

青研工作小組
「情緒污名化與青少年求助行為」
研究報告
2024年1月12日

(一) 研究撮要

「情緒污名化與青少年求助行為」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。結果發現，「情緒污名化」對青少年的情緒健康有負面影響，而「青少年的求助行為」對青少年的情緒健康有較少影響。

(二) 研究背景及目的

- ✧ 青少年情緒問題備受關注，各界亦有投放資源嘗試解決問題。但青少年受情緒困擾情況仍未有改善。有見及此，我們嘗試從傾訴困擾經驗及情緒污名化角度分析青少年情緒問題。
- ✧ 我們觀察到青少年對求助行為有保留，原因可能與情緒污名化有關。有本地研究指出「整體受訪青少年重視個人情緒健康，但對目前有關情緒支援服務的認識僅屬一般」，而青少年「不認識自己情緒、不懂得處理壓力、擔心不被認同，也不認為自己有問題，以及怕被標籤等，是他們未能及早正視問題的核心原因」。¹同時亦有研究指出、自我污名化及社會污名化對求助行為求助態度及求助有延宕影響。²
- ✧ 我們的研究方向包括青少年情緒困擾的程度及其來源、青少年對「情緒需要處理」的判斷、處理方法、處理方法對情緒紓解的程度、情緒污名化、以及正、負面傾訴困擾經驗對青少年情緒健康的影響。
- ✧ 是次研究希望探討 (1) 青少年情緒困擾的程度，以及與情緒健康、開心、痛苦指數之間的關係；(2) 青少年處理情緒方法之間的關係；(3) 青少年對情緒困擾的判斷、想法，處理情緒方法的關係；(4) 青少年情緒污名化、情緒困擾的判斷、想法、處理方法的關係；(5) 青少年傾訴困擾的經驗、情緒污名化、情緒困擾的判斷、想法、處理方法的關係。

(三) 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。

¹ 青年創研庫（2017），《青少年如何處理壓力》，香港：香港青年協會青年研究中心。

² 張虹雯、王麗婁（2015）。「憂鬱情緒與求助延宕的關連：自我污名化、社會污名化與自我隱藏之中介效果考驗」，中華輔導與諮商學報，44，p.37-68。

(四) 問卷變項 (Variables)

◇ 「情緒困擾」程度及範圍

- 了解受訪者「最近半年，面對什麼程度的情緒困擾」。受訪者以 1-10 分表示，1 分為「最低困擾程度」，10 分為「最高困擾程度」。受訪者評分愈高，愈感到困擾程度愈高。
- 了解情緒困擾範圍，問題：「最困擾你的是關於？」選項包括 7 項原因例如：「家庭」、「學業」等，以二值變數 (Dichotomous Variable) 量度，受訪者可多選。

◇ 「情緒困擾」判斷

- 經資料搜集後，本研究擬定 5 條題目，了解受訪者如何判斷情緒困擾 (例如「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

◇ 「情緒困擾」想法

- 經資料搜集後，本研究擬定 3 條題目，了解受訪者對情緒困擾的想法 (例如「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

◇ 處理情緒困擾

- 經資料搜集後，本研究擬定 5 條題目，了解受訪者如何處理情緒困擾 (例如「尋求幫助 (例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等)」、「搵人傾計／陪伴」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度傾向，1 分為「不會傾向」至 5 分為「很大傾向」。
- 另外，經資料搜集後，本研究擬定 1 條題目：「即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理」，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

◇ 紓緩情緒困擾

- 經資料搜集後，本研究擬定 4 條題目，了解受訪者面對情緒困擾，(例如「你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

◇ 情緒污名化

- 經資料搜集後，本研究擬定 10 條題目，並利用因素分析 (Factor Analysis) 萃取較精簡的共同因素以情緒污名化的構面分析。本研究利用因素分析方法中的主成分分析法 (Principal components analysis) 進行因素萃取，並以 Varimax 法進行因素轉軸，結果萃取 10 條題目構成兩個因素：包括「自我污名化」、「社會污名化」(因素分析結果詳參附件二表 1 及表 2)。
- 「自我污名化」(例如「你認為若經常受情緒困擾，會俾人「脆弱」、「唔掂」既感覺」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。得分愈高，表示受訪者愈有自我污名化現象。
- 「社會污名化」(例如「社會一般認為有情緒困擾既人都會帶嚟危險」)，以李克特量表 (Likert scale) 量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。得分愈高，表示受訪者愈認同社會污名化現象。

◇ 傾訴困擾經驗

- 經資料搜集後³，本研究擬定 7 條題目，並利用因素分析（Factor Analysis）萃取較精簡的共同因素以傾訴困擾經驗的構面分析。本研究利用因素分析方法中的主成分分析法（Principal components analysis）進行因素萃取，並以 Varimax 法進行因素轉軸，結果萃取 7 條題目構成兩個因素：包括「正面傾訴經驗」、「負面傾訴經驗」（因素分析結果詳參附件二表 3 及表 4）。
- 「正面傾訴經驗」指從傾訴困擾中得到正面經驗，例如「傾訴困擾時，你感到對方用心聆聽你的感受」，1 分為「完全沒有」至 5 分為「經常」。得分愈高，表示受訪者愈擁有正面傾訴經驗。
- 「負面傾訴經驗」指從傾訴困擾中得到負面經驗，例如「你傾訴困擾時，對方的回應讓你感到是你自尋煩惱」，1 分為「完全沒有」至 5 分為「經常」。得分愈高，表示受訪者愈擁有負面傾訴經驗。

◇ 情緒健康（emotional wellness）

- 本研究使用 Emotion Wellness 的題目來自 Perceived Wellness Survey 量表，合共 6 題。「青少年校園人際傷害行為」研究（突破機構，2021）使用中譯版本，例如「你有時覺得朋友或同學比你幸福」，以李克特量表（Likert scale）量度同意度，1 分為「非常不同意」至 4 分為「非常同意」。

◇ 個人心情：快樂指數

- 以「你生活過得有幾開心」量度受訪者的快樂感。
- 以 1-10 分表示，1 分為「無感到開心」，6 分或以上為感到開心，10 分為「經常感到開心」。

◇ 個人心情：痛苦指數

- 以「你生活過得有幾痛苦」量度受訪者的痛苦度。
- 以 1-10 分表示，1 分為「無感到痛苦」，6 分或以上為感到痛苦，10 分為「經常感到痛苦」。

(五) 研究結果重點

➤ 受訪者背景資料

1. 受訪男性為 37.4%、女性則為 62.6%，平均年齡 18.6 歲。
2. 9.5%教育程度為中學，90.4%達大專或以上學歷。
3. 86.4%為本地出生。
4. 78.6%無宗教信仰。

³ 傾訴困擾經驗的問卷題目參考 The Attitudes Towards Emotional expression questionnaire (Joseph, S., Williams, R., Irwing, P. and Cammock, T., 1994) 及 The Emotional Expressiveness Questionnaire (King, Laura & Emmons, Robert., 1990)。前者載於論文 Joseph, S., Williams, R., Irwing, P. and Cammock, T. (1994) The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 6, 869-875；後者載於論文 King, Laura & Emmons, Robert. (1990). Conflict Over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates. *Journal of personality and social psychology*. 58(5). 864-77。

I. 基本描述

➤ 青少年面對的情緒困擾（程度、範圍）

1. 10分最高，受訪者面對情緒困擾的程度平均分為6.3分（SD=1.97），69.1%的受訪者認為自己的受情緒困擾程度是6分或以上。受訪者主要的情緒困擾範圍是學業（63.5%）、工作（52.7%）及生活（47.3%）。

➤ 青少年對情緒困擾的判斷與想法

2. 情緒困擾判斷方面，88.9%受訪者同意「是有需要處理的」、87%同意「是有方法可以紓解的」、76.4%同意「面對情緒困擾，你想搵人傾、搵人幫」、63.6%同意「需要尋求別人的幫助」。同時，63.9%同意「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」。
3. 有關青少年面對情緒困擾的想法。54.2%受訪者表示面對情緒困擾最擔心會影響自己的成績表現、80.5%同意「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」、60.3%受訪者同意「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」。反映出他們普遍認為負面情緒會影響身邊的人，選擇隱藏自己的情緒。

