

「香港兒童主觀幸福感與家庭因素之研究」結果發佈

(香港, 2026年8月20日) 一項獲得李錦記家族基金捐助, 由香港中文大學及香港明愛於2025年10月至2026年4月期間進行的「香港兒童主觀幸福感與家庭因素之研究」, 收集全港31所學校、12間青少年綜合服務及社區中心, 合共超過5,200名小四至小六學生之有效問卷, 並進行包括40名高小學生、家長及老師的聚焦小組訪問, 就新世代兒童的內心世界進行深度剖析, 學業壓力導致兒童負面情緒, 影響兒童面對未知前路的能力。

(一) 四大研究發現

發現一: 學業壓力越大, 越難面對未來的不確定性

接近七成(66%)受訪兒童認為校內各種評核, 測驗和考試過多, 常會讓他們感到壓力。近六成(59.4%)受訪兒童認為, 他們很難接受突然發生的事情及對未知的將來感到擔憂。研究反映學業壓力越高, 無法容忍不確定性的程度越大。在「三高」(高度競爭、高度重視學業及高成就期望)教育環境下, 兒童每天需要投放大量時間於學業, 於考試期間生活更變得以考試為本, 限制了他們認識自我、發展學業以外才能、休息回復狀態的機會, 進而加劇了負面情緒, 降低了他們的幸福感。

發現二: 成績表現判定自我價值

兒童在高壓學習環境下, 容易將自我價值與學業表現掛勾。部份兒童相信只有獲得好成績才能夠得到成人的認可, 故要求自己爭取得好成績以避免家人失望。此外, 研究亦發現部份家長出於關愛而給予「盡力就好」的口頭期望, 卻又會因兒童成績不理想而觸發負面情緒。兒童因而將家長負面情緒歸因於自己表現不如理想, 令家長原意想兒童放鬆的表達卻變成「軟性壓力」。同時, 經常身處在充滿評核的環境中, 加上家長及兒童經常各有各忙, 令兒童內心需求未獲積極聆聽, 從而選擇築起「沉默避難所」, 隱瞞自己的壓力, 以保護自己和家長。

發現三: 「希望悖論(Hope Paradox)」為免失望寧選擇減少期待

研究更首次提出「希望悖論(Hope Paradox)」: 面對學校精英制度及繁重的學業要求, 兒童需要不斷努力以達成無盡要求, 然而卻並未能保證每次也有出色學業表現或進步。當希望感與學業表現被綑綁在一起時, 有機會演變成額外壓力源頭, 打擊兒童「相信自己可帶來改變」的信心。在不能控制結果的情況下, 兒童只能蓄意壓低內心對好結果的期望(即希望感), 以避免受到打擊。

● 發現四: 逃往「數碼避難所」

在日常生活中, 不少兒童感到時刻被監察與管理。如果從生活日程、飲食安排, 到時間運用及活動選擇, 一切皆由成人主導, 會令兒童失去了發展自主權的機會。為了逃離長期累積的學業壓力和嚴密監管, 網絡遊戲與短片平台遂成為了兒童的「數碼避難所」: 在這個專屬空間裡, 他們能自行作主, 重新獲得自我掌控感。部份受訪學生更明確指出, 網絡遊戲不單是娛樂, 更是他們在現實生活中自主權被剝奪後, 唯一能體驗到自我主導的空間。

(二) 正向曙光：家庭與希望感為最強保護因素

研究帶來的重要曙光：和諧穩定的家庭對提升兒童生活滿意度帶來正面的影響，亦是保護兒童心靈最重要的因素；同時，對兒童的自身希望感亦有顯著的保護作用，有效減輕學業壓力帶來的負面影響。

1. 兒童「希望感」的強大調解效應

兒童的希望感與生活滿意度息息相關。在生活中，引導兒童訂立具意義的目標、尋找達成目標的方法，以及提供更多自主參與和作出決定的機會，能夠提升他們的自信心和掌控感。當兒童相信自己有能力影響未來，提高生活滿意度，便能提升希望感，並培養面對逆境和挑戰的韌力。

