

# 澳門中學生學習壓力 調查研究報告

主辦機構：澳門中華學生聯合總會

澳門青年研究協會

2018.04

**資助機構：**社會文化司、澳門基金會

**主辦機構：**

澳門中華學生聯合總會

地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈，一樓 A,B 座

電話：00853-2836 5314      傳真：00853-2835 8558

網址：[www.aecm.org.mo](http://www.aecm.org.mo)

澳門青年研究協會

地址：澳門媽閣街 36 號中山新邨第三座 17D

電話：00853-2852 6255      傳真：00853-2852 6937

網址：[www.myra.org.mo](http://www.myra.org.mo)

**報告主筆：**胡雅坤

**編 審：**孫仁達

出版日期：二〇一八年四月

版權所有，不得翻印

歡迎轉載，敬請註明

# 目 錄

第一章 基本情況 .....	1
一、研究背景 .....	1
二、研究對象 .....	2
三、調查方法 .....	2
第二章 調查數據分析 .....	3
一、背景資料統計 .....	3
二、基本分析 .....	4
三、壓力測試分析 .....	18
第三章 總結與建議 .....	23
附件一：圖表目錄 .....	29
附件二：澳門中學生學習壓力調查問卷 .....	31

# 澳門中學生學習壓力調查研究報告

## 第一章 基本情況

### 一、研究背景

學習伴隨著人的成長，它不僅關係到個體的生存和發展，也關乎整個人類文明的推進和延續，是人類提升自我的力量之源。現代社會的飛速發展，為人類提供了更好的生活、學習和工作環境的同時，也給現代人提出了更高的學習要求，中學生需要承受的學業壓力也隨之增長。中學是青少年學習各種知識和技能的重要時期，也是身心發展的重要階段。中學生在生理上成長迅速，無論形體、機能還是身體素質都發生著急劇的變化；伴隨著身體的發育，心理的變化也日益顯著。中學生有一定的學習壓力是正常的，適當的學習壓力可轉化為學習的動力，有助於中學生的學業成功，但過度的心理壓力則貽害中學生的身心健康，產生心理疾病，甚至導致危險行為的發生。因此，及時觀測中學生的學習壓力，為中學生提供行之有效的心理健康服務，是教育界開展心理健康教育的重要環節。

為了瞭解澳門中學生的學習壓力現狀，澳門中華學生聯合總會和澳門青年研究協會於 2018 年 3 月開展了是次“澳門中學生學習壓力調查”，通過對本澳中學生的學習壓力的程度、來源以及排解途徑等的調查研究，以期向澳門政府、教育相關部門、學校、社團等提供數據、意見和建議，致力提升本澳青少年心理健康工作的針對性和有效性，為本澳的教育事業和青少年健康發展做出長遠貢獻。

## 二、研究對象

本次調查於 2018 年 3 月 12 日至 3 月 23 日進行。調查對象為研究對象為澳門的中學生。其定義為：持有澳門特別行政區永久居民身份證，就讀於澳門正規的全日制中學的學生。

## 三、調查方法

本次調查以問卷調查的方式收集數據，共發出問卷 1,022 份，收回問卷 992 份。經核實，其中有效問卷為 974 份。調查分別在陳瑞祺永援中學、澳門坊眾學校、勞工子弟學校、化地瑪聖母女子學校、中葡職業技術學校、濠江中學、粵華中學、庇道學校、聖保祿學校、培正中學、鏡平學校等 11 所學校進行。研究人員根據各間學校之回覆制定問卷樣本數配額，然後在各校的配合下，於校內發放問卷給予學生作不記名的填寫。問卷回收後，研究人員將其進行審核，再將有效問卷之資料輸入電腦，以 SPSS 統計軟件進行相關分析。

由於調查方面的限制，本次調研採取的抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合，取樣對研究結果有一定的影響，需請留意。

## 第二章 調查數據分析

### 一、背景資料統計

受訪者的性別分佈，在全部 974 名有效受訪者中，545 人 (56% ) 為男生，429 人 (44%) 為女生。受訪者的性別分佈見圖 1：

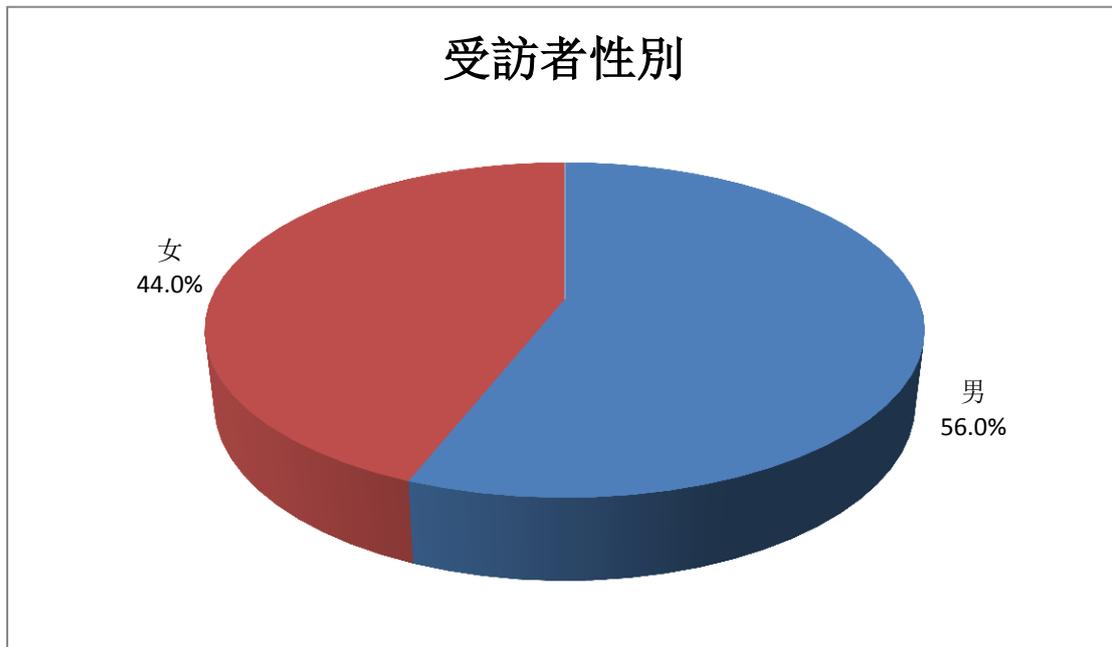


圖 1：受訪者的性別

受訪者的學級分佈，初一/中一有 202 人(20.7%)，初二/中二有 212 人(21.8%)，初三/中三有 97 人(10%)，高一/中四有 200 人(20.5%)，高二/中五有 42 人(4.3%)，高三/中六有 221 人(22.7%)。受訪者的學級分佈見圖 2：

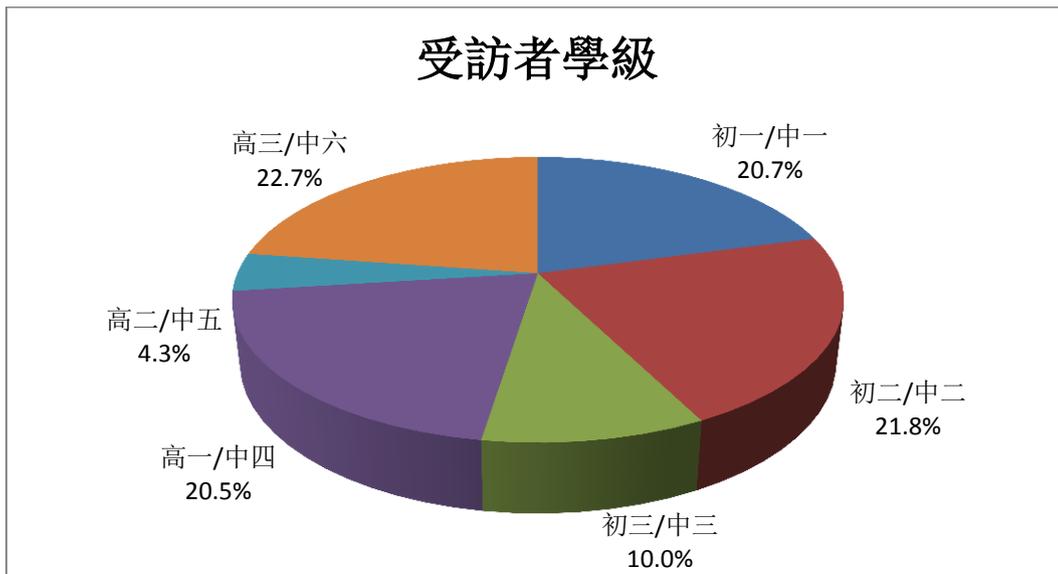


圖 2: 受訪者的學級

## 二、基本分析

受訪者平均每日用多少時間做功課？選擇“少於一小時”的有 355 人(36.4%)，選擇“少於兩小時”的有 368 人(37.8%)，選擇“少於三小時”的有 144 人(14.8%)，選擇“三小時以上”的有 107 人(11%)。見圖 3：

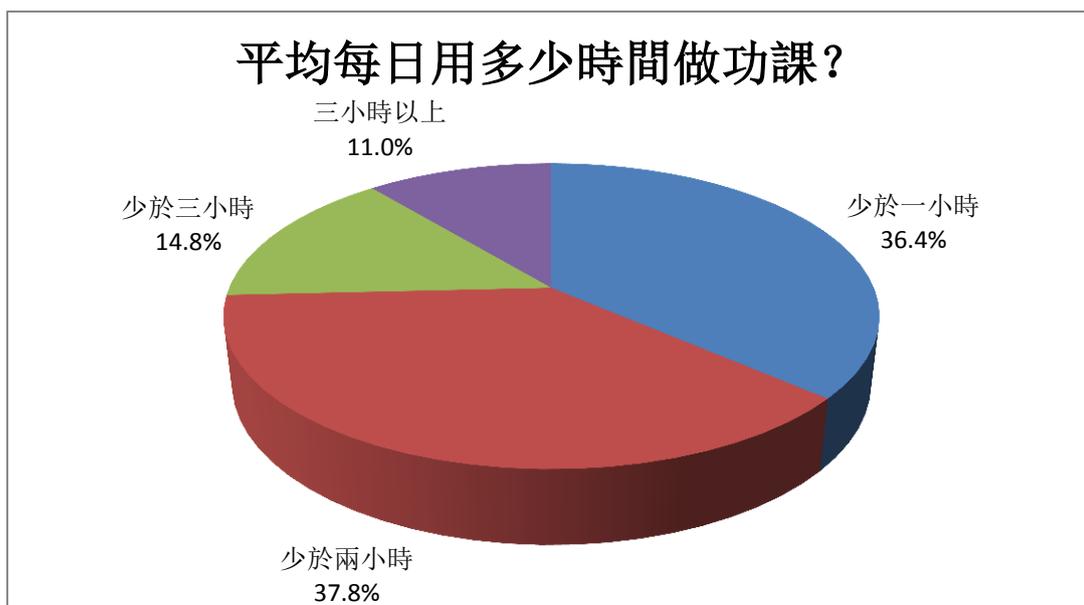


圖 3: 受訪者每日做功課的用時

受訪者認為功課量的多少程度。表示“過多”的有 124 人(12.7%)，表示“略多”的有 230 人(23.6%)，表示“適中”的有 498 人(51.1%)，表示“略少”的有 82 人(8.4%)，表示“過少”的有 40 人(4.1%)。見圖 4：