➤ 青少年的情緒污名化觀念

4. 情緒污名化有自我污名化及社會污名化。自我污名化方面，64.1%受訪者同意「若經常受情緒困擾，會俾人「脆弱」、「唔掂」既感覺」、57.7%同意「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」、62%同意「若透露自己有情緒困擾，其他人會覺得自己麻煩、有問題」、56%受訪者同意「你唔想俾人知道你受情緒困擾，擔心其他人唔敢接近你」、67.1%同意「你好少同朋友講自己既困擾，唔想放負影響佢地」。因此，由以上的報告可見，普遍香港青少年對情緒困擾有一種負面的既定形象，就算對著身邊的家人或朋友，亦不敢鼓起勇氣與他們傾訴，因為不想影響身邊的人。
5. 社會污名化方面，57.5%受訪者同意「社會一般認為有情緒困擾既人都會帶嚟危險」、71.9%同意「如果學生有情緒困擾的行為（例如荊手），校方一般傾向淡化事件，避免對學校造成負面影響」、71.3%同意「社會一般人帶有色眼光看待受情緒困擾的人」、73.6%同意「社會一般人會害怕、盡量遠離有情緒困擾的人」、68.6%同意「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」。可見，社會大眾普遍都傾向排擠大有情緒困擾的人，導致上述污名化問題日趨嚴重。無論於社會或青少年自身都認為情緒困擾被污名化，對於身邊的朋友家人還是社會大眾都是帶來負面影響，因此他們都不敢向身邊的人傾訴。

➤ 青少年傾訴困擾的經驗

6. 正面傾訴經驗方面，46.5%（40.6%頗多、5.9%經常）受訪者認同「傾訴困擾時，你感到對方用心聆聽你的感受」；45.0%（37.4%頗多、7.6%經常）受訪者認同「你在傾訴中感到安全、被接納，可以放心表達自己」；42.3%（36.3%頗多、6%經常）受訪者認同「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」。
7. 負面傾訴經驗方面，24.0%（15.5%頗多、8.5%經常）受訪者認為每當談及困擾時，「父母師長擔心你的成績受影響，並唔係緊張你既感受」；19.8%（16.6%頗多、3.2%經常）受訪者認為「傾訴困擾時對方的回應讓你感到是你自尋煩惱」；17.8%（15.3%頗多、2.5%經常）受訪者認為每當談及困擾時，「對方好快下判斷俾意見，唔明白你的感受」；25.1%（20.2%頗多、4.9%經常）受訪者認同「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」。

➤ 青少年情緒困擾的回應及處理方法、與情緒舒緩

8. 有關青少年處理情緒困擾的方法，積極方面，15.8%受訪者傾向尋求協助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）、只有近半（49.3%）傾向「搵人傾計／陪伴」、70.1%傾向「自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）」；消極方面，20.4%傾向「知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道」、31.4%傾向「唔去諗唔去理、拖得就拖／拖拖下無事」。此外，68.0%受訪者同意「即使受情緒困擾，但因為生活很忙沒時間好好處理」。
9. 舒緩情緒困擾方面，44.6%受訪者認同「搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」；55.4%認同「獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」；42.1%認同「無人能夠幫助你紓解情緒困擾」；50.7%認同「無人會想聽你放負、講唔開心」。

➤ 青少年的情緒健康狀況

10. 情緒健康方面，76.7%受訪者認同「有時覺得朋友或同學比你幸福」；43.2%認同「基本上你對自己的能力充滿信心」；67.1%受訪者認同「有時覺得自己是一個無用的人」；81.3%認同「你不知道將來自己能否把事情做得妥當」；47.6%認同「一直對自己感到滿意」；52.4%認同「一直以來，你在結識新朋友時都表現自信」。
11. 個人心情方面，受訪者快樂指數平均分為 6.1（SD=1.77），68.3%受訪者感到生活開心（6 分或以上）；受訪者痛苦指數平均分為 5.0（SD=2.12），38%感到生活痛苦（6 分或以上）。

II. 推論分析結果

➤ 青少年普遍經歷多於一種困擾

1. 在各項困擾中（包括家庭、學業、職業／工作生活、感情），75.6%受訪者經歷 2 種或以上的困擾。可見，困擾範圍並不單一。（表 1）

表 1 青少年困擾範圍

範圍數目	百分比
0	0.9%
1	23.4%
2	35.9%
3	27.8%
4	8.3%
5	3.6%
總計	100% (N=529)

➤ 青少年面對的情緒困擾與情緒健康的關係

2. 根據 Pearson 相關性分析（Pearson's Correlation Analysis），情緒困擾與快樂指數（ $r = -.323$ ， $p < .01$ ）及情緒健康（ $r = -.376$ ， $p < .01$ ）呈負相關；與痛苦指數呈正相關（ $r = .495$ ， $p < .01$ ）。結果顯示：情緒困擾的程度愈高，快樂指數及情緒健康愈低，痛苦指數愈高。（表 2）

表 2 青少年面對的情緒困擾、情緒健康的關係

	情緒健康	快樂指數	痛苦指數
情緒困擾	-.376**	-.323**	.495**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

➤ 青少年處理情緒困擾各項目之間的關係

3. 根據 Spearman 相關性分析（Spearman's Correlation Analysis），「尋求幫助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）」與「搵人傾計／陪伴」（ $r = .223$ ， $p < .01$ ）呈正相關；與「自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）」（ $r = -.123$ ， $p < .01$ ）、「唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事」（ $r = -.091$ ， $p < .05$ ）呈負相關。結果顯示：青少年愈會尋求幫助，愈傾向找人傾訴／陪伴、愈不傾向獨自處理、愈不拖延處理困擾。（表 3）

4. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「搵人傾計/陪伴」與「尋求幫助 (例如: 見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = .223, p < .01$)、 「自己處理、紓解 (例如: 安靜、做自己喜歡的事)」($r = .186, p < .01$) 呈正相關; 與「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = -.130, p < .01$)、 「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = -.146, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈傾向找人傾訴/陪伴, 愈傾向尋求幫助、愈會獨自處理、愈不拖延處理困擾、愈不因生活太忙而無暇處理困擾。(表 3)
5. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己處理、紓解 (例如: 安靜、做自己喜歡的事)」與「搵人傾計/陪伴」($r = .186, p < .01$)、 「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = .172, p < .01$) 呈正相關; 與「尋求幫助 (例如: 見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = -.123, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈傾向獨自處理, 愈傾向找人傾訴/陪伴、愈會拖延處理困擾、愈不傾向尋求幫助。(表 3)
6. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」與「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = .459, p < .01$)、 「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .211, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈不知道如何求助, 愈會拖延處理困擾、愈因生活太忙而無暇處理困擾。(表 3)
7. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」與「尋求幫助 (例如: 見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = -.091, p < .05$)、 「搵人傾計/陪伴」($r = -.130, p < .01$) 呈負相關; 與「自己處理、紓解 (例如: 安靜、做自己喜歡的事)」($r = .172, p < .01$)、 「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .459, p < .01$)、 「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .199, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈拖延處理困擾, 愈不傾向尋求幫助、愈傾向獨自處理、愈不知道如何求助、愈因生活忙碌而無妥善處理、愈不傾向找人傾訴/陪伴。(表 3)
8. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」與「搵人傾計/陪伴」($r = -.146, p < .01$) 呈負相關; 與「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .211, p < .01$)、 「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」與「搵人傾計/陪伴」($r = .199, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈因生活忙碌而無妥善處理, 愈不傾向找人傾訴/陪伴、愈不知道如何求助、愈拖延處理困擾。(表 3)

表 3 處理情緒困擾方法間的關係

	搵人傾	自己搞掂	唔知點做	拖延	太忙唔處理
搵人幫	.223**	-.123**	.025	-.091*	-.027
搵人傾		.186**	-.049	-.130**	-.146**
自己搞掂			.083	.172**	.067
唔知點做				.459**	.211**
拖延					.199**
太忙唔處理					

