際間的磨擦及問題。故建議學校的中一迎新活動中可多加入建立同學間的關係、增加合作及團隊精神的元素，拉近同學間的距離以助他們有與人建立良好關係的機會；甚至在中一課程中加入多些學生小組合作機會，加強同學間的聯繫，強化彼此的親密感及關係，這均有助中一同學融入新的校園生活及建立較親密的人際關係及較高的社交能力。

## 3.3 插班生與原校升讀學生的分別

### 3.3.1 學校生活量表

分析結果顯示原校升讀學生的效能感較插班生強，一般而言，原校升讀的學生較少面對環境或師生關係的轉變及適應問題，因此也較少經歷轉變帶來的不安或挫敗感。而且，原校升讀生亦無須花費太多的時間及精神在新環境中重新建立友誼及作出適應，這些安定平穩的學習環境必然對其學習進度有正面的幫助，也減少了其個人面對挫敗、不安及轉變的焦慮。因此，原校升讀生的個人效能感會較插班生強。

### 3.3.2 心理福祉量表

相反，插班生較原校升讀學生的社交能力高，這主要與插班生有較多機會接觸新環境及陌生人有關，為了盡快適應新環境，他們會付出更大的努力去適應新的環境及人際關係，插班生在經歷轉變的過程會被訓練成具備較強的社交能力以作適應。

## 3.4 初中生，中四及中五學生和預科生的比較

### 3.4.1 學校生活量表

分析結果顯示預科學生在整個學校生活量表，學校生活適應、校園人際關係及效能感方面均較初中生為高。這相信是與年長學生有較高的成熟程度、較強的適應能力、在學校有較多機會參與不同事務及擔當重要的工作崗位有關。而且，預科生剛完成中五艱辛的會考課程及考試，對自己無疑是多了一份信心及認同；加上他們普遍具備考入大學的明確目標，這亦有助減低他們對前路的不安感及有助他們投入校園的生活，故預科學生在這幾方面的得分也相對較高。再者，中四及中五學生因忙於應付會考課程及考試，故他們參與的課外活動也顯著地低於預科生，以免影響他們會考及時間分配。

### 3.4.2 心理福祉量表

分析結果顯示初中生在整體心理福祉，負面情緒及社交能力方面是明顯地較預科生負面及能力低。這相信是與初中生的抗逆能力較弱、沒有太多方法及經驗去處理困難，性格及情緒表現也相對年長學生不成熟及不穩定有關。再者，初中生或許剛要面對新的環境及師生關係，又遇上初中較反叛的階段，這也無疑會增加同學間的衝突及人際問題，故在這些次量表的得分較預科學生為低實不足為奇。

## 4 課外活動

調查顯示有三成多的學生是在非自願的情況下被安排參與一些課外活動，估計這情況會較多發生在中一學生的身上，這或許與學校的政策及家長的意願有關，但這亦影響學生參與課外活動的投入程度。相反，若然學生主動參與他們喜歡的課外活動，他們較能從中取得相關的知識及滿足感。所以，校方可鼓勵學生先發掘自己的興趣，再參與有關的課外活動，這亦有助提昇他們對學校的歸屬感及個人精神健康指數。

## 5 心理福祉量表次數分析

調查發現約有八成的受訪學生擁有積極的人生觀，有大半數的受訪學生喜歡與人作伴，亦與親人相處融洽，這亦令他們在遇到困難挫折時擁有較多的勇氣及支援系統面對，故亦正面地影響著他們的精神健康指數。

## 乙 小結

是次調查發現普遍被訪學生的精神健康良好，而這與其學校生活亦有著正向關係。不同級別及性別的學生在不同方面呈現顯著的分別。其中，女生對學校的認同感、人際關係及參與課外活動較男生高，但個人的效能感及積極人生觀方面則較男生弱。另外，中一學生對學校的認同感及課外活動的參與明顯較其他級別的學生為高，但他們在社交能力及支援網絡繹於方面則較弱。而預科生在學校生活適應、人際關係及效能感則較初中生高。其次，插班生較原校升讀生的社交能力高，但其效能感則較差。總括而言，學生的精神健康與其學校生活有著密切的正向關係，這表示學生在校園的人際關係、對學校的認同感及參與、校園的設施和支援系統、個人的社交能力及效能感均會直接影響其精神健康指數。