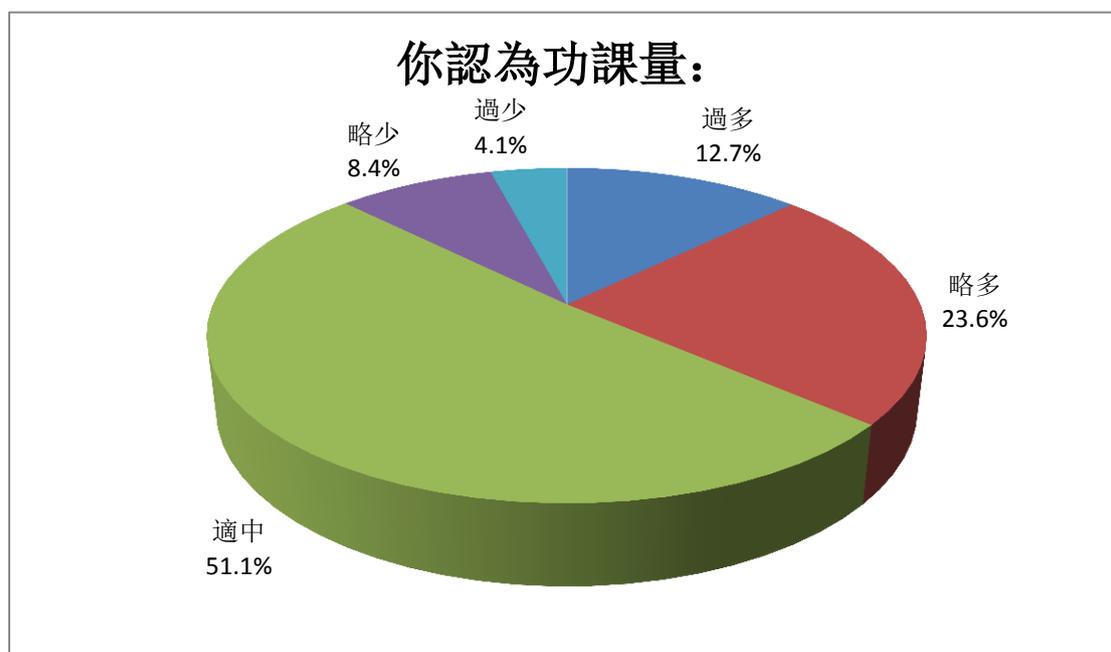


圖 4：受訪者認為功課量的多少程度

受訪者在每學期，大體上每科目會進行多少次測驗(含小測及大測)? 選擇“每學期一次”的有 19 人(2%)，選擇“每學期兩次”的有 162 人(16.6%)，選擇“每學期三次”的有 196 人(20.1%)，選擇“每學期四次”的有 168 人(17.2%)，選擇“每學期五次或以上”的有 429 人(44%)。見圖 5：

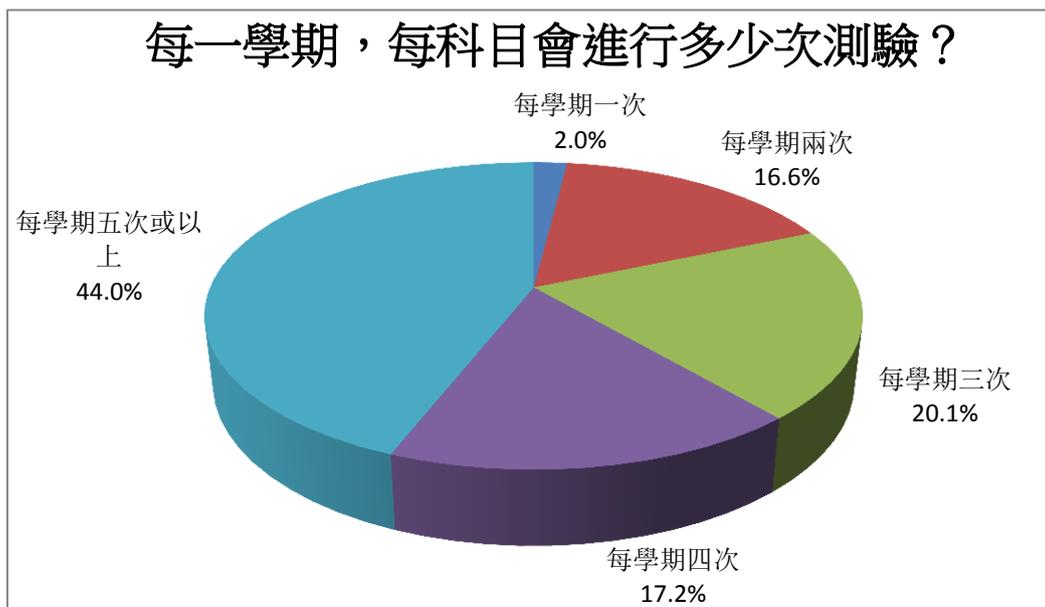


圖 5：受訪者每學期每科目進行測驗的次數

受訪者認為測驗次數的多少程度。表示“過多”的有 210 人(21.6%)，表示“略多”的有 327 人(33.6%)，表示“適中”的有 399 人(41%)，表示“略少”的有 19 人(2%)，表示“過少”的有 19 人(2%)。見圖 6：

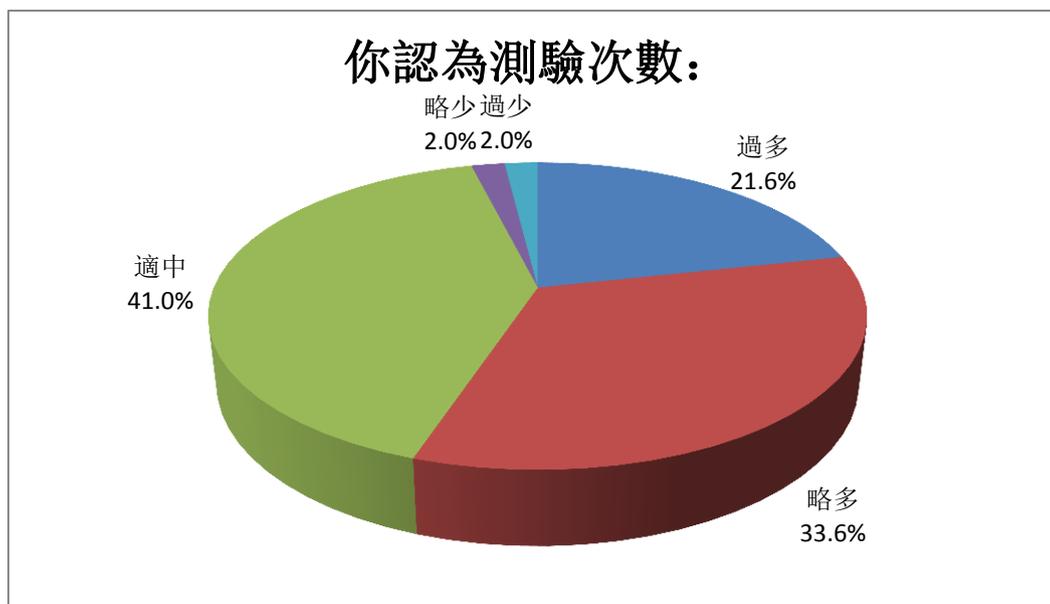


圖 6：受訪者認為測驗次數的多少程度

受訪者每一學年有多少次考試？選擇“一次”的有 117 人(12%)，選擇“兩次”的有 295 人(30.3%)，選擇“三次”的有 386 人(39.6%)，選擇“四次”的有 172 人(17.7%)，選擇“不設考試”的有 4 人(0.4%)。見圖 7：

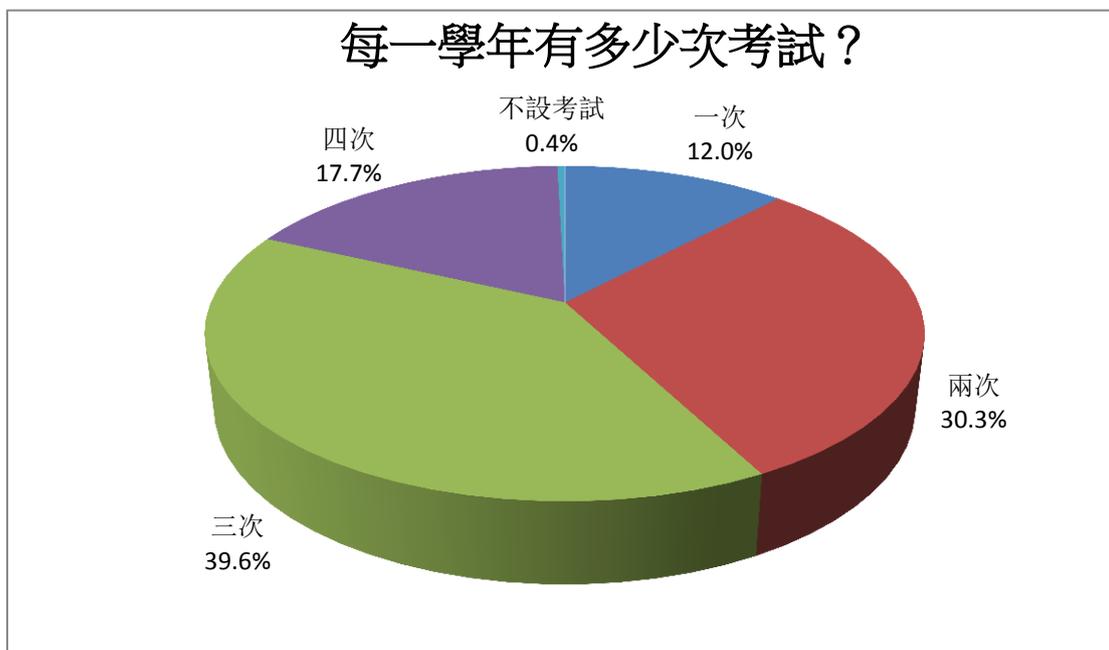


圖 7：受訪者每一學年的考試次數

受訪者認為考試次數的多少程度。表示“過多”的有 98 人(10.1%)，表示“略多”的有 115 人(11.8%)，表示“適中”的有 690 人(70.8%)，表示“略少”的有 49 人(5%)，表示“過少”的有 22 人(2.3%)。見圖 8：

