

## 「校友對青少年學生及家長壓力問題的意見」

### 引言

中大校友評議會因應教育發展而進行校友問卷調查。多年來，中大校友評議會常務委員會持續徵求校友對當前各種重要教育問題的意見，今年度希望能更專注探討現今社會上各類壓力對青少年學生及家長的影響。現謹藉以下問卷徵求校友對相關問題的意見，本會整理後，將提交調查結果報告予各校友及有關當局參考，以提升教育持分者對壓力問題的認識，從而增強適應或應付，造福青少年學子，以及家長。

\* 香港中文大學校友評議會 (Convocation of The Chinese University of Hong Kong) 於 1993 年成立，是根據《香港中文大學條例》規程 18 而組成的校友組織，成員包括中大全體畢業生。有關中大校友評議會的詳情及該規程內容可見中大校友評議會網頁。

\*\* 校友評議會多年來共進行了 36 次問卷調查，課題包括教育、經濟、社會發展及時事等。瀏覽過往各項問卷內容及調查結果，請參閱中大校友評議會網頁。

### Section 1 :

1. 你認為現今青少年學生的學習生活，他們所感受負面的壓力程度是:

- 沒有
- 略少許
- 普通
- 頗嚴重
- 極嚴重

2. 你認為現今青少年學生所受到的壓力來源是 (請選你認為最重要的 3 項):

- 學業
- 同學欺凌排擠
- 學校、老師給青少年學生帶來的壓力
- 父母要求
- 家庭問題 (經濟、人事)
- 自我期望及要求過高
- 自我形象及自尊低落
- 爭譽 (比賽、各項非學科競爭)
- 校外朋輩人際影響 (如欺壓、網上欺凌、感情等等)
- 社會影響 (社會運動、就業、各類歧視、高度期望等)
- 成長期困擾 (身體表徵 --- 高矮、美醜等等)
- 居住環境欠佳 (擠迫、噪音、空氣狀況不良等)
- 其他意見: \_\_\_\_\_

3. 青少年學生有那些心理特徵和性格，特別容易積聚壓力至嚴重程度 (可選擇不多於 3 項):

- 凡事非黑即白
- 對人和稀泥
- 搏到太盡
- 愛取悅於人
- 凡事都要求做到完美
- 好勝心強
- 悲天憫人
- 耽於技藝
- 其他意見: \_\_\_\_\_

4. 青少年學生感受到極嚴重的壓力，瀕臨自殺邊緣時的表徵是 (可選擇不多於 3 項):

- 神情沮喪
- 自閉不欲見人
- 精神亢奮
- 易罵人
- 自怨自艾
- 自殘 (手足)
- 經常失眠
- 目光呆滯
- 胃口甚差
- 對自己有不合理的要求
- 其他意見: \_\_\_\_\_

5. 你認為家長一方其感受的壓力來源主要是 (可選擇不多於 3 項):

- 自己工作表現不理想/ 順利
- 子女學業不符要求
- 人際關係差
- 子女照顧負擔過重 (生活、疾病等)
- 疲勞或健康欠佳
- 經濟問題
- 從事危險性工作
- 家庭問題 (如離婚、分居、家庭關係欠佳等)
- 過重的工作量及責任
- 心理不平衡 (對學校、職業、社會前景等缺乏信心或欠安全感)
- 其他意見: \_\_\_\_\_

6. 個人方面，你認為採用以下那些紓壓方式才是正確 (可選擇不多於 3 項):

- 保持職業安全健康
- 妥善管理時間
- 放任進食
- 恆常運動
- 增加購物消費
- 擴闊社交
- 增加遊戲打機活動
- 與親人/友人傾訴
- 其他意見: \_\_\_\_\_

7. 朋輩方面，你認為最有效協助受壓者的減壓方法是 (可選擇不多於 3 項):

- 多交談分享
- 提供支援渠道
- 同儕互助學習
- 開展社交活動
- 鼓勵參加運動
- 治療康復 (生理及心理有此需要)
- 良好生活方式 (如飲食、時間管理等等)
- 其他意見: \_\_\_\_\_

8. 中小學校方面，你認為最有效協助受壓者的減壓方法是 (可選擇不多於 3 項):

- 加強輔導
- 社工協助
- 功課調整及輔導
- 加強師生關顧交流
- 家教聯繫
- 加強同學互助社交
- 減少補課
- 減少過多測考操練
- 調整課程 (如增加愉快學習元素、改良教與學方法、正向認識社會人生、外校交流活動等)
- 提供適配課外活動 (包括增進團體精神、體能、音樂藝術欣賞訓練修養等)
- 提供發展潛能機會 (如服務觀念實踐、職能培訓等)
- 其他意見: \_\_\_\_\_

9. 大學方面，你認為最有效協助受壓者的減壓方法是 (可選擇不多於 3 項):

- 加強院系內師生關顧交流
- 加強同學互助社交
- 加強專業輔導服務
- 完善宿舍生活配套
- 適當調整課程、減少考試及功課壓力
- 加強人生通識課程 (如增加認識正向人生哲學元素、適量體察及服務社會人生、外校交流活動等)
- 提供適配課外活動 (包括增進團體精神、體能活動、服務觀念實踐、藝術欣賞修養等)
- 其他意見: \_\_\_\_\_

10. 有關公私機構(包括家長工作機構)方面，你認為採用以下那些紓壓方式是正確 (可選擇不多於 3 項):

- 團隊活動
- 鼓勵分享
- 培訓/進修假期
- 調整工時(彈性/協商/不加班工作等等)
- 鼓勵欣賞文化
- 批判抗爭(遇不合理待遇事項等等)
- 工作小休
- 舉辦員工親子活動
- 其他意見: \_\_\_\_\_

11. 在多管齊下進行紓壓下，仍無法改善情況，你認為受壓力人士應選擇 (可選擇不多於 3 項):

- 退學/辭職
- 報案
- 求醫
- 尋求輔導支援 (親友、社工)
- 告假休養
- 旅行
- 移民
- 其他意見: \_\_\_\_\_

## Section 2: 填表人資料

1. 性別：

- 男  
 女

2. 年齡：

- 21-30  
 31-40  
 41-50  
 51-60  
 60 以上

3. 中大畢業學系 (本科或第一次畢業)： \_\_\_\_\_

4. 職業：

- 政府公務  
 教育  
 文化  
 傳媒出版  
 影視娛樂  
 旅遊  
 酒店  
 法律  
 社會福利  
 醫療衛生  
 資訊科技  
 航運交通  
 會計  
 保險  
 地產  
 金融投資  
 進出口貿易  
 批發及零售  
 工業製造  
 機械工程  
 建築工程  
 體育運動  
 專業從政  
 自僱  
 家庭主婦  
 退休  
 待業  
 其他(請註明) \_\_\_\_\_

