



即時發布

新聞稿

青協公布「中學生開學適應」調查結果 中學生開學壓力達 5.9 分 近五成七出現抑鬱情緒表徵 高年級風險較高 近四成六曾向 AI 傾訴心事 逾八成四認為 AI 不可取代真人支援 青協籲家長留意「隱性」情緒警號 及早尋求真人專業輔導

新學年展開，學生須重新適應學習與校園生活，亦面對不同程度的情緒挑戰。香港青年協會輔導服務今日（22 日）公布「中學生開學適應調查 2026」結果。在 5,469 名受訪學生中，平均壓力指數為 5.9 分，與去年相同；近四成一（40.5%）自評壓力達 7 至 10 分的偏高水平【表 2】。平均開心指數同為 5.9 分，四成（40.4%）自評達 7 至 10 分【表 3】。此外，近四成六（45.6%）曾向人工智能（AI）傾訴心事，比例高於向老師及社工求助【表 5】。青協呼籲家長於開學初期應給予子女更多彈性與同理心，及早識別隱蔽的情緒警號。

青協輔導服務於今年 9 月至 10 月期間，以網上自填問卷形式訪問 5,469 名中一至中六學生，了解其開學適應狀況及使用 AI 尋求情緒支援的取向，並參考流行病學研究中心抑鬱量表（CES-D），評估學生的情緒狀態。

調查顯示，學業問題連續 6 年高踞學生最擔憂事項前三位，依次為「成績退步」（42.9%）、「功課／考測繁重」（39.0%）及「學習動力低」（36.5%）【表 1】；其中「功課／考測繁重」較去年大幅增加 4.2 個百分點。

情緒健康方面，調查以 CES-D 量表 16 分或以上作為出現抑鬱情緒表徵的參考指標。結果顯示，近五成七（56.5%）受訪學生的評分達 16 分或以上，反映曾出現抑鬱情緒表徵；整體平均分為 18.2 分，高於指標界線。值得關注的是，平均分隨年級遞增，由中一的 16.3 分上升至中六的 20.2 分【表 4B】，反映高年級學生面對更高抑鬱情緒表徵的風險。

求助取向方面，「同學／朋友」（76.2%）及「家人」（63.6%）仍是主要傾訴對象。然而，近四成六（45.6%）受訪學生表示曾「經常」或「有時」使用 AI 工具傾訴、尋求支持或建議【表 5】。學生使用 AI 傾訴的主因，包括「不用表露身分亦可表達感受」（26.8%）、「煩惱源於身邊的人而不便傾訴」（25.1%）及「不清楚可以向誰求助」（21.0%）【表 8】，反映部分學生並非不願求助，而是因隱私、人際顧慮或傾訴對象缺乏而轉向 AI。

儘管 AI 日趨普及，但學生仍肯定人際網絡的成效，認為「同學／朋友」（75.8%）、「家人」（64.9%）及「老師」（57.8%）能提供有效幫助的比例，均顯著高於 AI 工具（46.9%）【表 6】。他們認同「涉及重要事情時，仍需要向真人求助」（85.9%），並同意「AI 無法完全取代真人的陪伴與支持」（84.1%）【表 7】。

青協輔導服務於去年 9 月至今年 9 月期間，共處理 27,243 宗與情緒相關的熱線求助個案，按年增加 5.4% (1,401 宗)。當中涉及校園議題的個案佔 15,387 宗，包括 8,527 名中學生，以「學業壓力」、「校園適應」及「在校同輩關係」為最主要範疇。以下是熱線及網上曾處理的個案：

個案一 升中一學生在課堂答錯問題被同學取笑。由於他在小學時曾遭受欺凌，原本盼升中後能建立新的人際關係，惟此次經歷勾起過往不快回憶，令他變得更加敏感及不安，萌生轉校念頭，希望藉此遠離人際壓力，卻遭父母反對，倍感無助。

