

北區倡健學校計劃

North District Health Promoting School Programme

學童健康狀況調查

Student Health Survey

整體報告

Overall Report



香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心
Centre for Health Education and Health Promotion
Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong



(二零零三年七月)

(July 2003)

研究小組 Research Team

李大拔教授，中心主任

Professor Albert Lee (Project Leader), Director

鄭任鳳琮女士，中心副主任

Mrs. Frances Cheng, Vice Director

何敏小姐，健康推廣統籌

Miss Mandy Ho, Health Promotion Coordinator

黃泳旋小姐，健康學校計劃統籌

Miss Jasmine Wong, Healthy Schools Programme Coordinator

吳珮瑜小姐，健康推廣助理主任

Miss Phoebe Ng, Assistant Health Promotion Officer

黃國強先生，電腦及統計

Mr K.K. Wong, Computing and Statistics

林泳汶小姐，統計 (至 2003 年 6 月 7 日)

Miss Cherry Lam, Statistics (until 7 June 2003)

鳴謝 Acknowledgement

是項調查得以順利完成，全賴下列人士的協助，謹此致以衷心的感謝：

We would like to thank the following parties for their kind support to the survey:

各位曾接受問卷調查的學生 **Students who participated in the Survey**

北區倡健學校計劃各間參與學校 **Participating schools of North District Health Promoting School Programme**

北區區議會 **North District Council**

北區中學校長會 **North District Secondary School Headmasters' Conference**

北區醫院 **North District Hospital**

© Copyright 2003 The Chinese University of Hong Kong

All rights reserved

未經香港中文大學書面許可，任何內容均不得以任何方式全部或局部轉載、翻印或重印。

The contents may not be reproduced in any form, by any method, for any purpose, either in part or in its entirety, without the express written permission of The Chinese University of Hong Kong.

如對於是次調查有任何疑問或卻索取副本，請聯絡：

For further information or request for additional copies, please contact:

香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心 香港新界沙田大圍富健街 18 號 2D 室

Centre for Health Education and Health Promotion, Faculty of Medicine, The Chinese University of Hong Kong

18, Fu Kin Street, Flat 2D, Union Court, Tai Wai, Shatin, N.T., Hong Kong.

電話：(852) 26933708
Tel:

傳真：(852) 26940004
Fax:

電郵：hsaward@cuhk.edu.hk
Email:

北區倡健學校計劃

香港學童健康調查報告

背景

北區倡健學校計劃於二零零三年一月委託本中心為計劃之參與學校 (共 10 間) 進行香港學童健康調查。

是次調查以問卷形式進行，內容包括學生的口腔健康、營養、體重控制、運動、個人安全、暴力行爲、心理健康、危害健康的行爲及性行爲，以了解參與學校內青少年的健康行爲狀況及需要，並為北區倡健學校計劃的發展計劃提供參考。

所有學校均於二零零三年二月完成問卷。本中心現將有關分析結果闡釋，並制成此報告。本中心於二零零一年，曾於 34 間位於本港各區的學校進行同類型調查 (簡稱 2001 年調查)，其分析結果亦列於報告中作參考之用。

是次調查共有 3 間中學及 7 間小學參與，當中合共有 601 位中一學生及 751 位小四學生。而 2001 年的調查中，有 18 間中學及 16 間小學，當中合共有 3200 位中一學生及 1906 位小四學生。

個人資料

學生性別

圖 1.1 受訪學生男女比例 (中學)

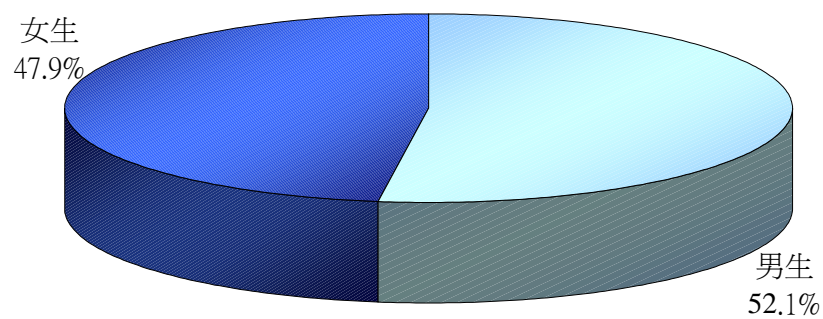
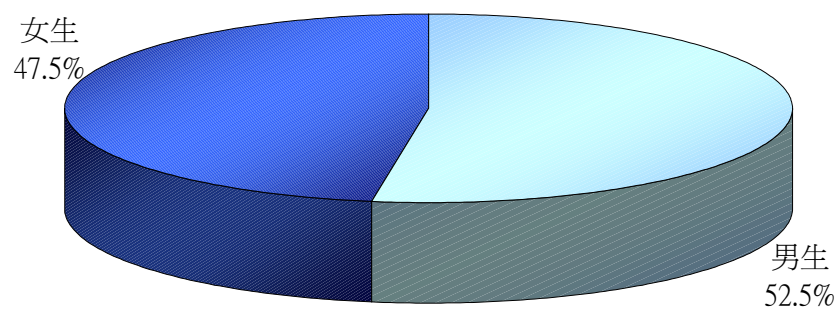


圖 1.2 受訪學生男女比例 (小學)



學生怎樣形容自己在過去 12 個月內的學業成績(與同級同學比較)？

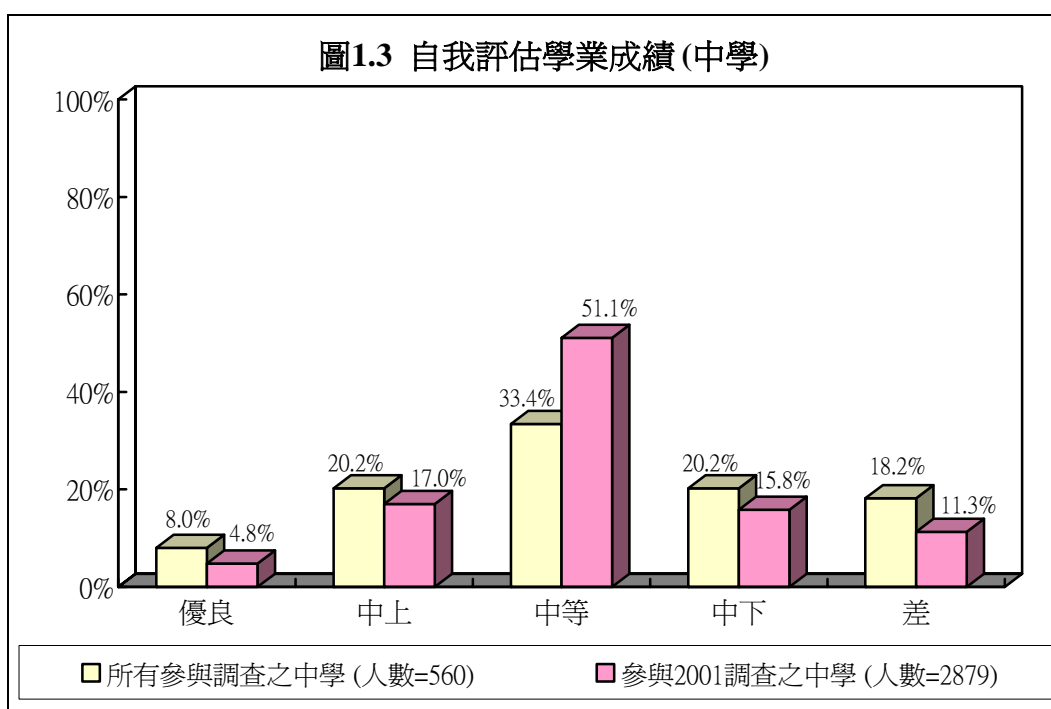


圖 1.3 顯示 61.6%的中學生形容自己在過去 12 個月內的學業成績為「中等」或以上，較 2001 年同類型調查的發現為低 (72.9%的學生認為自己的學業成績達「中等」或以上)。