5. 家庭成員狀況 (人數)： \_\_\_\_\_ 名

6. 在學子女人數 (如有):

幼稚園 \_\_\_\_\_ 名  
小學 \_\_\_\_\_ 名  
中學 \_\_\_\_\_ 名  
大學 \_\_\_\_\_ 名

-----多謝合作完成問卷-----

## 香港中文大學校友評議會校友對青少年學生及家長壓力問題的意見問卷調查

近年社會上經常發生學生自殘事件，家長的精神及教養壓力沈重。中大校友評議會因應此情況曾於 2018 年 4 月 28 日舉辦主題為「青少年學生及家長壓力問題的應對」的研討會，以探討及加強認識及瞭解壓力，從而適當地應付，特別為處於不同教育子女階段的家長校友更精關深入的瞭解有關課題。

中大校友評議會而今更專注進一步探討校友對現今社會上各類壓力對青少年學生及家長的影響的認識和意見，以期廣集卓識，分析研討，並冀對教育界及社會，提供有益建議，兼促進校友與母校的聯繫。

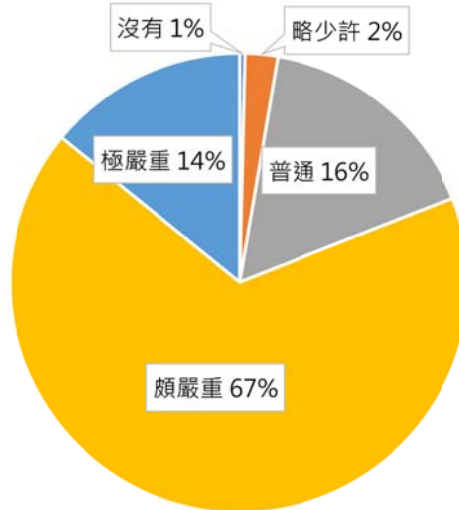
### 一. 問卷調查基本資料

- 是次問卷回覆人數為 1,085 人。
- 男女比例為 4 : 6 (39.5% : 60.5%)。
- 回覆校友年齡，以年青近 20 年內畢業校友為多，人數隨年齡階層愈高愈減。20 至 40 歲之間年輕人最多(20-30 歲：30.3%，30-40 歲:30%，共達 60.3%，60 歲以上祇 5.2%)
- 回覆校友職業分佈在各行各業，以教育界(39.4%)最多、依次為醫療衛生界(8.8%)、資訊科技界(6.6%)、社會福利界(5.4%)所佔較多、退休人士亦達 3.5%、其餘各行業校友俱在 3%以下。此反映校友職業仍以專業為主。
- 至於有在學子女的校友人數約為 399 個，而在學子女人數總共有 555 名，以就讀小學(34.8%)及幼稚園(28.3%)為多、依次為中學(22%)和大學(15%)。有在學子女家庭校友人數佔全部回覆校友人數約 37%。
- 回覆校友家庭平均人數為 3.4 人，即擁有子女人數平均約為 1 至 2 名。

