

菁研工作小組
「情緒污名化與青少年求助行為」
研究數據

2023 年 11 月 13 日

(一) 研究撮要

近日，本地八所大學發表聯合聲明，呼籲社會各界關注本港大學生的心理健康問題。同時間不同的新聞媒體、辦學機構，亦在各大平台提供輔導或情緒支援熱線、希望為有需要的學生提供支援。然而，這一連串青少年輕生事件讓我們不禁反思：「青少年面對困擾，情緒支援服務為何未能停止悲劇發生？」研究發現，五成受訪青少年受高度情緒困擾；七成六受訪者希望向人傾訴，但實際不足一半傾向尋求他人幫助。數據顯示情緒污名化影響青少年對情緒的想法，以致感困擾亦不願向他人傾訴，而正面傾訴經驗有助青少年正面看待情緒困擾，尋找幫助。

菁研工作小組（下稱「菁研」）——由一羣大專生組成的研究小組聯同突破機構於 2022 年 8 至 12 月期間進行「情緒污名化與青少年求助行為」研究，研究以滾雪球方式（Snowball Sampling）邀請 10-29 歲青少年填寫網上問卷，成功收回 529 份有效問卷。受訪男性為 37.4%、女性則為 62.6%，平均年齡 21.4 歲。

(二) 研究方法

- ✧ 受訪對象：10-29 歲本地青少年
- ✧ 研究以滾雪球方式邀請對象受訪，於網上自行填寫問卷。
- ✧ 數據收集時間：2022 年 8 月 1 日至 12 月 4 日。

(三) 研究數據 (頻率)

1. 受訪者個人背景資料

年齡

10-14 歲	1.1%
15-19 歲	25.6%
20-24 歲	58.7%
25-29 歲	14.6%
總計	100% (N=528)
平均年齡 (歲)	21.4
標準誤差 (SD)	2.95

性別

男	37.4%
女	62.6%
總計	100% (N=529)

教育程度

小學	0.2%
初中	1.7%
高中	7.8%
專上非學位 (如: AD、HD、IVE)	10.0%
大學學位 (Degree)	76.2%
學位以上 (碩士、博士)	4.2%
總計	100% (N=529)

在學/就業情況

讀書【全職】	53.5%
半工讀【有工作，同時讀書】	3.4%
全職工作【包括 Freelancer】	20.6%
兼職工作【無讀書】	21.6%
其他	0.9%
總計	100% (N=529)

現就讀院校

香港大學	4.9%
中文大學	3.6%
理工大學	2.6%
嶺南大學	2.8%
城市大學	6.4%
浸會大學	1.9%
都會大學	26.8%
恆生大學	2.5%
教育大學	1.7%
樹仁大學	2.1%
科技大學	1.1%
東華學院	11.5%
不適用（已畢業）	17.4%
不適用（非大專生）	11.9%
其他	2.6%
總計	100% (N=529)

出生地

香港	86.4%
中國內地	12.5%
海外	1.1%
總計	100% (N=529)

宗教信仰

無	78.6%
基督教	15.9%
天主教	2.5%
佛教／道教	3.0%
總計	100% (N=527)

2. 研究變項(頻率)

I. 「情緒困擾」程度及範圍

a. 「情緒困擾」程度

1. 最近半年，你面對什麼程度的情緒困擾？	百分比 (N=529)
1 (最低程度)	1.3%
2	2.5%
3	7.2%
4	7.2%
5	12.7%
6	18.3%
7	25.1%
8	14.6%
9	6.6%
10 (最高程度)	4.5%
平均分	6.3 (SD=1.97)

b. 「情緒困擾」範圍

2. 最困擾你的是關於：(多選)	百分比 (N=529)
i. 家庭	38.4%
ii. 學業	63.5%
iii. 職業／工作	52.7%
iv. 生活	47.3%
v. 感情	28.0%
vi. 其他	3.8%