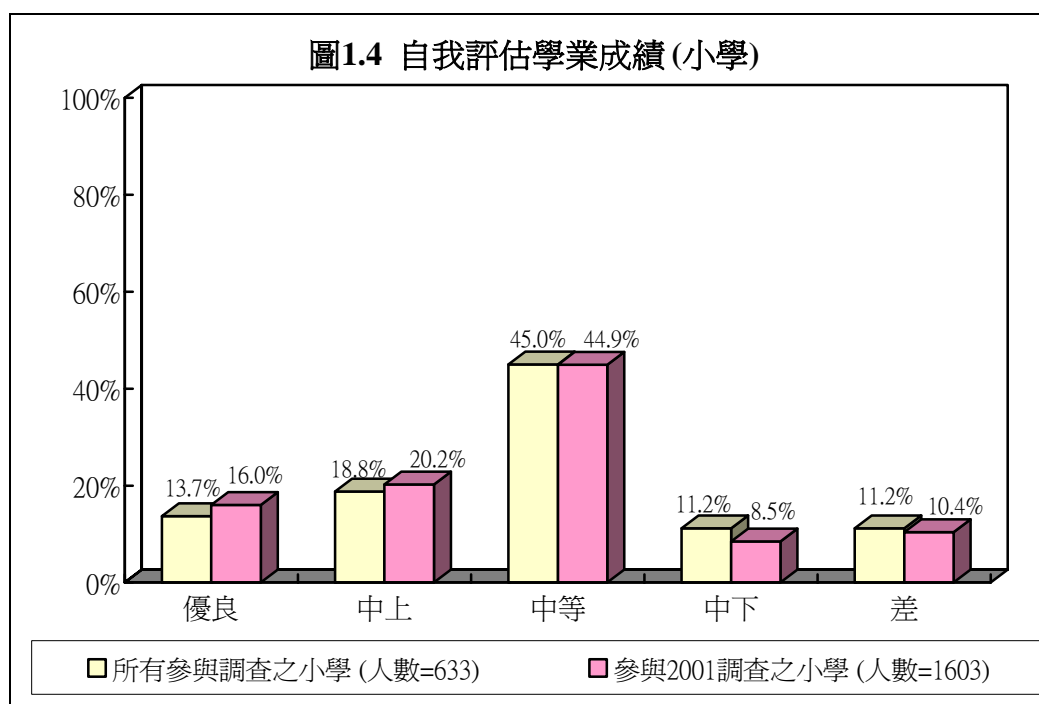
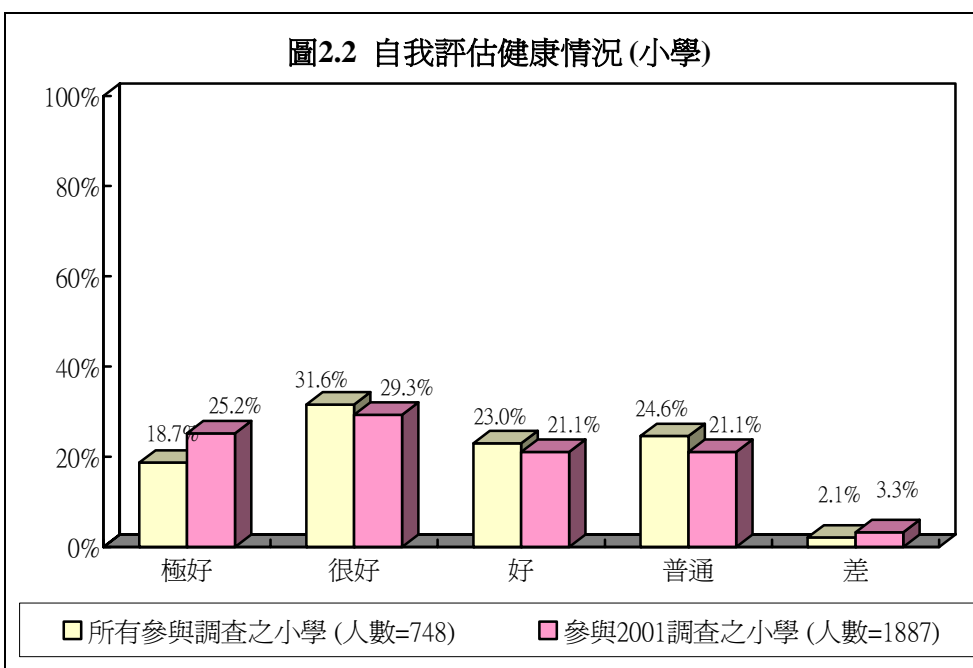
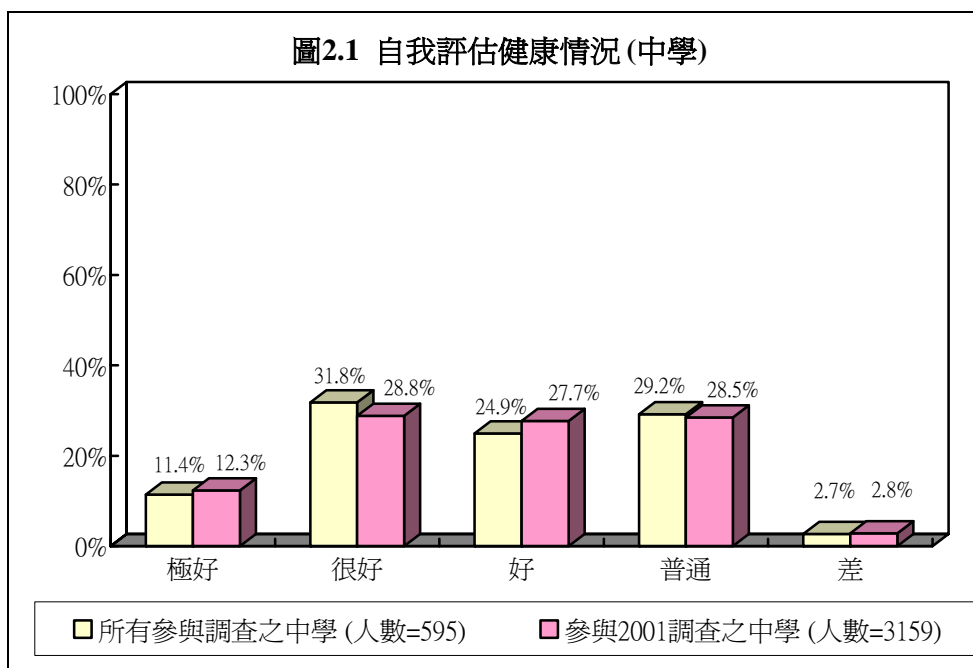


圖 1.4 顯示 77.5%的小學生形容自己在過去 12 個月內的學業成績為「中等」或以上；較 2001 年同類型調查的發現為低 (81.1%的學生認為自己的學業成績達「中等」或以上)。而相對中學生來說，小學生對自己的學業成績有較正面的評價。

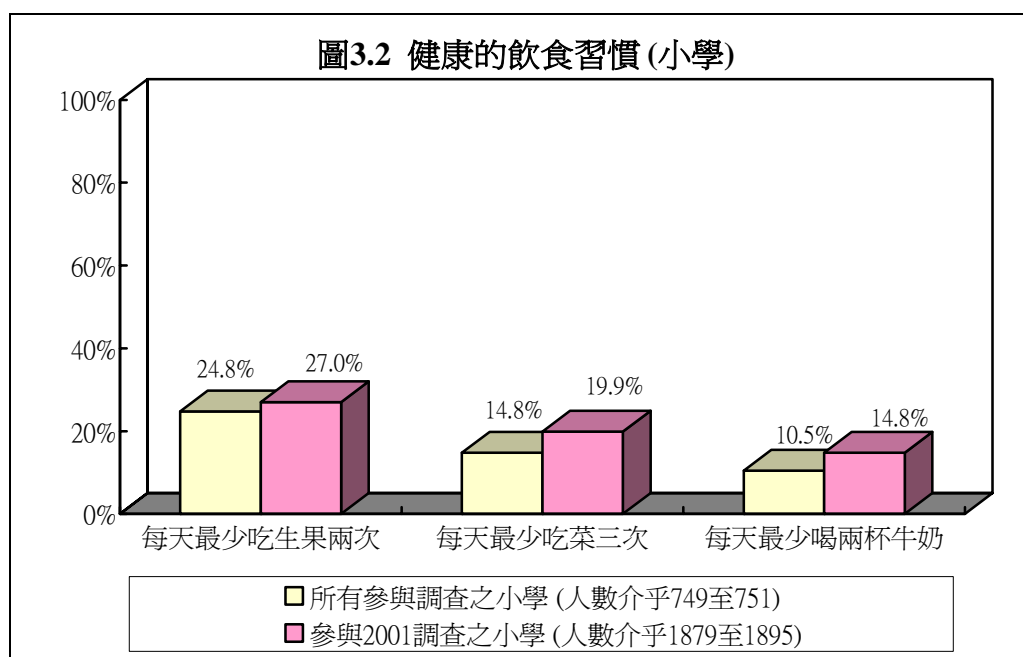
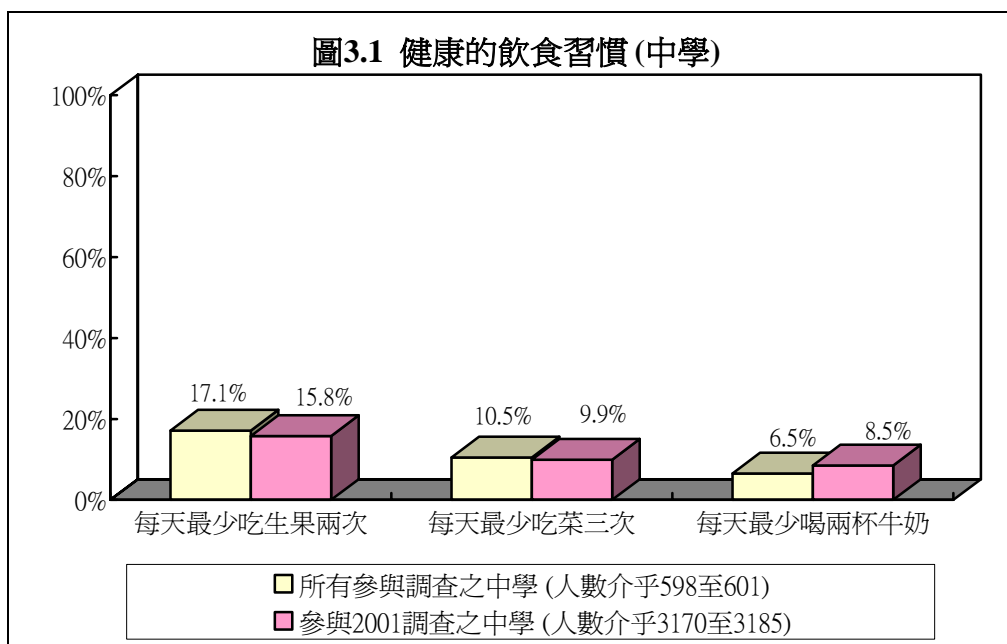
在過去 12 個月內，學生的健康情況大概是：



68.1%的中學生認為自己在過去 12 個月內的健康狀況是「極好」、「很好」或「好」，而 73.3%的小學生認為自己的健康狀況達到「好」的程度或以上，兩者相對 01 年同類型調查為低（圖 2.1 及 2.2）。

口腔健康

參與調查的中學生有每天刷牙的習慣分別為 95.1%，而小學生則有 97.3%。並且曾在過去 12 個月內到牙科診所作牙齒檢查、洗牙或其他牙科護理/手術的中學生有 46.7%，而小學生則有 51.5%。



學生每天進食生果、蔬菜及牛奶的比例偏低(圖 3.1 及 3.2): 只有 17.1% 的中學生及 24.8% 的小學生每天吃生果兩次或以上。而只有分別 10.5% 及 14.8% 的中學生及小學生每天最少吃蔬菜三份; 喝牛奶方面, 更只有 6.5% 的中學生及 10.5% 的小學生有每天喝兩杯或以上的習慣。

表 3.1 不健康的飲食習慣

在過去7天內，學生吃過 以下食物4次或以上	中學		小學	
	所有參與 調查之中學 (人數介乎597 至601)	參與2001 調查之中學 (人數介乎3175 至3189)	所有參與 調查之小學 (人數介乎739 至750)	參與2001 調查之小學 (人數介乎1884 至1893)
薯條、薯片、芝士波或蝦條等零食	13.8%	14.7%	13.1%	18.4%
朱古力或糖果	44.9%	28.2%	32.6%	25.6%
涼果 (如話梅、果乾或肉乾)	10.4%	9.1%	10.3%	13.1%
點心、魚旦、釀青椒等街頭小食	21.1%	24.4%	12.5%	18.9%
甜品、雪糕、蛋糕、西餅或撻	18.2%	19.4%	19.1%	22.7%
汽水	33.6%	30.3%	18.4%	21.2%
豆奶、檸檬茶、紙包果汁或類似的含糖飲品	46.3%	46.9%	28.4%	33.7%

根據表 3.1，中學生最常吃的三類不健康零食依次為豆奶、檸檬茶、紙包果汁等含糖飲品 (46.3%)，朱古力或糖果 (44.9%)及汽水 (33.6%)。小學生方面，最常吃的健康零食分別為朱古力或糖果 (32.6%)、豆奶、檸檬茶、紙包果汁等含糖飲品 (28.4%) 及甜品、雪糕、蛋糕、西餅或撻 (19.1%)。

飲食習慣：早餐

圖 4.1 有否進食早餐 (中學生)