## 第十章

# 總結

青少年為我們社會將來的棟樑，我們有責任令他們的身心得到健康的成長。身則為他們的身體機能得到全面及健康的發展；而心則為他們的心靈及精神健康能得到適當舒緩及表達的渠道。近年，青少年患上精神問題的人數不斷上升，因此青少年的精神健康狀況倍令人擔心及值得關注。

是項調查的研究對象主要為油尖旺區的中學生，目的是要探討中學生精神健康狀況與其學校生活的關係。這項研究共獲得區內七間學校支持，並收回1678份有效問卷。

問卷內容主要分兩大部份：(一)學校生活量表(共36項)，包括學校生活適應，認同感，校園人際關係，課外活動及效能等五個範疇；(二)心理福祉量表(共四項)，包括積極人生觀，負面情緒，負面自我及親密感等四個範疇。分析顯示兩個量表的信度及項目內在一致性也頗高，而且兩個量表存在正向的關係，這表示學校的生活與其個人的精神健康狀況存著正向且緊密的關係。即表示學校生活部份能做得好，對中學生的精神健康亦有正面的影響。在是次調查的學校中大部份在學校生活情況良好，中學生的精神健康情況亦顯示正面情況。同時，學校在學校生活中有些部份亦可以進步以助學生有一個正面的精神健康。學校是青少年在人生過程中一個既必經亦重要的成長系統，因此學校亦應兼起為青少年建立一個身心健康的成長環境。

### 學校生活量表及心理福祉量表的分析

#### 1 學校生活適應

調查發現學校生活適應的情況主要受學生的學業、人際關係及學校支援三方面影響，在學業方面，過半數受訪的學生覺得功課，學校的測驗及考試令他們吃不消的感覺；在人際關係方面，有近兩成的受訪學生表示不會互相幫助，而且近四成的學生表示容易與同學發生衝突，負面地影響著他們的情緒及人際關係。至於在學校支援方面，雖然有近五成的受訪同學表示學校沒有充足的空間，而且校園也未能為他們帶來寧靜舒適的感覺，但是有近七成的學生表示喜歡自己的校園。由此可見，學生對學校生活的評價與其是否喜歡所屬的校園，是否有良好的人際關係及適當的功課及考試制度有著密切的關係。

#### 2 效能感及尋求協助模式

超過八成的受訪同學認為自己有能力處理困難，同時，近八成二的同學認同在遇到挫敗後，能重新振作，積極面對。這顯示受這訪同學的效能感頗高，而這亦正面地影響他們的精神健康。再者，有七成的受訪同學表示會找同學傾訴及認為老師亦師亦友，這表示受訪同學與師長及同學的關係不俗；只是當同學遇上問題時，只有半數的同學願意向老師求助，這正反映了青少年遇上問題時尋求協助的模式；然而，值得注意的是他們的求助模式或會影響他們面對及解決問題時的態度及方法，亦間接令師長未能盡快協助有困難的同學，這方面確是值得深思。

#### 3 受訪對象比較

##### 3.1 男女學生的分別

調查顯示男生在效能感及積極人生觀方面較強，而其他次量表的得分則較女生弱，包括學校生活，認同感，人際關係，親密感及課外活動方面，這與男、女生經歷不同的社化過程及被要求擔當不同的社會角色有著密切的關係，這正提示我們是否需要平衡兩性的角色及強化男、女生不同的部分而令他們有更完備的發屈及精神健康。

##### 3.2 中一學生與中二或以上學生的分別

中一學生對學校的認同感及參與課外活動的比例較高；然而他們在親密感的次量表中則較弱，這顯示中一學生需要加強建立其人際關係的部份。

##### 3.3 插班生與原校升讀學生的比較

插班生的社交能力較高，但其效能感則較原校升讀生弱；這表示雖然插班生也容易結識新朋友及維繫友誼，然而他們未必有足夠的信心及能力去處理困難；遇到挫折時，插班生也較原校升讀生較難重新振作，故建議多加強插班生個人效能感這部份，以協助提昇其精神健康狀況。

