

荃灣健康社區督導委員會

荃灣區中學生健康調查報告



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)

荃灣健康社區督導委員會

荃灣區中學生健康調查報告

背景

為配合「荃灣健康安全城市」計劃，荃灣健康社區督導委員會核下社區診斷工作小組委託香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心於二零零三年三月進行了荃灣區中學生健康調查。

是次調查以問卷形式進行，內容包括學生的飲食習慣、體重控制、運動、口腔健康、個人安全、吸煙、飲酒、藥物濫用、性行爲、暴力行爲及心理健康，以了解區內青少年的健康行爲狀況及需要，並供日後各項倡健活動參考。

1. 樣本資料

是次調查共有 2 間中學參與，合共 1132 位中一至中三學生 (圖 1)；男生與女生的百分比分別為 48.1% 及 51.9% (圖 2)。

圖1. 受訪學生的年級分佈

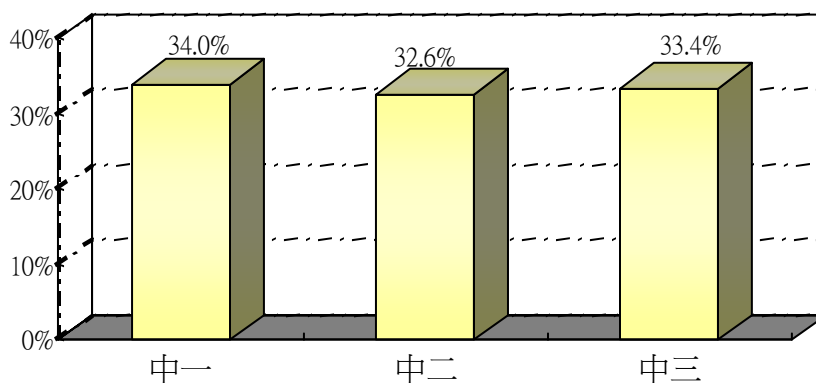
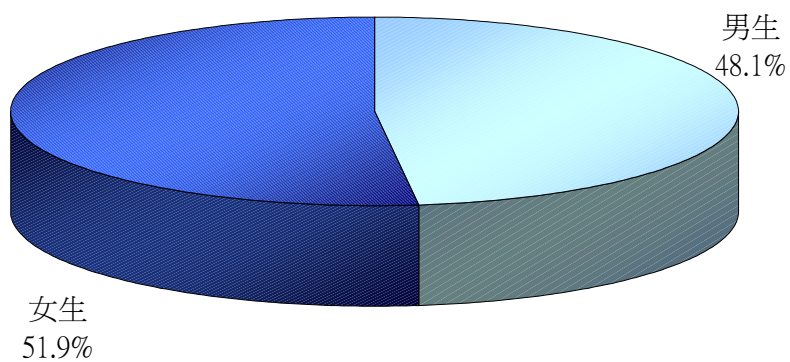


圖 2. 受訪學生男女比例



2. 個人資料

父母親教育程度

大部份學生的父母的教育程度為中學或以上（表 1）。

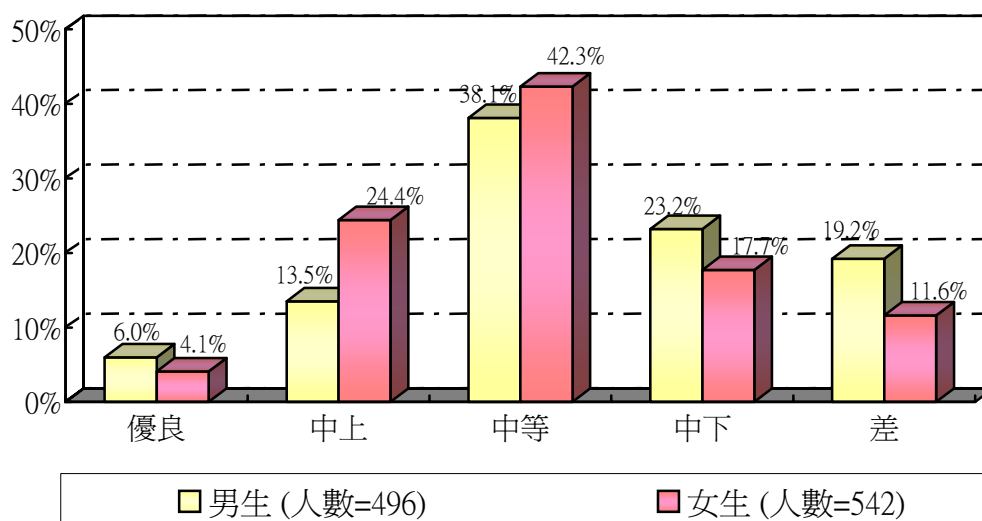
表 1. 受訪學生父母的教育程度

	男生		女生	
	父親	母親	父親	母親
小學或以下	28.2%	29.4%	28.3%	30.4%
中學或以上	71.8%	70.6%	71.7%	69.6%

自評學業成績

圖 3 顯示 57.6% 的男生形容自己在過去 12 個月內的學業成績為「中等」或以上；而相對男生來說，女生對自己的學業成績有較正面的評價。70.8% 的女生認為自己的學業成績為「中等」或以上，接近 2001 年全港性同類型調查的發現（72.4% 的學生認為自己的學業成績達「中等」或以上）。