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

搵人幫：尋求幫助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）

搵人傾：搵人傾計／陪伴

自己搞掂：自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）

唔知點做：知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道

拖延：唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事

太忙唔處理：即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理

► 青少年紓緩情緒困擾各項目之間的關係

9. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」與「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」與 ($r = .398$, $p < .01$)、「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = .546$, $p < .01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = .509$, $p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象，愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人能幫助自己、愈不相信有人會聽自己訴苦。(表 4)
10. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」與「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」($r = .546$, $p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r = .289$, $p < .01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = .478$, $p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈不相信有人能幫助自己，愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人會聽自己訴苦。(表 4)

11. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」與「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」($r = .509, p < .01$)、 「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .352, p < .01$)、 「你認為無人能夠幫助你紓緩情緒困擾」($r = .478, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈不相信有人會聽自己訴苦, 愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人能幫助到自己。(表 4)

表 4 紓緩情緒困擾各項目之間的關係

	獨自面對好辛苦	無人幫	無人聽
搵唔到人傾	.398**	.546**	.509**
無人幫	.289**		.478**
無人聽	.352**	.478**	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註:

搵唔到人傾: 面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助

獨自面對好辛苦: 你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦

無人幫: 你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾

無人聽: 你認為無人會想聽你放負、講唔開心

► 青少年紓緩情緒困擾與情緒健康的關係

12. 有關紓緩情緒困擾與情緒健康的關係, 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」與情緒健康 ($r = -.186, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.259, p < .01$) 呈負相關; 與痛苦指數 ($r = .306, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象, 情緒愈不健康、快樂指數愈低, 痛苦指數愈高。(表 5)
13. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」與情緒健康 ($r = -.241, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.350, p < .01$) 呈負相關; 與痛苦指數 ($r = .393, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈感到獨自面對情緒的痛苦, 情緒愈不健康、快樂指數愈低, 痛苦指數愈高。(表 5)
14. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」與情緒健康 ($r = -.187, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.305, p < .01$) 呈負相關; 與痛苦指數 ($r = .313, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈不相信有人能幫助自己, 情緒愈不健康、快樂指數愈低, 痛苦指數愈高。(表 5)

15. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」與情緒健康 ($r = -.246, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.246, p < .01$) 呈負相關；與痛苦指數 ($r = .333, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈不相信有人會聽自己訴苦，情緒愈不健康、快樂指數愈低，痛苦指數愈高。(表 5)

表 5 紓緩情緒困擾與情緒健康、快樂指數、痛苦指數的關係

	情緒健康	快樂指數	痛苦指數
搵唔到人傾	-.186**	-.259**	.306**
紓緩情緒 獨自面對好辛苦	-.241**	-.350**	.393**
困擾 無人幫	-.187**	-.305**	.313**
無人聽	-.246**	-.246**	.333**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦

無人幫：你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾

無人聽：你認為無人會想聽你放負、講唔開心

➤ 青少年處理情緒困擾與情緒健康的關係

16. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「尋求幫助 (例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等)」與情緒健康 ($r = .206, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈會尋求幫助，情緒愈健康。(表 6)
17. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「搵人傾計／陪伴」與情緒健康 ($r = .168, p < .01$)、快樂指數 ($r = .222, p < .01$) 呈正相關；與痛苦指數 ($r = -.162, p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年愈傾向找人傾訴／陪伴，情緒愈健康，快樂指數愈高，痛苦指數愈低。(表 6)
18. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己處理、紓解 (例如：安靜、做自己喜歡的事)」與情緒健康 ($r = -.101, p < .05$) 呈負相關。結果顯示：青少年愈傾向獨自處理，情緒愈不健康。(表 6)
19. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道」與情緒健康 ($r = -.197, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.147, p < .01$) 呈負相關；與痛苦指數 ($r = .259, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈不知道如何求助，情緒愈不健康、快樂指數愈低，痛苦指數愈高。(表 6)

20. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」與情緒健康 ($r = -.314, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.098, p < .05$) 呈負相關; 與痛苦指數 ($r = .243, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈會拖延處理困擾, 情緒愈不健康、快樂指數愈低, 痛苦指數愈高。(表 6)
21. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」與情緒健康 ($r = -.174, p < .01$)、快樂指數 ($r = -.289, p < .05$) 呈負相關; 與痛苦指數 ($r = .326, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈會因生活忙碌而無妥善處理, 情緒愈不健康、快樂指數愈低, 痛苦指數愈高。(表 6)

表 6 處理情緒困擾與情緒健康、快樂指數、痛苦指數的關係

	情緒健康	快樂指數	痛苦指數
搵人幫	.206**	.079	-.031
搵人傾	.168**	.222**	-.162**
自己搞掂	-.101*	.015	-.035
唔知點做	-.197**	-.147**	.259**
拖延	-.314**	-.098*	.243**
太忙唔處理	-.174**	-.289**	.326**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註:

搵人幫: 尋求幫助 (例如: 見輔導、見醫生、找宗教人士等)

搵人傾: 搵人傾計/陪伴

自己搞掂: 自己處理、紓解 (例如: 安靜、做自己喜歡的事)

唔知點做: 知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道

拖延: 唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事

太忙唔處理: 即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理

➤ 情緒困擾判斷各項目之間的關係

22. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」與「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($r = .203, p < .01$)、「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」($r = .335, p < .01$)、「自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙」($r = .102, p < .05$)、「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」($r = .140, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈意識到情緒是需要處理, 愈認為情緒有方法紓解、愈傾向尋求別人幫助、愈認為情緒只能自己面對、愈想搵人傾訴/幫忙。(表 7)

23. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」與「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」($r = .203, p < .01$)、「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」($r = .148, p < .01$)、「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」($r = .181, p < .01$) 呈正相關; 與「自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙」($r = -.092, p = .04$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈意識到情緒是有方法紓解, 愈認為有需要處理情緒、愈傾向尋求別人幫助、愈想搵人傾訴/幫忙、愈不認為情緒只能自己面對。(表 7)
24. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」與「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」($r = .335, p < .01$)、「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($r = .148, p < .01$)、「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」($r = .312, p < .01$) 呈正相關; 與「自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙」($r = -.148, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈傾向尋求別人幫助, 愈認為有需要處理情緒、愈意識到情緒是有方法紓解、愈想搵人傾訴/幫忙、愈不認為情緒只能自己面對。(表 7)
25. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙」與「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」($r = .102, p < .01$)、「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($r = -.092, p < .05$)、「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」($r = -.148, p < .01$)、「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」($r = -.227, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈認為情緒只能自己面對, 愈認為有需要處理情緒、愈不意識到情緒是有方法紓解、愈不傾向尋求別人幫助、愈不想搵人傾訴/幫忙。(表 7)
26. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」與「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」($r = .140, p < .01$)、「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($r = .181, p < .01$)、「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」($r = .312, p < .01$) 呈正相關; 與「自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙」($r = -.227, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈想搵人傾訴/幫忙, 愈認為有需要處理情緒、愈意識到情緒是有方法紓解、愈傾向尋求別人幫助、愈不認為情緒只能自己面對。(表 7)

表 7 情緒困擾判斷各項目之間的關係

	可以紓解	需尋求協助	只可自己面對	想搵人傾
需要處理	.203**	.335**	.102*	.140**
可以紓解		.148**	-.092*	.181**
需尋求協助	.148**		-.148**	.312**
只可自己面對	-.092*	-.148**		-.227**
想搵人傾	.181**	.312**	-.227**	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