##### 3.4 初中生，中四及中五學生和預料生的比較

預料生在整個學校生活量表，學校生活適應，校園人際關係及效能感方面均較其他級別學生為高，而初中生在整體心理福祉，負面情緒及親密感方面則明顯地較預料生低，這顯示初中生需要更多的支援，加強其人際關係及互相扶持的抗逆精神以協助他們解決學校生活中遇到的困難。

#### 4 課外活動

除了有三成多的同學表示是在非自願的情況下被安排參與課外活動，其餘的受訪同學對課外活動也有頗正面的評價，其中，更有同學表示可從課外活動中學到知識(80%)及得到滿足感(70%)，而這亦有助提升學生對學校的歸屬感及個人精神健康指數。

#### 5 心理福祉量表

調查發現受訪的同學擁有頗高的心理福祉指數，這證明他們的精神健康良好。例如，有八成的受訪同學表示自己是個充滿活力的人；相信自己是個能帶給別人歡樂(78%)；有可以互訴心事的知己(78%)；亦對人生充滿希望(80%)。

針對以上的調查結果及分析，我們在下一個部份會有更詳盡的建議。

# 第十一章 建議

## 1. 學校生活適應

### 1.1 學業方面

日常的功課量、測驗及考試等是令學生感到憂慮不安及受壓的主要來源。這主要由於現時部份學校仍以考試成績作為肯定學生能力及升學命運的重要考慮因素，因此，建議學校可考慮將學生平日的課堂表現列入評估項目當中，減少考試對學生造成的壓力。除此之外，有趣及生活化的學科內容亦能有助學生從容學習，減低壓力，令同學以愉快的心情學習。同時，教統局亦必要檢視現時學生的功課量和考試模式，找出問題的根源。

### 1.2 人際關係方面

#### 1.2.1 朋輩相處方面

建議學校在設計活動時多考慮加入訓練同學社交的元素，營造同學之間主動關懷及互相幫助的氣氛，建立不單只與老師「亦師亦友」的關係，也應與同學保持「亦學亦友」的朋輩關係，令同學可以更有互助精神。

學校可於週會時間及道德教育課中灌輸一些朋輩衝突處理及個人情緒管理的技巧，令同學更能有效地處理個人及朋輩間的衝突及問題，製造一個和諧的校園氣氛。

### 1.3 學校支援方面

1.3.1 穩定的學習環境有助學習適應；相反，變化不定的學習環境則加重學生適應上的負擔。是次調查看到插班生面對挫敗及轉變較容易產生焦慮和不安，而剛於二零零五年九月初發生的中七生疑因未能適應突轉的英語教學而自殺身亡的事件亦是對朝令夕改的教育體制的一次嚴重警告。

1.3.2 校方亦可嘗試與學生討論學校生活中各項目(包括學校環境、校規)的意見，讓學生參與在建立校園氣氛之中，加強學生的參與和歸屬感。建議校園內可增設一些設施，如休閒椅，種植花卉，播放一些輕鬆音樂，張貼一些積極鼓勵字句小型康樂用品設施等，讓老師與同學接觸機會增加，亦可以營做舒閒的氣氛。

## 2. 效能感及尋求協助模式

### 2.1 效能感

建議學校亦可加入生命教育，建立學生解困能力(problem solving skill)、情緒管理訓練及建立正面思考的研討課程(例如一些自強不息的生活案例、八仙嶺事件等劫後餘生的不朽精神)和義工探訪等工作，建立學生勇於跨越難關的精神。

### 2.2 尋求協助模式

2.2.1 調查中，發現同學在面對困難時，較少主動接觸老師傾談；建議可增加老師與學生在課堂以外的溝通接觸，如一起邀約午膳，彼此認識，打破隔膜，增進師生關係。

2.2.2 小班教學、充裕的教師人手編排及教師的質素等均影響師生關係的建立。師生比例減低，有助老師對學生的了解和關顧；

2.2.3 在老師的專業培訓方面，加強老師對青少年的次文化及青年情緒認識及評估有助裝備老師認識學生的需要及加強學生對老師的信任，從而建立有效的溝通關係，協助學生健康成長。