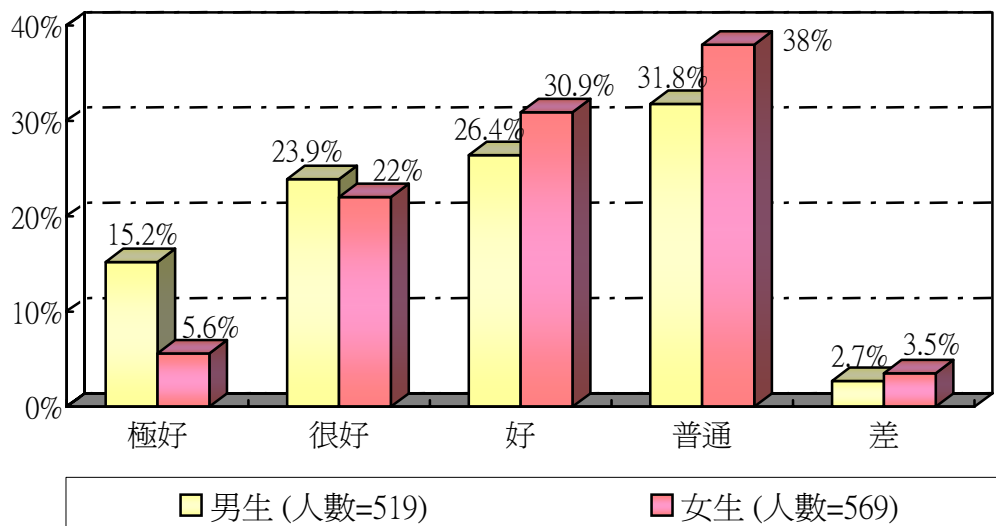
圖3. 自我評估學業成績



自評健康情況

超過 6 成 (65.5%) 的男生認為自己在過去 12 個月內的健康狀況是「極好」、「很好」或「好」。而 58.5% 的女生認為自己的健康狀況達到「好」的程度或以上 (圖 4)，相對 2001 年全港性同類型調查的 67.8% 為低。

圖4. 自我評估健康情況



3. 飲食習慣

健康的飲食習慣

學生每天進食生果、蔬菜及奶類飲品的比例偏低(表2): 只有 10.3%的男生及 14.3% 的女生每天吃生果兩份或以上。而只有各 7.4%的男生及女生每天吃三份或以上蔬菜; 奶類飲品方面, 更只有 6.3%的男生及 5.4%的女生有每天喝兩杯或以上的習慣。

表 2. 健康的飲食習慣

	男生		女生	
	人數	百分比	人數	百分比
每天最少吃生果兩份	54	10.3%	81	14.3%
每天最少吃菜三份	39	7.4%	42	7.4%
每天最少喝兩杯奶類飲品	33	6.3%	31	5.4%

不健康的飲食習慣

根據表 3, 男生最常吃的三類零食及飲品依次為豆奶、檸檬茶、紙包果汁等含糖飲品 (45.1%), 汽水 (39.3%)及朱古力或糖果 (27.7%)。女生方面, 最常吃的零食及飲品分別為朱古力或糖果 (42.7%)、豆奶、檸檬茶、紙包果汁等含糖飲品 (39.9%)、街頭小食 (21%) 及甜品、雪糕、蛋糕、西餅或撻 (21%)。