個案二 中二學生曾確診抑鬱症及焦慮症，惟未有持續接受治療。近期她常感到疲勞及健忘，對學業成績要求甚高，表現稍有不如意便情緒崩潰。她隨後於社交平台發布具輕生傾向的限時動態宣洩，並致電「同傾·同行」尋求支援。目前她獲轉介至中學社工接受定期跟進，情緒現已回復穩定。

個案三 中四學生由內地來港升學，面對新環境適應與家庭關係壓力困擾，常運用 AI 工具梳理與父親的對話思緒；惟處理深層情緒與生涯規劃時，仍主動致電熱線尋求真人輔導與實體服務轉介。

香港青年協會服務主管陳英杰指出，學生開學後面對環境轉變及學業壓力，情緒困擾未必顯著呈現，表面雖如常上學，內心或已不堪重負。他提醒家長須留意子女的情緒及行為變化，若突然緘默退縮、自我否定、對嗜好失去興趣，甚至持續失眠、食慾不振及無力感等表徵，均為情緒警號。開學初期，家長宜在課業與作息上給予彈性，勿因重視成績而忽略孩子的情緒需要。

他建議，當家長發現子女出現異樣或主動傾訴時，應避免急於批評、說教或強加個人建議，宜先耐心傾聽，嘗試同理處境與難處，提供安全感與表達空間，待情緒平復後再商討對策。若狀況持續，應及早向學校社工或專業人士求助。

針對青少年普遍使用 AI 工具，陳英杰分析指，AI 雖具備全天候即時回應及匿名優勢，有助學生梳理及宣洩情緒。但其本質僅屬演算法運算，缺乏真實人性溫度與同理心，其建議往往流於公式化和順從附和，無助解困。他強調，面對複雜的人際關係、情緒健康或重大人生抉擇等問題，AI 絕對無法提供持續而具深度的陪伴與支援，甚至可能削弱求助動機。青年需要的是人與人之間的真實連結，以及身邊人以實際行動表達關懷，從而感受到「真人」的接納與包容。

為此，青協輔導服務推出《AI 時代的精神健康素養》網上教材 (mcc.hkfyg.org.hk)，引導學生正確認識 AI 功能與局限；並透過「同傾·同行」熱線 (2777 8899) 及線上輔導，為受困擾學生提供真人專業支援與轉介。

附件：「青年精神健康狀況」調查結果摘要

傳媒查詢：

香港青年協會高級傳訊經理

何詠筠女士

電話：3755 7044

香港青年協會傳訊幹事

劉嘉裕女士

電話：3755 7010

香港青年協會 hkfyg.org.hk | m21.hk

香港青年協會（簡稱青協）於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次達 490 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 90 多個服務單位，全面支援青年的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已達 50 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有超過 26 萬登記義工。在「青協・有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、違法防治、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

facebook page: www.facebook.com/hkfyg

網上捐款平台: giving.hkfyg.org.hk

香港青年協會輔導服務
「青年精神健康狀況」調查

對象：中一至中六學生（有效問卷總數：5,469）

日期：2026年9月至10月

形式：便利抽樣自填線上問卷

表 1：面對新學期開始，哪些事情令您最感擔憂？（最多選 3 項）（n=5,469）

	人數	百分比
成績退步	2,345	42.9%
功課 / 考測繁重	2,132	39.0%
學習動力低	1,994	36.5%
課程緊湊，跟不上進度	1,900	34.7%
休息時間減少 / 不足	1,612	29.5%
不能做到自己的期望	1,395	25.5%
好友不同班或轉校 / 未能識到新朋友	806	14.7%
家人的期望	619	11.3%
很多新老師	420	7.7%
被同學排斥 / 欺凌	389	7.1%
要參與很多課外活動	266	4.9%
其他	169	3.1%