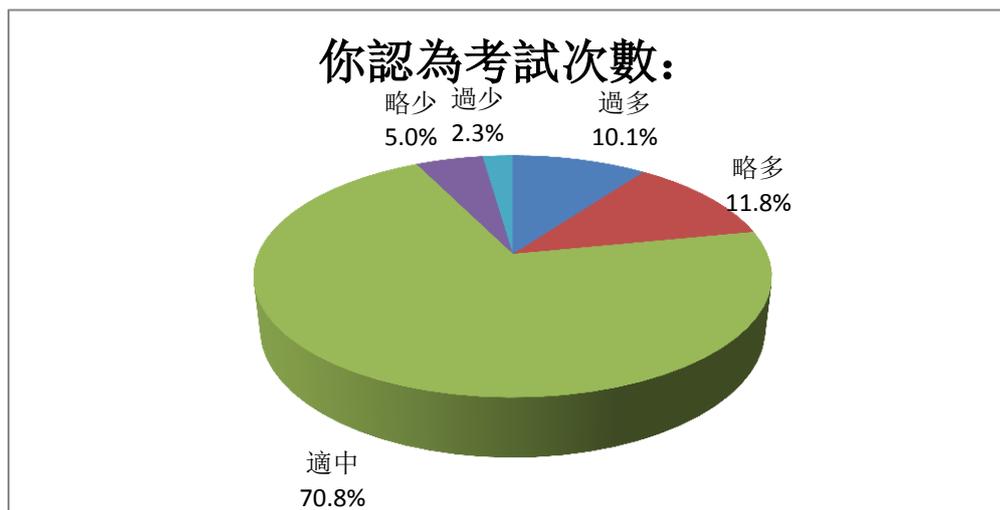


圖 8：受訪者認為考試次數的多少程度

受訪者在除考試、測驗、日常功課外，學校還有提供甚麼評核方式？本題為多選題。選擇“沒有”的有 46 人(4.7%)，選擇“出席率”的有 431 人(44.3%)，選擇“課堂參與”的有 835 人(85.7%)，選擇“小組報告”的有 829 人(85.1%)，選擇“實習”的有 136 人(14%)，選擇“外出考察”的有 126 人(12.9%)，選擇“其他”的有 42 人(4.3%)。見圖 9：

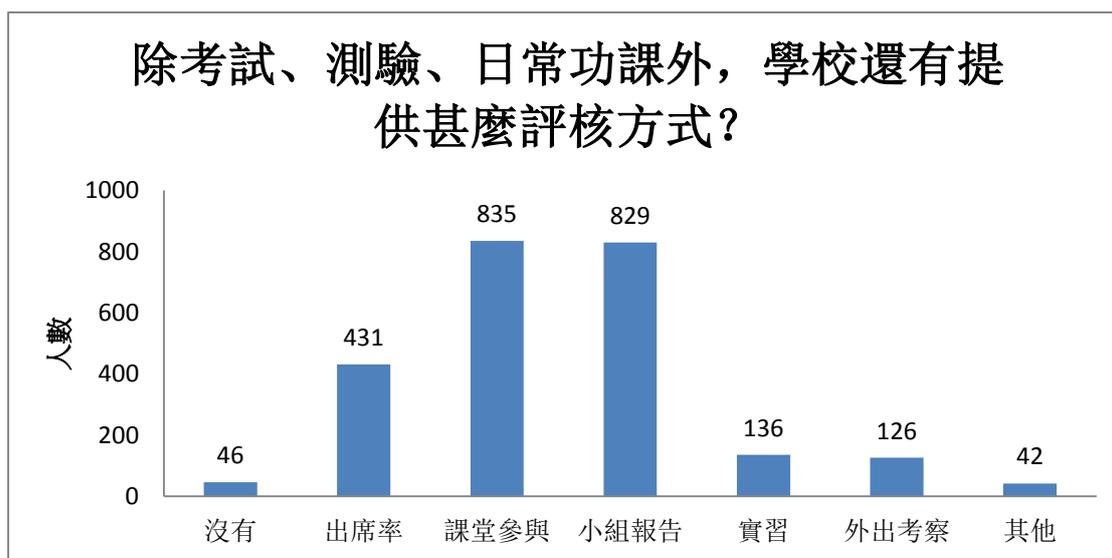


圖 9：除考試、測驗、日常功課外，學校提供的其他評核方式

除考試、測驗、日常功課外的評核方式佔受訪者的總分數比重。選擇“不佔分/沒有”的有 47 人(4.8%)，選擇“1%-20%”的有 517 人(53.1%)，選擇“21%-40%”的有 198 人(20.3%)，選擇“41-60%”的有 137 人(14.1%)，選擇“61%-80%”的有 48 人(4.9%)，選擇“81%-100%”的有 27 人(2.8%)。見圖 10：

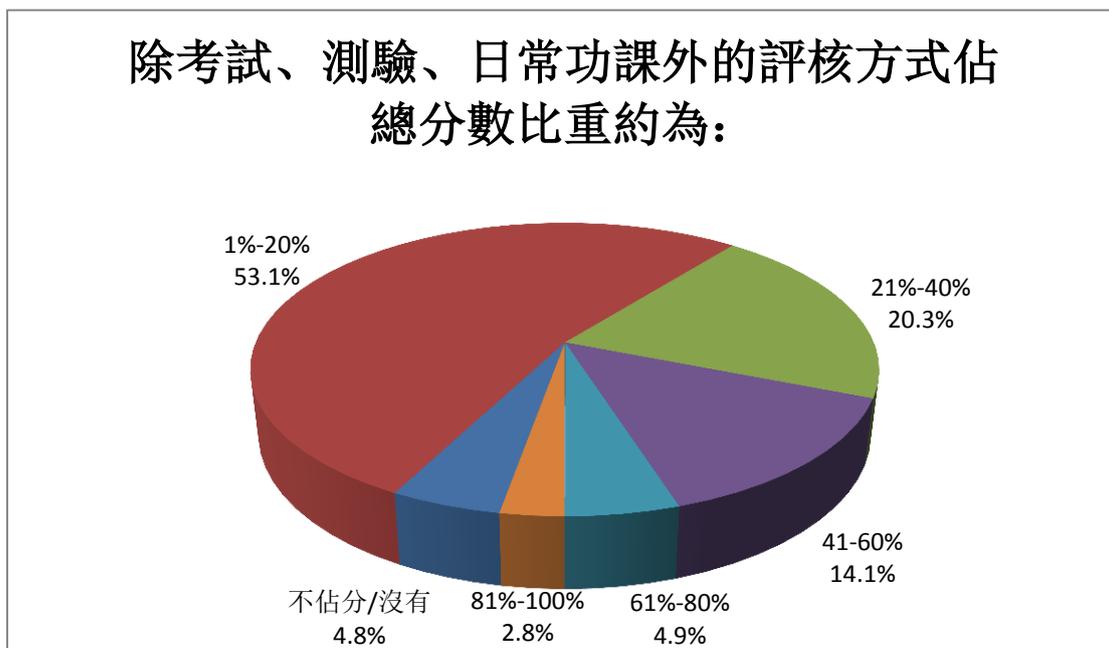


圖 10：除考試、測驗、日常功課外的評核方式佔受訪者的總分數比重

不計算在課堂的時間，受訪者每天有多少時間用於學習？選擇“一小時以下”的有 223 人(22.9%)，選擇“一小時”的有 222 人(22.8%)，選擇“兩小時”的有 251 人(25.8%)，選擇“三小時”的有 116 人(11.9%)，選擇“三小時以上”的有 162 人(16.6%)。圖 11：

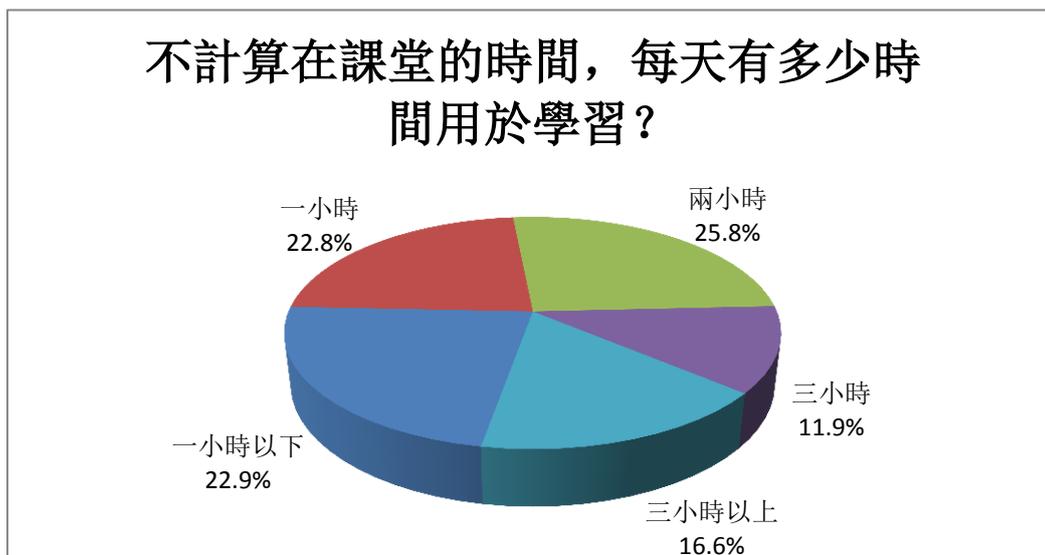


圖 11: 不計算在課堂的時間，受訪者每天用於學習的時間

受訪者在課堂以外的學習，通常會採取甚麼形式？本題為多選題。選擇去“自修室”的有 189 人(19.4%)，選擇去“督課中心”的有 107 人(11%)，選擇“私人補習”的有 121 人(12.4%)，選擇“補習班”的有 184 人(18.9%)，選擇“留校自修”的有 318 人(32.6%)，選擇“家中自修”的有 838 人(86%)，選擇“同學討論會”的有 377 人(38.7%)，選擇“其他”的有 46 人(4.7%)。圖 12:

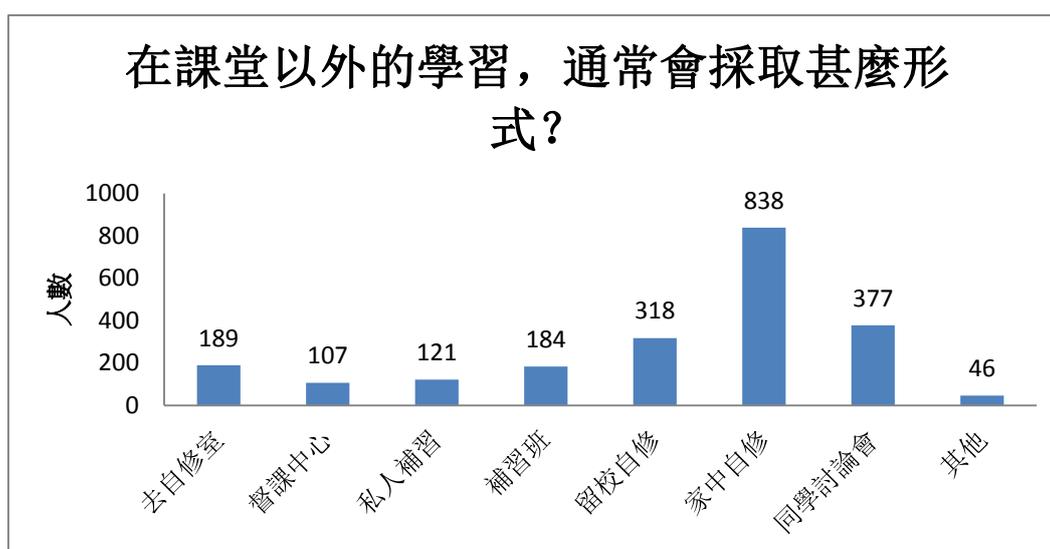


圖 12: 受訪者在課堂以外的學習形式

受訪者對壓力來源的排序。對受訪者最大影響為 1，最小為 6。是項調查結果顯示：學習壓力，432 人(44.4%)將其列為第一來源，276 人（28.3%）將其列為第二來源；升學壓力，279 人（28.6%）將其列為第二來源；家庭壓力，248 人（25.5%）將其列為第三來源；社交壓力，253 人（26%）將其列為第四來源；感情壓力，305 人（31.3%）將其列為第五來源；工作壓力，400 人(41.1%)將其列為第六影響的壓力來源。見表 1 及圖 13：

表 1：受訪者對壓力來源的排序

	第一來源	第二來源	第三來源	第四來源	第五來源	第六來源	總計
學習壓力	432 人 44.4%	276 人 28.3%	104 人 10.7%	66 人 6.8%	58 人 6%	38 人 3.9%	974 人 100%
家庭壓力	114 人 11.7%	163 人 16.7%	248 人 25.5%	219 人 22.5%	137 人 14.1%	93 人 9.5%	974 人 100%
社交壓力	72 人 7.4%	108 人 11.1%	214 人 22%	253 人 26%	217 人 22.3%	110 人 11.3%	974 人 100%
升學壓力	243 人 24.9%	279 人 28.6%	136 人 14%	139 人 14.3%	94 人 9.7%	83 人 8.5%	974 人 100%
感情壓力	54 人 5.5%	93 人 9.5%	119 人 12.2%	164 人 16.8%	305 人 31.3%	239 人 24.5%	974 人 100%
工作壓力	56 人 5.7%	56 人 5.7%	160 人 16.4%	136 人 14%	166 人 17%	400 人 41.1%	974 人 100%

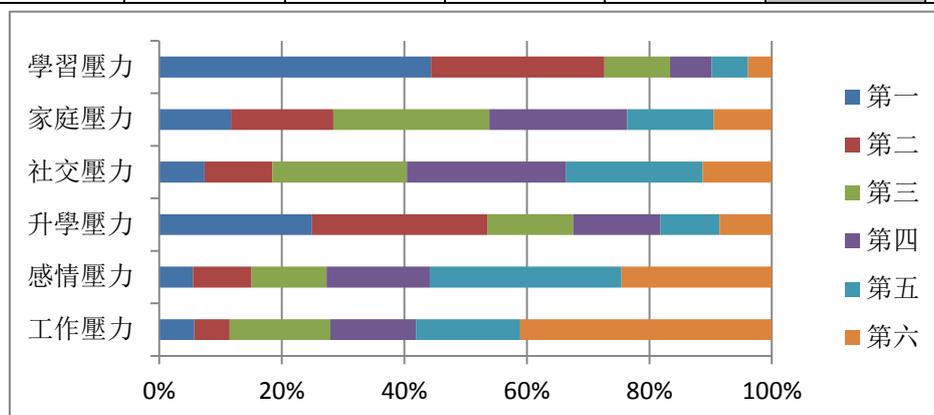


圖 13：受訪者對壓力來源的排序

接下來，是次調查從“自我要求”、“父母期望”、“同學競爭”、“老師期望”、“升學與前途”等五個方面，考察上述五個來源帶來的學習壓力分別對受訪者的影響程度。詳情如下：

自我要求帶來的學習壓力對受訪者的影響程度。表示“嚴重”的有 90 人(9.2%)，表示“過多”的有 211 人(21.7%)，表示“適度”的有 485 人(49.8%)，表示“輕鬆”的有 141 人(14.5%)，表示“沒有”的有 47 人(4.8%)。見圖 14：

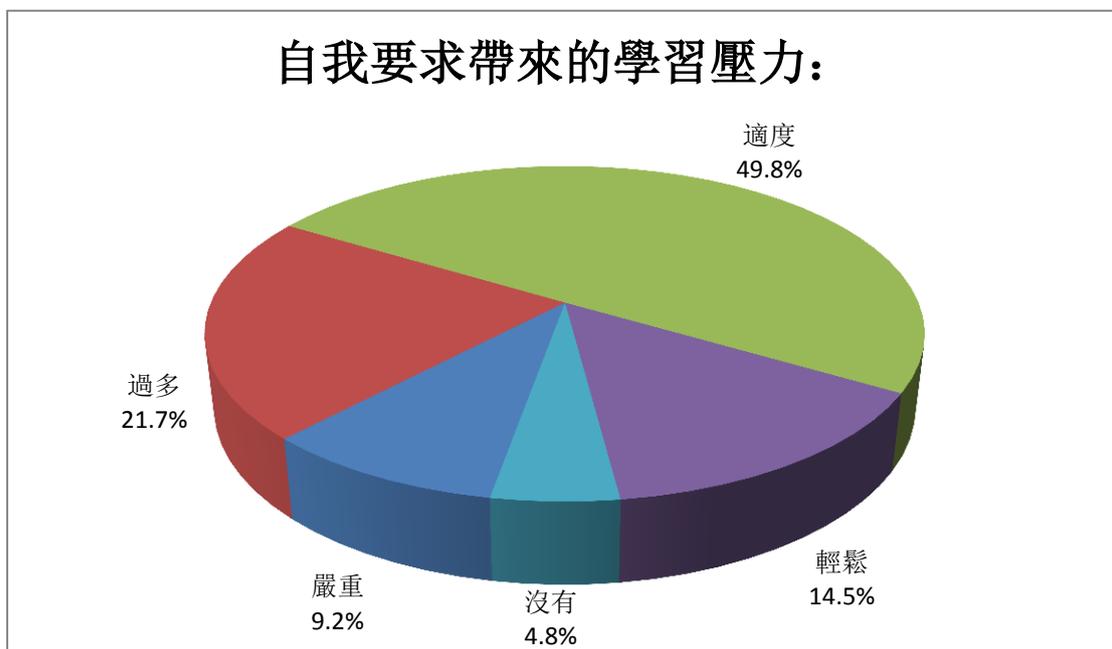


圖 14：自我要求帶來的學習壓力對受訪者的影響程度

父母期望帶來的學習壓力對受訪者的影響程度。表示“嚴重”的有 95 人(9.8%)，表示“過多”的有 261 人(26.8%)，表示“適度”的有 429 人(44%)，表示“輕鬆”的有 146 人(15%)，表示“沒有”的有 43 人(4.4%)。見圖 15：

