



基督教香港信義會社會服務部  
Evangelical Lutheran Church  
Social Service – Hong Kong



基督教香港信義會社會服務部

「佩戴口罩與精神健康 - 青少年疫後復常之  
社交適應」  
問卷調查結果

新聞發佈會  
2023年7月3日

S T E P  
U P

T O S E R V E

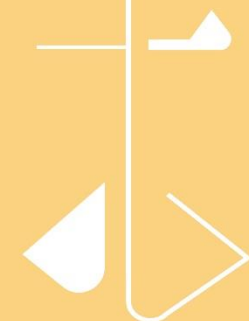
# 研究背景

全港於3月1日起撤銷強制佩戴口罩要求

在不同界別的觀察及報導中，均發現不少學童選擇繼續佩戴口罩上學。

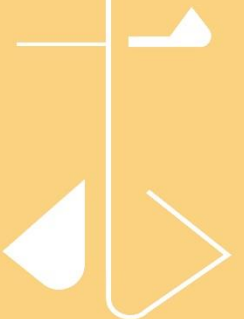
部分報導亦同時提出學童繼續佩戴口罩與疫情防控無關之理由，例如「外貌焦慮」、「社交焦慮」等，他們認為口罩不單是防護工具，同時有著其他包括社交及心理用途。

有機構在疫情中的調查顯示，超過6成中學生憂慮日後除下口罩與人相見，接近5成人表示比疫情前更害怕面對面的社交場合。



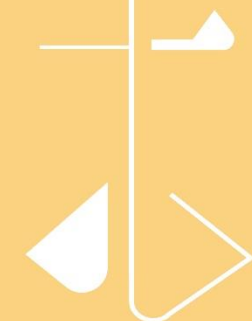
# 研究問題

- 青少年疫症前後使用口罩的模式與習慣是怎樣？撤銷「口罩令」後仍選擇佩戴口罩在青年人之間是否一個普遍現象？青年人對「口罩令」抱持甚麼態度？
- 青少年人佩戴口罩所反映了甚麼？佩戴口罩與社交焦慮相關嗎？
- 青少年人疫後復常當中可有面對社交方面的適應困難？情況是否普遍及有多嚴重？



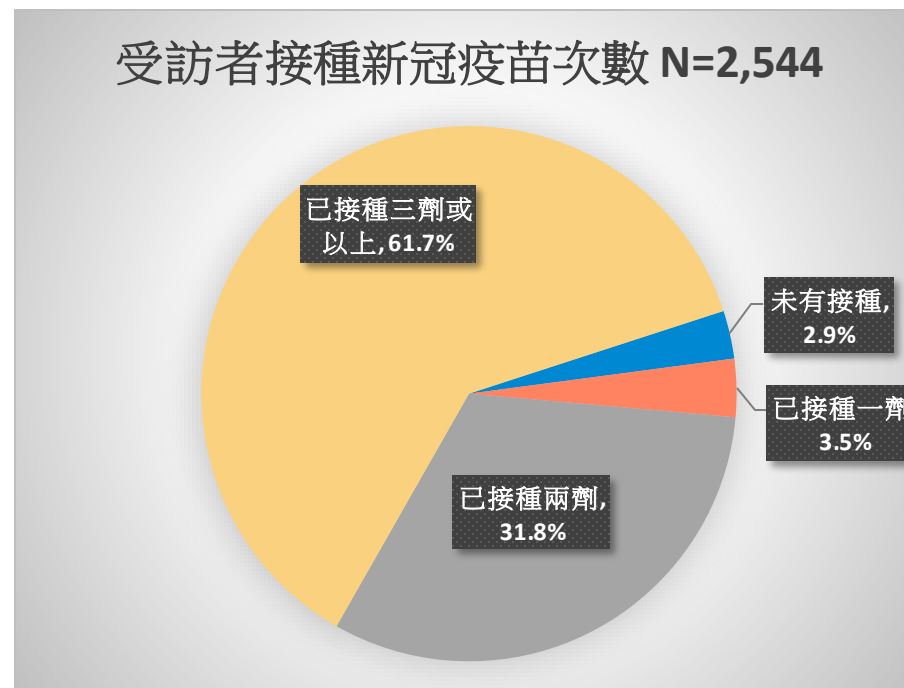
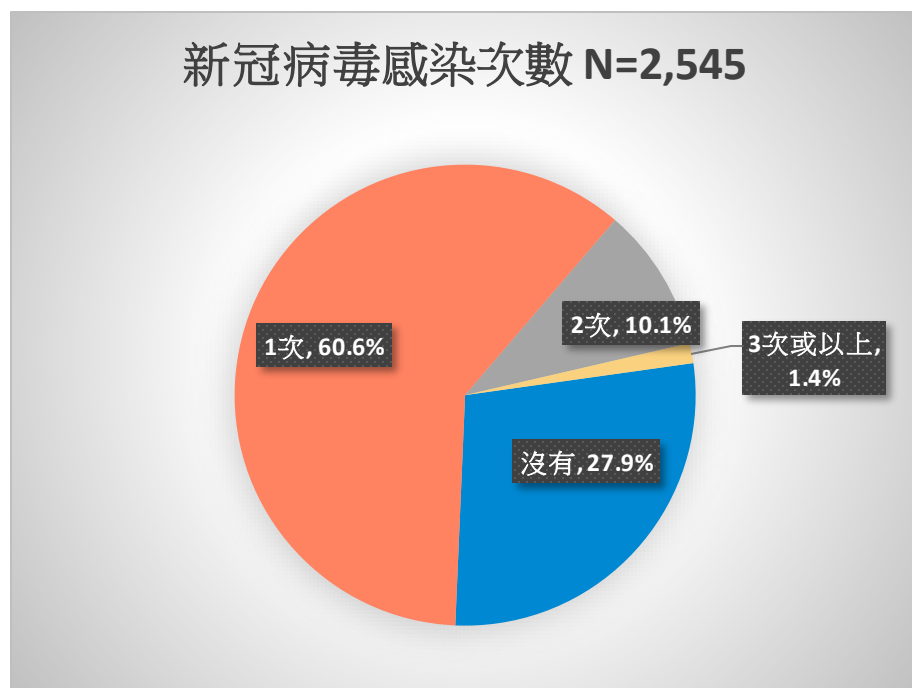
# 研究方法