表 2：新學年開始後，您的壓力指數有多少？（1 代表很小，10 代表很大）（n=5,469）

指數	人數	百分比	水平	總平均分
1	222	4.1%	低(1-3) 14.6%	5.9 分
2	147	2.7%		
3	431	7.9%		
4	535	9.8%	中(4-6) 44.9%	
5	973	17.8%		
6	946	17.3%		
7	1,050	19.2%	高(7-10) 40.5%	
8	657	12.0%		
9	143	2.6%		
10	365	6.7%		

表 3：新學年開始後，您的開心指數有多少？（1 代表最低，10 代表最高）（n=5,469）

指數	人數	百分比	水平	總平均分
1	220	4.0%	低(1-3) 12.1%	5.9 分
2	122	2.2%		
3	319	5.8%		
4	561	10.3%	中(4-6) 47.5%	
5	1,139	20.8%		
6	899	16.4%		
7	937	17.1%	高(7-10) 40.4%	
8	708	12.9%		
9	239	4.4%		
10	325	5.9%		

表 4A：請仔細閱讀以下每一條，然後根據您最近一星期的實際情況，選出合適的答案。（n=5,469）

	極少 (少於一日)		偶然 (一至兩日)		間中 (三至四日)		經常 (五至七日)	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
一些以往不令我困擾的事都會令我感到煩惱。	1,505	27.5%	2,366	43.3%	1,189	21.7%	409	7.5%
我不想進食，胃口很差。	3,320	60.7%	1,442	26.4%	505	9.2%	202	3.7%
即使我得到家人或朋友的幫助，我感到我不能擺脫我的沮喪。	2,805	51.3%	1,680	30.7%	718	13.1%	266	4.9%
我覺得我和別人一樣好。	1,072	19.6%	1,729	31.6%	1,823	33.3%	845	15.5%
我難於專注在我要做的事情上。	1,577	28.8%	2,216	40.5%	1,152	21.1%	524	9.6%
我感到憂鬱。	2,669	48.8%	1,745	31.9%	748	13.7%	307	5.6%
我做每一件事都覺得很吃力。	2,040	37.3%	2,253	41.2%	875	16.0%	301	5.5%
我對未來充滿希望。	848	15.5%	1,867	34.1%	1,849	33.8%	905	16.5%
我認為我很失敗。	2,647	48.4%	1,840	33.6%	680	12.4%	302	5.5%
我感到害怕。	2,884	52.7%	1,668	30.5%	652	11.9%	265	4.8%
我睡得不好。	2,227	40.7%	1,737	31.8%	911	16.7%	594	10.9%
我很開心。	406	7.4%	1,552	28.4%	2,238	40.9%	1,273	23.3%
我比平時少傾訴。	2,197	40.2%	1,931	35.3%	846	15.5%	495	9.1%
我感到孤單。	3,012	55.1%	1,647	30.1%	571	10.4%	239	4.4%

別人對我都不友善。	3,892	71.2%	1,159	21.2%	297	5.4%	121	2.2%
我享受人生。	608	11.1%	1,646	30.1%	1944	35.5%	1,271	23.2%
我不斷地哭泣。	4,024	73.6%	971	17.8%	347	6.3%	127	2.3%
我感到傷心。	3,053	55.8%	1,740	31.8%	473	8.6%	203	3.7%
我覺得別人不喜歡我。	3,198	58.5%	1,531	28.0%	512	9.4%	228	4.2%
任何事情我都做不到。	3,033	55.5%	1,678	30.7%	533	9.7%	225	4.1%

備註：CES-D 量表 20 題中有 4 條為正向題（包括「我覺得我和別人一樣好」、「我對未來充滿希望」、「我很開心」及「我享受人生」）。分析時需作反向解讀，即回答頻率愈低（「極少」及「偶然」），反映有關正向感受較少出現。

表 4B：以抑鬱量表（Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D）中的 20 條題作計算，滿分為 60 分