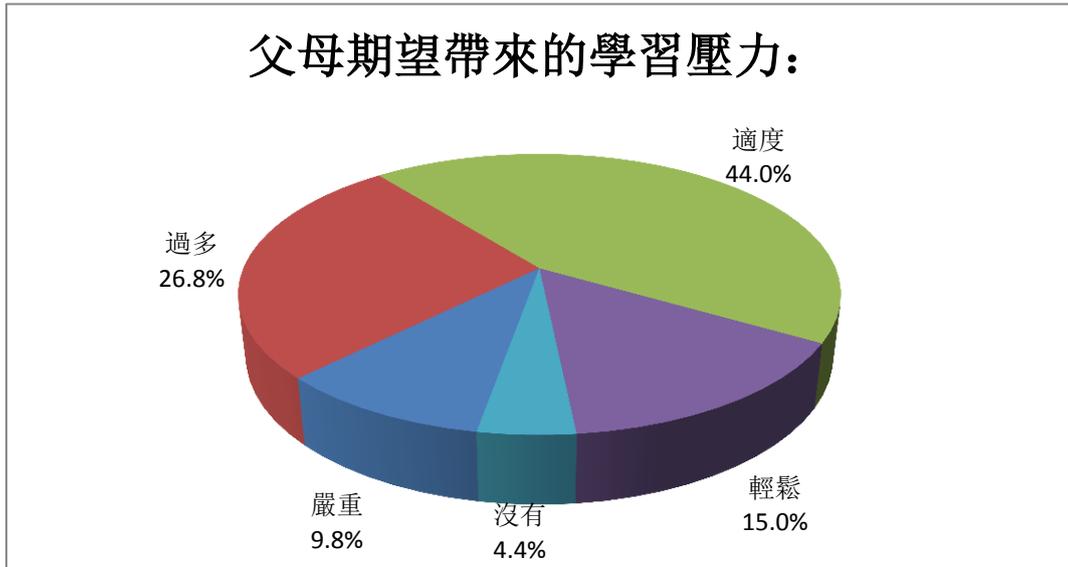


圖 15：父母期望帶來的學習壓力對受訪者的影響程度

同學競爭帶來的學習壓力對受訪者的影響程度。表示“嚴重”的有 95 人(9.8%)，表示“過多”的有 233 人(22.9%)，表示“適度”的有 400 人(41.1%)，表示“輕鬆”的有 143 人(14.7%)，表示“沒有”的有 113 人(11.6%)。見圖 16：

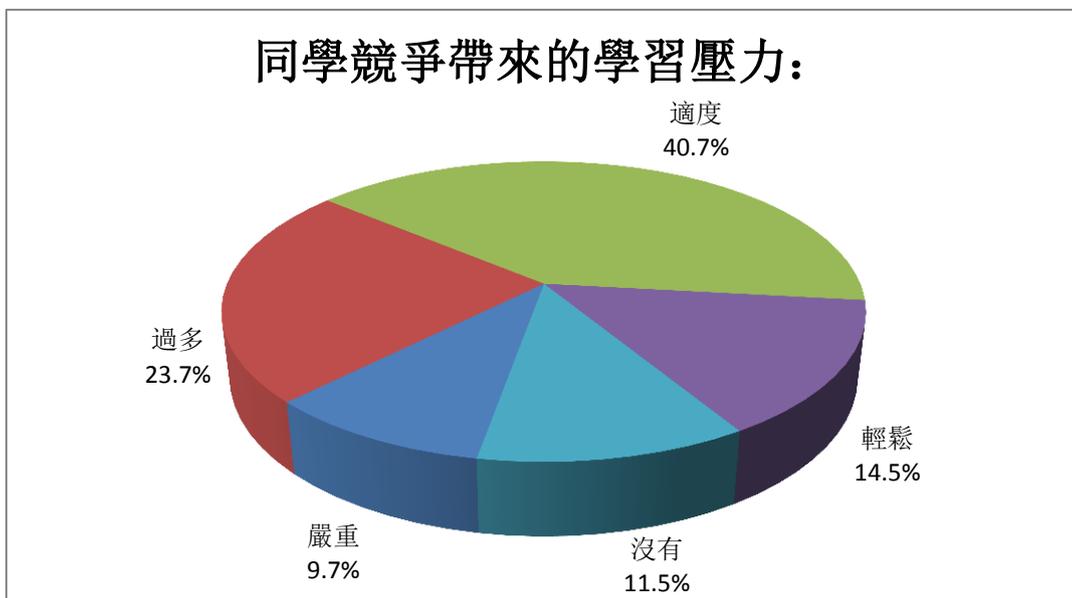


圖 16：同學競爭帶來的學習壓力對受訪者的影響程度

老師期望帶來的學習壓力對受訪者的影響程度。表示“嚴重”的有 40 人(4.1%)，表示“過多”的有 124 人(12.7%)，表示“適度”的有 555 人(57%)，表示“輕鬆”的有 140 人(14.4%)，表示“沒有”的有 115 人(11.8%)。見圖 17：

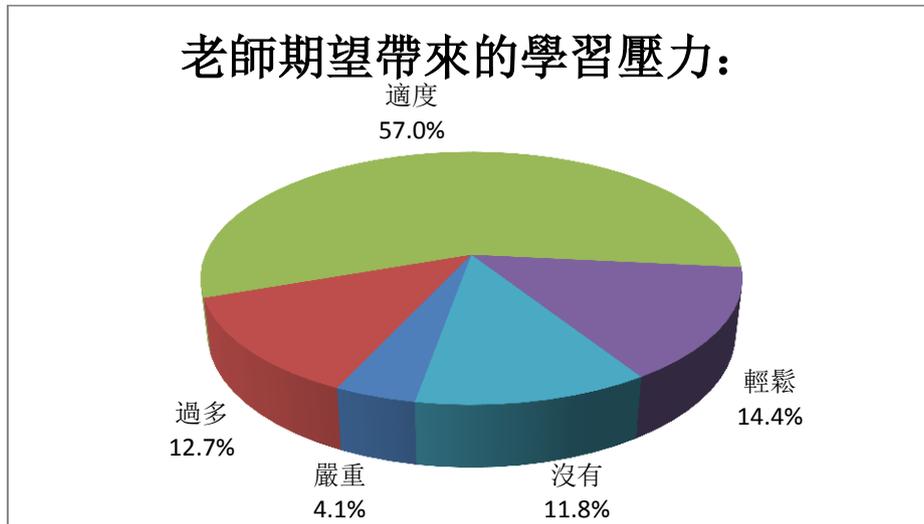


圖 17：老師期望帶來的學習壓力對受訪者的影響程度

升學與前途帶來的學習壓力對受訪者的影響程度。表示“嚴重”的有 278 人(28.5%)，表示“過多”的有 307 人(31.5%)，表示“適度”的有 284 人(29.2%)，表示“輕鬆”的有 62 人(6.4%)，表示“沒有”的有 43 人(4.4%)。見圖 18：

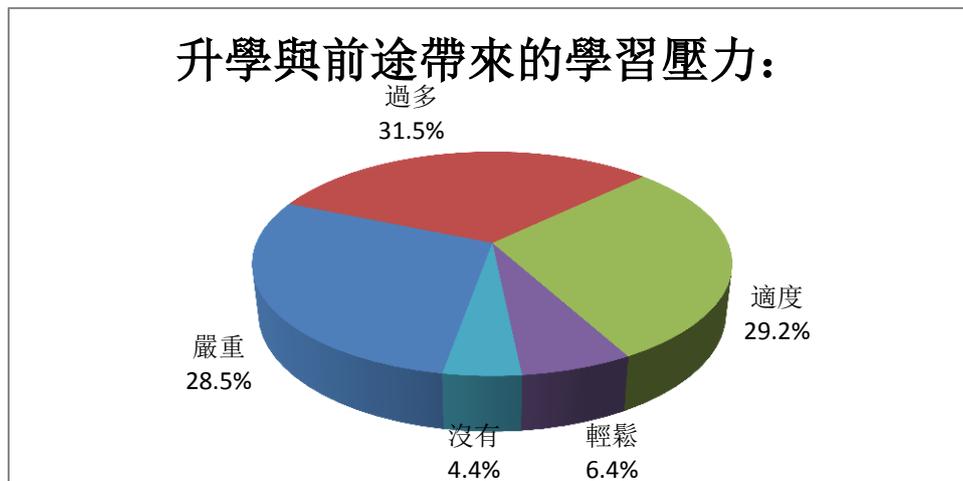


圖 18：升學與前途帶來的學習壓力對受訪者的影響程度

受訪者在感到壓力時，最傾向哪些方式排解？（多選，最多選三項）選擇“尋求娛樂”的有 653 人(67%)，選擇“睡覺”的有 583 人(59.9%)，選擇“向同學傾訴”的有 462 人(47.4%)，選擇“體育運動”的有 347 人(35.6%)，選擇“大吃大喝”的有 273 人(28%)，選擇“向父母傾訴”的有 148 人(15.2%)，選擇“其他”的有 95 人(9.8%)，選擇“向社工尋求輔導”的有 50 人(5.1%)，選擇“向老師傾訴”的有 47 人(4.8%)。見圖 19：

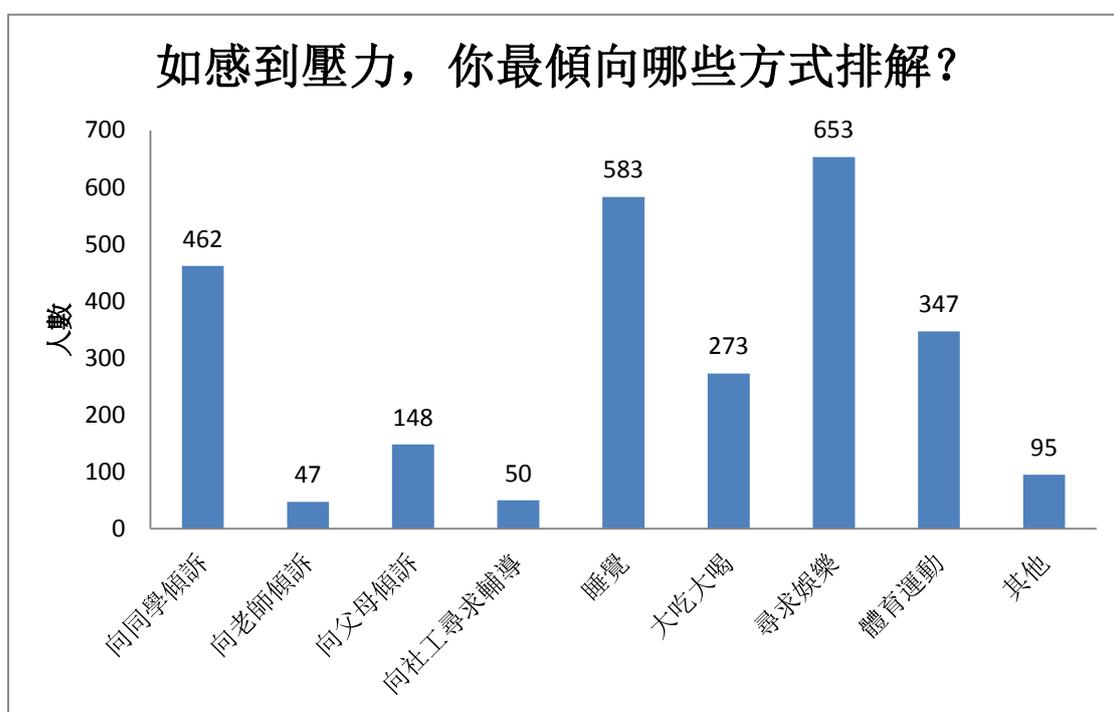


圖 19：受訪者在感到壓力時，最傾向哪些方式排解？

關於排解壓力方式的交叉分析。研究人員對受訪者性別與排解壓力方式進行了交叉分析。數據顯示，在排解壓力方式的選取上，除尋求娛樂和睡覺外，女生更傾向於向同學傾訴，而男生更傾向於體育運動。見表 2：