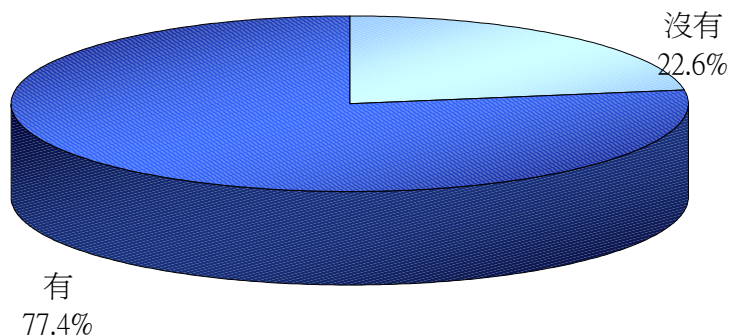
表 3. 不健康的飲食習慣

在過去7天內, 學生吃過 以下食物4次或以上	男生		女生	
	人數	百分比	人數	百分比
薯條、薯片、芝士波或蝦條等零食	62	11.9%	87	15.3%
朱古力或糖果	145	27.7%	243	42.7%
涼果 (如話梅、果乾或肉乾)	47	9%	42	7.4%
點心、魚旦、釀青椒等街頭小食	135	25.8%	119	21%
甜品、雪糕、蛋糕、西餅或撻	101	19.3%	119	21%
汽水	206	39.3%	114	20.1%
豆奶、檸檬茶、紙包果汁或類似的含糖飲品	237	45.1%	226	39.9%

進食早餐

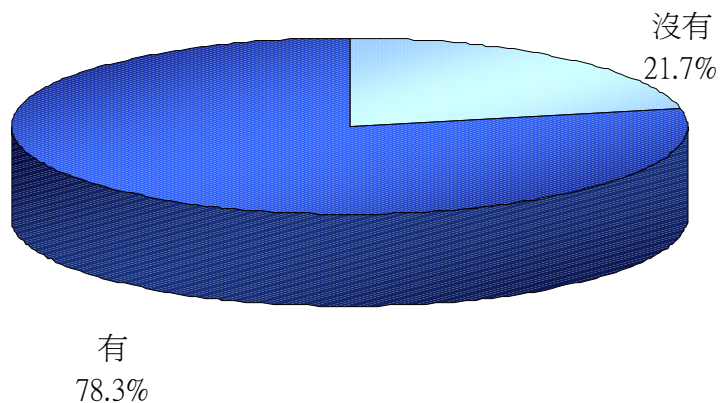
22.6%的男生（圖 5a）及 21.7%的女生（圖 5b）沒有進食早餐的習慣，相對 2001 年全港性同類型調查的 16.7% 為高。

圖 5a. 有否進食早餐 (男生)



男生 (人數=522)

圖 5b. 有否進食早餐 (女生)



女生 (人數=566)

4. 體重控制

體重評估

大部份學生對自己的體重缺乏正確的認知。根據圖 6a 及 圖 6b，只有 45.5%的男生及 33.5%的女生形容自己的體重為正常。但根據學生提供的身高、體重及對照生長圖表來計算，接近 8 成的男生及女生的體重屬於正常的範圍內。另外，18.9%的男生及 11.2%的女生有過重的問題。

圖6a. 自評體重及報稱體重 (男生)

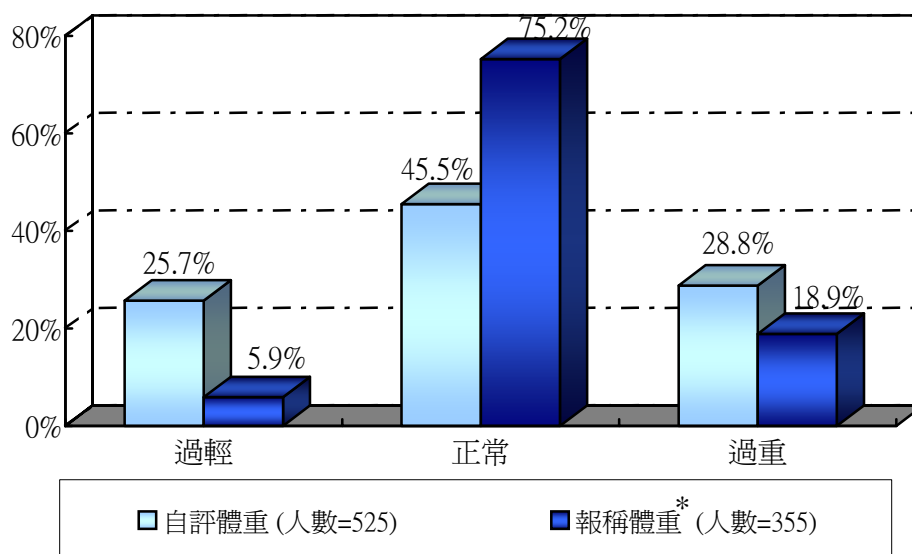
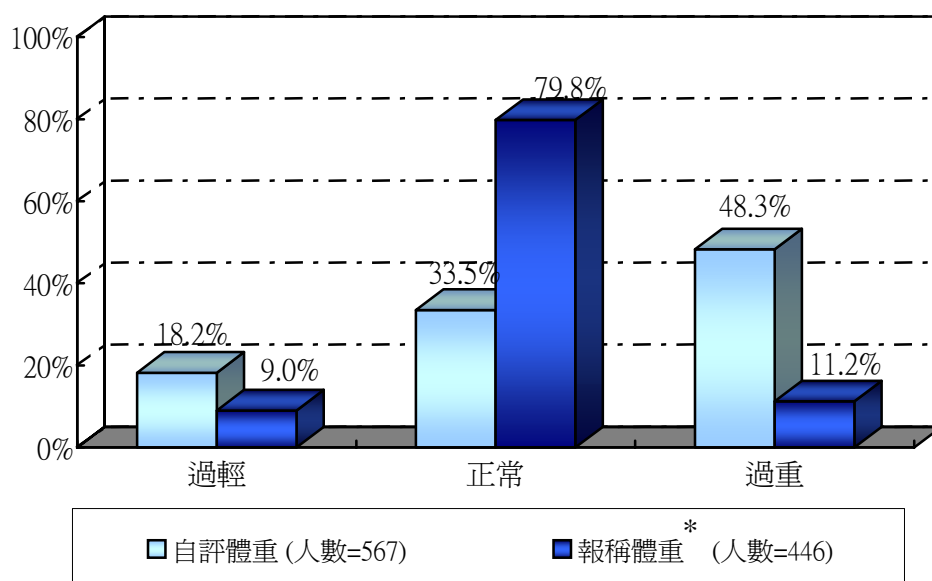