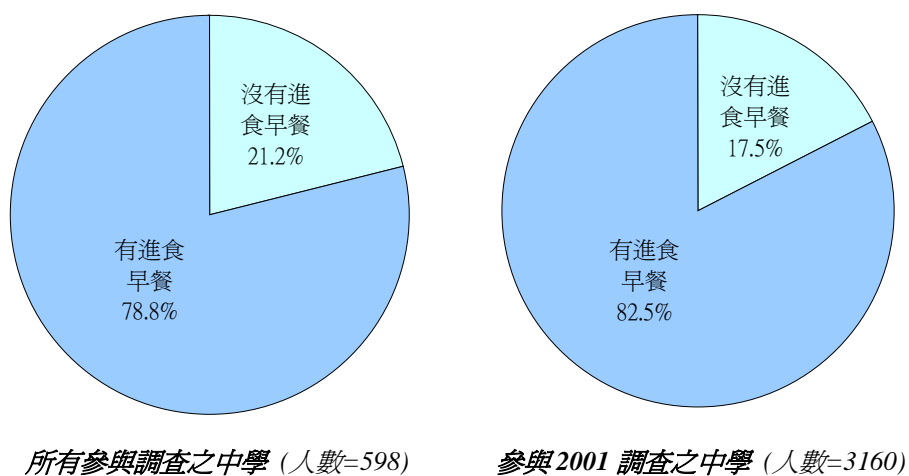
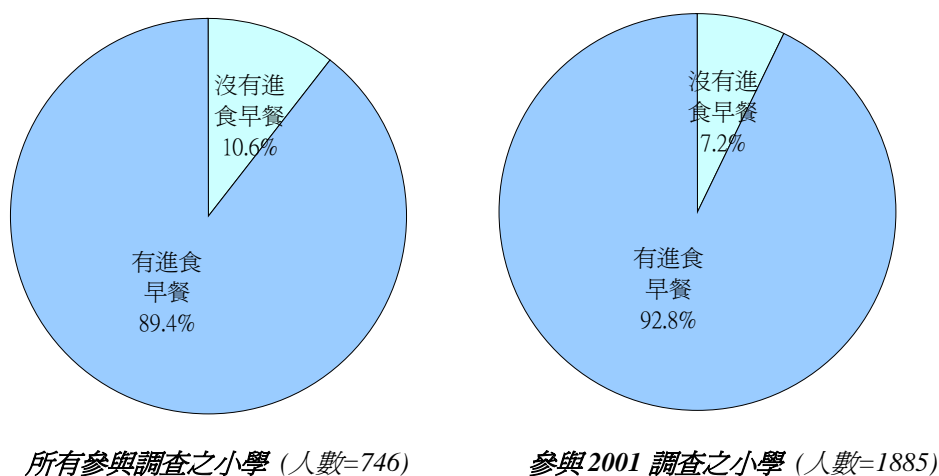


圖 4.2 有否進食早餐 (小學生)

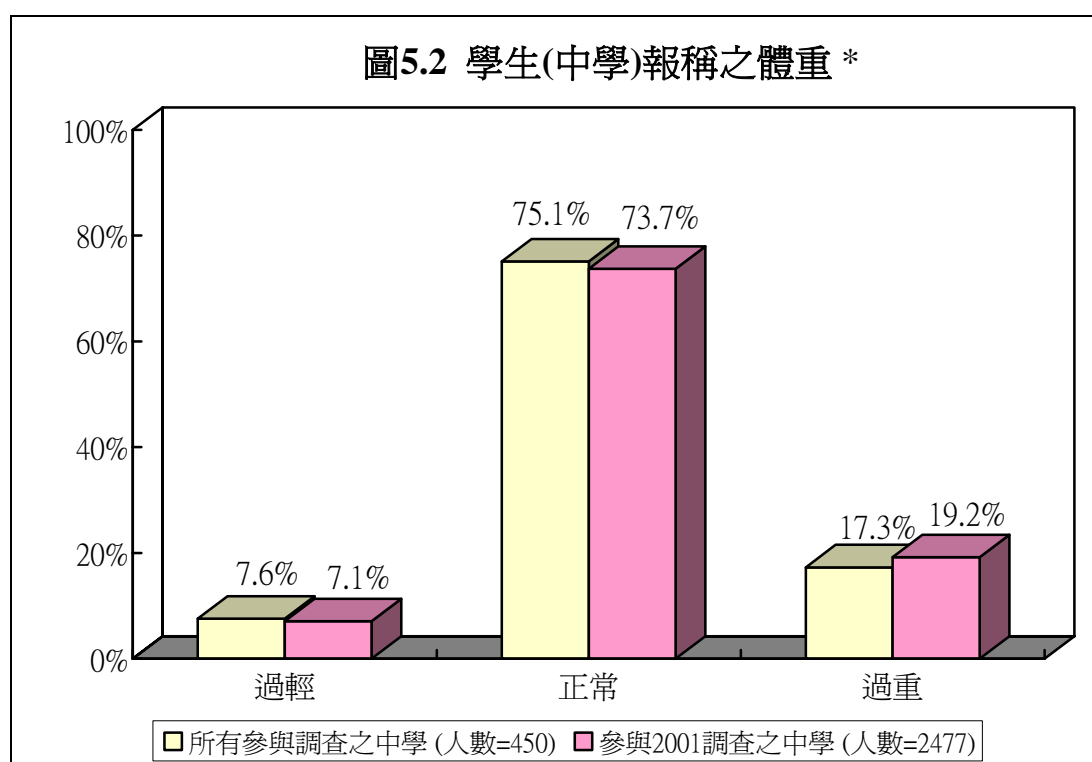
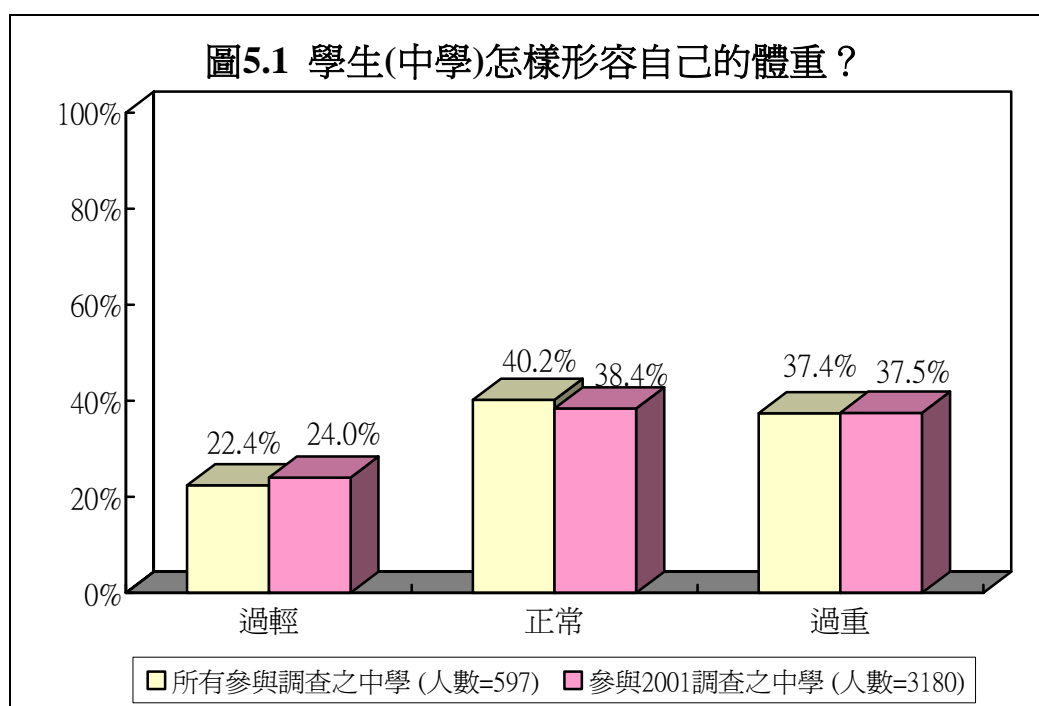


21.2%的中學生 (圖 4.1) 及 10.6%的小學生 (圖 4.2) 沒有進食早餐的習慣，相對 2001 年同類型調查的結果為高。

表 4.1 飲食習慣：食店

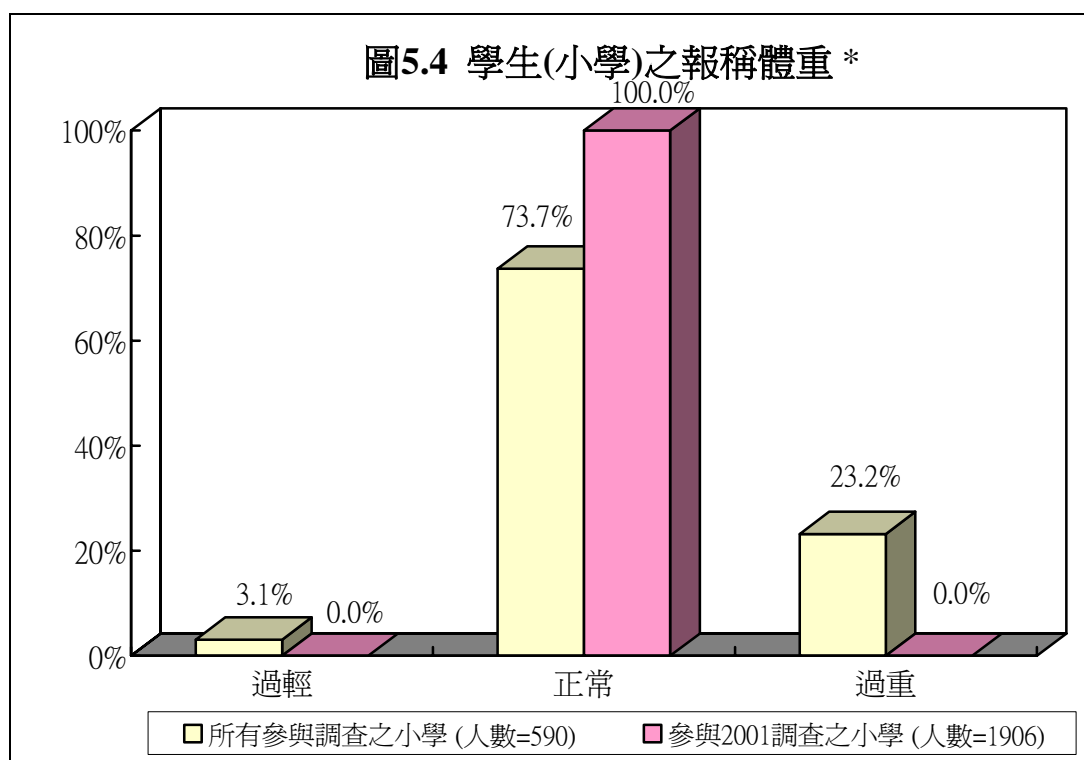
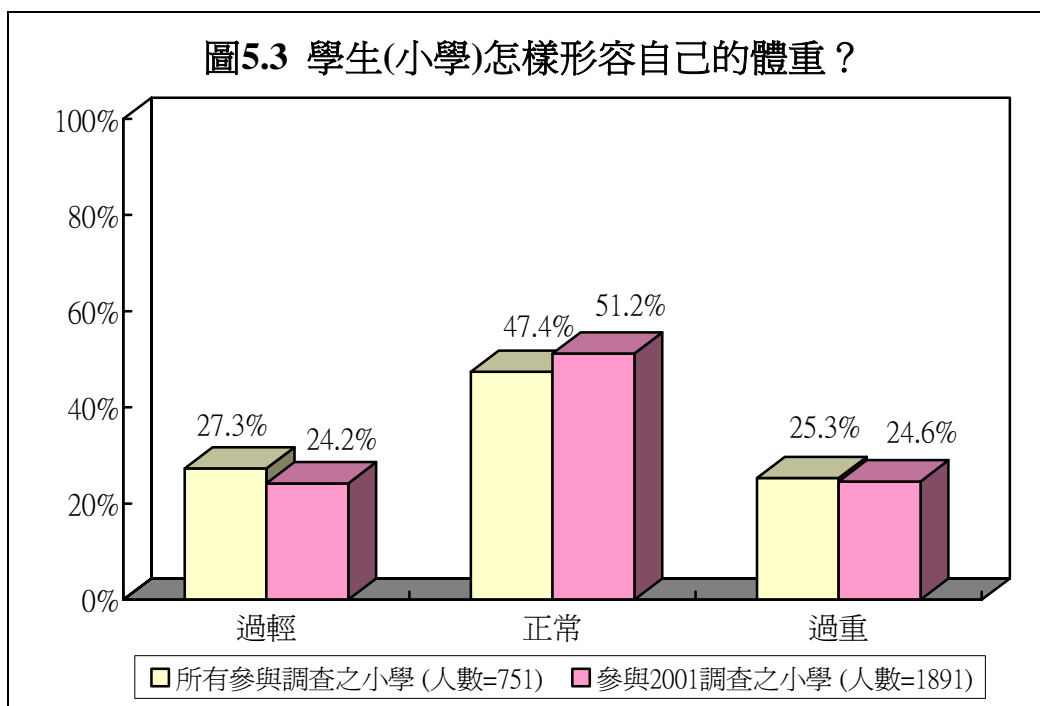
在過去7天內，學生在校外光顧以下食店	中學		小學	
	所有參與調查之中學 (人數介乎 590 至 594)	參與2001調查之中學 (人數介乎 3133 至 3141)	所有參與調查之小學 (人數介乎 736 至 739)	參與2001調查之小學 (人數介乎 1843 至 1865)
街邊食檔/熟食小販	40.2%	37.4%	21.4%	17.9%
快餐店	81.0%	75.9%	64.0%	68.2%