2.2.4 建議可安排老師於課堂內或全校週會中分享其生活經驗，如戀愛、交友、學業進修、溫習技巧、人際相處技巧、積極生活態度等，讓學生以老師作榜樣，作生命教育，彼此交換心得，建立積極及正面的人生態度。

2.2.5 建議老師可定期個別邀約學生傾談，了解其校園生活需要(也可聯絡學校社工協助)，例如同學參與課外活動的種類及意願，並鼓勵同學建議其喜歡的課外活動內容，以增進其參加的動機。更重要的是透過互相了解，老師可作學生的『生命師傅』指導，發展其潛能，建立其愉快校園生活的方向。

## 3. 提倡性別平權教育

學校可於教育中加入性別角度分析，提倡性別平權教育，以助擺脫依附於傳統性別觀念。例如，對男強女弱、男女天職等傳統觀念等。我們需要重新審視現有的一套教育模式，是否在不知不覺間散播著男女不平等的意識。灌輸平權教育可以有助同學脫離社會對男女生固有要求的定形，令女生感到自己同樣可以有處理問題的能力，而男生亦可以在遇上困難時主動尋找網絡協助。



## 4. 初中生社交技巧提升及生活適應訓練

- 4.1 調查發現，中一學生在人際關係的親密感及社交技巧方面較弱，較難與人相處及建立和諧關係。因此，建議學校應幫助中一學生加強社交能力，訓練同學與人相處技巧，製造空間讓同學有機會與他人建立和諧及互相支援關係，加強同學與人合作及團隊精神，減少同學間的衝突及人際問題，建立同學間除學習之外的互相支援關係。例如：人際關係提升小組中、歷奇活動及義工活動等。
- 4.2 建議學校在設計中一學生適應課程或迎新活動中，除了考慮同學對學習生活、學校制度及學園環境之適應外，還應加入建立同學間關係的部分，讓同學明白與他人建立和諧及互相支援關係在校園生活的重要性，加強同學的社交能力。

## 5. 關注學生的生活適應情況

- 5.1 學生對學校認同感是十分重要的，而現時校方卻多會偏重中一新生的學校適應生活（例如成長的天空等）。調查指出，學生升讀中二後對學校生活的認同感開始下降，故此，校方除要著重新生適應課程外，亦提供更多種類及空間於同學，讓他們享受整個中學階段。
- 5.2 穩定的學習環境有助學習適應；相反，變化不定的學習環境則加重學生適應上的負擔。是次調查看到插班生面對挫敗及轉變較容易產生焦慮和不安。因此建議學校除中一生外，學校應給予插班同學適當的支援，關顧及輔導，如安排一些適應課程及活動協助插班生適應新的學習環境，鼓勵同學多參與學校活動，好讓插班生能盡快過渡適應期，幫助同學成功融入新校園生活及適應新同學和老師，提升其對學校的認同感及歸屬感，減低個人的焦慮及不安。學校可考慮建立支援小組、朋輩計劃、老師或社工跟進輔導等等。

## 6. 中學生生涯規劃訓練

毫無而問，年長的學生其成熟程度實有助於他們的適應及解決問題的能力。但是初中同學亦需要明確的人生目標及方向，故學校應提供更多的有關人生規劃的活動，讓同學於學生階段能確定自己的人生方向，從而向其目標而努力。

## 7. 精神健康評估機制

- 7.1 學校可考慮與學校社工配合，加強對學生平日在課堂表現及情緒作評估及關注。而是次之調查問卷亦是可以用來運用的有效評估工具。建議學校可以每年於開學時在學校進行是項問卷調查，並作出分析，讓校方及駐校社工對學生的精神健康情況有更確切的了解及提供合適的服務及學校制度調整。
- 7.2 此外，現時的學校評級主要是以學業成績為主要考慮因素，其次學校在課外活動獲得的成績亦能提升學校的等級。但我們相信過份地要求學生在學業或課外活動得到彪炳成績，將這些成績與學生個人能力及價值等同實不太合理，這令學生承受很大壓力，我們建議教統局在評定學校的等級時可以加入考慮學生精神健康指數作考慮，於全港各區做這項問卷調查，因為良好的精神健康有助學生有一個愉快校園生活。