	人數	百分比
15 分或以下	2,380	43.5%
16 分或以上（出現抑鬱情緒表徵）	3,089	56.5%

級別	級平均分	總平均分
中一	16.3	18.2 分
中二	18.0	
中三	17.6	
中四	18.2	
中五	19.1	
中六	20.2	

表 5：一般而言，當你遇到煩惱、壓力或情緒困擾時，你有多經常向以下對象傾訴、尋求支持或建議？（n=5,469）

	經常		有時候		幾乎沒有		從未嘗試	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
同學 / 朋友	1,550	28.3%	2,617	47.9%	891	16.3%	411	7.5%
家人	1,097	20.1%	2,379	43.5%	1,384	25.3%	609	11.1%
我沒有向任何人 / AI 工具求助，全部自己解決	955	17.5%	1,970	36.0%	1,311	24.0%	1,233	22.5%
使用 AI 工具	713	13.0%	1,782	32.6%	1,240	22.7%	1,734	31.7%
老師	289	5.3%	1,625	29.7%	2,043	37.4%	1,512	27.6%
社工 / 輔導員 / 醫生等專業人員	198	3.6%	1,016	18.6%	1,755	32.1%	2,500	45.7%
在社交平台公開發文或向網友求助	175	3.2%	731	13.4%	1,472	26.9%	3,091	56.5%

表 6：承上題，你認為以下對象能在多大程度上幫助你？（n=5,469）

	非常有幫助		有幫助		幫助不大		完全沒有幫助	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
家人	1,267	23.2%	2,280	41.7%	1,416	25.9%	506	9.3%
同學 / 朋友	1,259	23.0%	2,888	52.8%	1,028	18.8%	294	5.4%
使用 AI 工具	659	12.0%	1,909	34.9%	1,538	28.1%	1,363	24.9%
老師	652	11.9%	2,510	45.9%	1,607	29.4%	700	12.8%
社工 / 輔導員 / 醫生等專業人員	481	8.8%	1,993	36.4%	1,847	33.8%	1,148	21.0%
在社交平台公開發文或向網友求助	255	4.7%	1,094	20.0%	1,965	35.9%	2,155	39.4%

表 7：關於使用 AI 工具處理情緒困擾，你有多同意以下說法？（n=5,469）

	非常同意		同意		不同意		非常不同意	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
AI 無法完全取代真人的陪伴和支持。	2,357	43.1%	2,243	41.0%	543	9.9%	326	6.0%
涉及重要事情時，我認為仍需要向真人尋求幫助。	1,872	34.2%	2,826	51.7%	473	8.6%	298	5.4%
當面對情緒困擾時，即使身邊有可信任的人，我仍較傾向先向 AI 傾訴。	418	7.6%	1,344	24.6%	2,061	37.7%	1,646	30.1%
AI 可以成為我整理情緒的第一步。	381	7.0%	1,593	29.1%	1,898	34.7%	1,597	29.2%

表 8：以下哪些原因使你較傾向用 AI 工具，而非向真人（如家人、朋友、社工）傾訴或尋求情緒支持？（最多選 3 項）（n=5,469）

	人數	百分比
我從未使用 AI 工具作傾訴用途	1,864	34.1%
對著 AI，不用表露身分也可表達感受	1,463	26.8%
煩惱的源頭來自身邊的人，因此不方便向他們說	1,371	25.1%
不清楚可以向誰說，惟有使用	1,151	21.0%
擔心被人批評、責怪	1,060	19.4%
AI 可以即時回應	945	17.3%
覺得問題不算嚴重，未至於需要向真人傾訴	820	15.0%
AI 可以隨時隨地對話	818	15.0%
AI 總是認同我支持我	663	12.1%
與 AI 傾訴時，我較少會感到尷尬	642	11.7%

表 9 : 就讀級別 : (n=5,469)

	人數	百分比
中一	894	16.3%
中二	955	17.5%
中三	926	16.9%
中四	1,052	19.2%
中五	876	16.0%
中六	766	14.0%

表 10 : 性別 : (n=5,469)

	人數	百分比
男	3,017	55.2%
女	2,452	44.8%

- 完 -