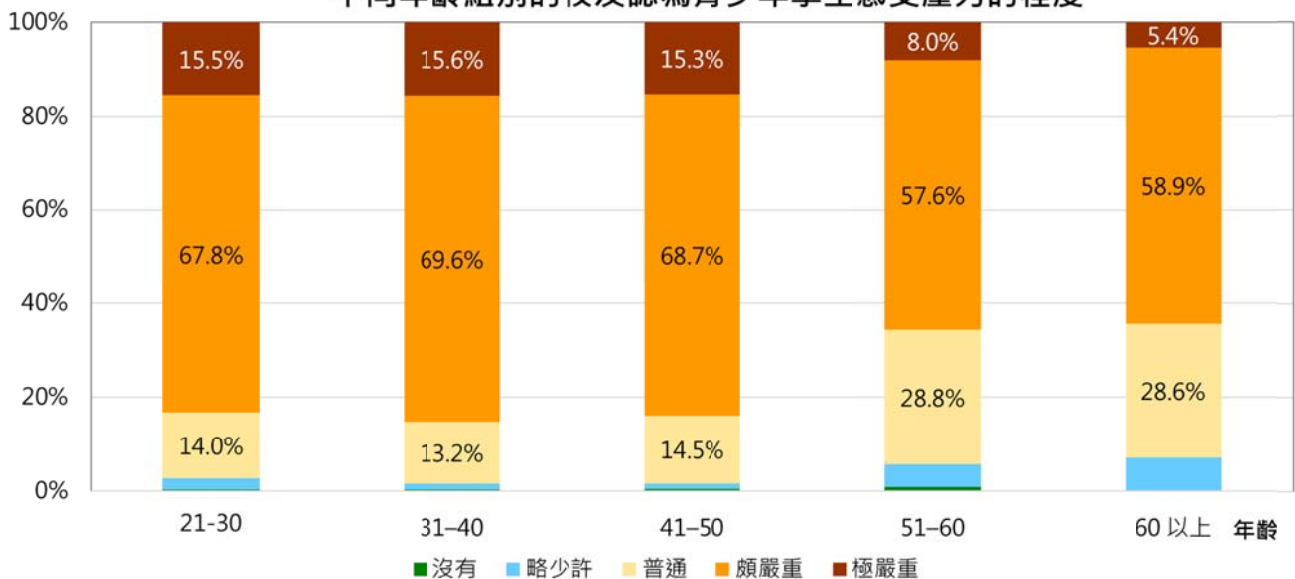
## 二. 問卷調查結果

1. 你認為現今青少年學生的學習生活，他們所感受負面的壓力程度是：

校友認為青少年學生感受壓力程度



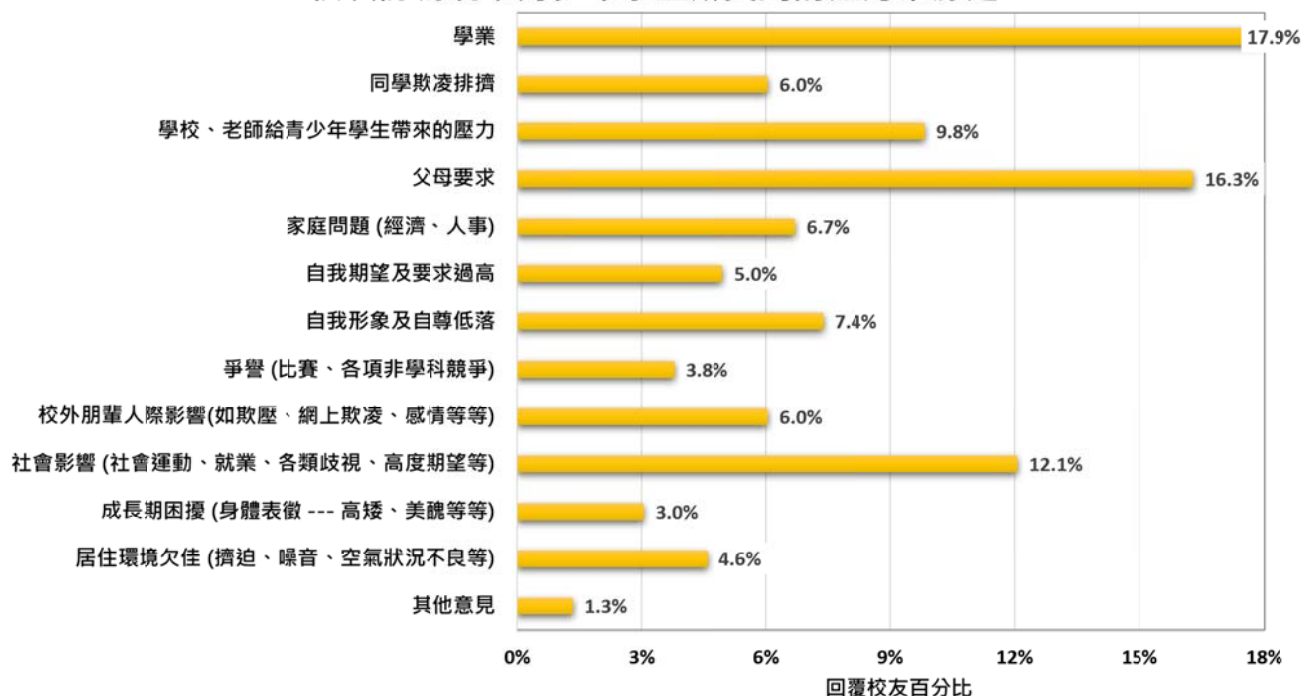
不同年齡組別的校友認為青少年學生感受壓力的程度



大多數校友們(67%)認為現今青少年學生的學習生活，他們所感受負面的壓力程度是頗嚴重，其次(16%)認為普通，再次(14%)則認為極嚴重。較年輕的校友(21-40 年齡組別)較其他年長校友(51 歲以上組別)認為青少年學生感受頗嚴重壓力程度的情況為多 (達全體回應校友 51% 人數)。無在學子女家庭校友較與有在學子女家庭的更多認為頗嚴重(41.5%：25.4%)。換言之，現今青少年學生的學習生活所感受負面的壓力程度問題俱普遍認為嚴重。

2. 你認為現今青少年學生所受到的壓力來源是：

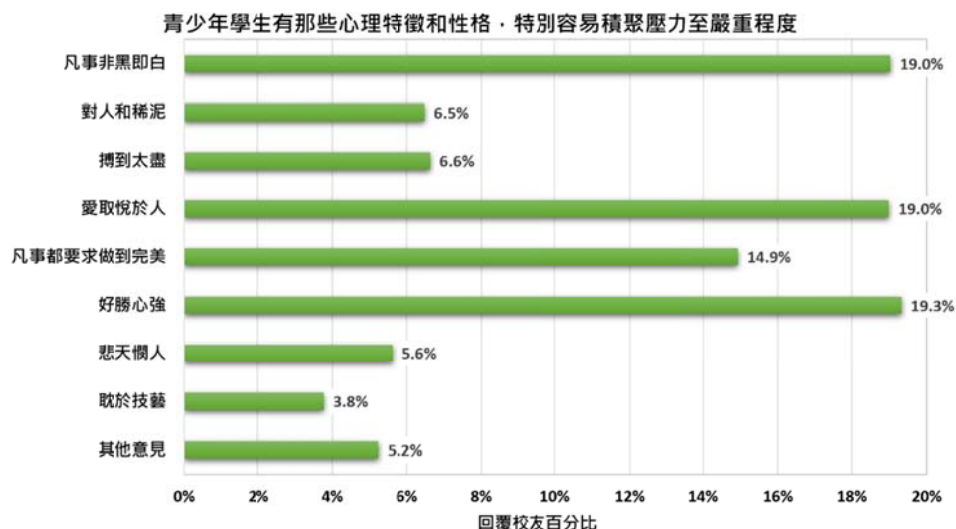
校友認為現今青少年學生所受到的壓力來源是



學業是最多回覆校友(17.9%)認為是現今青少年學生所受到的壓力主要來源，其次是父母要求(16.3%)，再次是社會影響(12.1%)，其他如學校人事方面(9.8%)，學生自我形象及自尊低落(7.4%)等等亦是構成壓力的來源，社會人士不能忽視。

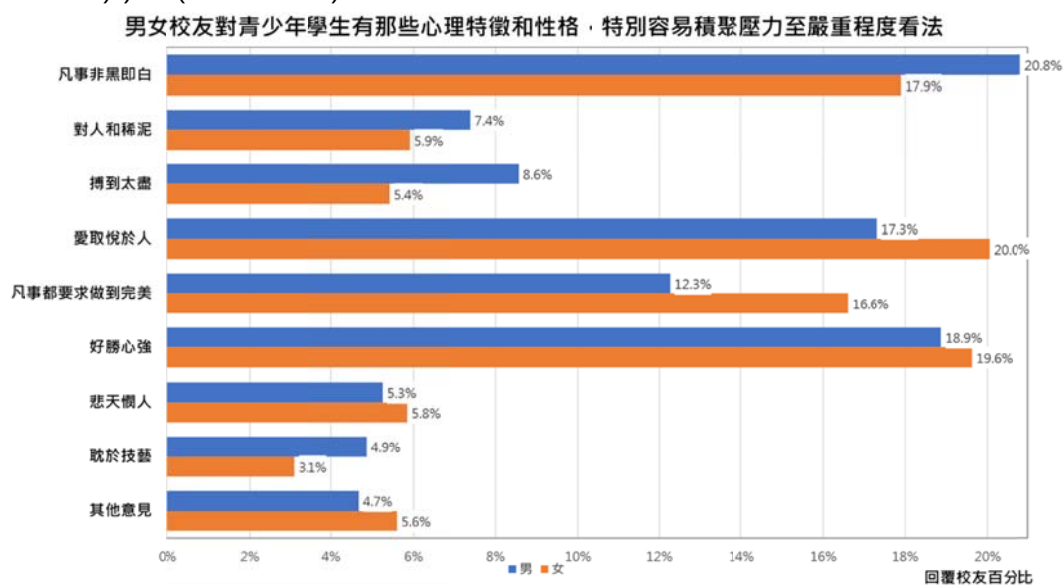
有在學子女家庭校友認為除父母要求，社會影響，學校人事是重要的因素外，同學欺凌排擠亦頗為重視(10.7%)，這在中小學方面尤須注意。