## 8. 青年充權

青年充權工作的重要性在於青年人屬少權的一群，較難尋找資源去協助自己解決困難，例如想尋求老師的協助，又擔心自己有錯及老師不願意聆聽等情況。學生在校內所發的聲音又相當微弱，減低他們的求助動機。學校內權力分配的不均，例如學生要聽老師的話，不然便得到「叛逆」的標籤等，劇化了他們與當權者（校方、老師等）的距離。因此校方和老師應給予更多的機會及渠道，例如在學校設立定期的師生論壇或會議，互相表達及聆聽意見、建立網上學生意見留言板及民主牆等等，鼓勵學生發聲及表達他們真正的需要，重新建構青年人的生命價值。

## 9. 抗力之王教材套 (Rubber Band Model)

抗力之王教材套 (Rubber Band Model) 是一個以小組形式的活動教材套，望能令受到壓力威脅的中學生更了解壓力及正視壓力所帶來的嚴重性影響，學習正確及有效地面對壓力的方法及技巧。此外，亦希望能引起學校、家長及大眾人士的關注上述問題，建立一個和諧及健康的成長環境，以建立他們正面良好的精神健康。此教材套主要針對中學生以下三個層面，分別為（一）認知層面、（二）情感層面及（三）行為層面等。最後，亦鼓勵各學校除定期進行這項問卷調查外，亦可善用這份教材套，推行同樣的減壓小組，令中學生能抱正面的態度去面對及處理各方面的壓力，讓他們用『享受』的態度來迎接整個中學旅程及成長的挑戰。

## 第十二章

# 參考書目

- **Davies, B. and Harre, R. (1990)**  
Positioning: the discursive production of selves. *Journal for the Theory of Social Behavior* 20 (1): 43-63. Retrieved January 24, 1999 from the World Wide Web: <http://www.massey.ac.nz/~Alock/position/position.htm>
- **Ferguson, S. (2000)**  
The wired teen. *MacLean's* 22, pp. 38-40.
- **McLaughlin, M.W. and Heath, S.B. (1993)**  
Casting the self: Frames for identity and dilemmas for policy. In S.B. Heath and M.W. McLaughlin (eds.) *Identity and inner-city youth: Beyond ethnicity and gender*. New York: Teacher's College Press, 210-238.
- **Ruesch, J. and Bateson, G. (1968 [1951])**  
*Communication: The social matrix of psychiatry*. New York: W. W. Norton & Company.
- **Strauss, A.L. and Corbin, J. (1990)**  
*Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage.
- **Wertsch, J.V., del Rio, P. and Alvarez, A. (eds.) (1995)**  
*Sociocultural studies of mind*. Cambridge: Cambridge University Press.
- **Ng-Tse, T.M.Y. and Cheung, H.K.**  
Quality of life and the mentally ill in Hong Kong. *Mental Health in Hong Kong 1996/97*, Hong Kong, Mental Health Association of Hong Kong, 1998, 36-42.
- **Yip, K.C., Cheung, H.K. and Pang, H.T.**  
Community Psychiatric Services in Hong Kong. *Mental Health in Hong Kong 1996/97*, Hong Kong, Mental Health Association of Hong Kong, 1998, 77-83.
- **Ho, T.P. and Yip, P.S.F.**  
Suicide notes in youth suicide. *Youth Suicides in Hong Kong*, Hong Kong, Befrienders International, 1998, 39-42.
- **Ho, T.P., Lee, C.C., Tang, C.P. and Hung, S.F.**  
Mental health aspects of youth suicides. *Youth Suicides in Hong Kong*, Hong Kong, Befrienders International, 1998, 28-38.
- **Hung, S.F. and Ho, T.P. Prevention.**  
*Youth Suicides in Hong Kong*, Hong Kong, Befrienders International, 1998, 53-63.
- **Leung, P.W.L., Ho, T.P. and Hung, S.F.**  
Youth suicide: an introduction. *Youth Suicides in Hong Kong*, Hong Kong, Befrienders International, 1998, 7-14.
- **Hung, S.F., Ho, T.P., Leung, P.W.L., Lee, C.C. and Tang, C.P.**  
Mental health in peers of adolescent suicide victims/attempts: phenomenology and risk factors. Research Report Submitted to Health Service Research Committee, Hospital Authority, 1997.
- **Mak, K.Y. and Ling, S.A.**  
抑鬱. Hong Kong, Translated from WHO Mental Disorder Educational Unit, 1997, 1(1).

