



新聞稿 (即時發佈)

「兒童及青少年自我關懷與精神健康」研究調查發佈會暨

「擁抱心靈」表達藝術與自我關懷體驗工作坊 (2026)

(2026年7月14日，香港) 近年本港中、小學生的精神健康問題日益受到關注，不但影響學業表現，更可能衍生家庭衝突、缺課、自傷甚至自殺等嚴重後果。基督教家庭服務中心（下稱「本會」）自2011年起持續推展兒童及青少年精神健康服務，至今已開展19項相關計劃，並於2024年成立精神健康策略工作小組，以「希望」為核心價值，透過實證研究及多元介入模式，支援情緒受困擾的兒童及青少年。過去兩年，本會聯同九龍東多間中、小學及綜合家庭服務中心推行多元服務，涵蓋小組、工作坊、專業培訓、網上支援平台及公眾教育，累計舉辦150節活動，惠及13,356人次。

為深入了解本港學生的自我關懷水平、精神健康狀況及社交支援情況，本會與香港大學行為健康教研中心溫浩然博士領導的研究團隊合作，於2025至2026年間進行「兒童及青少年自我關懷與精神健康」群體篩查，共收回704份有效問卷，涵蓋高小至中六學生。研究結果顯示，受訪學生的自我關懷水平整體處於中等水平，高小學生及中學生的「善待自己」平均得分為2.9分及3.1分，而「自我挫敗」平均得分則分別為2.4分及2.9分（滿分為5分），與國際研究數據相若。然而，調查同時反映學生的情緒健康情況令人關注。高小學生中，有20.6%的抑鬱程度及26.6%的焦慮程度達中等水平或以上；而中學生的相關比率更上升至37.0%及42.6%。值得關注的是，高小學生中分別有10.0%及16.9%的抑鬱及焦慮情況達嚴重或非常嚴重水平；中學生的情況則更為顯著，分別有14.7%的學生出現嚴重或非常嚴重抑鬱症狀，以及29.6%的學生出現嚴重或非常嚴重焦慮症狀（詳見表二），反映不少中學生正承受沉重的心理壓力，情況值得社會各界正視。

研究進一步分析發現，自我關懷與社交支援對兒童及青少年的精神健康具有顯著保護作用。受訪高小及中學生的主觀社交支援評分分別為5.4分及5.1分（7分為滿分），顯示學生普遍認為自己擁有一定程度的社交支援（詳見表三）。數據分析結果顯示，自我關懷及主觀社交支援水平能顯著影響學生的壓力感受，進而影響其抑鬱及焦慮水平。換言之，學生愈懂得自我關懷，其壓力水平便愈低，而抑鬱及焦慮情緒亦相對較輕。研究結果清楚顯示，提升學生的自我關懷，能有效促進學生的精神健康。



關懷為本模式有助學生精神健康發展

除群體篩查外，本會亦與研究團隊協作設計及本地化以「自我關懷」(Self-Compassion)為核心的學生小組執行手冊，嘗試引入關懷為本介入模式，以回應本港學生的實際需要。研究採用對照實驗及重複測量設計進行，共招募 145 名學生完成為期五節的自我關懷小組(實驗組)，及 155 名未有參加介入的學生(對照組)。兩組學生均需在實驗組參與介入前後各完成一次問卷調查，以比對其自我關懷及精神健康自我評分的前後變化，檢視介入成效。研究結果顯示，自我關懷小組介入成效顯著。與對照組相比，參與小組的學生在自我挫敗傾向方面有較明顯的改善，顯示介入能有效減少學生對自己的過度批評及否定。更值得關注的是，在整體學生情緒困擾有上升趨勢的情況下，接受介入的學生其抑鬱及焦慮水平不升反降。實驗組學生的抑鬱評分由 6.59 分下降至 6.12 分，焦慮評分由 6.48 分下降至 5.88 分；相反，未接受介入的對照組學生，其抑鬱評分由 6.01 分上升至 6.63 分，焦慮評分則由 5.88 分上升至 6.29 分。研究結果反映，自我關懷小組不但能有效減低學生的自我挫敗傾向，更能顯著緩衝情緒惡化趨勢，降低抑鬱及焦慮水平，成效清晰而具實證基礎(詳見表四及五)。

研究團隊認為，自我關懷是一項可以透過學習和培養而建立的重要心理能力。當學生能以更慈悲、接納和善待自己的態度面對失敗、壓力及挑戰時，不但有助減少抑鬱、焦慮情緒及自我批判，亦能提升心理韌力及逆境應對能力。是次研究結果進一步證實，關懷為本介入模式能有效促進學生的精神健康發展。未來，本會將繼續推動自我關懷及關懷為本服務模式，並期望與學校、家庭及社區攜手合作，將自我關懷元素融入校園及家庭教育之中，及早識別及支援有需要的學生，協助他們建立健康心靈，在成長路上擁抱希望、關愛自己、積極面對未來。

就以上研究結果，研究團隊提出以下建議：

1. 自我關懷是促進學生精神健康的重要資源

自我關懷(Self-compassion)是個人面對生活挑戰與逆境的重要心理資源。即使學生的困難、處境或壓力因素未能即時改變，自我關懷仍能有效提升其心理適應能力，使他們能以更接納、理解與溫和的態度看待自身經歷，進而有助減低抑鬱及焦慮症狀，促進整體精神健康。