體重



* 根據學生填寫之身高及體重而計算得出的情況

根據圖 5.1 及 圖 5.2，當中只有 40.2%的中學生形容自己的體重為正常。但根據學生提供的身高和體重及對照生長圖表來計算，75.1%的中學生的體重屬於正常的範圍內。另外，17.3%的中學生有過重的問題。



* 根據學生填寫之身高及體重而計算得出的標準

根據圖 5.3 及 圖 5.4，當中只有 47.4% 的小學生形容自己的體重為正常。但根據學生提供的身高和體重及對照生長圖表來計算，73.7% 的小學生的體重屬於正常的範圍內。另外，23.2% 的小學生有過重的问题。

表 5.1 體重控制方法

	中學		小學	
<i>在過去 30 天內，學生有採用以下方法來減輕體重或防止體重增加</i>	<i>所有參與調查之中學 (人數介乎 583 至 591)</i>	<i>參與 2001 調查之中學 (人數介乎 3131 至 3153)</i>	<i>所有參與調查之小學 (人數介乎 730 至 743)</i>	<i>參與 2001 調查之小學 (人數介乎 1862 至 1888)</i>
減少食量、減少卡路里攝取、或吃低脂食物	28.8%	32.7%	39.6%	35.2%
不進食達 24 小時或以上(亦稱為絕食)	2.1%	2.7%	4.1%	5.9%
在未經醫生指示下服食減肥藥	0.9%	1.1%	0.7%	2.2%
扣喉引致嘔吐或服食瀉藥	1.2%	1.1%	1.6%	3.0%
做運動	55.0%	71.8%	70.9%	75.5%

大部份的學生採用健康的方法來減輕體重或防止體重增加。當中 55%的中學生及 70.9%的小學生選擇做運動；另外亦有 28.8%的中學生及 39.6%的小學生以減少食量、減少卡路里攝取、或吃低脂食物的方法來控制體重（表 5.1）。

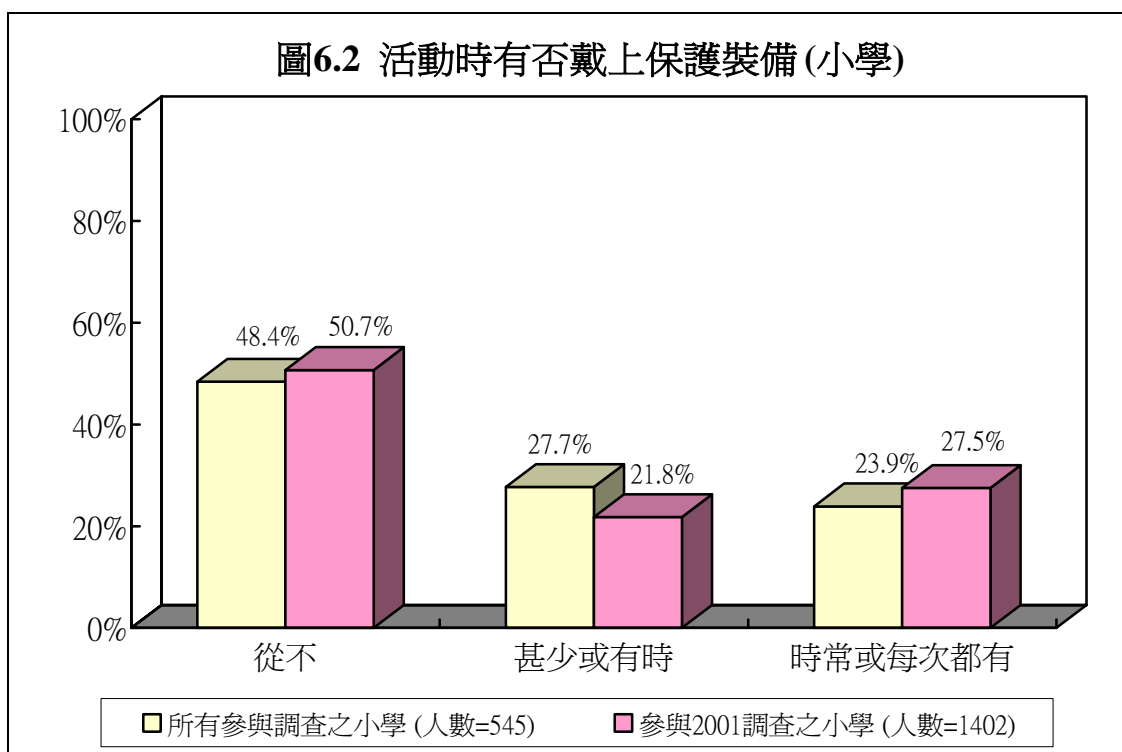
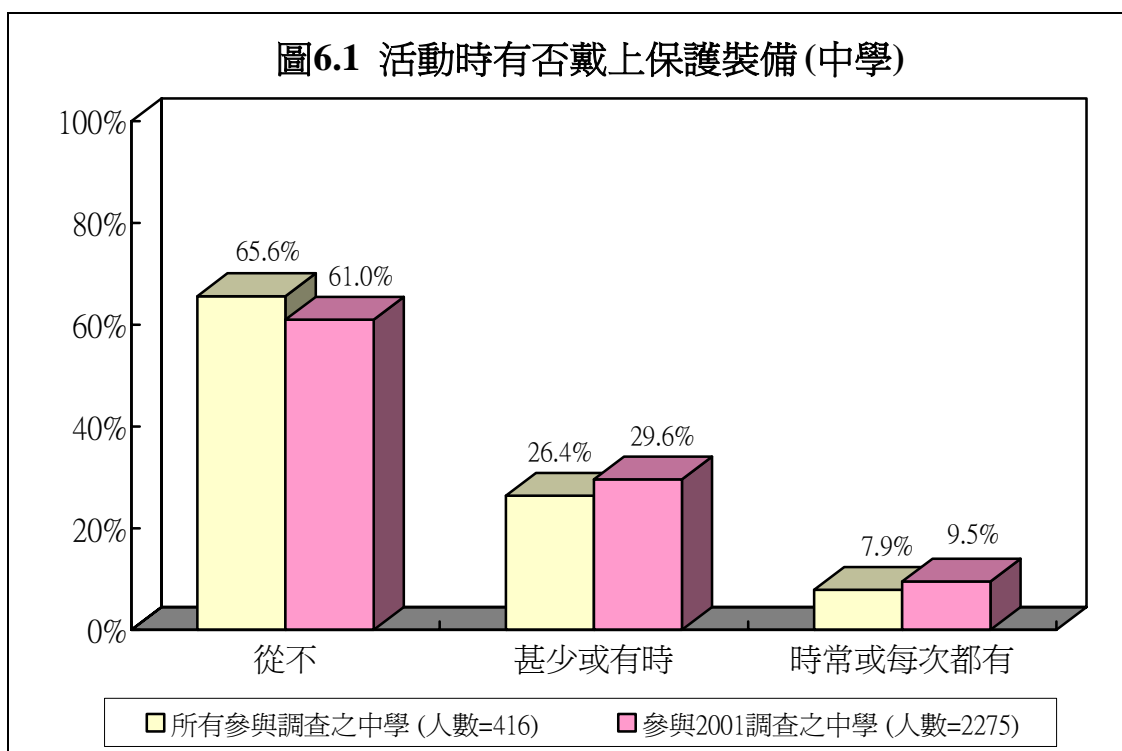
運動

以下其中一項為定期做運動的定義：*每週 (A)最少進行3 次20 分鐘或以上的劇烈運動或 (B)最少進行3 次30 分鐘或以上的休閒運動。*

調查發現在所有參與調查之學校裡，中學生有 48.8% 及小學生有 58.6% 會定期做運動，而參與 2001 調查之學校的中學生則有 51.9% 及小學生則有 58.4% 會定期做運動。再者，所有參與調查之學校的中學生及小學生分別有 53.1% 和 42.5%，每天用 3 小時或以上看電視。

個人安全

在過去12個月內，學生在參與踏單車、玩滑板車、滾軸溜冰等活動時會戴上保護裝備(如頭盔或護膝)嗎？



區內學生的安全意識偏低(圖6.1及6.2): 65.6%的中學生及48.4%的小學生在參與踏單車、玩滑板車、滾軸溜冰等活動時沒有戴上任何保護裝備,如頭盔或護膝等。

暴力行爲

表 7.1 被欺凌的情況

在過去12個月內，學生有被欺凌的情況	中學		小學	
	所有參與調查之中學 (人數介乎 599 至 601)	參與 2001 調查之中學 (人數介乎 3173 至 3183)	所有參與調查之小學 (人數介乎 744 至 750)	參與 2001 調查之小學 (人數介乎 1879 至 1896)
在學校內被人以武器(如刀、槍或棍)恐嚇或傷害	5.0%	3.8%	3.1%	6.3%
參與打架	17.9%	15.6%	10.5%	13.9%
因打架受傷而需經醫護人員處理	1.7%	2.4%	1.6%	2.6%
個人財物被偷或被破壞	18.4%	22.2%	22.3%	32.8%
被別人性騷擾	19.8%	18.3%	11.4%	17.3%