圖6b. 自評體重及報稱體重 (女生)



* 根據學生填寫之身高和體重及對照生長圖表而計算出來的分析

體重控制方法

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 60.6%的男生及 64.3%的女生選擇做運動；另外亦有 25.2%的男生及 40.8%的女生以減少食量、減少卡路里攝取、或吃低脂食物的方法來控制體重（表 4）。

表 4. 控制體重的方法

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	男生		女生	
	人數	百分比	人數	百分比
減少食量、減少卡路里攝取、或吃低脂食物	133	25.2%	231	40.8%
不進食達 24 小時或以上(亦稱為絕食)	16	3%	7	1.2%
在未經醫生指示下服食減肥藥	15	2.9%	11	1.9%
扣喉引致嘔吐或服食瀉藥	14	2.7%	6	1.1%
做運動	319	60.6%	366	64.3%

5. 運動

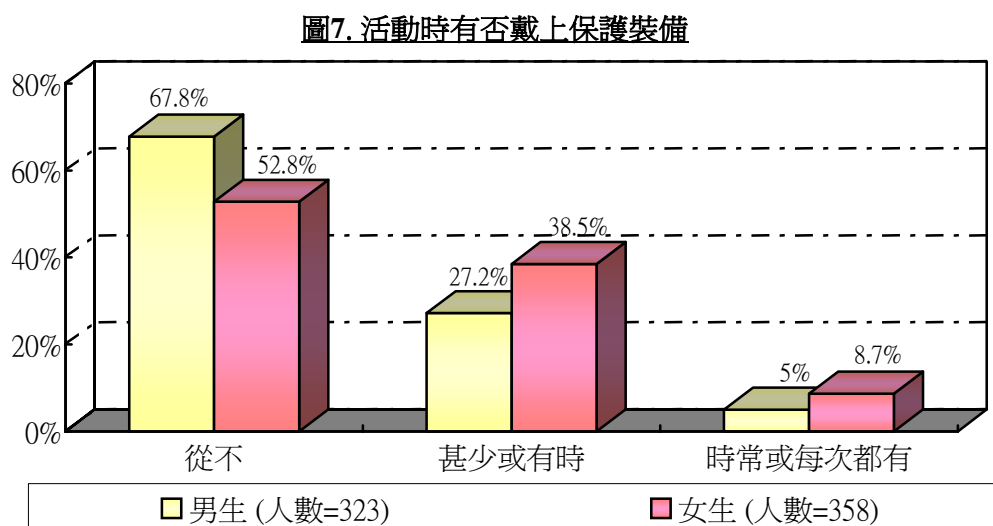
定期做運動的定義為 (A)每週進行最少 3 次 20 分鐘或以上的劇烈運動或 (B) 每週進行最少 3 次 30 分鐘或以上的休閒運動。調查發現區內中學生有 42.7% (224) 的男生和 31.8% (181) 的女生會定期做運動，相對 2001 年全港性同類型調查的 49.9% 為低。再者，分別有 59.3% (310) 的男生和 53.7% (305) 的女生每天用 3 小時或以上看電視。

6. 口腔健康

學生有每天刷牙的習慣分別為 95.4% (503)的男生和 98.6% (560)的女生。而曾在過去 12 個月內到牙科診所作牙齒檢查、洗牙或其他牙科護理/手術的學生只有 20.3% (107)的男生和 19.8% (112)的女生，顯示學生的口腔保健意識薄弱。

7. 個人安全

區內學生的安全意識偏低（圖 7）：67.8%的男生及 52.8%的女生在參與踏單車、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。