2. 預防性精神健康教育宜儘早推行

調查數據反映，預防性精神健康教育應在小學階段及早推行。透過培養學生的自我關懷能力，可降低其在升讀中學後出現過度自我批評與對自身要求過於嚴苛的傾向，促進健康的心理發展。



3. 介入策略不宜只聚焦於壓力管理

服務的介入方向不應僅限於壓力管理或減少壓力來源。由於部分壓力與挑戰未必能避免，亦未必能即時消除，培養自我關懷可作為重要的補充策略，協助學生建立更健康的應對機制與心理韌性，使其能以更穩健的方式面對成長過程中的各種挑戰。

4. 建立及促進求助文化

是次研究證實，關懷為本介入有助改善學生的精神健康（特別是抑鬱焦慮情緒）。學生、家長及學校應善用社區資源，及早尋求專業協助，讓有情緒需要的學生得到適切支援，避免問題惡化，並逐步建立正面的求助文化，以減低標籤效應。

5. 促進學校與社區精神健康服務之間的協作

學校應持續與社區精神健康服務機構合作，善用本研究所發展的「自我關懷小組的執行指引手冊」，推展相關小組活動，及早提升學生的自我關懷能力及促進精神健康水平。

6. 強化家長與教師的支援角色

家長及教師在識別及支援學生精神健康方面擔當重要角色。面對資訊快速變化的社會環境，建議家長及教師積極參與相關培訓，以掌握支援學生的方法，協助其建立自我關懷能力、正向價值觀及健康的問題應對策略以面對生活挑戰。

- 完 -



研究調查數據

表一 群體篩查中受訪學生在自我關懷方面的自我評分

小學生樣本 ($n = 349$)

	善待自己	自我挫敗
平均分 (1-5 分)	2.9 (中等水平)	2.4 (中等水平)
	人數 (佔樣本百分比, %)	
低 (1-2.49 分)	171 (49.0)	247 (70.8)
中 (2.5-3.5 分)	144 (41.3)	89 (25.5)
高 (3.51-5 分)	34 (9.7)	13 (3.7)

中學生樣本 ($n = 355$)

	善待自己	自我挫敗
平均分 (1-5 分)	3.1 (中等水平)	2.9 (中等水平)
	人數 (佔樣本百分比, %)	
低 (1-2.49 分)	132 (37.2)	182 (51.3)
中 (2.5-3.5 分)	181 (51.0)	150 (42.3)
高 (3.51-5 分)	42 (11.8)	23 (6.5)

表二 群體篩查中受訪學生在抑鬱、焦慮及壓力情緒方面的自我評分

小學生樣本 ($n = 349$)

	抑鬱	焦慮	壓力
平均分 (0-21 分)	3.8 (正常水平)	3.8 (輕度水平)	5.3 (正常水平)
	人數 (佔樣本百分比, %)		
正常	243 (69.7)	215 (61.6)	250 (71.6)
輕度	34 (9.7)	41 (11.7)	28 (8.0)
中度	37 (10.6)	34 (9.7)	36 (10.3)
嚴重	15 (4.3)	25 (7.2)	22 (6.3)
非常嚴重	20 (5.7)	34 (9.7)	13 (3.7)



中學生樣本 ($n = 355$)

	抑鬱	焦慮	壓力
平均分 (0-21 分)	5.4 (輕度水平)	5.4 (中度水平)	6.9 (接近輕度)
	人數 (佔樣本百分比, %)		
正常	175 (49.3)	148 (41.7)	200 (56.3)
輕度	49 (13.8)	56 (15.8)	42 (11.9)
中度	79 (22.3)	46 (13.0)	58 (16.3)
嚴重	24 (6.8)	38 (10.7)	45 (12.7)
非常嚴重	28 (7.9)	67 (18.9)	10 (2.8)

表三 群體篩查中受訪學生在主觀社交支援方面的自我評分

	小學生樣本 ($n = 349$)	中學生樣本 ($n = 355$)
平均分 (1-7 分)	5.4 (偏高水平)	5.1 (偏高水平)
	人數 (佔樣本百分比, %)	
低 (1-2.9 分)	15 (4.3)	16 (4.5)
中 (3-5 分)	113 (32.4)	159 (44.8)
高 (5.1-7 分)	221 (63.3)	180 (50.7)

表四 介入研究中受訪學生在自我挫敗方面的變化

	前測 (實驗組進行介入前)	後測 (實驗組完成介入後)
實驗組 ($n = 145$)	2.78 (中等水平)	2.66 (中等水平)
對照組 ($n = 155$)	2.80 (中等水平)	2.74 (中等水平)



表五 介入研究中受訪學生在抑鬱及焦慮情緒方面的變化

抑鬱情緒

	前測 (實驗組進行介入前)	後測 (實驗組完成介入後)
實驗組 ($n = 145$)	6.59 (中等水平)	6.12 (中等水平)
對照組 ($n = 155$)	6.01 (中等水平)	6.63 (中等水平)

焦慮情緒

	前測 (實驗組進行介入前)	後測 (實驗組完成介入後)
實驗組 ($n = 145$)	6.48 (中等水平)	5.88 (中等水平)
對照組 ($n = 155$)	5.88 (中等水平)	6.29 (中等水平)