表 7.2 安全感

在過去30天內，學生有下列行爲	中學		小學	
	所有參與調查之中學 (人數介乎 600 至 601)	參與 2001 調查之中學 (人數介乎 3164 至 3177)	所有參與調查之小學 (人數介乎 743 至 749)	參與 2001 調查之小學 (人數介乎 1891 至 1896)
攜帶武器	6.8%	8.1%	4.9%	5.0%
因為你覺得在校內或上下課途中不安全而沒有上學	1.7%	2.0%	1.6%	2.7%

表 7.1 顯示中學生最常遇到的三類被欺凌的情況為：1)被別人性騷擾 (19.8%)；2)個人財物被偷或被破壞 (18.4%) 及 3)參與打架 (17.9%)。而小學生最常遇到的三類被欺凌的情況為 (表 7.1)：1) 個人財物被偷或被破壞 (22.3%)；2) 被別人性騷擾 (11.4%) 及 3) 參與打架 (10.5%)

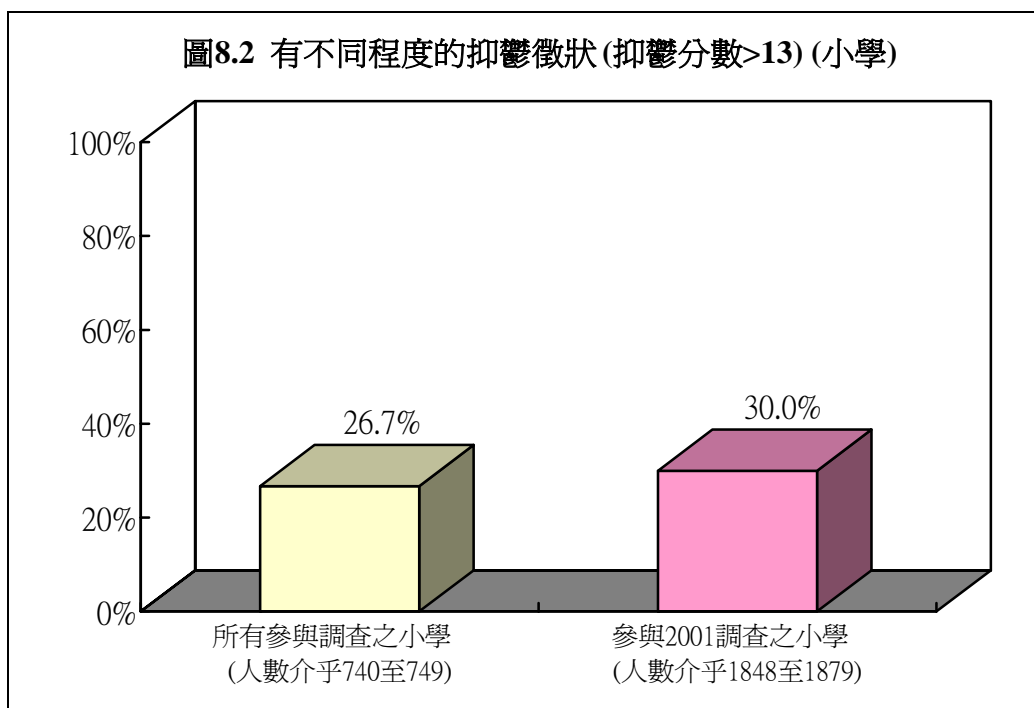
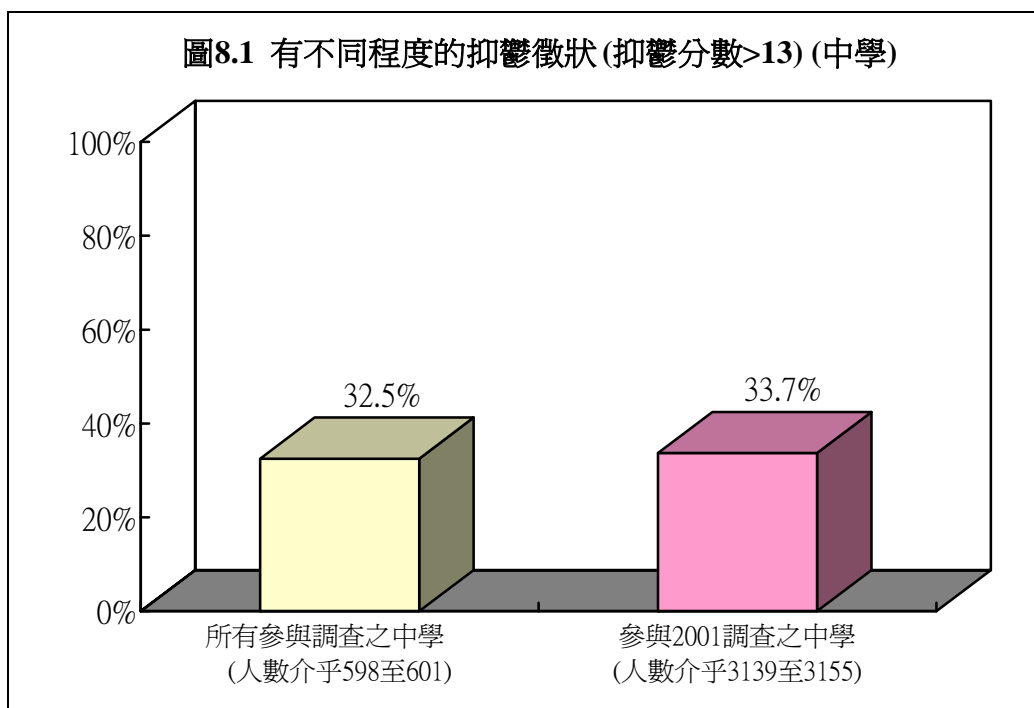
心理健康

生活滿意程度

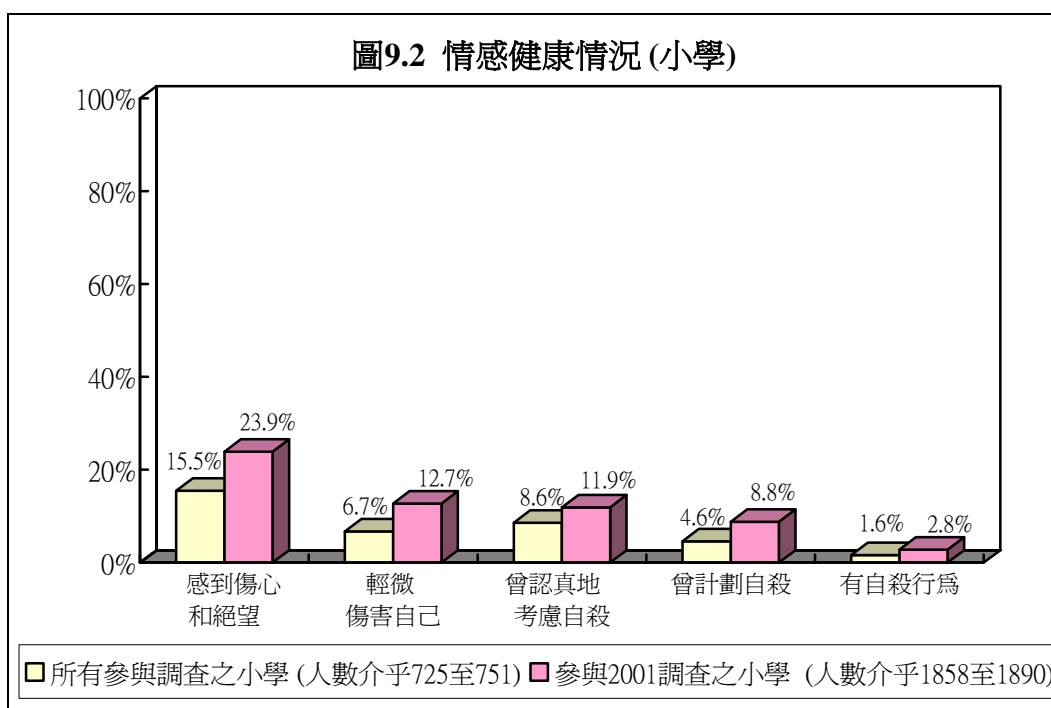
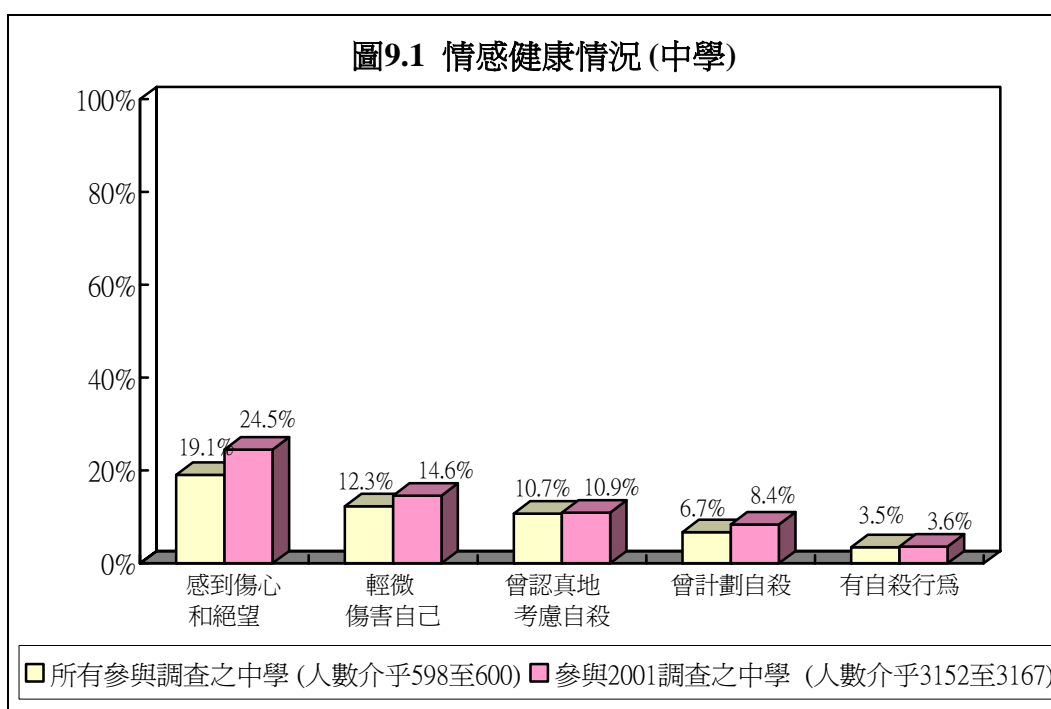
表 8.1 生活滿意程度指數