8. 高危健康行爲

吸煙、飲酒及藥物濫用

在受訪前 30 天內，14.5%的男生及 7.9%的女生曾經吸煙；而飲過 1 杯酒或以上的各為 21.3%的男生及女生。另外，5.9%的男生及 4.2%的女生報稱曾服用非法藥物（表 5）。

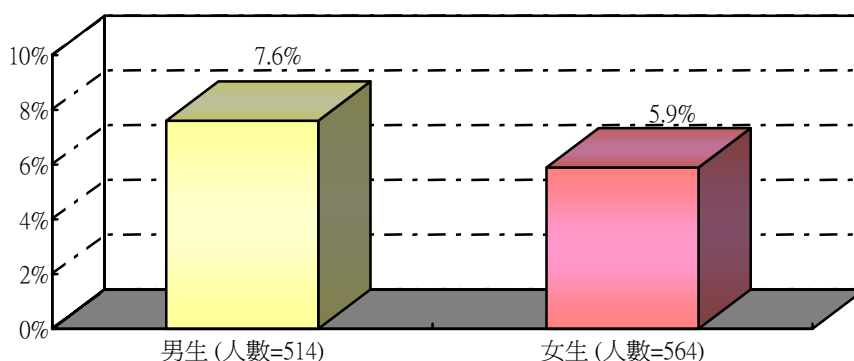
表 5. 吸煙、飲酒及藥物濫用

	男生		女生	
	人數	百分比	人數	百分比
過去 30 天內曾吸煙 (只吸過一、兩口也計算)	76	14.5%	45	7.9%
過去 30 天內最少飲 1 杯酒	111	21.3%	121	21.3%
曾服用非法藥物 (非經醫生署方的藥物)	31	5.9%	24	4.2%

性行爲

7.6%的男生及 5.9%的女生表示曾與他人發生性行爲 (圖 8)。

圖8. 曾與他人發生性行爲



對於曾有性行爲的學生：

圖9a. 第一次與人發生性行爲的歲數

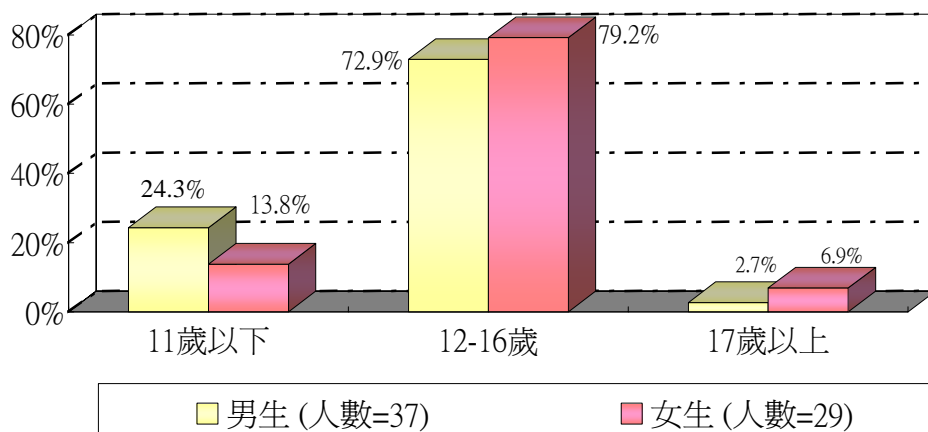
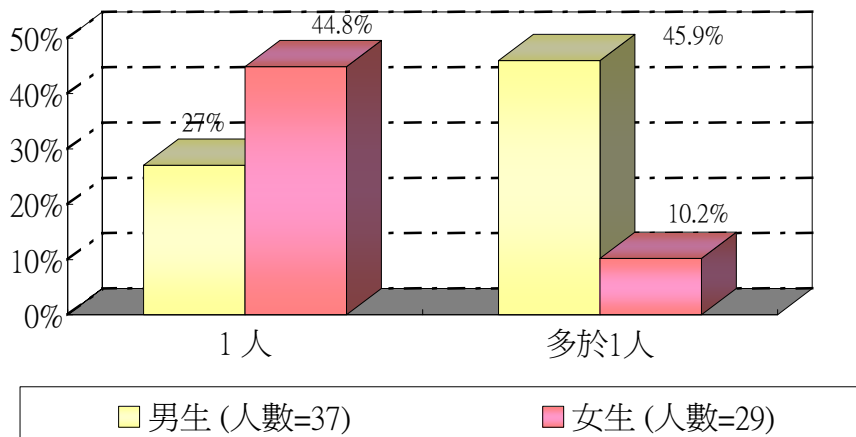