研究方法	<ul style="list-style-type: none"><li>• 量性研究方法</li><li>• 結構式問卷調查 (Structured questionnaire survey)</li></ul>
研究對象	<ul style="list-style-type: none"><li>• 小三至中五的學生</li></ul>
抽樣	<ul style="list-style-type: none"><li>• 分層類聚抽樣法 (stratified cluster sampling)</li><li>• 以隨機抽樣方式，在參與的每間學校，小三至中五各級分別抽取部分班別學生參與</li></ul>
數據收集方法	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2023年5月24日-6月9日數據派發及完成收集</li></ul>
數據收集結果	<ul style="list-style-type: none"><li>• 最後有10間中學、2間小學回應。</li><li>• 共收回2564份問卷。</li></ul>



# 受訪者背景

- 男女比例相若
  - 女性 (49.7%) ; 男性 (50.3%)
- 初中生稍多
  - 初中 (53.6%) ; 高中 (31.9%) ; 高小(14.5%)



# 綜合分析

# 青少年社交焦慮情況嚴重1.

- 「青少年社交焦慮程度評估SAS-A-SF」平均分為8.53分(滿分15分)，分數偏高。顯示香港青少年的社交焦慮情況嚴重。

青少年社交焦慮程度評估SAS-A-SF	平均分	中位數	滿分	標準差
害怕負面評價	2.96	3	5	1.1
對新相識的社交迴避與痛苦	3.03	3	5	1.02
整體社交迴避與痛苦	2.54	2.5	5	0.9
總分	8.53	9	15	2.62

# 青少年社交焦慮情況嚴重2.

- 是次調查發現，近40%受訪者(1017/2489)有社交焦慮問題，近一成(225/2489)社交焦慮問題嚴重。

青少年社交焦慮程度評估SAS-A-SF	人數	百分比
平均分 > 9	1017	40.9%
平均分 > 12	225	9.0%





# 於疫症前已有約一半人會習慣性或偶爾地使用口罩，當中在受訪的小學生更為普遍。

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
未曾佩戴	100	27.3%	1139	52.2%	1239	48.7%
偶爾佩戴	148	40.4%	673	30.9%	821	32.2%
習慣性佩戴	118	32.2%	368	16.9%	486	19.1%
總計	366	100.0%	2180	100.0%	2546	100.0%