- **Mak, K.Y. and Ling, S.A.**  
焦慮. Hong Kong, Translated from WHO Mental Disorder Educational Unit, 1997, 1(6).
- **Beautrais, A.L., Coggan, C.A., Fergusson, D.M. & River, L. (1997).**  
*The Prevention, recognition and management of Young People at Risk of suicide: Development of guidelines for schools*. New Zealand: National Health Committee.
- **Chad, V (1987).**  
*The Samaritans: Befriending The Suicidal* (2nd ed.). London: Constable.
- **Chan, D.W., Hui, E.K.P. (1998).**  
Stress, Support and Psychological Symptoms among Guidance and Non-guidance Secondary School Teachers in Hong Kong. *School Psychology International*, 19(2), 169-178.
- **Coleman, L., & O'Halloran, S. (2000).**  
*Preventing Youth Suicide through Gatekeeper Training*. Medical Care Development, Inc. ME
- **Education & Manpower Bureau (2003).**  
*Gender Distribution of Teachers in Local Schools, 1998-2002*. Hong Kong.
- **Paul S.F. Yip & Roger C.E. Tan (1998).**  
Suicides in Hong Kong and Singapore: A Tale of Two Cities. *International Journal of Social Psychiatry* (1998) Vol.44 No. 4 267-279.
- **Shneidman, E.S. (1980).**  
*Voices of Death*. New York: Harper & Row.
- **The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention, The University of Hong Kong (2003).**  
*Suicide Prevention Programme-A manual for school teachers*. Hong Kong.
- **Yip, P.S.F., Ho, T.P., Hung, S.F., Laidler, K.J. & Leung, P.W.L.(eds),**  
*Youth Suicide in Hong Kong*. Befrienders International: Hong Kong.
- **Yip, P.S.F., Liu, K.Y., Lam, T.H., Sunita, M.S. & Chen, E. (2003).**  
Suicidality among High School Students in Hong Kong, Special Administrative Region (HKSAR). The Hong Kong Jockey Club Centre for Suicide Research and Prevention, The University of Hong Kong.
- **"中學生心理健康與家庭體系研究報告書"(1990)**  
香港浸會學院 社會工作系 青年發展研究組
- **"青少年健康危機行為調查" (2001)**  
香港中文大學醫學院健康教育及促進中心
- **"香港中學生的抑鬱狀況調查報告" (2004)**  
基督教家庭服務中心 學校社會工作部



循道衛理楊震社會服務處 油尖旺青少年綜合發展中心

## 探討中學生精神健康狀況問卷調查

我們希望藉著這個研究了解油尖旺區中學生精神健康狀況及學校生活對中學生精神健康的影響，從而作出適當的建議及更進工作，為中學生建立一個和諧及健康的成長環境。我們將從人際關係（師生關係及同學關係）、學校制度、學校環境生活、課外活動及個人因素等五個層面作出研究，了解這些層面與中學生精神健康之間的關係。所有問卷調查資料只作研究之用，絕對保密。調查資料在完成研究後將被銷毀，多謝合作！

### 問卷調查第一部份

	極之不同意	十分不同意	少許不同意	少許同意	十分同意	極之同意
	1	2	3	4	5	6
1. 我認為自己有能力處理問題或困難。						
2. 校內有我喜歡參與的課外活動。						
3. 我熟識校內四周的環境。						
4. 我對學校處理同學外觀的要求感到合理。						
5. 當我覺得不開心，我的同學會主動關心我。						
6. 我不會與老師一起食飯。						
7. 我認為學業成績是生命的全部。						
8. 我在非自願安排下參與一些校內的課外活動。						