圖9b. 在過去3個月內曾與多少人發生性行爲



附註：百分比基於有性行爲經歷的學生

圖9c. 在最近一次性行為之前飲酒或使用藥物

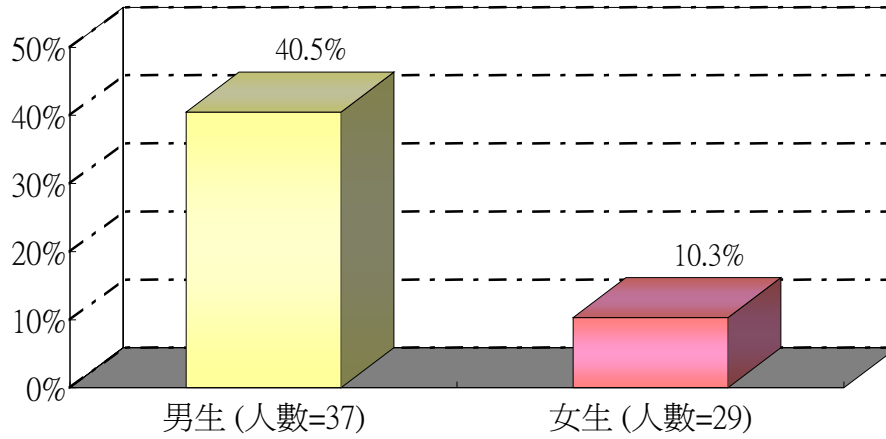
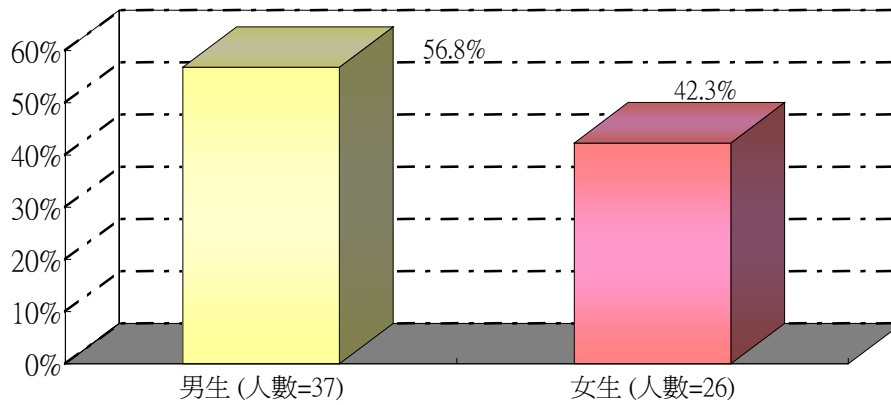


圖9d. 於最近一次性行為沒有採用避孕方法



附註：百分比基於有性行為經歷的學生

9. 暴力行爲

表 6 顯示學生報稱最常遇到的三類被欺凌的情況爲： 1)個人財物被偷或被破壞 (男生：25%；女生：25.7%)； 2)參與打架 (男生：23.2%；女生：5.4%) 及 3)被別人性騷擾 (男生：15.3%；女生：18.6%)。這與 2001 年同類型調查結果相似，但是荃灣區男生因打架受傷而需經醫護人員處理的比例 (5.9%)比 2001 年全港性同類型調查的 2.9%爲高。

表 6. 被欺凌的情況

在過去 12 個月內，學生有被欺凌的情況	男生		女生	
	人數	百分比	人數	百分比
在學校內被人以武器(如刀、槍或棍)恐嚇或傷害	27	5.2%	21	3.7%
參與打架	122	23.2%	31	5.4%
因打架受傷而需經醫護人員處理	31	5.9%	4	0.7%
個人財物被偷或被破壞	131	25%	146	25.7%
被別人性騷擾	80	15.3%	106	18.6%

10. 心理健康

生活滿意程度

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。男生及女生的生活滿意程度指數的中位數分別為 19 分及 18 分（表 7），跟 2001 年全港性同類型調查的 19 分沒有顯著分別。

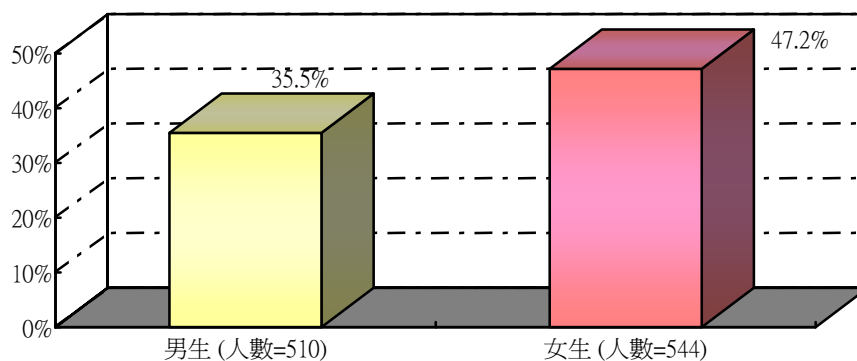
表 7. 生活滿意程度指數

	最小值	第 25 個百分值	中位數	第 75 個百分值	最大值
男生	5	15	19	22	30
女生	5	15	18	21	30

抑鬱傾向

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。35.5% 的男生及 47.2% 的女生有抑鬱徵狀（圖 10），相對 2001 年全港性同類型調查的 35.8% 為高。