### 3. 青少年學生有那些心理特徵和性格，特別容易積聚壓力至嚴重程度：



校友們對青少年學生特別容易積聚壓力至嚴重程度的心理特徵和性格，特別容易積聚壓力至嚴重程度，認為主要是競爭好勝心強(19.3%),愛取悅他人(19%)和凡事非黑即白(19%)的心理。這反映現今學制的效績取向，尤其是升學標準所形成的壓力：社會方面的一般成功榮譽準則，過於以學業、體藝、專業等優績表現為鵠的；學子們為追求成功，壓力自增；加上不能接受較次或失敗，自尊受挫或失望消沉，亦會導至超重壓力。特別是自我要求做到完美的心態，一旦遇到障礙，不能調節適應，過重壓力逐漸累積，以致發生不良後果。

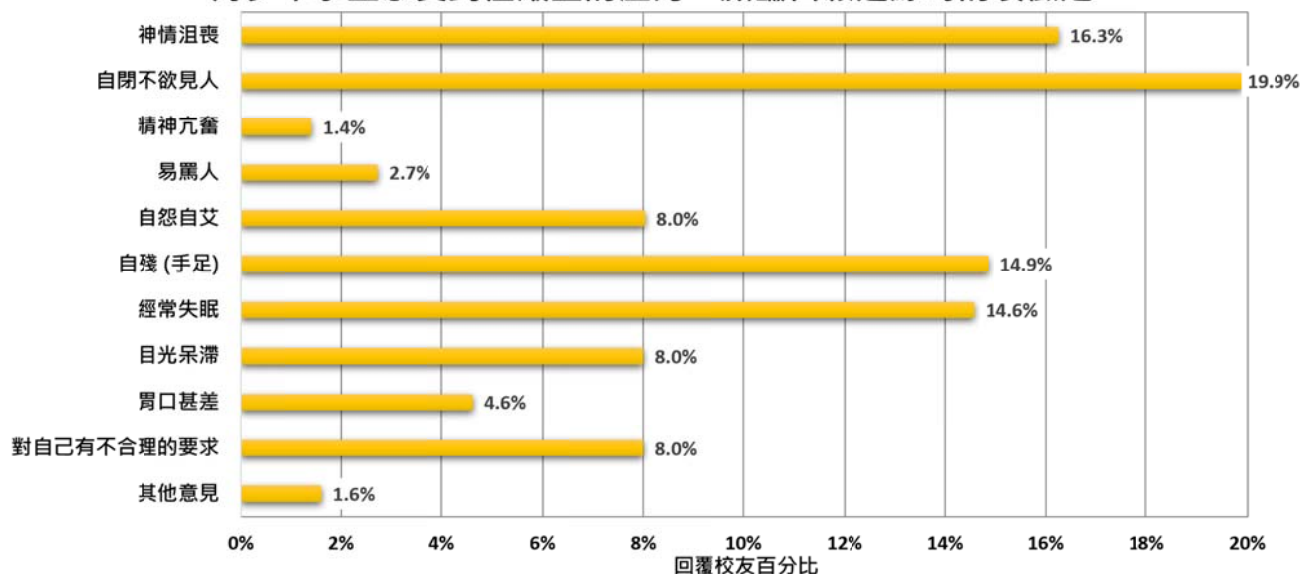
女性校友組對導致青少年學生容易積聚壓力的心理性格特徵，是較傾向認為他們欲向外表現自己的優勝能力（如愛取悅於人（女 20%：男 17.3%），及凡事都要求做到完美（女 16.6%：男 12.3%））等項都明顯超逾男性校友組所認同。而男性校友組的看法則是他們的性格特徵取向是過於固執剛強和超壓努力（如凡事非黑即白（男 20.8%：女 17.9%），搏到太盡（男 8.6%：女 5.4%））。（參看下圖）