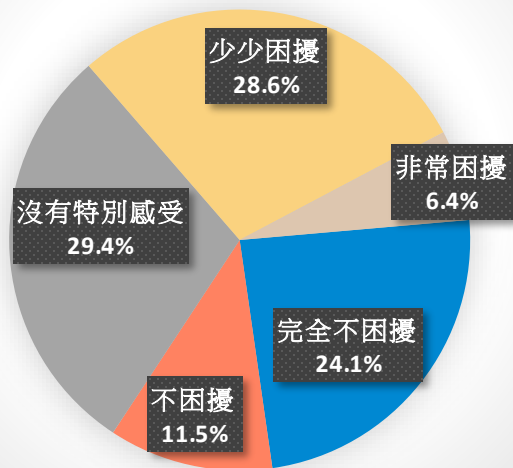
$\chi^2=77.9, p<0.01$

# 八成以上(83%)受訪者於「口罩令」撤銷後繼續戴口罩，成為青少年的新日常。

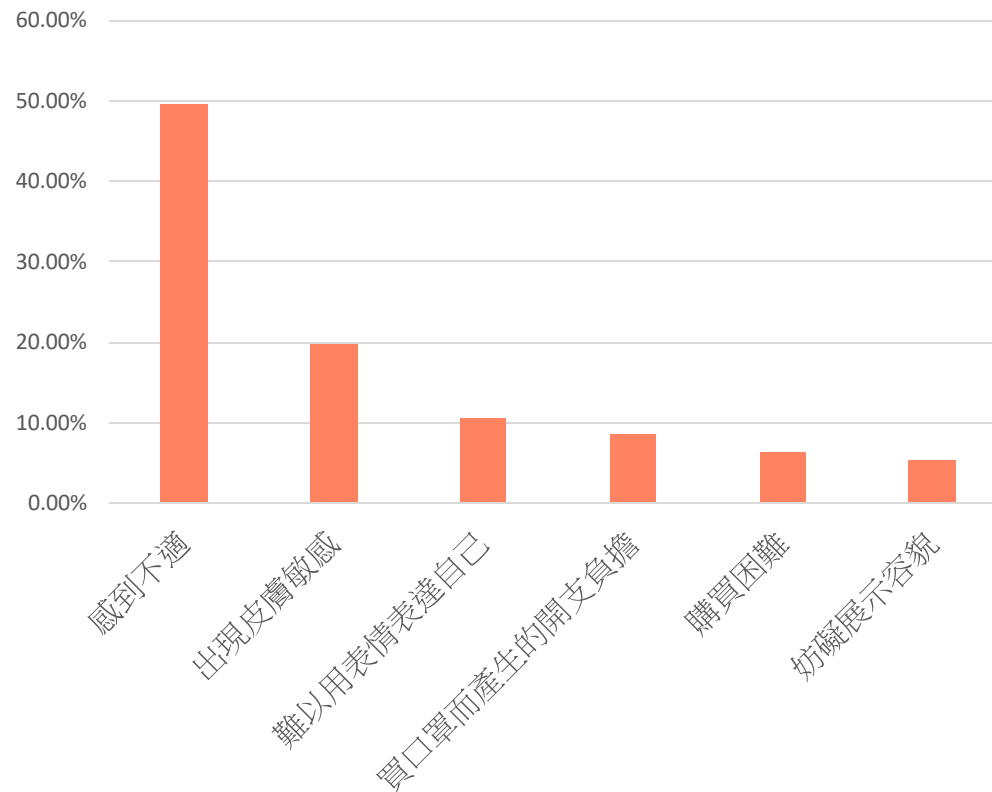
	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
沒有，即時沒有再佩戴	28	7.7%	153	7.0%	181	7.1%
沒有，觀察數日/星期後便沒有再佩戴	34	9.3%	219	10.0%	253	9.9%
有，仍會按需要佩戴（但較口罩令期間減少）	149	40.7%	786	35.9%	935	36.6%
有，如常地繼續佩戴（與口罩令期間使用習慣一樣）	155	42.3%	1031	47.1%	1186	46.4%
總計	366	100.0%	2189	100.0%	2555	100.0%