表 2：受訪者性別與排解壓力方式的交叉分析

排解方式	性別	
	男生 545 人	女生 429 人
向同學 傾訴	216 人 39.6%	246 人 57.3%
向老師 傾訴	25 人 4.6%	22 人 5.1%
向父母 傾訴	78 人 14.3%	86 人 20%
向社工 尋求輔導	38 人 7%	12 人 2.8%
睡覺	315 人 57.8%	268 人 62.5%
大吃大喝	137 人 25.1%	136 人 31.7%
尋求娛樂	384 人 70.5%	269 人 62.7%
體育運動	253 人 46.4%	94 人 21.9%
其他	39 人 7.2%	56 人 13%

同時，研究人員還對受訪者年級與排解壓力方式進行了交叉分析。數據顯示，不同年級的同學在排解壓力方式上亦沒有明顯差異。然而，隨年級上升，向老師或社工求助的傾向有減少趨勢。見表 3：

表 3：受訪者年級與排解壓力方式的交叉分析

排解方式	年級					
	初一/中一 202 人	初二/中二 212 人	初三/中三 97 人	高一/中四 200 人	高二/中五 42 人	高三/中六 221 人
向同學 傾訴	102 人 50.5%	102 人 48.1%	36 人 37.1%	87 人 43.5%	21 人 50%	114 人 51.6%
向老師	12 人	13 人	5 人	5 人	2 人	6 人

傾訴	5.9%	6.1%	5.2%	2.5%	4.8%	2.7%
向父母 傾訴	39人 19.3%	31人 14.6%	11人 11.3%	18人 9%	6人 14.3%	32人 14.5%
向社工 尋求輔導	13人 6.4%	15人 7.1%	6人 6.2%	7人 4%	2人 4.8%	6人 2.7%
睡覺	109人 54%	128人 60.4%	86人 88.7%	90人 45%	26人 61.9%	136人 61.5%
大吃大喝	44人 21.8%	48人 22.6%	49人 50.5%	27人 13.5%	11人 26.2%	78人 35.3%
尋求娛樂	125人 61.9%	129人 60.8%	73人 75.3%	87人 43.5%	30人 71.4%	160人 72.4%
體育運動	81人 40.1%	76人 35.8%	36人 37.1%	66人 33%	11人 26.2%	69人 31.2%
其他	24人 11.9%	23人 10.8%	7人 7.2%	11人 6%	4人 9.5%	15人 6.8%

總體而言，受訪者認為自己存在的學習壓力程度。表示“嚴重”的有 153 人 (15.7%)，表示“過多”的有 309 人(31.7%)，表示“適度”的有 413 人(42.4%)，表示“輕鬆”的有 78 人(8%)，表示“沒有壓力”的有 21 人(2.2%)。見圖 20：

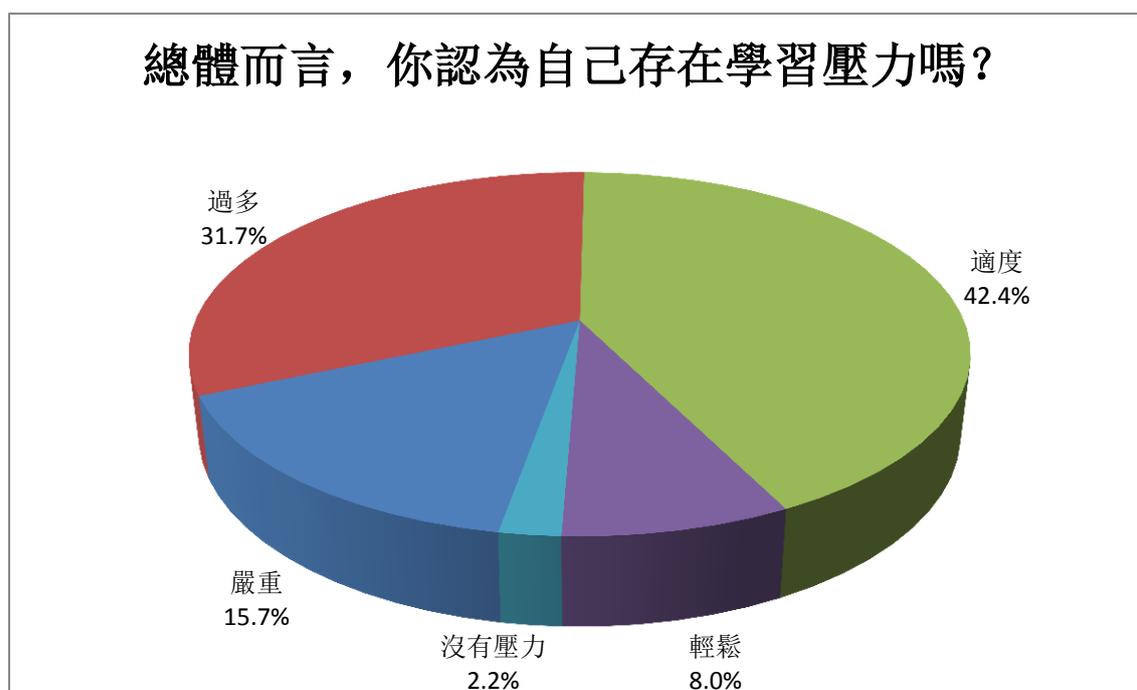


圖 20：總體而言，受訪者認為自己存在的學習壓力程度

### 三、壓力測試分析

研究人員根據香港心理衛生會提供的壓力測試，對受訪者的精神壓力程度進行評估，並與其它問卷問題進行了較為詳細的交叉分析。

受訪者回想過去三個月內是否有出現 17 種情況，從未發生計算 0 分、間中發生計算 1 分、經常發生計算 2 分。得分為 0-10 分屬精神壓力程度低，但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高；得分為 11-15 分屬精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付；得分在 16 分以上屬精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。是項測試的結果顯示：受訪者精神壓力程度低的有 312 人(32%)，精神壓力程度中等的有 330 人(33.9%)，精神壓力程度偏高的有 332 人(34.1%)。總體而言，全體受訪者平均得分為 13.5 分、得分中位數為 13 分。處於精神壓力程度中等水平。見圖 21：

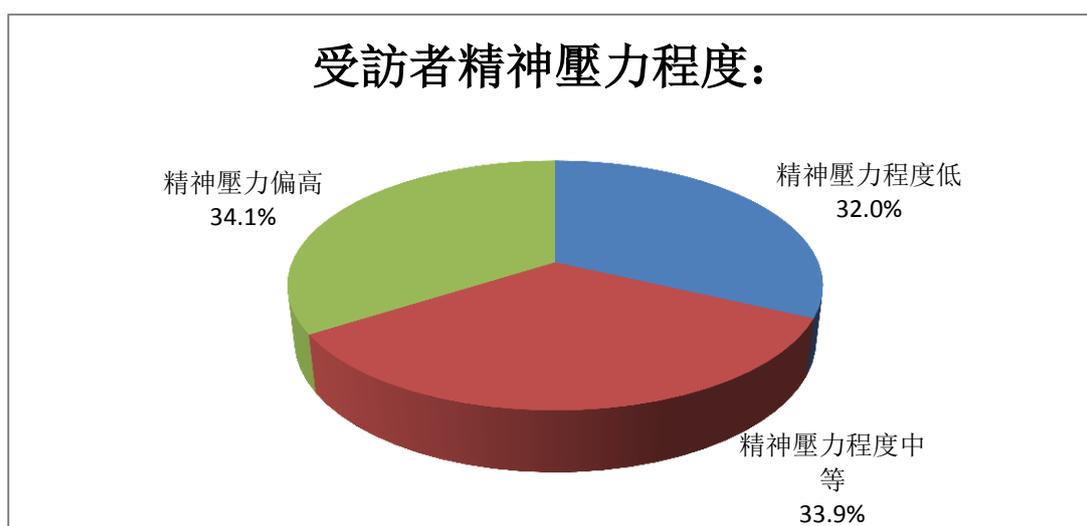


圖 21：受訪者精神壓力程度

以下是關於壓力測試的各項交叉分析：

1、受訪者年級與壓力程度的交叉分析。數據顯示，初三/中三年級和高中階段的學生壓力分數總體高於初一/中一和初二/中二年級。這應當與畢業年級的升學壓力以及高中階段學習任務加重有關。見表 4：

表 4：受訪者年級與壓力程度的交叉分析

壓力分數	年級					
	初一/中一	初二/中二	初三/中三	高一/中四	高二/中五	高三/中六
低 0-10 分	71 人 35.1%	79 人 37.3%	30 人 30.9%	69 人 34.5%	9 人 21.4%	54 人 24.4%
中等 11-15 分	81 人 40%	62 人 29.2%	30 人 30.9%	55 人 27.5%	20 人 47.6%	82 人 37.1%
嚴重 >16 分	50 人 24.8%	71 人 33.5%	37 人 38.1%	76 人 38%	13 人 31%	85 人 38.5%
總數	202 人	212 人	97 人	200 人	42 人	221 人
平均分數	12.5	13.1	13.8	13.4	14.6	14.5
中位數	12	13	14	14	13	14
總平均分數：13.5（中等）						
總中位數：13（中等）						

2、受訪者性別與壓力程度的交叉分析。數據顯示，女生的壓力程度較高於男生的壓力程度。見表 5：

表 5：受訪者性別與壓力程度的交叉分析

壓力分數	性別	
	男	女
低 0-10 分	200 人 36.7%	112 人 26.1%
中等 11-15 分	179 人 32.8%	151 人 35.2%
嚴重 >16 分	166 人 30.5%	166 人 38.7%
總數	545 人	429 人