圖 10. 抑鬱傾向



情感健康情況

女生的情感健康情況普遍比男生為差（表 8），其中更分別有 9.7% 的女生表示曾計劃自殺及 7.2% 的女生報稱曾有自殺行為。

表 8. 情感健康情況

報稱在過去十二個月內，有以下情況	男生		女生	
	人數	百分比	人數	百分比
感到傷心和絕望	124	23.7%	177	31.3%
輕微傷害自己	58	11%	118	20.7%
曾認真地考慮自殺	53	10.1%	88	15.5%
曾計劃如何自殺	31	5.9%	55	9.7%
曾作出自殺行為(如割手腕、服食過量藥物)	13	2.5%	41	7.2%

求助對象

當有自殺念頭時，大部份的學生(79%)會尋求朋友或同學的協助。而不足 1/4 的學生(22.2%)會向家人求助（表 9）。

表 9. 有自殺念頭時的求助對象

尋求協助對象	人數	百分比
朋友或同學	64	79%
社工	26	32.1%
教師	19	23.5%
家人	18	22.2%
81 位同學曾尋求協助		

* 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

11. 暴力行為與心理健康的關係

情緒健康與打架

調查顯示曾參與打架的學生較多出現負面的情緒及自毀傾向〈表 10〉。

表 10. 情緒健康與打架與的關係

	有參與打架	沒有參與打架	p 值
感到傷心和絕望	40.3%	25.7%	<0.05
曾經輕微傷害自己	26.3%	14%	<0.05
曾認真地考慮自殺	26.3%	10.6%	<0.05
曾計劃如何自殺	21.2%	5.9%	<0.05
曾作出自殺行為 (如割手腕、服食過量藥物)	14.7%	3.3%	<0.05

被欺凌的情況與抑鬱傾向

表 11 顯示有抑鬱傾向的學生被欺凌的情況較沒有抑鬱傾向的學生為嚴重。

表 11. 被欺凌的情況與抑鬱傾向的關係

	有抑鬱傾向	沒有抑鬱傾向	p 值
在學校內被人以武器(如刀、槍或棍)恐嚇或傷害	8.6%	1.4%	<0.05
參與打架	15.1%	12.7%	0.282
因打架受傷而需經醫護人員處理	4.7%	1.9%	<0.05
個人財物被偷或被破壞	30.7%	21.6%	<0.05
被別人性騷擾	24.7%	10.8%	<0.05

被欺凌的情況與生活滿意程度

曾在學校內被人以武器恐嚇或傷害、參與打架及個人財物被他人偷竊或破壞的學生的生活滿意程度明顯較其他學生為低 (表 12)。

表 12. 被欺凌的情況與生活滿意程度的關係

	有	沒有	p 值
	生活滿意程度指數平均值		
在學校內被人以武器(如刀、槍或棍)恐嚇或傷害	16.18	18.06	<0.05
參與打架	17.01	18.14	<0.05
因打架受傷而需經醫護人員處理	17.47	18.02	0.541
個人財物被偷或被破壞	17.29	18.23	<0.05
被別人性騷擾	17.39	18.12	0.078

12. 抑鬱傾向與生活滿意程度的關係

有抑鬱傾向的學生的生活滿意程度 (15.89 分) 明顯較沒有抑鬱傾向的學生 (19.51 分) 為低 (表 13)。

表 13. 抑鬱傾向與生活滿意程度的關係

	抑鬱傾向		p 值
	有	沒有	
生活滿意程度指數	15.89	19.51	<0.05

* 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。

13. 抑鬱傾向與高危健康行爲的關係

有抑鬱傾向的學生明顯較沒有抑鬱傾向的學生多出現高危健康行爲，包括吸煙、服用非法藥物及跟他人發生性行爲（表 14）。

表 14. 高危健康行爲與抑鬱傾向的關係

	有抑鬱傾向	沒有抑鬱傾向	p 值
過去 30 天內曾吸煙（只吸過一、兩口也計算）	15.8%	7.3%	<0.05
過去 30 天內最少飲 1 杯酒	23.9%	19.7%	0.095
曾服用非法藥物（非經醫生署方的藥物）	6.2%	3.6%	<0.05
曾發生性行爲	10.2%	4%	<0.05