# 35%受訪者因長時間佩戴口罩而感到困擾， 主要原因是口罩引致身體不適

長時間佩戴口罩而感到困擾 N=2,550

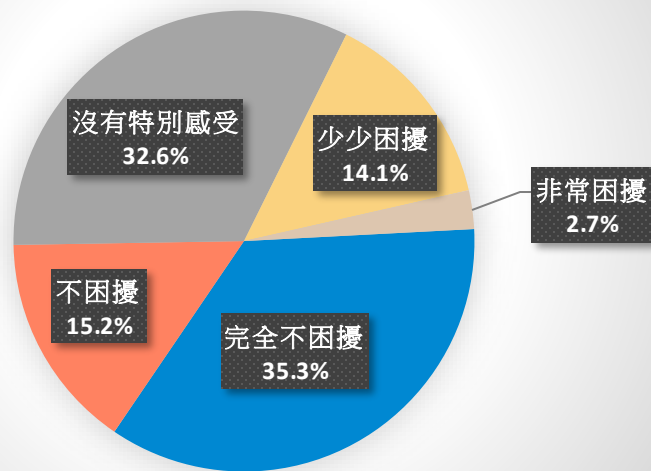


感到困擾的原因

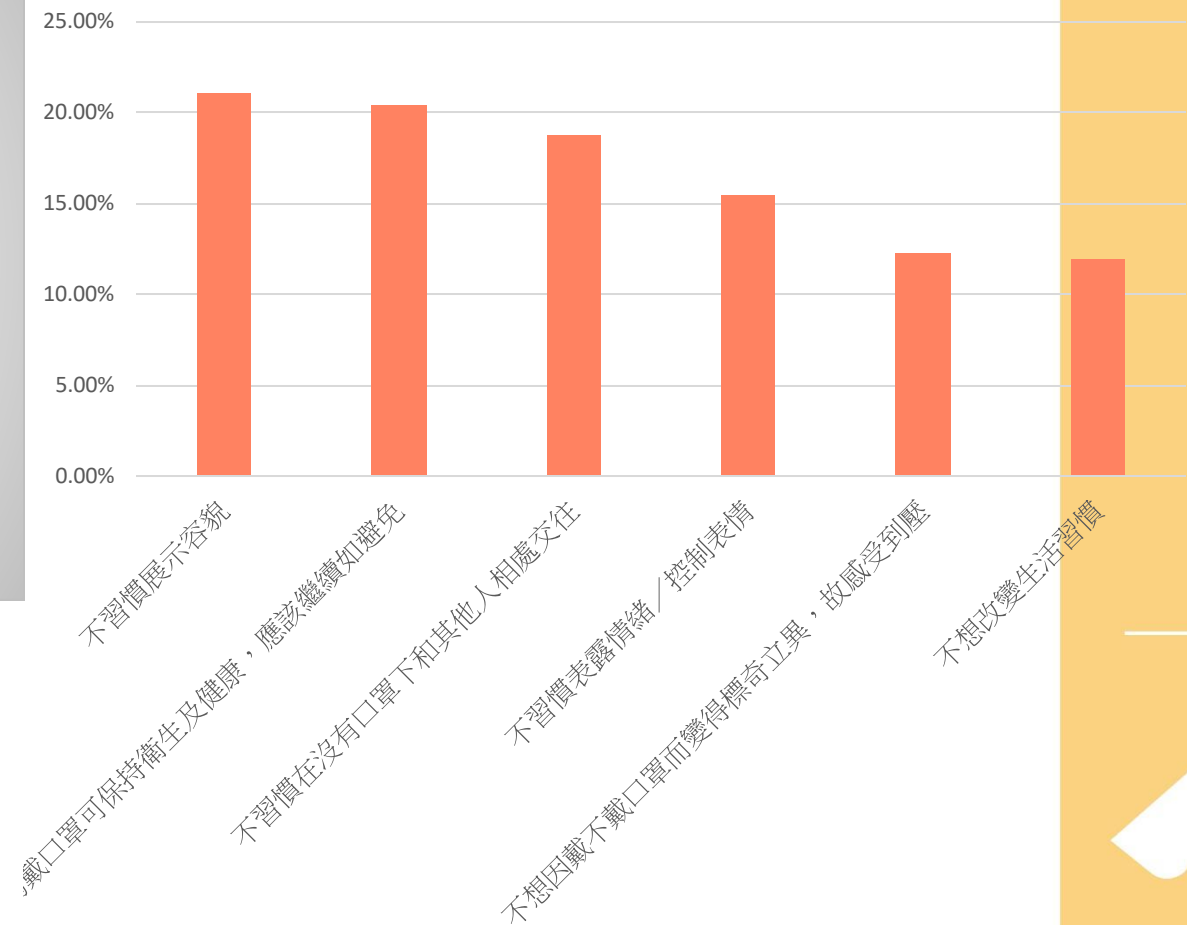


# 16.8%受訪者因撤銷「口罩令」而感困擾， 社交因素開始上升

曾否因撤銷「口罩令」而感困擾 N=2,547



感到困擾的原因