4. 青少年學生感受到極嚴重的壓力，瀕臨自殺邊緣時的表徵是：

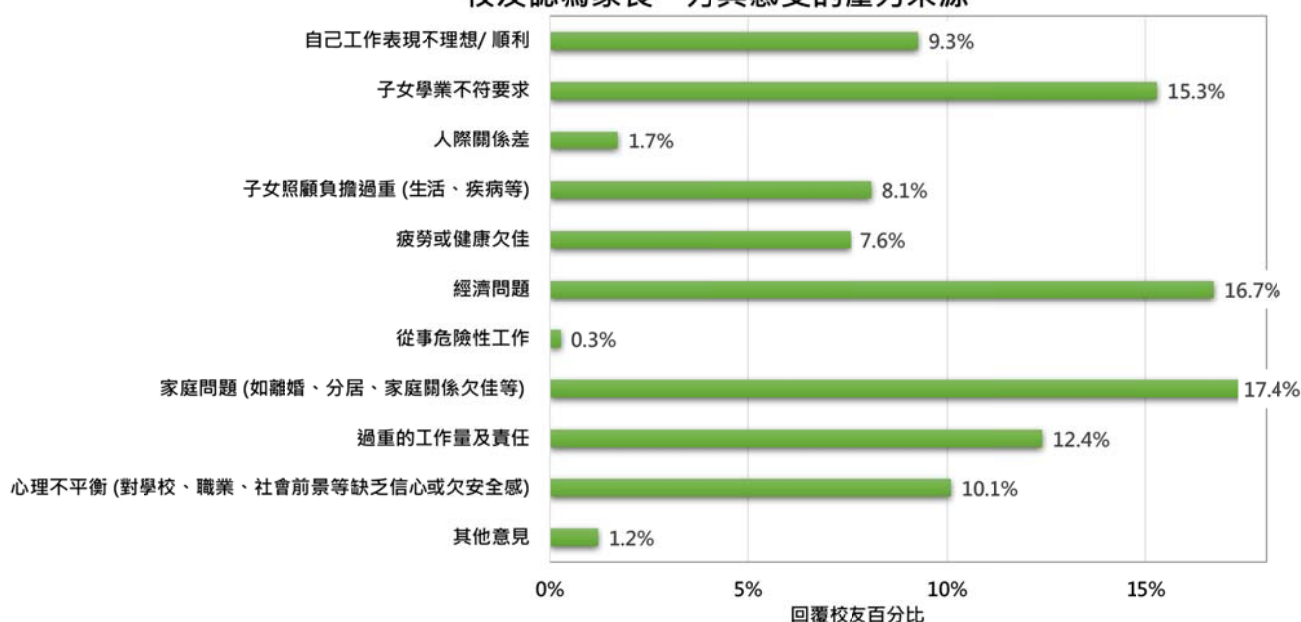
青少年學生感受到極嚴重的壓力，瀕臨自殺邊緣時的表徵是



至於青少年學生因感受極嚴重的壓力，瀕臨自殺邊緣時的表徵，校友多數的認識是表現自閉及不欲見人(19.9%)，神情沮喪(16.3%)，自殘(14.9%)及經常失眠(14.6%)等等。是以內向缺乏自我信心及自尊，和調適能力所影響。瀕臨自殺者極少會向外宣洩及表露，如易罵人(2.7%)及精神亢奮(1.4%)等特徵。

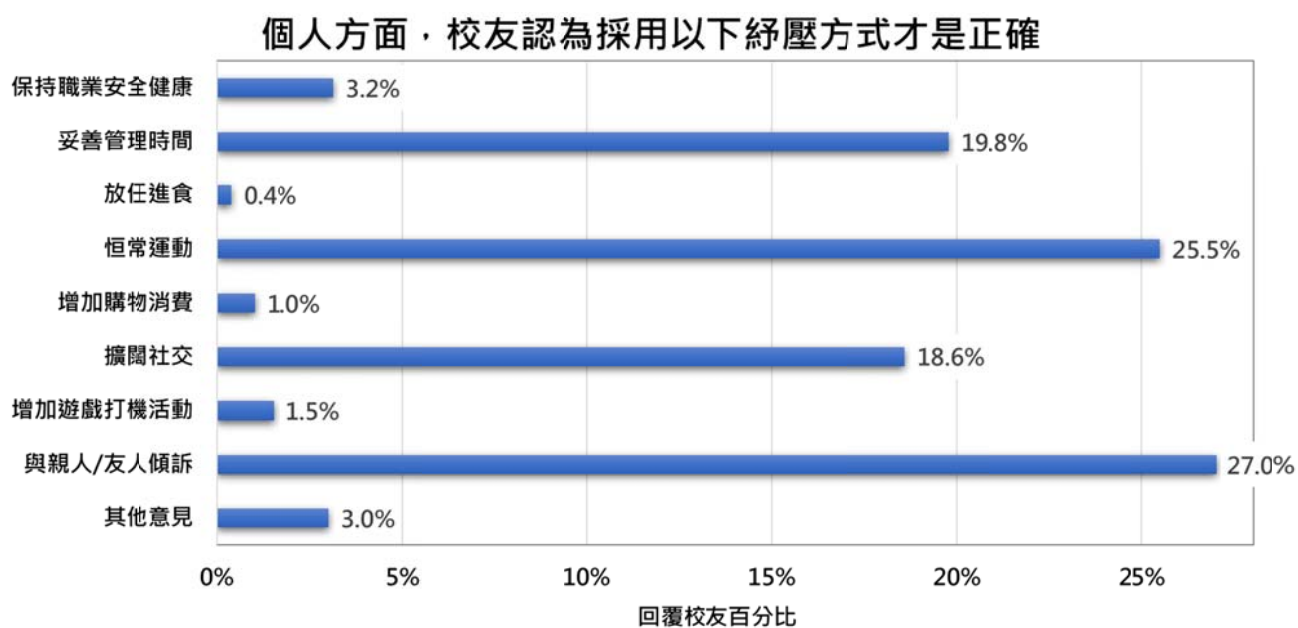
5. 你認為家長一方其感受的壓力來源主要是：

校友認為家長一方其感受的壓力來源



校友又認為家長感受的壓力來源主要是家庭問題(17.4%)，如婚姻障礙、分居、家庭成員之間關係處理不善等等。其次是經濟問題(16.7%)，因這直接影響家庭的物質生活穩定，容易因現實生活供應的不足及不滿而產生急於改善的壓力。其他如家長有望子成龍及不欲與人比較下嚴重落後，子女學業不符家長心目中要求等等，自然亦在心理上形成壓力。除此之外，家長過度之工作量與責任感，心理上對學校、職業、社會前景等等缺乏信心或欠安全感，而導致的心理不平衡，亦會產生相當的壓力。