	極之不同意	十分不同意	少許不同意	少許同意	十分同意	極之同意
	1	2	3	4	5	6
9. 學校的設施不能使我舒適地學習。						
10. 我覺得現時的功課數量令我吃不消。						
11. 我不想與同學一起出外遊玩。						
12. 我的老師願意聆聽我的心事或意見。						
13. 遇到挫敗，我能重新振作，積極面對。						
14. 我從課外活動中得到滿足感。						
15. 我在校內不能找到空間休息及娛樂。						
16. 我的同學是我的傾訴對象。						
17. 我不會接受老師的勸喻。						
18. 我面對學校測驗及考試時感到憂慮不安。						
19. 我是一個要求很高的人。						
20. 我從課外活動中學到一些知識。						
21. 校園環境能帶給我寧靜、舒適的感覺。						
22. 我覺得學校處理缺席、遲到的方法恰當。						
23. 我會與我的同學出外食飯。						
24. 我與老師之間的關係能稱為亦師亦友。						
25. 我相信我可以令自己開心。						
26. 我不喜歡參加課外活動。						
27. 我喜歡我的校園。						
28. 我滿意低年級時要留在學校午膳。 (如學校沒有這個安排，不用作答。)						
29. 我與同學容易發生衝突。						
30. 老師會與我分享他的感受。						
31. 我經常感到無助。						
32. 我沒有參加課外活動。						
33. 我認為校內的配套設施不足。 (例如：洗手間、小食部、康樂設施)						
34. 我不滿學校處理同學違規行為的方式。						
35. 我與同學不會互相幫助。						
36. 當我遇到困難時，我不會主動向老師求助。						

問卷調查第二部份

	極之不同意	十分不同意	少許不同意	少許同意	十分同意	極之同意
	1	2	3	4	5	6
1. 我對人生充滿希望。						
2. 我是充滿活力的人。						
3. 我有時會討厭自己，甚至認為自己是個失敗者。						
4. 我經常感到疲倦。						
5. 我喜歡有人作伴。						
6. 我很少感到孤單。						
7. 我有可以互訴心事的知己。						
8. 我與別人相處時經常感到不愉快。						
9. 我認為自己是個難以相處的人。						
10. 我和生活中最親近者的關係良好，並且覺得快樂。						
11. 我會無緣無故地心情煩亂。						
12. 我做事效率高。						
13. 我對很多事物都不感興趣。						
14. 當我遇上困難或不愉快事情，我能樂觀面對。						
15. 我享受每餐進食的時刻。						
16. 我經常有自殺的念頭。						
17. 我經常有失眠的情況。						
18. 我能帶給別人歡樂及意義。						
19. 我覺得沒有人關心我。						
20. 我經常因情緒影響而感到腸胃不適						