需要處理：自己面對的情緒困擾是有需要處理的

可以紓解：自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

需尋求協助：自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助

只可自己面對：自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

➤ 情緒困擾想法各項目之間的關係

27. 有關情緒困擾想法各項目之間的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」與「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r = .176, p < .01$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = .249, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈擔心情緒困擾會影響自己的表現，愈在情緒不好時強裝積極，愈認為傾訴會麻煩他人。(表 8)
28. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」與「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r = .176, p < .01$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = .320, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈在情緒不好時強裝積極，愈擔心情緒困擾會影響自己的表現、愈認為傾訴會麻煩他人。(表 8)
29. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」與「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r = .249, p < .01$)、「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r = .320, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈認為傾訴會麻煩他人，愈擔心情緒困擾會影響自己的表現、愈在情緒不好時強裝積極。(表 8)

表 8 情緒困擾想法各項目之間的關係

	扮積極	唔好煩人
影響表現	.176**	.249**
扮積極		.320**
唔好煩人	.320**	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

影響表現：面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現

扮積極：即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心

唔好煩人：就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友

➤ 情緒困擾判斷與情緒困擾想法的關係

30. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」與「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r = .133, p < .01$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = .109, p = .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈意識到情緒困擾需要處理，愈在情緒不好時強裝積極、愈認為傾訴會麻煩他人。(表 9)
31. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」與「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = -.177, p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年愈意識到情緒是有方法紓解，愈不認為傾訴會麻煩他人。(表 9)
32. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」與「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r = .138, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈傾向尋求別人幫助，愈擔心困擾影響成績表現。(表 9)
33. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」與「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r = .177, p < .01$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = .329, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈認為情緒只能自己面對，愈在情緒不好時強裝積極、愈認為傾訴會麻煩他人。(表 9)

34. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」與「就算幾唔開心都應該自己搞掂, 唔好麻煩家人朋友」($r = -.208$, $p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈想搵人傾訴/幫忙, 愈不認為傾訴會麻煩他人。(表 9)

表 9 情緒困擾的判斷與想法的關係

	影響表現	情緒困擾想法	
		扮積極	唔好煩人
需要處理	.015	.133**	.109*
可以紓解	.016	.061	-.177**
情緒困擾判斷 需尋求協助	.138**	.031	-.053
只可自己面對	.054	.177**	.329**
想搵人傾	-.017	.024	-.208**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註:

需要處理: 自己面對的情緒困擾是有需要處理的

可以紓解: 自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

需尋求協助: 自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助

只可自己面對: 自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙

想搵人傾: 面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫

影響表現: 面對情緒困擾, 你最擔心係會影響自己既成績表現

扮積極: 即使情緒不好, 你都會表現積極正面, 唔想家人朋友擔心

唔好煩人: 就算幾唔開心都應該自己搞掂, 唔好麻煩家人朋友

➤ 青少年對情緒困擾判斷、想法與處理情緒困擾的關係

35. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」與「搵人傾計/陪伴」($r = .148$, $p < .01$)、「自己處理、紓解 (例如: 安靜、做自己喜歡的事)」($r = .241$, $p < .01$)、「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道紓解」($r = .176$, $p < .01$)、「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .151$, $p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈意識到情緒困擾需要處理, 愈傾向找人傾訴/陪伴、愈會傾向獨自處理、愈不知道如何求助、愈會因生活忙碌而無妥善處理。(表 10)

36. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」與「尋求幫助(例如:見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = .087, p < .05$)、「搵人傾計/陪伴」($r = .251, p < .01$)、「自己處理、紓解」(例如:安靜、做自己喜歡的事)($r = .128, p < .01$)呈正相關;與「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道紓解」($r = -.140, p < .01$)、「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = -.171, p < .01$)、「即使受情緒困擾,但因為生活太忙無時間好好處理」($r = -.216, p < .01$)呈負相關。結果顯示:青少年愈意識到情緒是有方法紓解,愈會傾向尋求幫助、愈傾向獨自處理、愈不會不知道如何求助、愈不會拖延處理。(表 10)
37. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「有需要尋求別人的幫助」與「尋求幫助(例如:見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = .351, p < .01$)、「搵人傾計/陪伴」($r = .293, p < .01$)、「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .175, p < .01$)呈正相關;與「自己處理、紓解(例如:安靜、做自己喜歡的事)」($r = -.133, p < .01$)呈負相關。結果顯示:青少年愈認為情緒困擾是有需要尋求別人的幫助,愈傾向尋求外界的幫助去紓緩情緒困擾、愈不知道如何求助、愈不會獨自處理。(表 10)
38. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己的情緒只可以自己面對,其他人很難幫忙」與「自己處理、紓解(例如:安靜、做自己喜歡的事)」($r = .154, p < .01$)、「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .181, p < .01$)、「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = .198, p < .01$)、「即使受情緒困擾,但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .181, p < .01$)呈正相關;與「搵人傾計/陪伴」($r = -.160, p < .01$)呈負相關。結果顯示:青少年愈認為自己的情緒只可以自己面對,愈傾向獨自處理、愈不知道如何求助、愈會拖延處理、愈會因生活忙碌而無妥善處理、愈不會尋求外界的幫助。(表 10)
39. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾,想搵人傾、搵人幫」與「尋求幫助(例如:見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = .129, p < .01$)、「搵人傾計/陪伴」($r = .393, p < .01$)、呈正相關;與「自己處理、紓解(例如:安靜、做自己喜歡的事)」($r = -.116, p < .01$)、「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = -.138, p < .01$)呈負相關。結果顯示:青少年愈想尋求他人或外界的幫助,愈會傾向搵人傾、搵人幫、愈不會獨自處理、愈不會拖延處理。(表 10)

40. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾, 你最擔心係會影響自己既成績表現」與「尋求幫助 (例如: 見輔導、見醫生、找宗教人士等)」($r = .119, p < .01$)、「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .127, p < .01$)、「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .268, p < .01$) 呈正相關; 與「搵人傾計/陪伴」($r = -.092, p < .05$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈擔心自己的成績表現, 愈會傾向尋求幫助、愈不會不知道如何求助、愈不會因生活忙碌而無妥善處理、愈不會傾向搵人傾。(表 10)
41. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「即使情緒不好, 你都會表現積極正面, 唔想家人朋友擔心」與「自己處理、紓解」($r = .148, p < .01$)、「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .122, p < .01$)、「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = .125, p < .01$)、「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .190, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈不希望家人朋友為擔心自己的情緒問題, 愈會傾向獨自處理、愈不知道如何求助、愈會拖延處理、愈會因生活忙碌而無妥善處理。(表 10)
42. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「就算幾唔開心都應該自己搞掂, 唔好麻煩家人朋友」與「知道要處理但又唔知可以點做/唔知有咩求助渠道」($r = .184, p < .01$)、「唔去諗唔去理/拖得就拖/或者拖拖下無事」($r = .242, p < .01$)、「即使受情緒困擾, 但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .232, p < .01$) 呈正相關; 與「搵人傾計/陪伴」($r = -.231, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈不想麻煩家人朋友, 愈傾向不知道如何求助、愈會拖延處理、愈會因生活忙碌而無妥善處理、愈不會傾向搵人傾。(表 10)

表 10 情緒困擾的判斷、想法與處理情緒困擾的關係

		處理情緒困擾					
		搵人幫	搵人傾	自己搞掂	唔知點做	拖延	太忙唔處理
情緒困擾判斷	需要處理	.043	.148**	.241**	.176**	.067	.151**
	可以紓解	.087*	.251**	.128**	-.140**	-.171**	-.216**
	需尋求協助	.351**	.293**	-.133**	.175**	-.046	.025
	只可自己面對	-.068	-.160**	.154**	.181**	.198**	.181**
	想搵人傾	.129**	.393**	-.116**	.063	-.138**	.039
情緒困擾想法	影響表現	.119**	-.092*	-.078	.127**	.016	.268**
	扮積極	-.078	-.016	.148**	.122**	.125**	.190**
	唔好煩人	-.032	-.231**	.062	.184**	.242**	.232**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

需要處理：自己面對的情緒困擾是有需要處理的

可以紓解：自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

需尋求協助：自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助

只可自己面對：自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

影響表現：面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現

扮積極：即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心

唔好煩人：就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友

搵人幫：尋求幫助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）

搵人傾：搵人傾計／陪伴

自己搞掂：自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）

唔知點做：知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道

拖延：唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事

太忙唔處理：即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理

► 青少年對情緒困擾判斷、想法與紓緩情緒困擾的關係

43. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」與「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .188, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈意識到情緒困擾需要處理, 愈感到獨自面對情緒的痛苦。(表 11)
44. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」與「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」($r = -.165, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = -.230, p < .01$) 「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = -.230, p < .01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = -.225, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈能夠意識到情緒困擾有方法紓解, 愈不會在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈不會感到獨自面對情緒的痛苦、愈相信有人能幫助自己、愈相信有人會聽自己訴苦。(表 11)
45. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助」與「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .142, p < .01$) 呈正相關; 與「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = -.120, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈能判斷其情緒困擾需要尋求協助, 愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈相信有人能幫助自己。(表 11)
46. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「自己的情緒只可以自己面對, 其他人很難幫忙」與「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」($r = .224, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .088, p < .05$)、「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = .339, p < .01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = .184, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈認為自己的情緒只可以自己面對, 愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人能幫助自己、愈不相信有人會聽自己訴苦。(表 11)
47. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾, 想搵人傾、搵人幫」與「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .152, p < .01$) 呈正相關; 與「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = -.190, p < .01$) 呈負相關。結果顯示: 青少年愈傾向尋求別人幫助, 愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈相信有人能幫助自己。(表 11)

48. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「面對情緒困擾, 你最擔心係會影響自己既成績表現」與「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」($r = .277, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .268, p < .01$)「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = .237, p < .01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = .233, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈擔心困擾影響成績表現, 愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人能幫助自己、愈不相信有人會聽自己訴苦。(表 11)
49. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「即使情緒不好, 你都會表現積極正面, 唔想家人朋友擔心」與「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」($r = .133, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .185, p < .01$)「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = .104, p < .05$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = .132, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年愈在情緒不好時強裝積極, 愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人能幫助自己、愈不相信有人會聽自己訴苦。(表 11)
50. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 「就算幾唔開心都應該自己搞掂, 唔好麻煩家人朋友」與「面對情緒困擾, 你搵唔到有咩人可以傾訴/幫助」($r = .345, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾, 撐得好辛苦」($r = .316, p < .01$)「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = .409, p < .01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r = .415, p < .01$) 呈正相關。結果顯示: 青少年認為傾訴會麻煩他人, 愈在面對情緒困擾時沒有傾訴對象、愈感到獨自面對情緒的痛苦、愈不相信有人能幫助自己、愈不相信有人會聽自己訴苦。(表 11)

表 11 青少年對情緒困擾判斷、想法與紓緩情緒困擾的關係

	紓緩情緒困擾			
	搵唔到人傾	獨自面對好辛苦	無人幫	無人聽
需要處理	.020	.188**	-.023	.016
可以紓解	-.165**	-.230**	-.230**	-.225**
情緒困擾判斷 需尋求協助	-.013	.142**	-.120**	-.019
只可自己面對	.224**	.088*	.339**	.184**
想搵人傾	-.081	.152**	-.190**	-.052
影響表現	.277**	.268**	.237**	.233**
情緒困擾想法 扮積極	.133**	.185**	.104*	.132**
唔好煩人	.345**	.316**	.409**	.415**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

需要處理：自己面對的情緒困擾是有需要處理的

可以紓解：自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

需尋求協助：自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助

只可自己面對：自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

影響表現：面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現

扮積極：即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心

唔好煩人：就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦

無人幫：你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾

無人聽：你認為無人會想聽你放負、講唔開心

➤ 自我及社會污名化的關係

51. 有關青少年情緒污名化觀念，根據 Pearson 相關性分析 (Pearson's Correlation Analysis)，自我污名化與社會污名化呈正相關 ($r = .484, p < .01$)。換言之，愈同意自我將情緒污名化，愈同意社會將情緒污名化。(表 12)

表 12 自我及社會污名化的關係

	社會污名化
自我污名化	.484**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

➤ 情緒污名化與情緒困擾判斷的關係

52. 有關情緒污名化與情緒困擾判斷的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，自我污名化與情緒困擾判斷為「自己面對的情緒困擾是有需要處理的」($r = .112, p < .01$)、「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」($r = .252, p < .01$)呈正相關；與「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($r = -.201, p < .01$)呈負相關。結果顯示：青少年愈有自我污名化傾向，愈會認為自己面對的情緒困擾是有需要處理、愈認為情緒只能自己面對，其他人很難幫忙、愈不認為自己的情緒困擾有方法紓解。(表 13)
53. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，社會污名化與情緒困擾判斷為「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」($r = .151, p < .01$)呈正相關。結果顯示：青少年愈受社會污名化影響，愈傾向認為情緒只能自己面對，其他人很難幫忙。(表 13)

表 13 情緒污名化與情緒困擾判斷的關係

		自我污名化	社會污名化
	需要處理	.112**	.053
	可以紓解	-.201**	-.071
情緒困擾判斷	需尋求協助	.014	-.037
	只可自己面對	.252**	.151**
	想搵人傾	-.022	.074

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

需要處理：自己面對的情緒困擾是有需要處理的

可以紓解：自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

需尋求協助：自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助

只可自己面對：自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

➤ 情緒污名化與情緒困擾想法的關係

54. 有關情緒污名化與情緒困擾想法的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，自我污名化與情緒困擾想法為「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r=.356, p<.01$)，「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r=.272, p<.01$)及「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r=.444, p<.01$)呈正相關。結果顯示：青少年愈有自我污名化傾向，愈會擔心情緒問題影響自身的成績表現、愈會表現積極正面唔想家人朋友擔心，即使情緒不好、愈會傾向自己處理情緒問題，不想麻煩家人朋友。(表 14)
55. 有關情緒污名化與情緒困擾想法的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，社會污名化與情緒困擾想法為「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r=.159, p<.01$)，「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r=.126, p<.01$)及「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r=.178, p<.01$)呈正相關。結果顯示：青少年愈受社會污名化影響，愈會擔心情緒問題影響自身的成績表現、愈會表現積極正面唔想家人朋友擔心，即使情緒不好、愈會傾向自己處理情緒問題，不想麻煩家人朋友。(表 14)

表 14 情緒污名化與情緒困擾想法的關係

	自我污名化	社會污名化
影響表現	.356**	.159**
情緒困擾想法		
扮積極	.272**	.126**
唔好煩人	.444**	.178**

* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

註：

影響表現：面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現

扮積極：即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心

唔好煩人：就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友

➤ 情緒污名化與處理情緒困擾的關係

56. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 自我污名化與處理情緒困擾為「搵人傾計／陪伴」($r = -.212, p < .01$) 呈負相關；與「知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道」($r = .249, p < .01$), 「唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事」($r = .204, p < .05$) 以及「即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .405, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈有自我污名化傾向，愈不會搵人傾計／陪伴、愈不知道如何處理情緒困擾、愈會傾向拖延處理、愈會因生活忙碌而無妥善處理。(表 15)
57. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis), 社會污名化與處理情緒困擾為「知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道」($r = .102, p < .05$), 「唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事」($r = .110, p < .05$) 以及「即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理」($r = .292, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年愈受社會污名化影響，愈不知道如何處理情緒困擾、愈會傾向拖延處理、愈會因生活忙碌而無妥善處理。(表 15)

表 15 情緒污名化與處理情緒困擾的關係

	自我污名化	社會污名化
搵人幫	.019	.039
搵人傾	-.212**	-.054
自己搞掂	-.013	-.002
唔知點做	.249**	.102*
拖延	.204**	.110*
太忙唔處理	.405**	.292**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

註：

搵人幫：尋求幫助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）

搵人傾：搵人傾計／陪伴

自己搞掂：自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）

唔知點做：知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道

拖延：唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事

太忙唔處理：即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理

➤ 情緒污名化與紓緩情緒困擾的關係

58. 有關情緒污名化與處理情緒困擾的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，自我污名化與紓緩情緒困擾為「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」($r=.508, p<.01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r=.450, p<.01$)、「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r=.442, p<.01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r=.621, p<.01$)呈正相關。結果顯示：青少年愈有自我污名化傾向，愈找不到人傾訴／求助、愈獨自面對情緒困擾而感到辛苦、愈認為無人能夠幫助你紓緩情緒困擾、愈認為無人想聆聽你的情緒困擾。(表 16)
59. 有關污名化與處理情緒困擾的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，社會污名化與紓緩情緒困擾為「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」($r=.309, p<.01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r=.221, p<.01$)、「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r=.184, p<.01$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($r=.316, p<.01$)呈正相關。結果顯示：青少年愈有社會污名化傾向，愈找不到人傾訴／求助、愈獨自面對情緒困擾而感到辛苦、愈認為無人能夠幫助你紓緩情緒困擾、愈認為無人想聆聽你的情緒困擾。(表 16)

表 16 情緒污名化與紓緩情緒困擾的關係

	自我污名化	社會污名化
搵唔到人傾	.508**	.309**
獨自面對好辛苦	.450**	.221**
無人幫	.442**	.184**
無人聽	.621**	.316**

* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

註：

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦

無人幫：你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾

無人聽：你認為無人會想聽你放負、講唔開心

➤ 青少年正負面傾訴困擾經驗的關係

60. 有關青少年傾訴困擾經驗，根據 Pearson 相關性分析(Pearson's Correlation Analysis)，青少年正面傾訴經驗與負面傾訴經驗 ($r = -.245$ ， $p < .01$) 呈負相關。換言之，青少年傾訴困擾時，愈多正面傾訴經驗，愈少負面傾訴經驗。(表 17)

表 17 青少年情緒污名化觀念的關係

	負面傾訴經驗
正面傾訴經驗	-.245**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

➤ 青少年傾訴困擾的經驗與情緒污名化的關係

61. 有關青少年傾訴困擾經驗與情緒污名化的關係，根據 Pearson 相關性分析(Pearson's Correlation Analysis)，青少年正面傾訴困擾經驗與自我污名化 ($r = -.373$ ， $p < .01$)、社會污名化 ($r = -.136$ ， $p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈正面，愈少自我污名化傾向、愈少社會污名化影響。(表 18)

62. 根據 Pearson 相關性分析 (Pearson's Correlation Analysis)，青少年負面傾訴困擾經驗與自我污名化 ($r = .299$ ， $p < .01$)、社會污名化 ($r = .191$ ， $p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈負面，愈多自我污名化傾向、愈多社會污名化影響。(表 18)

表 18 青少年傾訴困擾的經驗與情緒污名化的關係

	自我污名化	社會污名化
正面傾訴經驗	-.373**	-.136**
負面傾訴經驗	.299**	.191**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

► 青少年傾訴困擾的經驗與情緒困擾判斷的關係

63. 有關青少年傾訴困擾經驗與情緒困擾判斷的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年正面傾訴困擾的經驗與「有方法可以紓解」($r = .216, p < .01$)、「有需要尋求別人的幫助」($r = .189, p < .01$)、「想搵人傾、搵人幫」($r = .253, p < .01$)呈正相關；與「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」($r = -.241, p < .01$)呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾經驗愈正面，愈認為自己面對的情緒困擾有方法紓緩、愈有需要尋求別人的幫助、愈想搵人傾、搵人幫、愈不認同自己情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙。(表 19)
64. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年負面傾訴困擾的經驗與「有需要處理」($r = .177, p < .01$)、「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」($r = .216, p < .01$)呈正相關；與「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($r = -.095, p < .05$)、「面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫」($r = -.149, p < .05$)呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾經驗愈負面，愈不認為自己面對的情緒困擾有方法紓緩、愈不需要尋求別人的幫助、愈不想搵人傾、搵人幫、愈認同自己情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙。(表 19)

表 19 青少年傾訴困擾經驗與情緒困擾判斷的關係

	情緒困擾判斷				
	需要處理	可以紓解	需尋求協助	只可自己面對	想搵人傾
正面傾訴經驗	-.004	.216**	.189**	-.241**	.253**
負面傾訴經驗	.177**	-.095*	.032	.216**	-.149**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

註：

需要處理：自己面對的情緒困擾是有需要處理的

可以紓解：自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

需尋求協助：自己面對的情緒困擾是有需要尋求別人的幫助

只可自己面對：自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

► 青少年傾訴困擾的經驗與情緒困擾想法的關係

65. 青少年傾訴困擾經驗與情緒困擾想法的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年正面傾訴困擾的經驗與「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r = -.136, p < .01$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = -.332, p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈正面，愈不擔心情緒困擾會影響自己表現、愈不認為情緒不好應該自己處理，不應麻煩家人朋友。(表 20)
66. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年負面傾訴困擾的經驗與「面對情緒困擾，你最擔心係會影響自己既成績表現」($r = .235, p < .01$)、「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」($r = .113, p < .01$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($r = .267, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈負面，愈擔心情緒困擾會影響自己表現、愈認為即使情緒不好都會表現積極，不想家人朋友擔心、愈認為情緒不好應該自己處理，不應麻煩家人朋友。(表 20)

表 20 青少年傾訴困擾經驗與情緒困擾想法的關係

	情緒困擾想法		
	影響表現	扮積極	唔好煩人
正面傾訴經驗	-.136**	.032	-.332**
負面傾訴經驗	.235**	.113**	.267**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

註：

影響表現：面對情緒困擾，最擔心會影響自己成績表現

扮積極：即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心

唔好煩人：就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友

► 青少年傾訴困擾的經驗與處理情緒困擾的關係

67. 青少年傾訴困擾經驗與處理情緒困擾的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年正面傾訴困擾的經驗與「搵人傾計／陪伴」($r = .444, p < .01$) 呈正相關；與「知道要處理但不知如何是好／找不到求助渠道」($r = -.132, p < .01$)、「選擇不去想／不去理／拖得就拖／或者拖拖下無事」($r = -.136, p < .01$)、「即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理」($r = -.218, p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈正面，愈會搵人傾訴、愈不會不知道如何處理情緒困擾、愈不會傾向拖延處理、愈不會因生活忙碌而無妥善處理。(表 21)
68. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年負面傾訴困擾的經驗與「知道要處理但不知如何是好／找不到求助渠道」($r = .263, p < .01$)、「選擇不去想／不去理／拖得就拖／拖拖下無事」($r = .233, p < .01$)、「即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理」($r = -.217, p < .01$) 呈正相關；與「搵人傾計／陪伴」($r = -.160, p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈負面，愈不會搵人傾訴、愈不知道如何處理情緒困擾、愈會傾向拖延處理、愈會因生活忙碌而無妥善處理。(表 21)

表 21 青少年傾訴困擾經驗與處理情緒困擾的關係

	處理情緒困擾					
	搵人幫	搵人傾	自己搞掂	唔知點做	拖延	太忙唔處理
正面傾訴經驗	.059	.444**	.060	-.132**	-.136**	-.218**
負面傾訴經驗	.065	-.160**	-.034	.263**	.233**	.217**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

註：

搵人幫：尋求幫助（例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等）

搵人傾：搵人傾計／陪伴

自己搞掂：自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）

唔知點做：知道要處理但又唔知可以點做／唔知有咩求助渠道

拖延：唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事

太忙唔處理：即使受情緒困擾，但因為生活太忙無時間好好處理

► 青少年傾訴困擾的經驗與紓緩情緒困擾的關係

69. 青少年傾訴困擾經驗與紓緩情緒困擾的關係，根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年正面傾訴困擾的經驗與「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」($r = -.406, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r = -.193, p < .01$)、「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = -.447, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r = -.324, p < .01$) 呈負相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈正面，愈不認為找不到傾訴/求助、愈不獨自面對情緒困擾而感到辛苦、愈不認為無人能夠幫助自己紓解情緒困擾、愈不認為無人想聆聽你的情緒困擾。(表 22)
70. 根據 Spearman 相關性分析 (Spearman's Correlation Analysis)，青少年負面傾訴困擾的經驗與「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」($r = .333, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r = .257, p < .01$)、「你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾」($r = .291, p < .01$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($r = .266, p < .01$) 呈正相關。結果顯示：青少年傾訴困擾的經驗愈負面，愈認為找不到傾訴/求助、愈獨自面對情緒困擾而感到辛苦、愈認為無人能夠幫助自己紓解情緒困擾、愈認為無人想聆聽你的情緒困擾。(表 22)

表 22 青少年傾訴困擾經驗與紓緩情緒困擾的關係

	搵唔到人傾	獨自面對好辛苦	無人幫	無人聽：
正面傾訴經驗	-.406**	-.193**	-.447**	-.324**
負面傾訴經驗	.333**	.257**	.291**	.266**

* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ 。

註：

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦

無人幫：你認為無人能夠幫助你紓解情緒困擾

無人聽：你認為無人會想聽你放負、講唔開心

➤ 情緒困擾、處理情緒困擾、情緒紓緩對情緒健康的解釋力

71. 本研究目的是檢測受訪者的情緒困擾、處理情緒困擾、情緒紓緩對情緒健康的解釋力。本研究採用線性迴歸 (Linear Regression) 分析。結果顯示，情緒困擾、處理情緒困擾、情緒紓緩顯著預測情緒健康 ($R^2 = .284$) ($F(6, 528) = 34.493$, $p < .001$)，情緒困擾 ($\beta = -.277$, $p < .001$)、「唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事」($\beta = -.214$, $p < .001$)、「尋求幫助」($\beta = .155$, $p < .001$)、「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」($\beta = -.121$, $p < .01$)、「搵人傾計／陪伴」($\beta = -.097$, $p < .05$)、「你認為無人會想聽你放負、講唔開心」($\beta = -.102$, $p < .05$) 有顯著解釋力。(表 23)

表 23 情緒健康的線性迴歸 (Linear Regression) 分析

依變項 (Dependent variable)	
情緒健康	
<i>Standardized Coefficients β</i>	
情緒困擾	-.277***
拖延	-.214***
搵人幫	.155***
獨自面對好辛苦	-.121**
搵人傾	.097*
無人聽：	-.102*
F	34.493
<i>Adjusted R square</i>	.276

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

註：

情緒困擾：最近半年，你面對什麼程度的情緒困擾？

拖延：唔去諗唔去理／拖得就拖／或者拖拖下無事

搵人幫：尋求幫助 (例如：見輔導、見醫生、找宗教人士等)

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦

搵人傾：搵人傾計／陪伴

無人聽：：你認為無人會想聽你放負、講唔開心

➤ 情緒困擾判斷、情緒困擾想法、處理情緒困擾對獨自面對情緒的解釋力

72. 本研究目的是檢測受訪者的情緒困擾判斷、情緒困擾想法、處理情緒困擾對獨自面對情緒的解釋力。本研究採用線性迴歸 (Linear Regression) 分析。結果顯示，情緒困擾判斷、情緒困擾想法、處理情緒困擾顯著預測獨自面對情緒 ($R^2 = .379$) ($F(7, 528) = 45.452, p < .05$)，自我污名化 ($\beta = .257, p < .001$)、「面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助」($\beta = .146, p < .001$)、「面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫」($\beta = .173, p < .001$)、「自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的」($\beta = -.156, p < .001$)、「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」($\beta = -.132, p < .05$)、負面傾訴經驗 ($\beta = .024, p < .05$) 有顯著解釋力。(表 24)

表 24 獨自面對情緒的線性迴歸 (Linear Regression) 分析

依變項 (Dependent variable)	
獨自面對情緒	
<i>Standardized Coefficients β</i>	
自我污名化	.257***
情緒困擾	.146***
搵唔到人傾	.173***
想搵人傾	.220***
可以紓解	-.156***
唔好煩人	.132**
負面傾訴經驗	.091*
F	45.452
<i>Adjusted R square</i>	.371

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

註：

情緒困擾：最近半年，你面對什麼程度的情緒困擾？

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

可以紓解：自己面對的情緒困擾是有方法可以紓解的

唔好煩人：就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友

➤ 面對情緒困擾無人可傾訴

73. 按情緒困擾、「想搵人傾」、「搵唔到人傾」作變項，採用「二階段集群分析法」(Two Step Cluster)，結果發現當將變項分為 3 個群組時，最能明確清楚地區隔出面對情緒困擾，想求助而無人可傾訴的青少年群。群組 1 (N=176) 的特徵為情緒困擾和痛苦指數為各群組中最高。同時，「想搵人傾」、「搵唔到人傾」、情緒健康的傾向均高於平均值；群組 2 (N=125) 的特徵為情緒困擾、「想搵人傾」傾向低於平均值，而「搵唔到人傾」、痛苦指數則高於平均值；群組 3 (N=228) 的特徵為情緒困擾、「搵唔到人傾」傾向低於平均值，而「想搵人傾」、情緒健康、快樂指數傾向則高於平均值。(表 25)
74. 從群組 1 的各項數據分佈，他們佔整體受訪者約三成 (33.3%)。他們有較高向人傾訴意欲，但同時多出現無人可傾訴的情況，加上他們對獨自面對情緒最為感到辛苦，亦最傾向於人前裝作積極，他們的情緒困擾程度和痛苦指數亦是各群組中最高，最受困擾和感到痛苦。

表 25 三個群組基本描述

	群組			整體
	1 (N=176)	2 (N=125)	3 (N=228)	(N=529)
佔整體百分比	33.3%	23.6%	43.1%	100%
情緒困擾	6.72 (SD=1.88)	6.06 (SD=2.09)	6.04 (SD=1.92)	6.27 (SD=2.00)
想搵人傾	3.14 (SD=0.35)	1.89 (SD=0.32)	3.21 (SD=0.41)	2.87 (SD=0.66)
搵唔到人傾	3.16 (SD=0.37)	2.50 (SD=0.71)	1.83 (SD=1.83)	2.43 (SD=0.75)
情緒健康	13.27 (SD=3.04)	12.94 (SD=2.92)	14.06 (SD=14.06)	13.53 (SD=3.01)
痛苦指數	5.62 (SD=2.02)	5.14 (SD=2.01)	4.37 (SD=2.10)	4.97 (SD=2.12)
快樂指數	5.67 (SD=1.87)	5.86 (SD=1.79)	6.55 (SD=1.57)	6.09 (SD=1.77)
獨自面對好辛苦	3.03 (SD=0.66)	2.39 (SD=0.68)	2.40 (SD=0.73)	2.61 (SD=0.76)

註：

數據網底為黑色者代表數值高於平均值。

情緒困擾：最近半年，你面對什麼程度的情緒困擾？

想搵人傾：面對情緒困擾，想搵人傾、搵人幫

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助

情緒健康：此為各變項的分數總和，最低分為 6 分，最高為 24 分。

痛苦指數：1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾痛苦？

快樂指數：1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾開心？

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦

➤ 面對情緒困擾無人可傾訴，難以得到紓緩

75. 研究進一步加入其他變項，例如「你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦」、「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」，採用「二階段集群分析法」(Two Step Cluster)，結果發現當將變項分為 4 個群組時，最能明確清楚地區隔出面對情緒困擾而無人可傾訴的青少年群。群組 1 (N=174) 的特徵為面對情緒困擾「想搵人傾」的傾向高於平均值；群組 2 (N=119) 的特徵為情緒困擾高於平均值，同時「搵唔到人傾」亦高於平均值；群組 3 (N=81) 的特徵為情緒困擾高於平均值，而面對情緒困擾「想搵人傾」的傾向亦高於平均值；群組 4 (N=155) 的特徵為情緒困擾高於平均值，且是 4 組中最高，而面對情緒困擾傾向「想搵人傾」、「搵唔到人傾」、獨自面對好辛苦、扮積極亦高於平均值。(表 26)
76. 從 4 群組的各項數據分佈，他們佔整體受訪者約三成 (29.3%)。他們有較高向人傾訴意欲，但同時多出現無人可傾訴的情況，加上他們對獨自面對情緒最為感到辛苦，亦最傾向於人前裝作積極，他們的情緒困擾程度亦是各群組中最高，最受困擾。

表 26 四個群組基本描述

	群組				整體 (N=529)
	1 (N=174)	2 (N=119)	3 (N=81)	4 (N=155)	
佔整體百分比	32.9%	22.5%	15.3%	29.3%	100%
情緒困擾	5.56 (SD=1.91)	6.10 (SD=2.02)	6.31 (SD=2.03)	7.18 (SD=1.57)	6.27 (SD=2.07)
想搵人傾	3.17 (SD=0.42)	1.90 (SD=0.35)	3.15 (SD=0.42)	3.14 (SD=0.40)	2.87 (SD=0.66)
搵唔到人傾	1.86 (SD=0.50)	2.52 (SD=0.64)	2.22 (SD=0.65)	3.11 (SD=0.49)	2.43 (SD=0.75)
獨自面對好辛苦	2.36 (SD=0.66)	2.39 (SD=0.65)	2.40 (SD=0.77)	3.16 (SD=0.63)	2.61 (SD=0.76)
扮積極	3.14 (SD=0.35)	3.06 (SD=0.66)	1.89 (SD=0.32)	3.23 (SD=0.45)	2.96 (SD=0.65)

註：

數據網底為黑色者代表數值高於平均值。

情緒困擾：最近半年，你面對什麼程度的情緒困擾？

想搵人傾：面對情緒困擾，你想搵人傾、搵人幫。

搵唔到人傾：面對情緒困擾，你搵唔到有咩人可以傾訴／幫助。

獨自面對好辛苦：你自己獨自面對情緒困擾，撐得好辛苦。

扮積極：即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心。

77. 根據單因子變異數分析 (One-way ANOVA)，群組 1 的情緒健康指數及快樂指數最高。群組 2 的痛苦指數高於平均值。群組 3 的情緒健康指數及快樂指數均高於平均值。群組 4 的痛苦指數最高。(表 27)
78. 綜合上表，群組 4 受訪者有較高向人傾訴意欲，但同時多出現搵唔到人傾的情況，加上他們對獨自面對情緒最為感到辛苦，亦最傾向於扮積極，他們的情緒困擾程度亦是各群組中最高。這群組於情緒健康表現中比其他三組差，痛苦指數卻比其他三組高。由此可見，有人幫助對處理情緒問題十分重要，亦有助改善情緒健康。

表 27 四個群組的情緒健康之表現

	群組				整體
	1 (N=174)	2 (N=119)	3 (N=81)	4 (N=155)	(N=529)
情緒健康	14.3 (SD=2.73)	12.8 (SD=2.86)	14.1 (SD=3.32)	12.9 (SD=3.01)	13.5 (SD=3.01)
痛苦指數	4.13 (SD=1.94)	5.15 (SD=1.93)	4.90 (SD=2.29)	5.79 (SD=2.03)	4.97 (SD=2.12)
快樂指數	6.67 (SD=1.50)	5.84 (SD=1.74)	6.20 (SD=1.87)	5.59 (SD=1.84)	6.09 (SD=1.77)

註：

數據網底為黑色者代表數值高於平均值。

情緒健康：此為各變項的分數總和，故最低分為 6 分，最高為 24 分。

痛苦指數：1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾痛苦？

快樂指數：1-10 分，10 分最高。你生活過得有幾快樂？

(六) 研究總結

1. 青少年普遍受情緒困擾，以 10 分最高，受訪者面對情緒困擾的程度平均分為 6.3 分。受訪者主要的情緒困擾範圍是學業（63.5%）、工作（52.7%）及生活（47.3%）。有關青少年處理情緒困擾的方法，只有近半（49.3%）傾向「搵人傾計／陪伴」、70.1% 傾向「自己處理、紓解（例如：安靜、做自己喜歡的事）」。
2. 情緒困擾判斷方面，63.9%同意「自己的情緒只可以自己面對，其他人很難幫忙」。有關青少年面對情緒困擾的想法，80.5%同意「即使情緒不好，你都會表現積極正面，唔想家人朋友擔心」、60.3%受訪者同意「就算幾唔開心都應該自己搞掂，唔好麻煩家人朋友」。反映出他們普遍認為負面情緒會影響身邊的人，選擇隱藏自己的情緒，就算對著身邊的家人或朋友，亦不敢鼓起勇氣與他們傾訴，因為不想影響身邊的人。
3. 相關度分析顯示，青少年愈找不到人傾訴／求助，以及愈獨自面對情緒困擾而感到辛苦，他們的情緒愈不健康、快樂指數愈低，痛苦指數愈高。
4. 社會大眾普遍都傾向排擠大有情緒困擾的人，導致上述污名化問題日趨嚴重。64.1% 受訪者同意「若經常受情緒困擾，會俾人「脆弱」、「唔掂」既感覺」、62%同意「若透露自己有情緒困擾，其他人會覺得自己麻煩、有問題」。無論於社會或青少年自身都認為情緒困擾被污名化，對於身邊的朋友家人還是社會大眾都是帶來負面影響，因此他們都不敢向身邊的人傾訴。
5. 相關度分析顯示，青少年愈有社會及自我情緒污名化傾向，愈認為情緒只可以自己面對，以及愈認為情緒不好也要表現積極。
6. 相關度分析顯示，青少年傾訴困擾的經驗愈正面，判斷自己面對困擾時可對外尋求幫助的想法愈高；青少年傾訴困擾的經驗愈負面，雖然有認同處理之必要，但判斷自己面對困擾時需自行處理的想法愈高。另外，青少年傾訴困擾的經驗愈正面，愈少有情緒污名化傾向。
7. 集群分析顯示，當青少年有較高向人傾訴意欲，但同時多出現無人可傾訴的情況，加上他們對獨自面對情緒最為感到辛苦，亦最傾向於人前裝作積極，他們的情緒困擾程度是最高，痛苦指數也是最高。

附件一：基本研究數據（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（例如削手），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)

附件二：因素分析

1. 情緒污名化

表 1 KMO 及 Bartlett's 球型檢定

	KMO 取樣適當性量數	Bartlett's 檢定統計量	<i>p</i>
情緒污名化	.85	1605.824	.000**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

表 2 情緒污名化構面因素之萃取

	因素 1 自我污名化	因素 2 社會污名化
你認為若經常受情緒困擾，會俾人「脆弱」、「唔掂」既感覺。	.75	
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。	.71	
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。	.82	
你唔想俾人知道你受情緒困擾，擔心其他人唔敢接近你。	.59	
你好少同朋友講自己既困擾，唔想放負影響佢地。	.66	
社會一般認為有情緒困擾既人都會帶嚟危險。		0.6
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。		0.58
社會一般人帶有色眼光看待受情緒困擾的人。		0.70
社會一般人會害怕、盡量遠離有情緒困擾的人。		0.78
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。		0.73
特徵值 (Eigenvalue)	3.96	1.37
解釋變異量 (%)	39.60	13.70
累積解釋變異量 (%)	39.60	53.29
Cronbach's α	.79	.74

2. 傾訴困擾經驗

表 3 KMO 及 Bartlett's 球形檢定

	KMO 取樣適當性量數	Bartlett's 檢定統計量	<i>p</i>
傾訴困擾經驗	.724	927.750	.000**

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

表 4 傾訴困擾經驗構面因素之萃取

	因素 1 正面 傾訴困擾經驗	因素 2 負面 傾訴困擾經驗
你在傾訴中感到安全、被接納，可以放心表達自己。	.86	
傾訴困擾時，你感到對方用心聆聽你的感受。	.86	
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。	.78	
每當談及困擾時，對方好快下判斷俾意見，唔明白你的感受。		.78
你傾訴困擾時，對方的回應讓你感到你自尋煩惱。		.77
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。		.66
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。		.62
特徵值 (Eigenvalue)	2.654	1.581
解釋變異量 (%)	37.912	22.590
累積解釋變異量 (%)	37.912	60.502
Cronbach's α	.79	.67

【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 --