3、做功課時間與壓力程度的交叉分析。數據顯示，做功課時間與壓力程度成正比，每日做功課時間越多，壓力程度越重；做功課時間在三小時及以上的學生平均壓力程度最高。見表 6：

表 6：做功課時間與壓力程度的交叉分析

壓力分數	平均每日用多少時間做功課？			
	少於一小時	少於兩小時	少於三小時	三小時以上
低 0-10 分	128 人 36.1%	129 人 35.1%	39 人 27.1%	16 人 15%
中等 11-15 分	122 人 34.4%	137 人 37.2%	47 人 32.6%	24 人 22.4%
嚴重 >16 分	105 人 29.6%	102 人 27.7%	58 人 40.3%	67 人 62.6%
總數	355 人	368 人	144 人	107 人

4、測驗頻度與壓力程度的交叉分析。數據顯示，測驗頻度與壓力程度成正比，但不算明顯。見表 7：

表 7：測驗頻度與壓力程度的交叉分析

壓力分數	每一學期，大體上每科目會進行多少次測驗（含小測及大測）？				
	每學期一次	每學期兩次	每學期三次	每學期四次	五次或以上
低 0-10 分	12 人 63.2%	47 人 29%	69 人 35.2%	57 人 33.9%	127 人 29.6%
中等 11-15 分	2 人 10.5%	59 人 36.4%	54 人 27.6%	66 人 39.3%	149 人 34.7%
嚴重 >16 分	5 人 26.3%	56 人 34.6%	73 人 37.2%	45 人 26.8%	153 人 35.7%
總數	19 人	162 人	196 人	168 人	429 人

5、考試頻度與壓力程度的交叉分析。數據顯示，考試頻度與壓力程度似乎沒有什麼關係。見表 8：

表 8：考試頻度與壓力程度的交叉分析

壓力分數	每一學年有多次考試?				
	一次	兩次	三次	四次	不設考試
低 0-10 分	28 人 28.6%	29 人 25.2%	235 人 34.1%	15 人 30.6%	5 人 22.7%
中等 11-15 分	18 人 18.4%	40 人 34.8%	244 人 35.4%	18 人 36.7%	10 人 45.5%
嚴重 >16 分	52 人 53.1%	46 人 40%	221 人 32%	16 人 32.7%	7 人 31.8%
總數	98 人	115 人	690 人	49 人	22 人

6、課外學習時間與壓力程度的交叉分析。數據顯示，課外學習時間與壓力程度成正比，課外學習時間越長，壓力程度越高；每日課外學習時間在三小時及以上的學生平均壓力程度最高。見表 9：

表 9：課外學習時間與壓力程度的交叉分析

壓力分數	不計算在課堂的時間，每天有多少時間用於學習？				
	一小時以下	一小時	兩小時	三小時	三小時以上
低 0-10 分	83 人 37.2%	73 人 32.9%	86 人 34.3%	37 人 31.9%	33 人 20.4%
中等 11-15 分	81 人 36.3%	91 人 41%	89 人 35.5%	33 人 28.4%	36 人 22.2%
嚴重 >16 分	59 人 26.5%	58 人 26.1%	76 人 30.3%	46 人 39.7%	93 人 57.4%
總數	223 人	222 人	251 人	116 人	162 人

7、非傳統評核比重與壓力程度的交叉分析。數據顯示，非傳統評核比重並非越高就越能減低壓力。見表 10：

表 10：非傳統評核比重與壓力程度的交叉分析

壓力分數	除考試、測驗、日常功課外的評核方式佔總分數比重約為：					
	不佔分/ 沒有	1%-20%	21%-40 %	41-60%	61%-80 %	81%- 100%
低 0-10 分	16 人 34%	165 人 31.9%	74 人 37.4%	36 人 26.3%	10 人 20.8%	11 人 40.7%
中等 11-15 分	13 人 27.7%	179 人 34.6%	62 人 31.3%	55 人 40.1%	17 人 35.4%	4 人 14.8%
嚴重 >16 分	18 人 38.3%	173 人 33.5%	62 人 31.3%	46 人 33.6%	21 人 43.8%	12 人 44.4%
總數	47 人	517 人	198 人	137 人	48 人	27 人

8、排解壓力的方式與壓力程度的交叉分析。數據顯示，向老師、父母和社工傾訴或尋求幫助，以及以體育運動的方式排解壓力的同學，其壓力程度較輕微。然而這些排解壓力的方式，大多都比較少同學採用；而尋求娛樂、大吃大喝和睡覺等較多同學採用的方式，其效果並不如前者。見表 11：

表 11：排解壓力的方式與壓力程度的交叉分析

壓力分數	如感到壓力，你最傾向哪些方式排解？								
	向 同學 傾訴	向 老師 傾訴	向 父母 傾訴	向 社工 求助	睡覺	大吃 大喝	尋求 娛樂	體育 運動	其他
低 0-10 分	149 人 32.3%	22 人 46.8%	54 人 36.5%	12 人 24%	189 人 32.4%	72 人 26.4%	199 人 30.5%	128 人 36.9%	28 人 29.5%
中等 11-15 分	170 人 36.8%	12 人 25.5%	62 人 41.9%	24 人 48%	182 人 31.2%	86 人 31.5%	226 人 34.6%	117 人 33.7%	27 人 28.4%
嚴重 >16 分	143 人 31%	13 人 27.7%	32 人 21.6%	14 人 28%	212 人 36.4%	115 人 42.1%	228 人 34.9%	102 人 29.4%	40 人 42.1%
總數	462 人	47 人	148 人	50 人	583 人	273 人	653 人	347 人	95 人

### 第三章 總結與建議

根據以上數據分析，研究人員總結出以下幾項主要的研究發現：

1、壓力測試顯示，總體而言，本澳中學生的壓力程度適中。畢業年級和高中階段的學生的壓力程度總體高於低年級學生；女生的壓力程度高於男生的壓力程度。

本澳中學生的精神壓力程度處於“低”、“中”、“高”三個等級的各佔約三成，平均壓力測試得分處於中位數附近。整體來說，本澳中學生的壓力程度在中等水平。

從交叉分析結果來看，初三/中三、高一/中四、高三/中六年級學生的精神壓力程度處於“嚴重”等級的均佔 38%左右，高於其他年級的平均壓力水平。女生的精神壓力程度處於“嚴重”等級的也佔 38.7%，而男生只有 30.5%。

2、學習壓力是本澳中學生最主要的壓力來源。本澳中學生的壓力來源由大到小依次為：學習壓力、升學壓力、家庭壓力、社交壓力、感情壓力、工作壓力。

七成以上受訪者將“學習壓力”列為第一壓力來源，近三成受訪者將“升學壓力”列為第二壓力來源，四分之一受訪者將“家庭壓力”列為第三壓力來源，四分之一受訪者將“社交壓力”列為第四壓力來源，三成受訪者將“感情壓力”列為第五壓力來源，四成多受訪者將“工作壓力”列為第六壓力來源。

3、總體而言，四成多本澳中學生認為自己存在的學習壓力適度，另有四成多

本澳中學生認為自己存在過多的學習壓力。升學與前途是本澳中學生最主要的學習壓力來源。本澳中學生的學習壓力來源由大到小依次為升學與前途、父母期望、同學競爭、自我要求、老師期望。

六成受訪者表示有嚴重或過多的來自於升學與前途的學習壓力；近四成受訪者表示有嚴重或過多的來自於父母期望的學習壓力；各有三成多受訪者表示有嚴重或過多的來自於同學競爭或自我要求的學習壓力；僅有一成七的受訪者表示有嚴重或過多的來自於老師期望的學習壓力。

4、總體而言，本澳中學生認為其功課量、測驗頻度和考試次數均處於適中水平。

超過七成本澳中學生每日功課量少於兩小時；過半數本澳中學生表示大體上每學期每科目的測驗在四次或以下；超過八成本澳中學生表示每學年考試在三次或以下。

5、七成多本澳中學生的課外學習時間不超過三小時，近三成本澳中學生的課外學習時間在三小時或以上。家中自修、同學討論會和留校自修是最主要的課外學習方式。

6、近六成的本澳中學生表示非傳統評核方式（除考試、測驗、日常功課外的評核方式）佔總分數比重在 20% 或以下。課堂參與和小組報告是最主要的非傳統評核方式。

7、做功課時間和課外學習時間與學生的壓力程度成正比，且影響較大；測驗

頻度次數的增多也會稍稍增加學生的壓力指數，但不明顯；考試頻度和非傳統考核比重與學生的壓力程度關係不大。

調查顯示，每日做功課時間或者課外學習時間在三小時以上的學生壓力程度處於“嚴重”等級的均佔六成，高於平均水平約三成。

8、本澳中學生最傾向的排解壓力的方式的前四名分別是：尋求娛樂、睡覺、向同學傾訴、體育運動。除尋求娛樂和睡覺外，女生更傾向於向同學傾訴，較少傾向於體育運動，但男生更傾向於體育運動。同時，調查發現，尋求娛樂、睡覺和大吃大喝等較多同學採用的減壓方式，減壓效果平平；而向老師、父母和社工傾訴或求助的學生，以及以體育運動方式排解壓力的學生，其壓力程度較輕微，排解壓力的效果較好，但採用這些方法的同學卻較少；且隨年級上升，向老師或社工傾訴或求助的傾向有減少趨勢。

本澳中學生最傾向的減壓方式，近七成人選擇“尋求娛樂”，六成人選擇“睡覺”，近五成人選擇“向同學傾訴”，超過三分之一的人選擇“體育運動”，近三成成人選擇“大吃大喝”，一成五的人選擇“向父母傾訴”，選擇“向社工尋求輔導”或“向老師傾訴”均僅約有五個百分點。其中，近六成女生選擇“向同學傾訴”，僅有五分之一女生選擇“體育運動”，而近五成男生選擇“體育運動”。

在減壓效果方面，傾向於通過向老師、父母和社工傾訴或求助的學生，以及以體育運動方式排解壓力的學生，處於“嚴重”壓力程度的比例均在二成以上，不超過三成；傾向於尋求娛樂、睡覺和大吃大喝等方式減壓的學生，處於“嚴重”