學校名稱：\_\_\_\_\_

性別： 男  女

班級：

- 中一  中二  中三  
 中四  中五  
 中六  中七

我曾經是轉校生。

- 是  否

~~~~~ 全問卷完。謝謝 ~~~~~



## 機構宗旨

本處為循道衛理聯合教會屬下之多元化社會服務機構，本著基督的愛，以及「社會服務實驗室」的精神，為凡有需要的人士，提供倡導性和優質的服務。

## 服務目標

我們期望青少年有更多參與社區事務、政策及表達意見的機會。我們希望透過不同系統的參與，建立和諧的社區氣氛，讓不同背景的青少年能融入社區，健康成長。

## 歡迎聯絡我們

|                      | 電話        | 傳真        | 電郵                |
|----------------------|-----------|-----------|-------------------|
| <b>總辦事處</b>          | 2251 0888 | 2770 1417 | yang@yang.org.hk  |
| <b>行政部</b>           | 2251 0888 | 2770 1417 | admin@yang.org.hk |
| <b>家庭及幼兒服務部</b>      |           |           |                   |
| 臨床心理服務               | 2171 4171 | 2385 5547 | cp@yang.org.hk    |
| 家庭健康教育服務             | 2171 4111 | 2385 5547 | fhe@yang.org.hk   |
| 旺角綜合家庭服務中心           | 2171 4001 | 2388 3062 | ifsc@yang.org.hk  |
| 何文田循道衛理楊震幼兒學校        | 2242 0678 | 2242 0838 | hmtps@yang.org.hk |
| 油麻地循道衛理楊震幼兒學校        | 2251 0861 | 2770 1417 | ymtps@yang.org.hk |
| <b>青少年服務部</b>        |           |           |                   |
| 油尖旺青少年綜合發展中心         | 2332 0969 | 2782 0349 | yic@yang.org.hk   |
| 沙田青少年綜合發展中心          | 2609 1855 | 2602 7115 | sic@yang.org.hk   |
| <b>青少年服務部 (九龍城區)</b> |           |           |                   |
| 何文田青少年綜合發展中心         | 2718 1330 | 2716 2524 | hic@yang.org.hk   |
| 九龍城區青少年外展社會服務中心      | 2395 3101 | 2715 3335 | kcyor@yang.org.hk |
| 學校社會工作服務             | 2718 1330 | 2716 2524 | ssw@yang.org.hk   |
| <b>復康服務部</b>         |           |           |                   |
| 社區支援綜合服務             | 2251 0870 | 2770 0231 | iscs@yang.org.hk  |
| 晉業中心                 | 2327 7116 | 2327 7181 | vac@yang.org.hk   |
| 獨立生活支援計劃             | 2251 0855 | 2770 0231 |                   |



## 單位簡介

循道衛理楊震社會服務處油尖旺青少年綜合發展中心(YIC)成立於二零零一年六月十五日，主要由本機構油尖區外展社會工作隊及學校社會工作部組成。自一九七九年起，本機構已為區內學校及青少年提供服務，並且經常舉辦社區教育活動以利社區人士了解青少年需要。隨著油尖旺青少年綜合服務中心的組成，本中心亦希望能夠為本區青少年、其家庭及學校等提供更全面服務。自成立至今，本隊已為各青少年提供多種類的成長、抗逆及社群化活動。同時，本中心亦於區內舉辦多次攤位遊戲、嘉年華會及專題研討會等。另外，本中心亦為區內各學校提供多次的歷奇訓練、老師培訓、學生講座等，均得到各校的正面評價。而本中心各同工將會繼續秉承本機構以改善社會服務的「社會服務實驗室」的精神，繼續了解地區人士的需要，提供更多樣化及更新穎的服務。

|                 | 電話        | 傳真        | 電郵                   |
|-----------------|-----------|-----------|----------------------|
| <b>長者服務部</b>    |           |           |                      |
| 彩虹長者綜合服務中心      | 2329 6008 | 2329 6758 | chcc@yang.org.hk     |
| 彩虹長者日間護理服務      | 2329 9232 | 2322 0122 |                      |
| 愛民長者鄰舍中心        | 2715 8677 | 2761 4144 | omnec@yang.org.hk    |
| 油尖長者鄰舍中心(尖沙咀)   | 3149 4123 | 3149 4033 | ytnecc@yang.org.hk   |
| 油旺長者活動中心(油麻地)   | 2251 0811 | 2770 2730 | ymec@yang.org.hk     |
| 油旺家居護理服務        | 2251 0811 | 2770 2730 | ymhcs@yang.org.hk    |
| <b>專責服務</b>     |           |           |                      |
| 樂融雅敘            | 2304 5011 | 2338 4483 | cafe@yang.org.hk     |
| 天水圍社會服務中心       | 3147 9177 | 3147 9147 | tssc@yang.org.hk     |
| 沙田家庭成長軒         | 2605 7155 | 2602 1424 | fesc@yang.org.hk     |
| <b>服務策劃及發展部</b> |           |           |                      |
| 循道教會助學基金成長軒     | 2251 0885 | 2770 1417 | spdd@yang.org.hk     |
|                 | 2351 7393 | 2353 0054 | mstec@yang.org.hk    |
| <b>專業發展部</b>    | 2251 0880 | 2770 1417 | pdd@yang.org.hk      |
| <b>牙科服務</b>     |           |           |                      |
| 楊震牙科診所(油麻地)     | 2332 2513 | 2770 1417 | ydc@yang.org.hk      |
| 楊震牙科診所(旺角)      | 2381 8896 | 2393 5223 | mkydc@yang.org.hk    |
| 楊震牙科診所(亞斯理)     | 2487 1833 | 2487 3288 | asburydc@yang.org.hk |

版權所有，如需引用，請註出處