2. 和諧穩定家庭的緩衝防線

家庭對提升兒童生活滿意度及正向情感，有極強的正面助力。兒童的希望感核心緊密圍繞著家庭的快樂、安全感以及家人之間的和諧。如果家庭能夠為兒童提供穩定的「情感避風港」，例如和諧的家庭氣氛、讓兒童感受被明白及支持的感覺，提供讓身心真正休息的空間，肯定他們的個人價值等，將會成為兒童無堅不摧的防線。

明愛青少年及社區服務總主任 陳偉良 表示：「感謝研究團隊提供寶貴數據，讓社會各界更深入了解新世代兒童的成長需要與挑戰。為進一步促進家庭和諧及強化兒童的安全感，明愛一直以『依附理論』及靜觀理念為基礎，推行「Family+ 家·依然繫你」家長教育計劃；並將以「希望感與生命意義」為核心，展開有關親子生命教育的新計劃。新計劃旨在協助家長掌握有效的親職技巧，建立穩固的家庭安全網，營造具接納、關愛與支持的家庭環境。我們相信提升兒童、青少年及家長的自主能力和心理韌性，提升彼此間的情感支持，可培養兒童對未來的希望感及方向感。我們期望透過生命教育的實踐，重新連繫兒童與家長的希望與生命意義，共同建構正向、健康及可持續發展的家庭關係。」

(三) 重塑兒童福祉的三大層面實務建議

1. 學校層面（落實減壓去排名化）：增加非評估性的自由活動時間，減輕過度排名壓力，讓學校回歸均衡發展與健康成長的本質。
2. 家庭層面（實踐無條件接納）：鼓勵家長學習轉化自身焦慮及提升自我照顧（Self-care）以，同時在日常生活中創造不只談學業、「無條件接納」的親子時刻，加強情感連結。
3. 社區層面（跨界資源共創）：推動跨界合作，積極發展及推廣更多以建立希望感，鞏固安全感及探索生命意義的兒童及家庭服務計劃。

是次研究之首席研究員 香港中文大學 社會工作學系 高級講師 羅綺雯博士總結道：「改變香港兒童的幸福逆境，絕非單純叫兒童減壓，亦非堆砌物質補習等外判式支持，而在於家長及各方全面調節期望，避免將過度期盼轉嫁給下一代。教育宗旨應該回歸於個人成長與發展核心價值，以及結合和諧穩定的家庭關係，方能陪伴兒童勇敢面對未知的將來。」

香港明愛誠邀學校及家長一同協助小朋友在挑戰中重拾自主、希望與喜悅。

— 完 —

有關李錦記家族基金 (LKKFF)

李錦記家族基金於2008年成立，致力於「建立和諧健康的家庭和社會關係，讓代代家家蓬勃發展」。基金秉持李錦記家族「思利及人」的核心價值及「治未病」的原則，採用整全策略從根源強化家庭連結。基金的工作聚焦於三個環環相扣的重點範疇：強化家庭核心、建立青年韌力，以及締造快樂具意義的樂齡生活。透過建立策略夥伴關係和推行創新項目，基金為家庭及社區帶來長遠且跨世代的正面影響。詳情請瀏覽：<https://www.lkkfamily.foundation>

有關明愛「Family+家。依然繫你」家長教育計劃

承蒙李錦記家族基金贊助，明愛「Family+家。依然繫你」家長教育計劃在過去三年內，致力與各小學攜手合作，深化家長對「依附理論」(Attachment Theory)的認識。透過一系列家長講座、主題小組及親子活動，引導父母與子女建立穩固的「安全依附關係」，讓家庭成為兒童最堅實的「避風港」，從而提升兒童面對成長挑戰時的抗逆力，促進精神健康發展。展望未來，計劃將持續推廣依附理論並融入「靜觀練習」，協助家長調適情緒，攜手守護家庭和諧，共同構建長遠的家庭幸福感。

媒體聯絡或查詢：

香港明愛青少年及社區服務

聯絡人：高級督導主任 黃雅瑩女士 / 督導主任 鄭稜耀先生

電話：9666 2039 / 5951 2857

電郵：wongnyjanice@caritassws.org.hk / chengly.ryan@caritassws.org.hk

相關文件連結(發佈會相片、新聞稿全稿、發佈會總點)：

<https://drive.google.com/drive/folders/1SXPMxF6Lgvqve4oCwsmKjhsIA5t-TYO0?usp=sharing>