	中學		小學	
學生的生活滿意程度指數	所有參與 調查之中學 (人數介乎 597 至 600)	參與 2001 調查之中學 (人數介乎 3137 至 3162)	所有參與 調查之小學 (人數介乎 740 至 748)	參與 2001 調查之小學 (人數介乎 1858 至 1882)
平均分數	18.50	18.75	20.86	20.22

生活滿意程度指數介乎 5 至 30 分，分數愈高表示學生愈滿意自己的生活狀況。中學生及小學生的生活滿意程度指數的中位數分別為 18.5 分及 20.86 分（表 8.1），跟 2001 年同類型調查的沒有顯著分別。

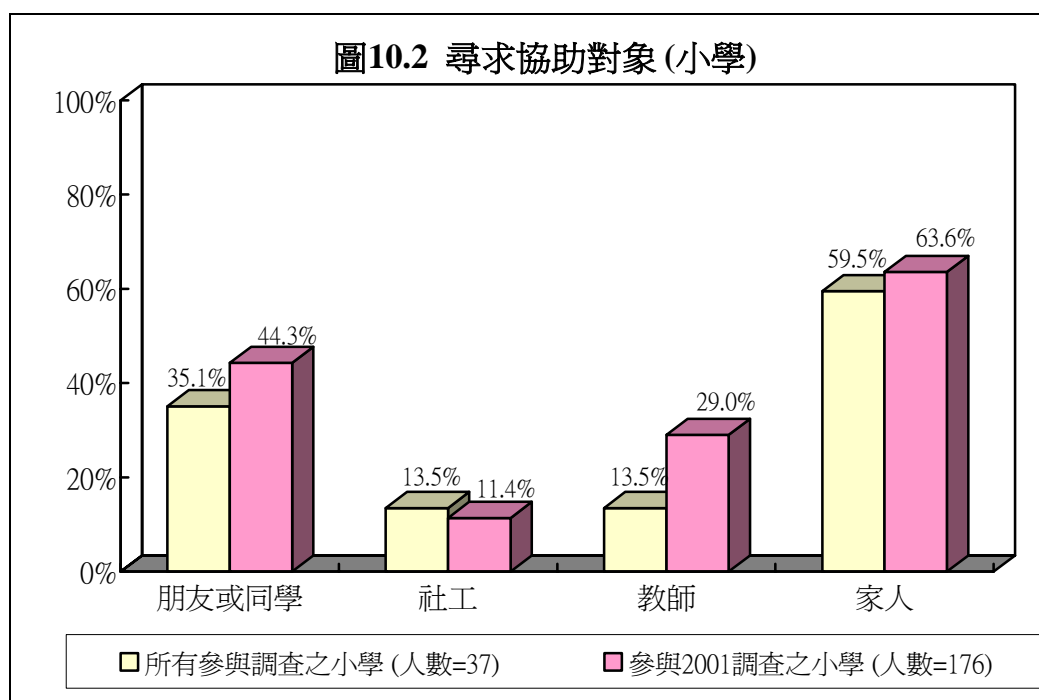
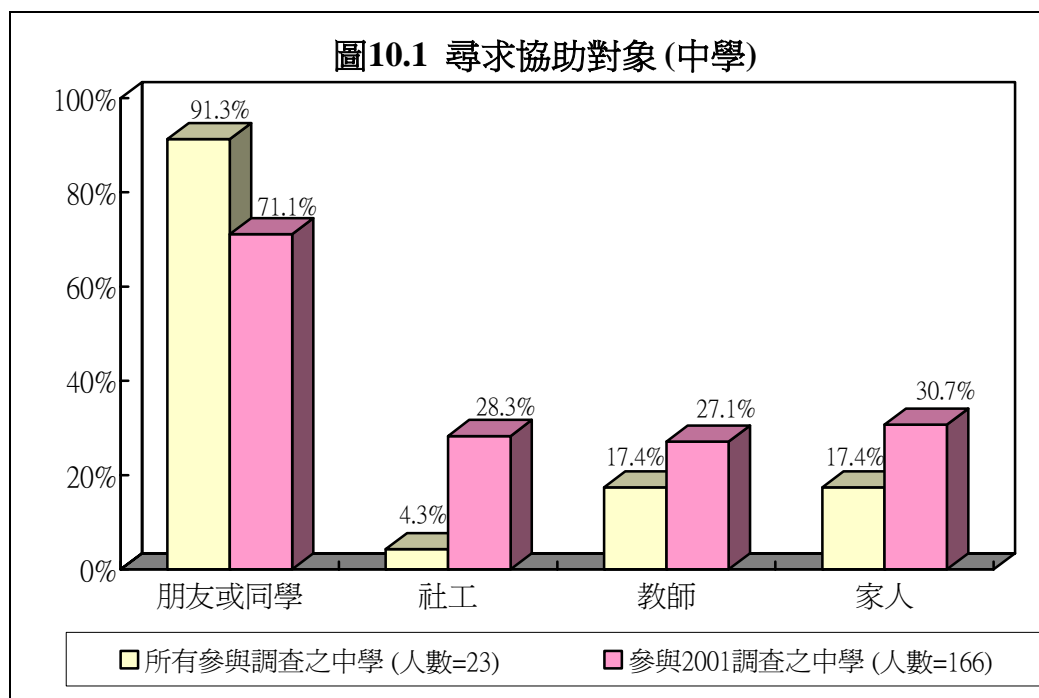


抑鬱分數介乎 0 至 36 分，13 分為臨床分割點。13 分或以下表示沒有抑鬱徵狀，13 分以上表示學生有不同程度的抑鬱徵狀。32.5% 的中學生及 26.7% 的小學生有抑鬱徵狀（圖 8.1 及 8.2），相對 2001 年同類型調查為低。



中學生的情感健康情況普遍比小學生為差 (圖 9.1 及 9.2)，其中更分別有 6.7%的中學生報稱曾計劃自殺及 3.5%的中學生有自殺行為。

如學生曾思考過自殺，會向誰尋求協助？

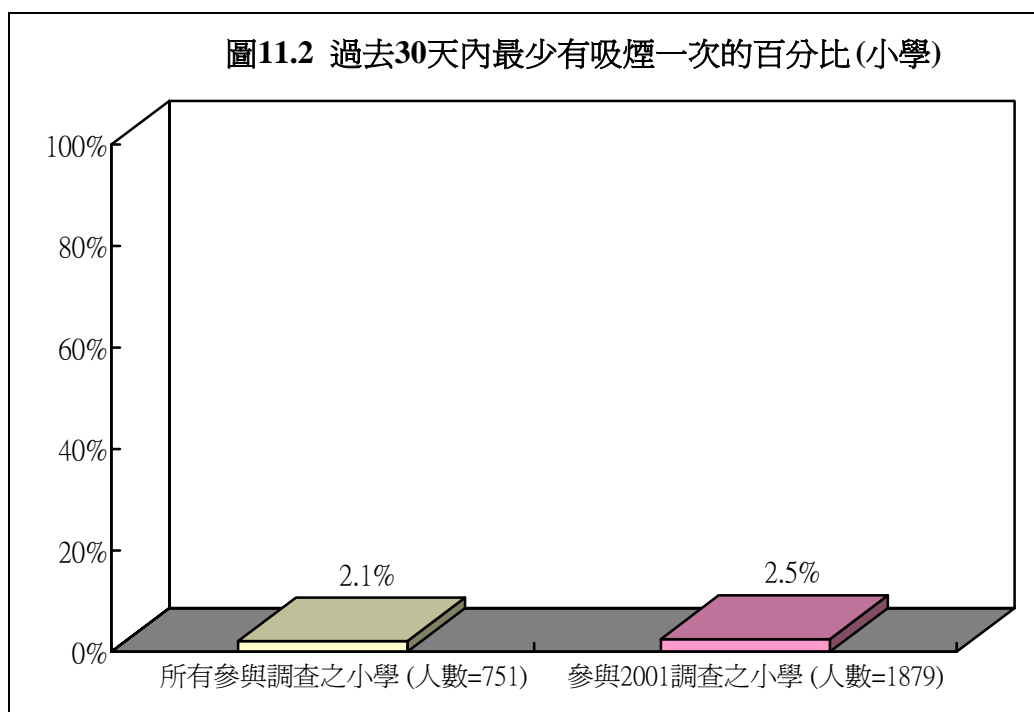
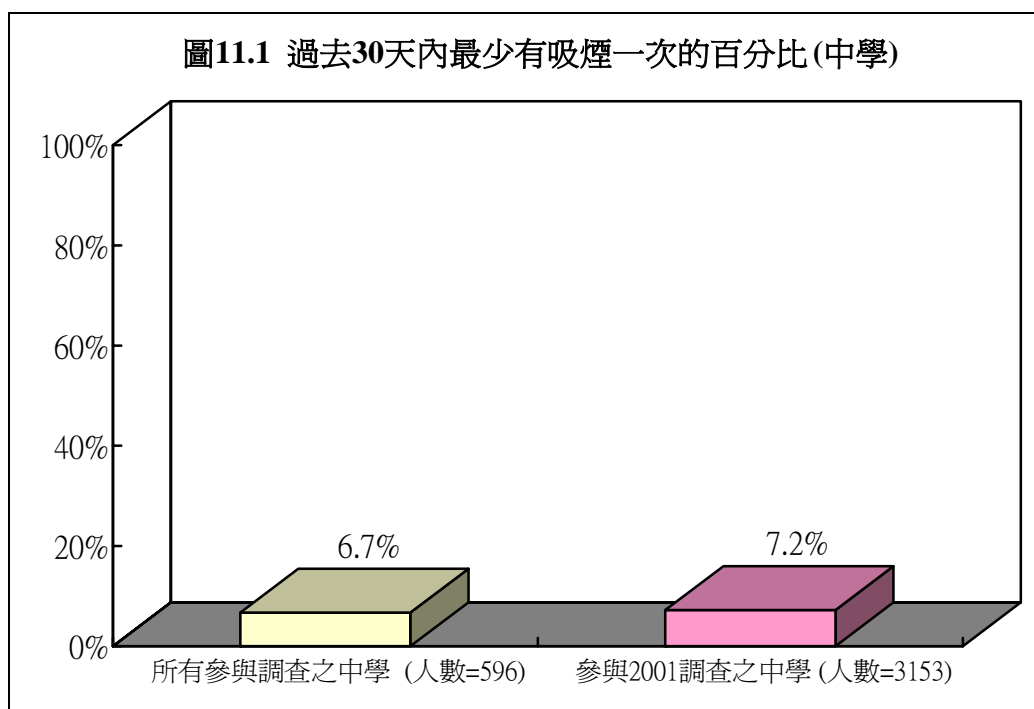


當有自殺念頭時，大部份的中學生(91.3%)會尋求朋友或同學的協助，較 2001 年同類型調查為高；而只有 17.4%的中學生會向家人求助，較 2001 年同類型調查為低(圖 10.1)。而較多小學生會向家人求助 (59.5%) (圖 10.2)。