II. 「情緒困擾」判斷及想法

a. 「情緒困擾」判斷

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 自己面對的情緒困擾是有需要處理的	0.8%	10.4%	67.9%	21.0%	100% (N=529)
2. 自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的	2.5%	10.6%	72.8%	14.2%	100% (N=529)
3. 自己面對的情緒困擾是需要尋求別人的幫助	2.5%	34.0%	54.1%	9.5%	100% (N=529)
4. 自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙	4.3%	31.8%	46.9%	17.0%	100% (N=529)
5. 面對情緒困擾，你想搵人傾、搵人幫	2.6%	21.0%	62.8%	13.6%	100% (N=529)

b. 「情緒困擾」想法

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現	11.9%	33.8%	42.3%	11.9%	100% (N=529)
2. 即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心	1.9%	17.6%	63.3%	17.2%	100% (N=529)
3. 就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友	5.9%	33.8%	48.2%	12.1%	100% (N=529)

III. 處理情緒困擾

a. 你面對情緒困擾，有幾傾向選擇以下的處理方法？

	1 (不會傾向)	2	3	4	5 (很大傾向)	總計
1. 尋求幫助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）。	31.8%	26.8%	25.5%	13.2%	2.6%	100% (N=529)
2. 搵人傾計／陪伴	3.8%	13.6%	33.3%	33.8%	15.5%	100% (N=529)
3. 自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）	1.1%	3.0%	25.7%	40.6%	29.5%	100% (N=529)
4. 知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道	12.1%	30.8%	30.1%	20.4%	6.6%	100% (N=529)
5. 唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事	15.1%	23.6%	29.9%	22.3%	9.1%	100% (N=529)
		非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
6. 即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理。		3.4%	28.5%	54.4%	13.6%	100% (N=529)

IV. 紓緩情緒困擾

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助	8.5%	46.9%	37.6%	7.0%	100% (N=529)
2. 你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦	5.7%	38.9%	44.4%	11.0%	100% (N=529)
3. 你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾	8.1%	49.7%	35.3%	6.8%	100% (N=529)
4. 你認為無人會想聽你放負、講唔開心	9.5%	39.9%	38.6%	12.1%	100% (N=529)

V. 情緒污名化

a. 自我污名化

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 你認為若經常受情緒困擾，會俾人「脆弱」、「唔掂」既感覺	6.0%	29.9%	49.5%	14.6%	100% (N=529)
2. 你認為就算自己表現唔錯，如果俾人知道自己受情緒困擾，對你既評價會打折扣	5.1%	37.2%	48.2%	9.5%	100% (N=529)
3. 你認為若透露自己有情緒困擾，其他人會覺得自己麻煩、有問題	5.1%	32.9%	49.5%	12.5%	100% (N=529)
4. 你唔想俾人知道你受情緒困擾，擔心其他人唔敢接近你	6.2%	37.8%	45.4%	10.6%	100% (N=529)
5. 你好少同朋友講自己既困擾，唔想放負影響佢地	4.7%	28.2%	53.9%	13.2%	100% (N=529)
平均分：2.7 (SD=0.55)					
整體信度 (Overall Reliability)：0.79					

b. 社會污名化

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 社會一般認為有情緒困擾既人都會帶嚟危險	8.1%	34.4%	49.9%	7.6%	100% (N=529)
2. 如果學生有情緒困擾的行為（例如劊手），校方一般傾向淡化事件，避免對學校造成負面影響	5.3%	22.9%	54.1%	17.8%	100% (N=529)
3. 社會一般人帶有色眼光看待受情緒困擾的人	3.4%	25.3%	60.9%	10.4%	100% (N=529)
4. 社會一般人會害怕、盡量遠離有情緒困擾的人	2.1%	24.4%	61.1%	12.5%	100% (N=529)
5. 社會大眾都厭惡喺學校、工作、居住環境中與情緒困擾的人共處	2.6%	28.7%	58.4%	10.2%	100% (N=529)
平均分：2.7 (SD=0.55)					
整體信度 (Overall Reliability)：0.74					