壓力程度的比例均超過三成半，甚至四成以上。

適度的學習壓力會轉化為中學生努力學習的動力，而過度的學習壓力則會貽害青少年的身心健康。因此，研究人員認為，社會、學校、家庭應形成合力，各盡其責，提升青少年抗壓能力，將本澳中學生的學習壓力保持在適度範圍。為此，研究人員提出以下幾項建議：

1、社會和學校應有針對性的進行心理健康教育，開展更為深入的社工工作，鼓勵中學生與人分享和交流，鼓勵中學生多進行體育運動，提高青少年的抗壓能力。

首先，應加強中學生的意志磨練，增強中學生的自我調節能力；幫助學生認識生活中的壓力源，主動和客觀瞭解自身心理狀況，掌握合理有效的解壓方式，樹立自信，保持健康心態。

其次，鼓勵中學生與人分享和交流，在中學生心理健康教育中開展更為深入的社工工作。感到壓力時，向他人傾訴和尋求幫助是減輕壓力的有效方法之一。向老師、父母、社工分享和交流，往往會得到更有力和更專業的幫助。但由於中學生處於青春期這一特殊的身心發展階段，向師長和社工敞開心扉似乎存在著一定的難度和障礙。這就需要師長在日常生活中與青少年建立良好的關係，尊重和重視青少年的想法和言行，多傾聽青少年的意願。同時，社會和學校也應提供足夠的專業心理工作者為中學生提供心理諮詢和輔導服務，引導中學生樹立正確的諮詢意識和心理健康觀念，在遇到心理問題時能夠主動並及時向師長或社工求助。

再次，鼓勵中學生進行體育運動。調查顯示，感到壓力時，傾向於通過體育運動減壓的學生，平均壓力程度較輕微。因此，應多鼓勵中學生進行體育運動，讓中學生特別是女生認識到體育運動對自身身體素質和心理健康的正面意義，使他們積極主動的進行體育鍛煉和健身活動，增強身體機能，舒緩身心壓力。

## 2、學校應合理安排學習任務，注重學生的心理健康和個性發展。

首先，在教育活動中，學校和老師應著力激發學生良好的學習動機，尊重學生的主體地位，引導學生主動學習，培養其探究精神。

其次，給予學生合理的期望，提出明確又適度的要求；合理設置功課量、測驗頻次和考試次數，將學生的學習壓力控制在適度範圍。學校還應加強與家長的溝通與合作，合理安排學生的課外學習時間，關注學生的心理動態。

再次，完善中學生生涯教育。調查顯示，學習壓力是中學生最主要的壓力來源，而來自升學與前途的壓力是學習壓力的主要來源。這就需要學校推行更為完善的生涯教育，根據年級需要進行生涯規劃輔導，幫助青少年進行生涯規劃，樹立短期和長期目標，降低青春期的迷茫情緒。

## 3、家長要掌握科學的教育方式，建立和諧的親子關係，兼顧孩子的學業進步和心理健康。

首先，家長要注重子女人格的健全發展，對子女的學業給予適當要求，避免施加過大的學業壓力。

其次，調查顯示，感到壓力時，傾向於向父母傾訴的學生，平均壓力程度較輕微；但僅有一成半的受訪者傾向於向父母傾訴。因此，家長需要掌握科學的教育方法，營造良好的家庭氛圍，建立和諧的親子關係，努力消弭代溝，與自己的孩子共同建立良好的價值觀；父母在關注孩子生活和學業的同時，也要關注孩子的日常情緒，及時了解孩子的精神需求，在父母和子女間創建良性的互動和溝通習慣。

最後，家長要以身作則，提高自身素質，倡導文明健康的生活方式，以樂觀豁達的態度面對現實生活。

## 附件一：

### 圖表目錄

圖 1：受訪者的性別.....	3
圖 2：受訪者的學級.....	4
圖 3：受訪者每日做功課的用時.....	4
圖 4：受訪者認為功課量的多少程度.....	5
圖 5：受訪者每學期每科目進行測驗的次數.....	6
圖 6：受訪者認為測驗次數的多少程度.....	6
圖 7：受訪者每一學年的考試次數.....	7
圖 8：受訪者認為考試次數的多少程度.....	8
圖 9：除考試、測驗、日常功課外，學校提供的其他評核方式.....	8
圖 10：除考試、測驗、日常功課外的評核方式佔受訪者的總分數比重.....	9
圖 11：不計算在課堂的時間，受訪者每天用於學習的時間.....	10
圖 12：受訪者在課堂以外的學習形式.....	10
圖 13：受訪者對壓力來源的排序.....	11
圖 14：自我要求帶來的學習壓力對受訪者的影響程度.....	12
圖 15：父母期望帶來的學習壓力對受訪者的影響程度.....	13
圖 16：同學競爭帶來的學習壓力對受訪者的影響程度.....	13
圖 17：老師期望帶來的學習壓力對受訪者的影響程度.....	14

圖 18: 升學與前途帶來的學習壓力對受訪者的影響程度.....	14
圖 19: 受訪者在感到壓力時, 最傾向哪些方式排解? .....	15
圖 20: 總體而言, 受訪者認為自己存在的學習壓力程度.....	17
圖 21: 受訪者精神壓力程度.....	18
表 1: 受訪者對壓力來源的排序.....	11
表 2: 受訪者性別與排解壓力方式的交叉分析.....	16
表 3: 受訪者年級與排解壓力方式的交叉分析.....	16
表 4: 受訪者年級與壓力程度的交叉分析.....	19
表 5: 受訪者性別與壓力程度的交叉分析.....	19
表 6: 做功課時間與壓力程度的交叉分析.....	20
表 7: 測驗頻度與壓力程度的交叉分析.....	20
表 8: 考試頻度與壓力程度的交叉分析.....	21
表 9: 課外學習時間與壓力程度的交叉分析.....	21
表 10: 非傳統評核比重與壓力程度的交叉分析.....	22
表 11: 排解壓力的方式與壓力程度的交叉分析.....	22

## 附件二：

## 澳門中學生學習壓力調查問卷

本調查研究旨在了解澳門中學生的學習壓力現況，為政府、教育機構、社會服務機構等提供意見。調查中不會收集任何可以識別你身份的個人資料；所有資料只會用於研究用途及作適當保密處理。請留意：選擇題多為單選，填於所提供專欄內。除非特別註明多選，每個題目只填一項。

- A. 性別： 1. 男 2. 女
- B. 學級： 1. 初一/中一 2. 初二/中二 3. 初三/中三  
4. 高一/中四 5. 高二/中五 6. 高三/中六
- C. 平均每日用多少時間做功課？（單選）  
1. 少於一小時 2. 少於兩小時 3. 少於三小時 4. 三小時以上
- D. 你認為功課量：（單選）  
1. 過多 2. 略多 3. 適中 4. 略少 5. 過少
- E. 每一學期，大體上每科目會進行多少次測驗（含小測及大測）？（單選）  
1. 每學期一次 2. 每學期兩次 3. 每學期三次  
4. 每學期四次 5. 每學期五次或以上
- F. 你認為測驗次數：（單選）  
1. 過多 2. 略多 3. 適中 4. 略少 5. 過少
- G. 每一學年有多次考試？（單選）  
1. 一次 2. 兩次 3. 三次 4. 四次 5. 不設考試
- H. 你認為考試次數：（單選）  
1. 過多 2. 略多 3. 適中 4. 略少 5. 過少
- I. 除考試、測驗、日常功課外，學校還有提供甚麼評核方式？（多選）  
1. 沒有 2. 出席率 3. 課堂參與 4. 小組報告  
5. 實習 6. 外出考察 7. 其他：\_\_\_\_\_
- J. 除考試、測驗、日常功課外的評核方式佔總分數比重約為：（單選）  
1. 不估分/沒有 2. 1%-20% 3. 21%-40%  
4. 41-60% 5. 61%-80% 6. 81%-100%
- K. 不計算在課堂的時間，每天有多少時間用於學習？（單選）  
1. 一小時以下 2. 一小時 3. 兩小時 4. 三小時 5. 三小時以上
- L. 在課堂以外的學習，通常會採取甚麼形式？（多選）  
1. 去自修室 2. 督課中心 3. 私人補習 4. 補習班 5. 留校自修  
6. 家中自修 7. 同學討論會 8. 其他：\_\_\_\_\_
- M. 壓力測試（來源：香港心理衛生會）

請回想一下自己在過去三個月內有否出現下述情況：

序	情況	從未發生	間中發生	經常發生
i	覺得手上工作太多，無法應付			
ii	覺得時間不夠，所以要分秒必爭			

iii	覺得沒有時間消遣，終日記掛著學習			
iv	遇到挫敗時很易會發脾氣			
v	擔心別人對自己學習表現的評價			
vi	覺得老師和家人都不欣賞自己			
vii	擔心自己的經濟狀況			
viii	有頭痛/胃痛/背痛的毛病，難於治癒			
ix	需要借藥物、零食等抑制不安的情緒			
x	需要借助安眠藥去協助入睡			
xi	與家人/朋友/同學的相處令你發脾氣			
xii	與人傾談時，打斷對方的話題			
xiii	在床上很多事情牽掛，難以入睡			
xiv	太多工作，不能每件事做到盡善盡美			
xv	當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎			
xvi	做事急躁、任性而事後感到內咎			
xvii	覺得自己不應該享樂			
總計				

N. 請排列以下數種壓力來源。對你最大影響為 1，最小為 6。

學習壓力：\_\_ 家庭壓力：\_\_ 社交壓力：\_\_

升學歷力：\_\_ 感情壓力：\_\_ 工作壓力：\_\_

O. 你的學習壓力主要來自：

序	壓力來源	嚴重	過多	適度	輕鬆	沒有
i	自我要求					
ii	父母期望					
iii	同學競爭					
iv	老師期望					
v	升學與前途					

P. 如感到壓力，你最傾向哪些方式排解？（三選）

1. 向同學傾訴    2. 向老師傾訴    3. 向父母傾訴    4. 向社工尋求輔導  
5. 睡覺    6. 大吃大喝    7. 尋求娛樂    8. 體育運動    9. 其他: \_\_\_\_\_

Q. 總體而言，你認為自己存在學習壓力嗎？（單選）

1. 嚴重    2. 過多    3. 適度    4. 輕鬆    5. 沒有壓力

**問卷完畢，感謝您的支持！**