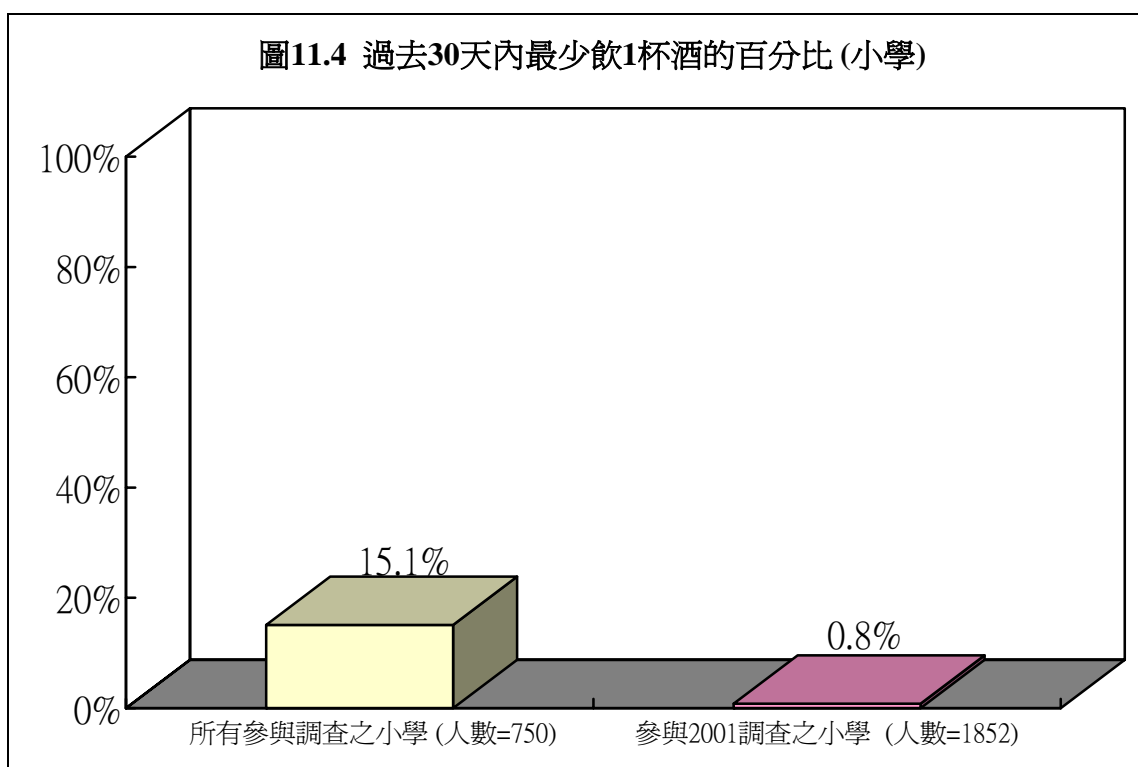
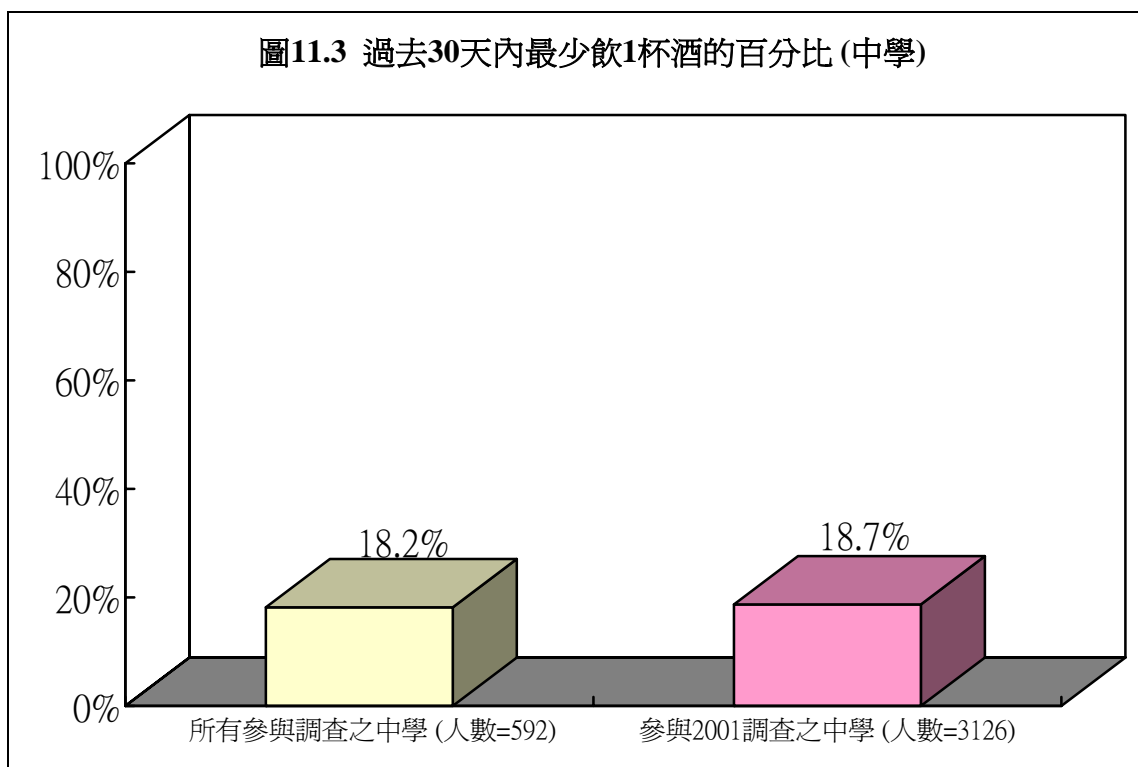
* 此題是「可選多項」題目，所列數據為選擇該項答案的人次佔總答題人數之百分比

影響健康行爲

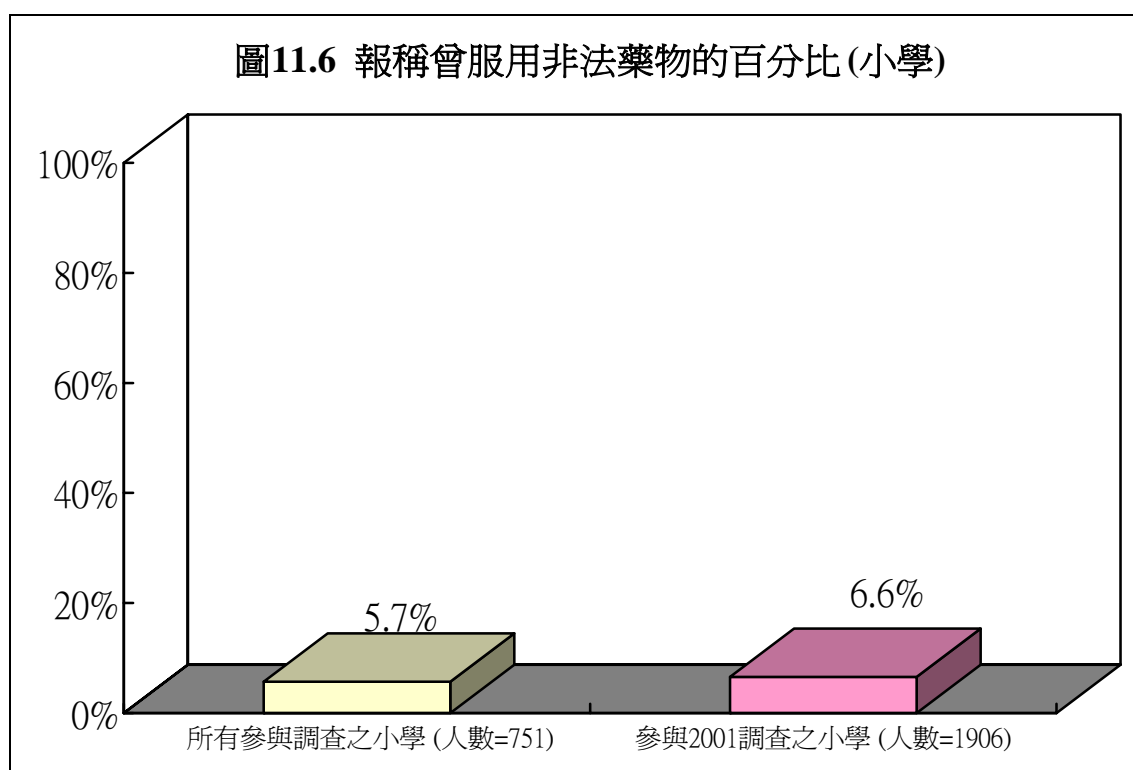
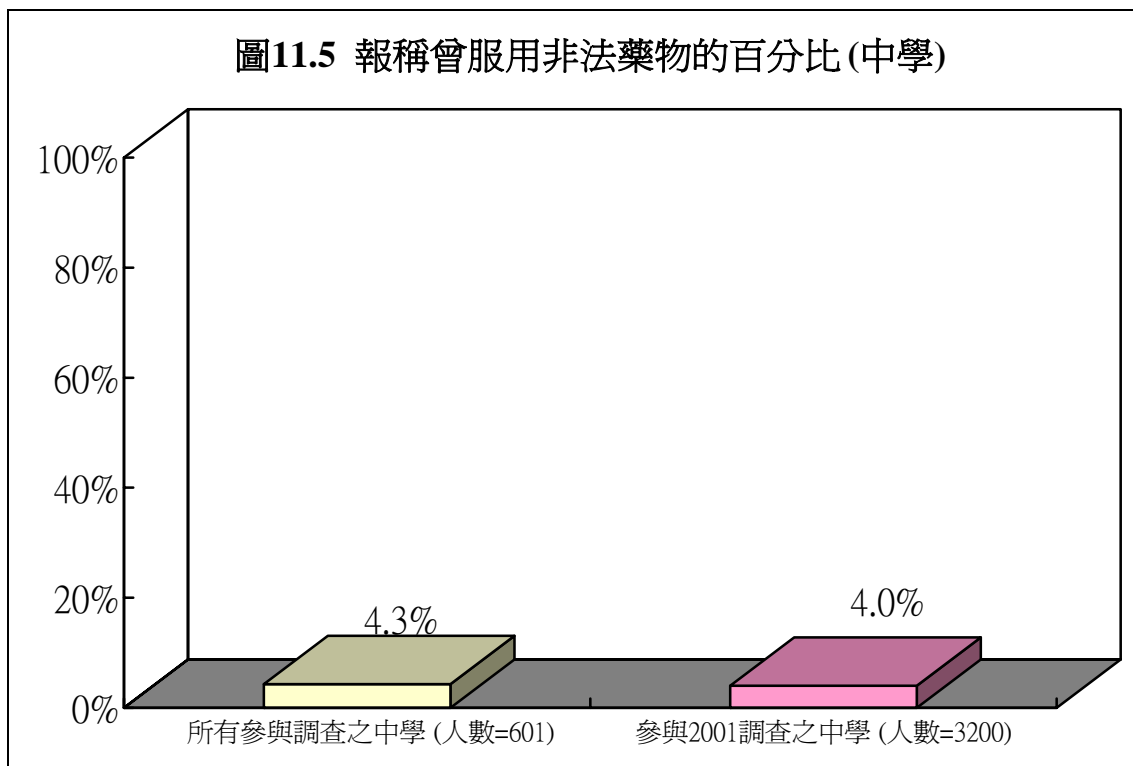
吸煙



在過去 30 天內，6.7%的中學生及 2.1%的小學生報稱曾經吸煙最少一次(圖 11.1 及 11.2)。

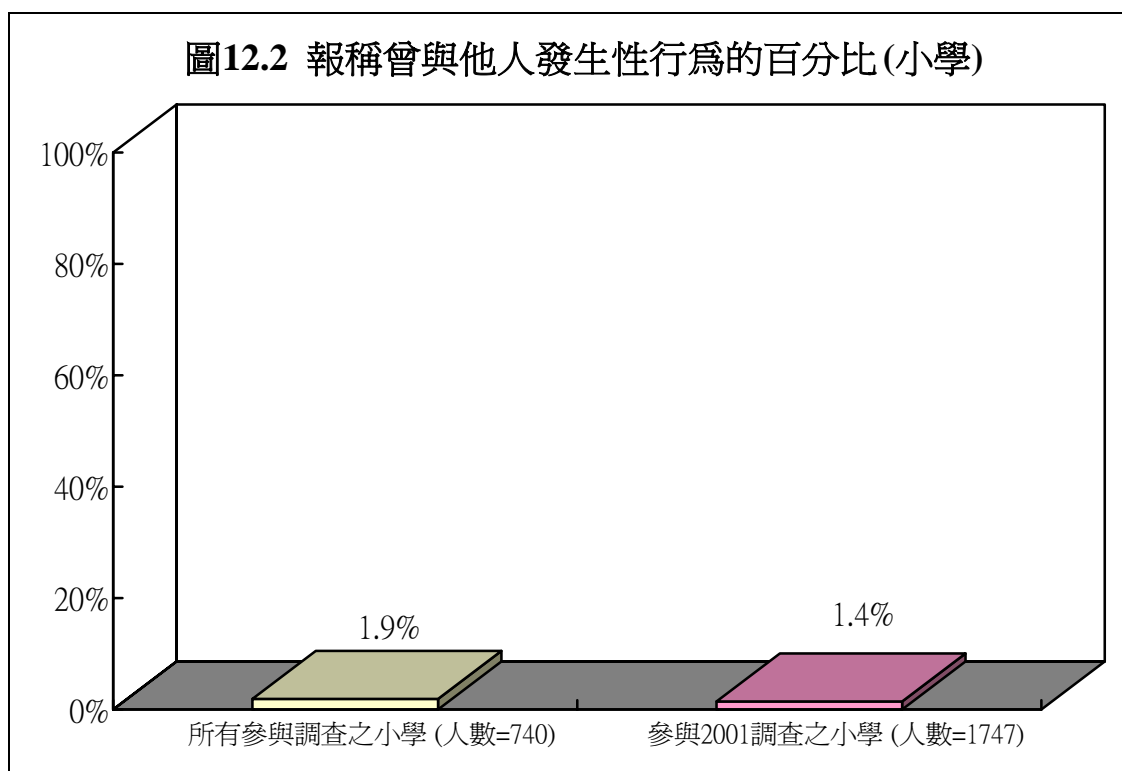
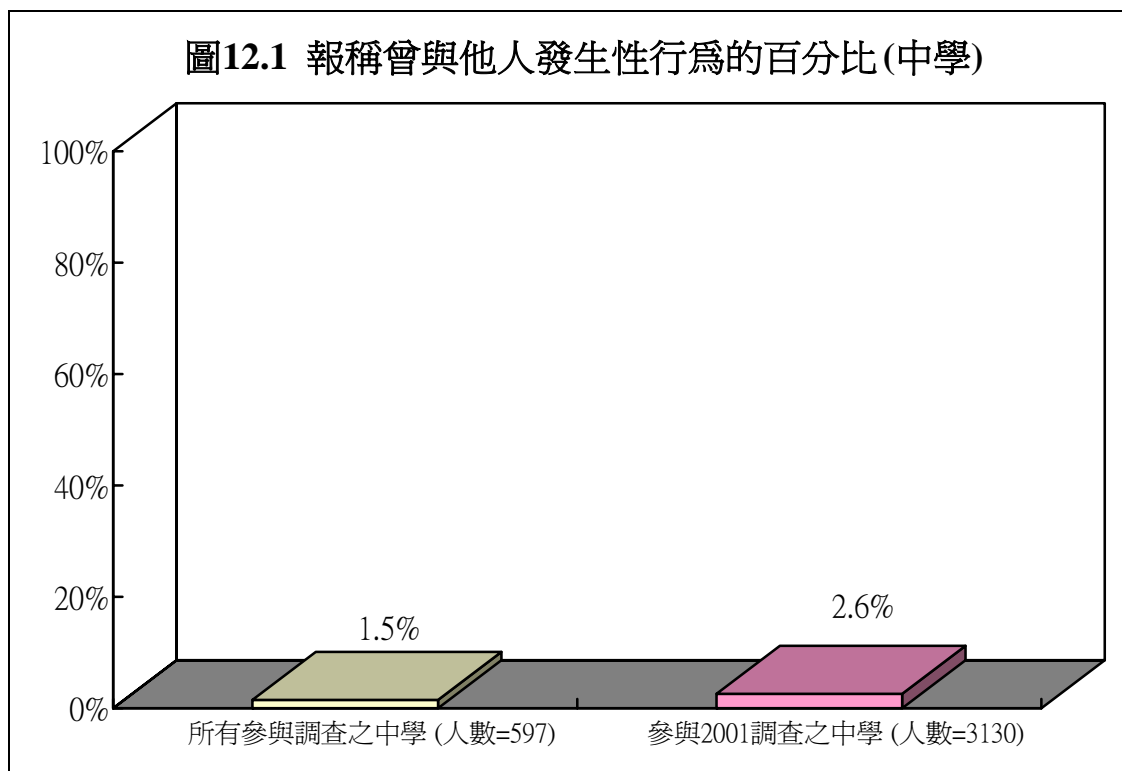


在過去 30 天內，報稱飲過 1 杯酒或以上的為 18.2%的中學生及 15.1%的小學生(圖 11.3 及 11.4)。



不足一成的中學生(4.3%) 及小學生(5.7%) 報稱曾服用非法藥物 (圖 11.5 及 11.6)。

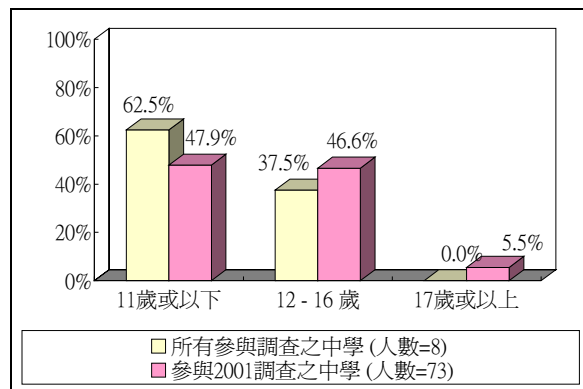
性行爲



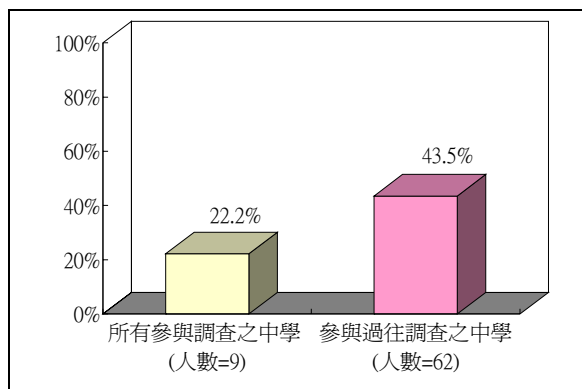
1.5%的中學生及 1.9%的小學生曾與他人發生性行爲 (圖 12.1 及 12.2)。

對於曾有性行為的中學生：

第一次與他人發生性行為是幾歲？



於最近一次性行為，沒有採用避孕方法



附註：百分比基於有性行為經歷的學生

討論

調查結果顯示學生對自己的體重及外表沒有正確的認知，超過一半學生認為自己體重過重或過輕，而根據學生報稱的體重計算結果顯示只有約四份之一的學生有體重問題。現今香港有青少年飲食失調的問題有上升的趨勢，學校應教導學生對自己的體重及外表有正確的認知，使學生認識及接納個人形象以加強自信心，並減少患上飲食失調症的機會。

大部份學生的飲食習慣包括每天吃早餐的習慣，蔬果及奶類食品的進食量，以及吃零食的習慣。學校可與家長合作，加強健康飲食的教育，向學生灌輸健康飲食的知識，讓他們於日常生活中實踐健康飲食的原則。此外，只有約一半的學生會定期做運動；約一半的學生每天用3小時或以上看電視。學校可以多元化的方法培養學生的運動習慣，以保持身體健康。調查結果發現學生的安全意識不足，大部份學生在參與踏單車、玩滑板車、滾軸溜冰等活動時，甚少或從不會戴上保護裝備（如頭盔或護膝）。學校應加強這方面的教育工作，以減低學童意外的傷害。

調查發現，學生的心理健康問題值得關注，有約三成的學生有不同程度的抑鬱徵狀，一成中學生報稱曾考慮過自殺。大多數中學生會向朋友或同學尋求協助；而小學生則多向家人尋求協助。由此反映出，親職教育及朋輩的扶持甚為重要，家長及朋輩須懂得溝通及聆聽技巧，以及敏銳觀察他人情緒問題的能力，以在學生求助時給予支持、關懷和適當的協助。學校及家長宜對學生多作鼓勵及讚賞，以增強他們的自信。學校亦可多舉辦不同類型的活動，發掘學生的潛能，以給予他們滿足感和成就感，從而提升他們的自信心及自尊感。

部份學生會接觸到煙、酒、非法藥物及性行爲。學生必需懂得小心選擇朋友、辨別值得信任的人，更要懂得保護自己，以及在有需要時求助。而學生第一次發生性行爲的年齡有下跌的趨勢，顯示學校及家長須提早向學生灌輸正確的性知識。

由於受到家長、朋輩、傳媒等各方面的影響，學生對個人體重的標準、健康的情況及行爲可能會有不同的觀點。學生須協助正確了解自己身體狀況，並向其灌輸正確的健康概念，以及讓其掌握實踐上的技巧，從小養成健康生活習慣，以保持長期的身心健康。推行健康教育工作任重道遠，實有賴家庭、學校、社區等各方面的合作。

總結

北區倡健學校計劃正是由社區支援學校，推廣區內學校及學生的健康。是次學童健康調查的分析報告，反映了計劃之參與學校學生的生理和心理健康狀況及需求，計劃委員會可就學生的情況及需求訂立相應的策略，以協助學生擁有更全面的發展創建健康社區。