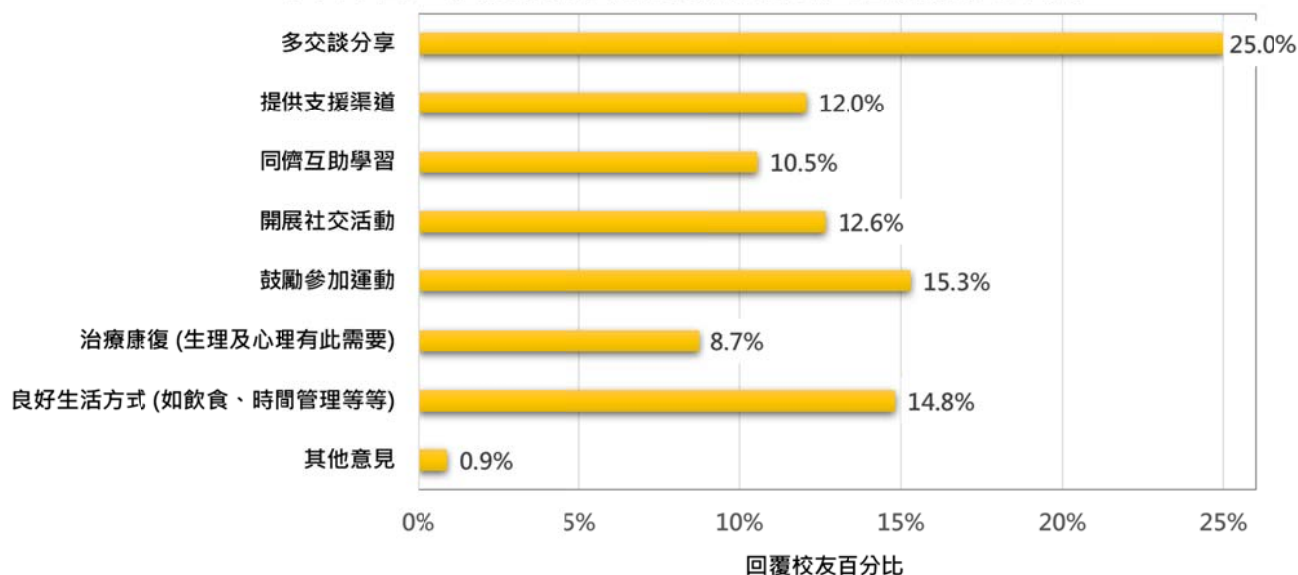
6. 個人方面，你認為採用以下那些紓壓方式才是正確：



校友對個人方面，採用正確有效的紓壓方式主要是與親友傾訴(27%)，藉此可獲同理心的安慰及可有獲提供解決問題的方法。又如恆常進行合適的運動(25.5%)，以增強體力並充沛精神；妥善管理時間的運用(19.8%)，減少不時的失算治事與失誤；擴闊社交圈子(18.6%)，開拓視野及可認識新事物和新方法，使心靈更開放，壓力自然減輕。而一般認為屬消閒可減壓的方式如放任進食，增加購物消費，增加遊戲打機活動等等都不為校友所選取，而總數少於 3%！足見我校校友選擇的理性！

7. 朋輩方面，你認為最有效協助受壓者的減壓方法是：

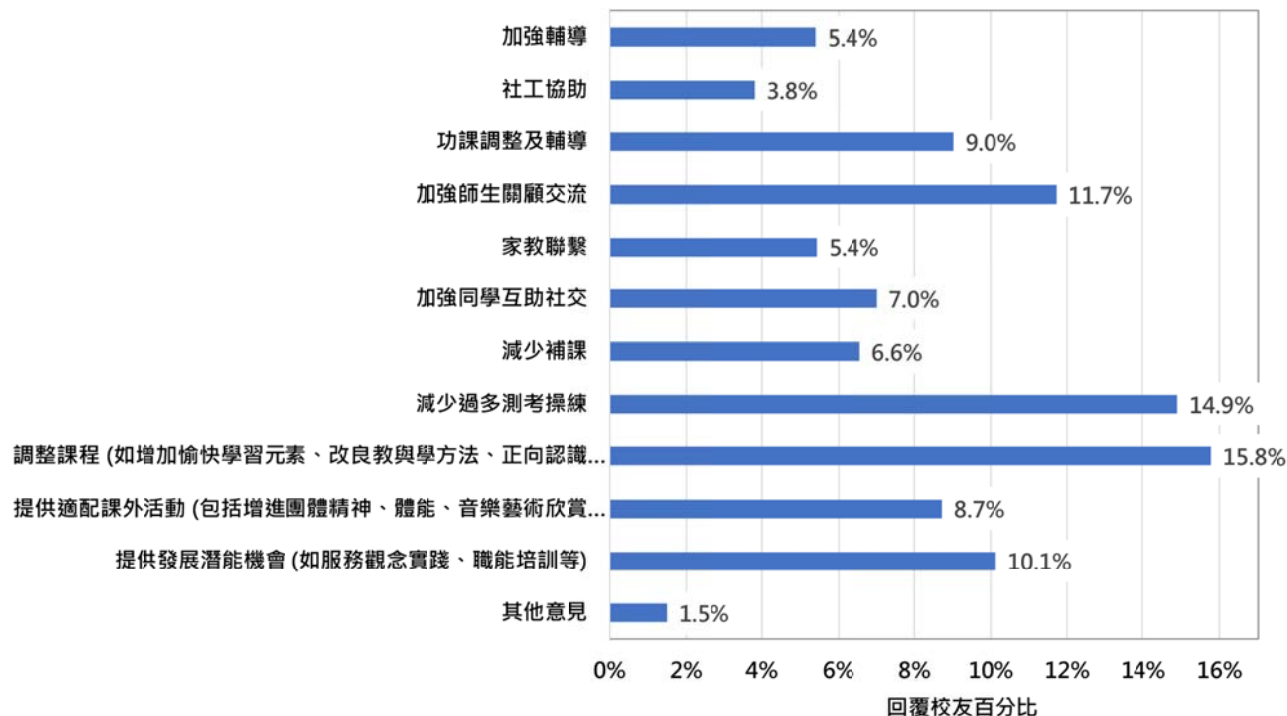
朋輩方面，校友認為最有效協助受壓者的減壓方法



就朋輩方面，校友認為最有效協助受壓者的減壓方法頗為多元化。主要包括要多與受壓者交談分享(25%)，此可調劑舒緩他們的心理壓力、轉移及引導思想的新方向；鼓勵參加運動(15.3%)，以舒展身心，透過活動而氣血充和，重拾信心活力，甚而抗逆力；良好生活方式(14.8%)，減少因不良習慣及做事方式而增加不預計的壓力；開展社交活動(12.6%)，同儕互助及學習，提供支援渠道等等都是可以發揮朋輩群體的互助互勉精神，在互動過程中減壓。治療康復方法則不多(只佔 8.7%)。