VI. 傾訴困擾經驗

a. 正面傾訴經驗

你有幾經常遇到以下情況？	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
1. 傾訴困擾時，你感到對方用心聆聽你的感受	2.1%	10.0%	41.4%	40.6%	5.9%	100% (N=529)
2. 你在傾訴中感到安全、被接納，可以放心表達自己	3.4%	12.5%	39.1%	37.4%	7.6%	100% (N=529)
3. 整體而言，你傾訴的經驗正面，鼓勵你面對情緒困擾時向人傾訴	2.8%	11.5%	43.3%	36.3%	6.0%	100% (N=529)

平均分：3.3 (SD=0.73)

整體信度 (Overall Reliability)：0.79

b. 負面傾訴困擾經驗

你有幾經常遇到以下情況？	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
1. 你傾訴困擾時，對方的回應讓你感到是你自尋煩惱	8.9%	34.8%	36.5%	16.6%	3.2%	100% (N=529)
2. 每當談及困擾時，對方好快下判斷俾意見，唔明白你的感受	5.5%	38.4%	38.4%	15.3%	2.5%	100% (N=529)
3. 每當談及困擾時，父母師長擔心你的成績受影響，並唔係緊張你既感受	19.5%	31.4%	25.1%	15.5%	8.5%	100% (N=529)
4. 整體而言，你傾訴的經驗負面，即使面對情緒困擾亦不會向人傾訴	7.6%	32.3%	35.0%	20.2%	4.9%	100% (N=529)

平均分：2.7 (SD=0.72)

整體信度 (Overall Reliability)：0.67

VII. 情緒健康 Emotional Wellness

	非常 不同意	不同意	同意	非常 同意	總計
1. 你有時覺得朋友或同學比你幸福	2.5%	20.8%	56.9%	19.8%	100% (N=529)
2. 基本上你對自己的能力充滿信心	9.1%	47.6%	38.9%	4.3%	100% (N=529)
3. 你有時覺得自己是一個沒有用的人	7.0%	25.9%	49.3%	17.8%	100% (N=529)
4. 你不知道將來自己能否把事情做得妥當	0.8%	18.0%	56.3%	25.0%	100% (N=529)
5. 你一直對自己感到滿意	9.3%	43.1%	42.9%	4.7%	100% (N=529)
6. 一直以來，你在結識新朋友時都表現自信	11.0%	36.7%	44.6%	7.8%	100% (N=529)
平均分：2.3 (SD=0.50)					
整體信度 (Overall Reliability)：0.77					

VIII. 個人心情

a. 快樂指數

1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾開心？	百分比 (N=529)
1 (開心程度最低)	1.5%
2	2.1%
3	5.5%
4	8.5%
5	14.2%
6 (開心)	22.9%
7	24.0%
8	17.0%
9	2.5%
10 (開心程度最高)	1.9%
平均分：6.1 (SD=1.77)	

b. 痛苦指數

1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾痛苦？	百分比 (N=529)
1 (痛苦程度最低)	3.4%
2	9.5%
3	14.0%
4	17.6%
5	17.6%
6 (痛苦)	12.7%
7	11.9%
8	7.9%
9	3.6%
10 (痛苦程度最高)	1.9%

平均分：5.0 (SD=2.12)

【菁研工作小組】簡介：

菁研，喻意青年研究青年做。

工作小組由一羣大專青年組成，致志以研究數據揭示社會真象、反映青少年的真實聲音。

菁研主要有兩項工作：一、進行青少年研究，回應社會議題；二、整理有關香港青少年研究數據，並上載至「香港青少年研究檔案」。

研究主責：

菁研工作小組成員〔張淑津、周錦雯、李敏菁、麥灝勤、楊洛寧、譚兆祺（排名不分先後）〕

研究顧問：

突破事工研究及發展部研究幹事林俊杰

-- 完 --