總結

在此調查中，大部份學生的飲食習慣未能達到健康飲食指引的要求，例如每天吃早餐，每天最少吃兩份水果、三份蔬菜及兩份奶類及其製品等。委員會可考慮在區內學校加強推廣健康飲食，透過多元化的活動，鞏固學生有關健康飲食的知識，並培養學生實踐良好的飲食習慣。

調查結果亦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。現今香港青少年飲食失調的問題有上升的趨勢，委員會應培養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，免受傳媒影響，從而減低患上飲食失調症的機會。

此外，不足一半學生會定期做運動；而接近六成的學生每天用 3 小時或以上看電視。委員會可加強區內的體育及康樂設施，並透過不同運動推廣計劃，為學生提供不同種類的運動，以切合不同學生的興趣；從而鼓勵學生多參與運動及建立持續運動的習慣，減少看電視和玩電腦等靜態活動。調查亦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）。委員會應加強這方面的教育工作，以減低學生的意外受傷。

部份學生會接觸到煙、酒、非法藥物及性行爲。委員會可考慮加強這方面的教育，協助學生建立健康的生活模式，從生理上、心理上及社會性上實踐健康生活，從而減低學生的高危行爲。就性教育方面，學校可先為教職員提供相關培訓，讓教職員有充足的準備，締造一個正面自然的談性空間，有助日後在校內推行性教育。

調查發現，學生的心理健康問題值得關注，接近四成的男生及一半的女生有不同程度的抑鬱徵狀，而約一成學生表示曾考慮自殺或真正計劃自殺。另外，本調查顯示暴力行爲與抑鬱傾向有正向的關係，委員會可在區內加強預防欺凌及暴力行爲的工作。根據本中心推行「健康學校」的經驗，擁有良好校風及社區關係的學校，學生的抑鬱徵狀指數較低。因此，區內學校可在社交環境及社區關係方面下更多的功夫。透過營造一個愉快融洽的社交環境，為學生建立社交支援網絡，並透過社區資源及家校合作增進學生的情緒健康。

與此同時，委員會可考慮為學生提供歷奇活動訓練。歷奇活動能有效提升學生面對逆境和解決問題的能力，讓學生更積極及勇敢地接受未來的挑戰，減低他們因解決問題能力不足或不能面對挫折而造成自我傷害的可能性。

再者，歷奇活動能改善學生在學習、情緒、朋輩關係及家庭上的問題。歷奇活動透過發掘青少年的潛能，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，有效預防偏差行為及高危健康行為。而歷奇活動強調在遊戲中學習，很適合缺乏學習動機的學生參與。借助此類具新鮮感、多變而富挑戰性的歷奇程序，可以鼓勵學生了解自己的特點及發展多方面的潛能，並體會突破個人極限的樂趣，提昇處事的能力和動機，從而提升學生的學習興趣。

以上為是次中學生健康調查的分析報告，當中反映荃灣區學生的生理和心理健康狀況，貴委員會可就學生的情況及需求訂立相應的策略，以讓學生得到全面的發展，為青少年的健康成長而共同努力。如貴委員會就本調查有任何疑問或欲討論報告結果，請聯絡香港中文大學醫學院健康教育及促進健康中心。

鳴謝

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：

聖公會麥理浩夫人中心各位曾協助問卷調查的義工
各位曾接受問卷調查的中學生

荃灣健康社區督導委員會中學生健康調查報告

研究主任： 李大拔教授

統 籌： 黃泳旋
李苑華

出 版： 荃灣健康社區督導委員會

名譽會長： 周厚澄太平紳士、葉采芊太平紳士

創會顧問： 李紹雄教授太平紳士，香港中文大學社會醫學榮譽教授

顧問： 盧德明、伍國明、李榮輝、鍾偉平、關活明、彭慧芳、
胡記福、田世鳴、蔡成火、王銳德、鄺來興、鄒秉恬、
陳國超、杜祖貽、黃超傑、謝錦成、孫大倫

主席： 鄧錦雄

副主席： 陳偉明、陳耀星、陳榮濂、許亮華、譚仁雄、史立德、

委員： 陳琬深、林超倫、蔡子民、李潔明、鄺國全、陳育文、
趙葭莆、陳金霖、張浩明、李燦楊、蔡敏欣、徐興世、
張錦威、陳惠思、鄺秉鈞、呂兆衛、黃德發、鄭柏榮、
廖建華、陳崇業、邱錦平、梁永義、沃馮熾瓊
(排名不分先後)

出版日期： 二零零三年七月

© 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。

如對於是次調查有任何疑問或卻索取副本，請聯絡：

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

電話：(852) 26933708
Tel:

傳真：(852) 26940004
Fax:

電郵：hsaward@cuhk.edu.hk
Email:

