

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」。<sup>1</sup>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。<sup>2</sup>
- ✧ 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。

<sup>1</sup> 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。

<sup>2</sup> 張虹雯、王麗斐（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<sup>3</sup>，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。

---

<sup>3</sup> 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%
<b>總計</b>	<b>100% (N=529)</b>

### ➤ 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	.186**		.083	.172**	.067
唔知點做	-.049	.083		.459**	.211**
拖延	-.130**	.172**	.459**		.199**
太忙唔處理	-.146**	.067	.211**	.199**	

\*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ 。

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 <math>\beta</math></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 <math>\beta</math></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
	1 (N=174)	2 (N=119)	3 (N=81)	4 (N=155)	(N=529)
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%
<b>總計</b>	<b>100% (N=528)</b>
平均年齡（歲）	21.4
標準誤差（SD）	2.95

#### 性別

男	37.4%
女	62.6%
<b>總計</b>	<b>100% (N=529)</b>

#### 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%
<b>總計</b>	<b>100% (N=529)</b>

#### 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%
<b>總計</b>	<b>100% (N=529)</b>

## 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%
<b>總計</b>	<b>100% (N=529)</b>

---

---

## 出生地

---

---

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

---

---

## 宗教信仰

---

---

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

---

---

## 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（例如割手），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
1. 你認為若經常受情緒困擾，會俾人「脆弱」、「唔掂」既感覺	.75	
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	.71	
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	.82	
4. 你唔想俾人知道你受情緒困擾，擔心其他人唔敢接近你	.59	
5. 你好少同朋友講自己既困擾，唔想放負影響佢地	.66	
6. 社會一般認為有情緒困擾既人都會帶嚟危險		0.6
7. 如果學生有情緒困擾的行為（例如割手），校方一般傾向淡化事件，避免對學校造成負面影響		0.58
8. 社會一般人帶有色眼光看待受情緒困擾的人		0.70
9. 社會一般人會害怕、盡量遠離有情緒困擾的人		0.78
10. 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 $\alpha$	.79	.74

## 2. 傾訴困擾經驗

表 3 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>
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
1. 你在傾訴中感到安全、被接納，可以放心表達自己	.86	
2. 傾訴困擾時，你感到對方用心聆聽你的感受	.86	
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	.78	
4. 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
5. 你傾訴困擾時，對方的回應讓你感到你自尋煩惱		.77
6. 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
7. 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 $\alpha$	.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 --