8. 中小學校方面，你認為最有效協助受壓者的減壓方法是：

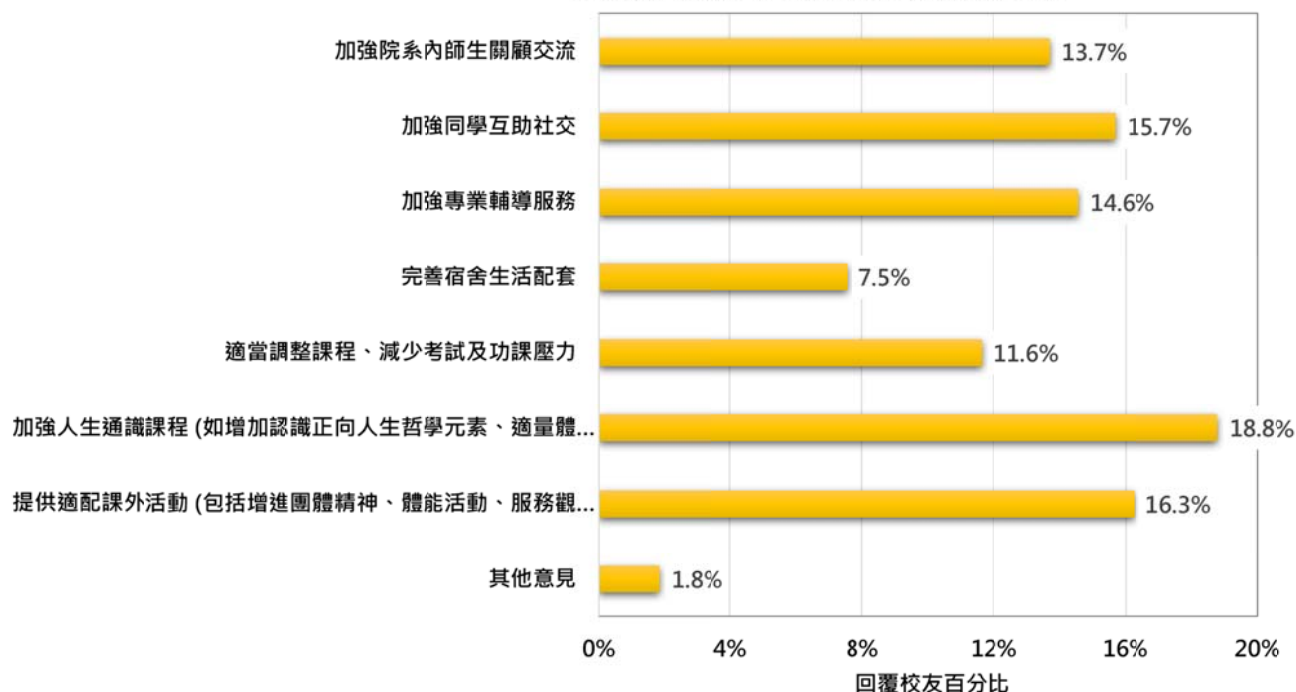
### 中小學校方面，校友認為最有效協助受壓者的減壓方法



校友對中小學校方面認為最有效的減壓方法多是調整課程(15.8%)，藉多種改善措施而直接及間接減少學生的學習壓力。其次如減少過多測考操練(14.9%)，亦是減少學生考試壓力的直接方法；加強師生關顧交流(11.7%)，使雙方有更深切的認識，而師長可更有效照顧學生的壓力問題；功課調整及加強輔導(9% + 5.4%)，提供適當配合課外活動 (8.7%)，促進同學之間社交及開展互助活動，減少欺凌問題等等，都可協助同學在學習過程中減壓。

9. 大學方面，你認為最有效協助受壓者的減壓方法是：

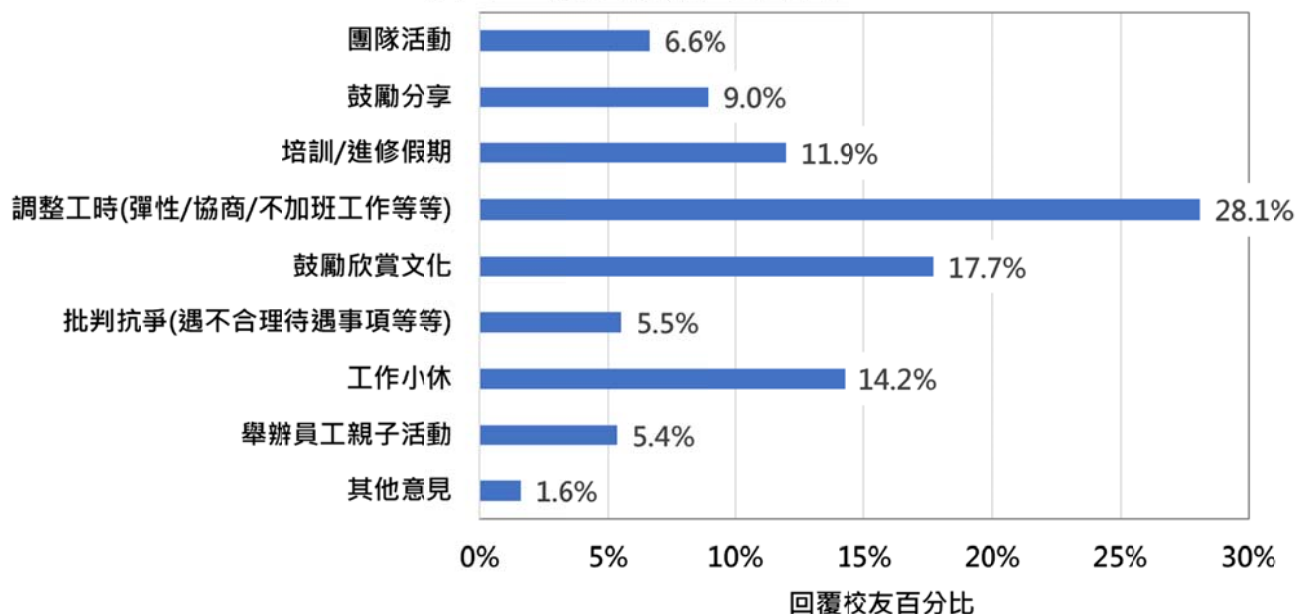
### 大學方面，校友認為最有效協助受壓者的減壓方法



校友對大學方面，認為最有效協助減壓方法是加強人生通識課程(18.8%)，此可啟導大學生多元化多角度思考，認識正向人生哲學元素，體察現實及服務社會人生，交流學習等等，都會有很大幫助。適配課外活動提供(16.3%)，使大學生有均衡的身心發展。加強同學之間互助社交(15.7%)，如宿生會，朋輩輔導組(Peer consultation group)，烹飪班，國學會、橋牌會等等，都可培養同學友誼及互助機會。其他如專業輔導(14.6%)，提供較深度照顧及訓練；加強院系內師生關顧交流(13.7%)，使學業更容易些學習及問題可有更快地解決契機，從而基本上減少學業以至生活上的壓力。

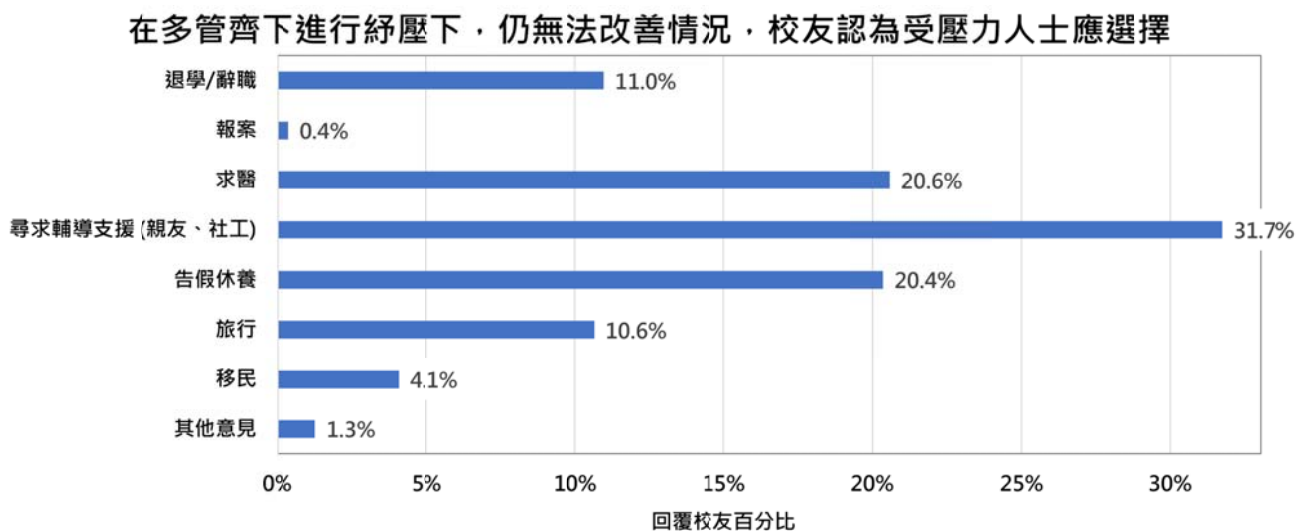
10. 有關公私機構(包括家長工作機構)方面，你認為採用以下那些紓壓方式是正確:

### 有關公私機構方面，校友認為可採用以下紓壓方式



校友們認為有關公私機構可採用的正確紓壓方式最重要的是調整工時(28.1%)，包括彈性上班時間，不加班工作等等合理工時協商，又有工作小休(14.2%)，使工作者有適當的勞逸結合。提倡鼓勵欣賞文化(17.7%)，提高業輩正向互動，減少受責壓力，正是此消彼長。機構如能提供培訓或進修假期(11.9%)，此不僅可提高專業水平，更能激勵士氣，轉化職業壓力為動力！其他如組織團隊及親子活動，鼓勵分享等措施。批判抗爭(5.5%)方式以對付不合理待遇事項，則較少校友選擇。

11. 在多管齊下進行紓壓下，仍無法改善情況，你認為受壓力人士應選擇：



校友對已進行多種方式紓壓下，仍然無法改善受壓力人士情況，多認為應選擇尋求輔導支援(31.7%)，如社工親友等方面。其次尋求專業醫生診治(20.6%)，亦是進一步直接解壓的方法。告假休養(20.4%)亦是類近方式，自理自養。有一成校友選擇退學或辭職(11%)，及另一成校友選擇旅行(10.6%)，是轉換環境，長期或短期脫離舊有困境的方法。選擇移民的(4.1%)不多，報案(0.4%)的極少，因需有特定的條件。

### 三. 問卷結果分析

中大校友(回覆者)對於現今本港社會的青少年學生所受到的負面壓力問題，大多數認為已頗嚴重。一般認為其主要來源是學業、其次為父母要求，其次是社會影響、學校人事，學生自我形象及自尊低落等因素所導致。教育制度促成的有競爭性，明顯表現於學生對升學及前途的憂慮，無法確實自己的學業價值，對社會向上流動有無力感，因前景不明朗而漸形成壓力。有子女家庭的校友認為除上述因素外，在中小學方面同學欺凌排擠的原因亦頗為重視。

導致青少年學生特別容易積聚壓力至嚴重程度的心理特徵和性格，主要是競爭和積聚的成敗是非心理。這反映現今學制的效績取向，尤其是升學標準所形成的壓力；而社會方面的一般成功榮譽準則，使學子們為追求成功，不能接受較次或失敗，因而自尊受挫或失望消沈，特別是自我要求做到完美的心態，一旦遇到障礙，不能調節，便累積成超重壓力。



校友探尋青少年學生瀕臨自殺邊緣時的表徵，主要認為有表現自閉及不欲見人，神情沮喪，自殘及經常失眠，對一切事都不感到有所謂或放棄，與平時言行明顯有異等等。是以內向型遠多於外向型為主。亦有校友認為瀕危情況表徵是無或難以察覺。

至於家長感受的壓力方面，認為主要因素是來自家庭問題，如婚姻障礙及家庭成員之間關係處理不善等等。其次是經濟問題，此會直接影響家庭的物質生活穩定。他如家長對子女的過高期望，或不識與子女相處之道，工作量與責任感過重等因素，亦會產生相當的壓力。

關於為受壓者尋找緩解壓力的方法，校友們認為可以幾方面來處理：

1. 個人方面：可選擇親友之間傾訴，可獲同理心的安慰及可能獲提供解決問題的方法。恆常進行合適的運動，以增強體力並充沛精神。以及妥善管理時間運用等等方法。
2. 朋輩方面：可以多元化同時進行。如多與受壓者交談分享，鼓勵其參加運動，採行良好生活方式，提供支援渠道等等，發揮朋輩群體的互助互勉精神，在互動過程中減壓。
3. 教育機構方面：中小學校實施配合的教育政策，主要是調整課程，以次減少過多測考操練，加強師生關顧交流，功課調整及加強輔導課外活動等等，協助同學在學習過程中減輕壓力。

就大學方面，很多校友提出首要加強人生通識課程，以啟導大學生多元化多角度思考，認識正向人生哲學元素，體察現實及服務社會人生，培養學生的抗逆能力，認識自我才能。其次適配提供課外活動，加強同學之間互助社交機會；再而提供專業輔導，加強院系內師生關顧交流，及培訓大學課程或學生工作員工，以加強學會輔導的技巧及正確對待學生的態度等等措施，從而基本上減少學子的壓力。其他如不斷改善課程，採用水平參照評分，更彈性處理每學期學分要求、適當延期辦理退修科目等等，都有助減輕大學生壓力。

4. 公私機構層面：為減輕家長的壓力，校友建議企業能帶頭調整工作時間，提供彈性上班時間，減少加班時間，工作時設小休等等，使工作者有適當的勞逸結合，更有效率地工作。又鼓勵欣賞文化能提高業輩正向互動，提供培訓和進修假期都能減輕初職人士的壓力。其他如保障職業權益、家庭友善政策等等以有效減壓。至於以批判抗爭方式以對付不合理待遇事項，則甚少校友選擇。

如仍無法改善受壓力人士情況，多數校友認為仍應選擇尋求專業輔導支援。再後則應尋求專業醫生診治。甚而告假休養，選擇退學、辭職或旅行等等，以境物移人方案解導。

今次回應問卷的教育界校友佔有相當比重，達四成之譜，足見他們關注這主題的熱心程度。以上為各校友對青少年學生及家長壓力問題的意見綜合，期盼集思凝慮，就感受壓力者提供壓力的來源認識，從個人、家庭、朋輩、學校以及社會各方面聯繫合作，以應對這個日趨嚴重的精神壓力問題。