# 不同時期選擇戴口罩的主要原因仍然是健康及防疫，但仍有約一成受訪者是因外貌及社交原因而選擇戴口罩。

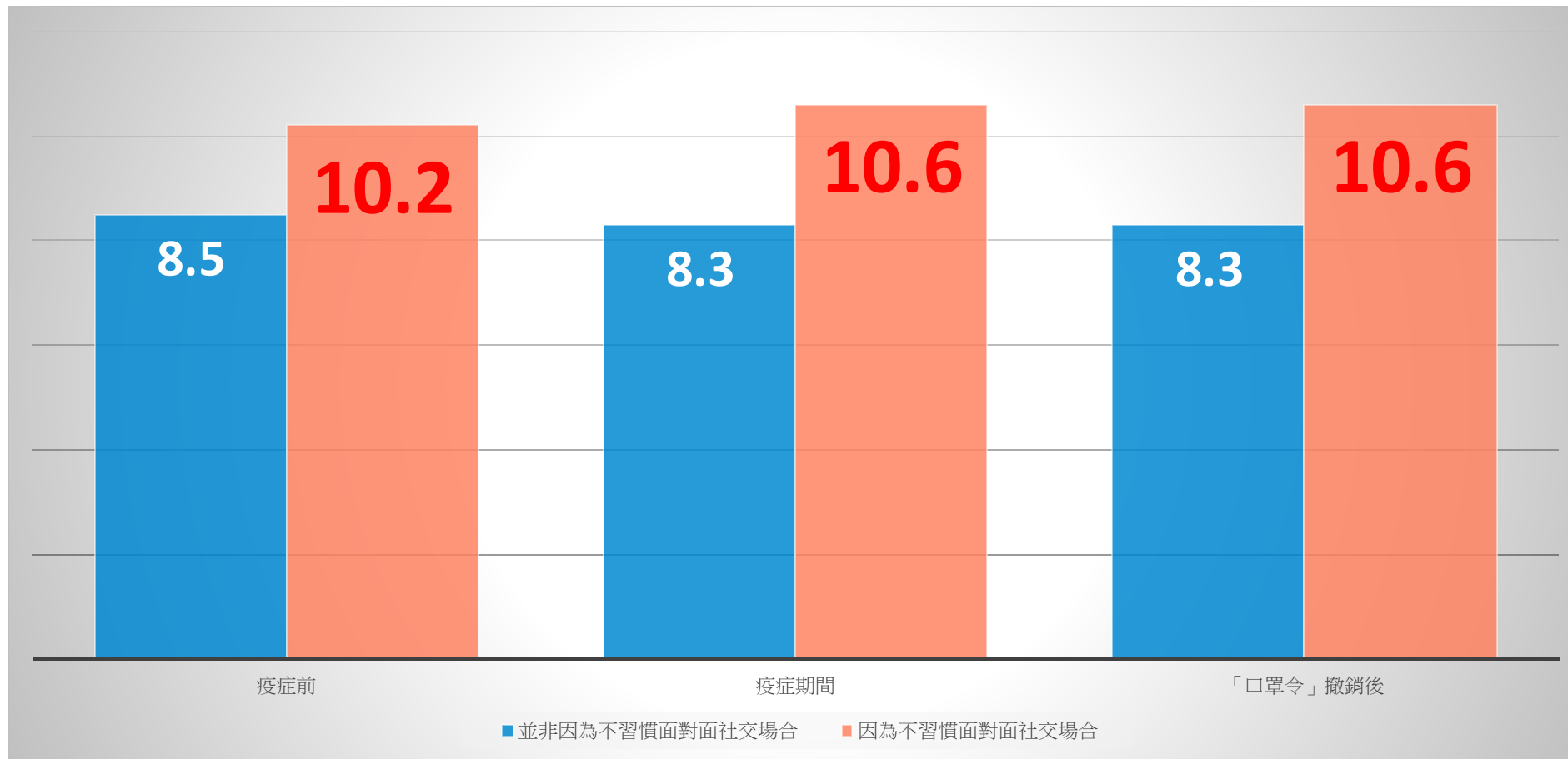
	疫症前	疫症期間	「口罩令」撤銷後
擔心感染新冠病毒	-	2229(32.3%)	1514(27.4%)
其他衛生及健康理由	-	1163(16.9%)	951(17.2%)
患病時使用	1016(44.1%)	-	-
保障健康及衛生時使用 (如空氣污染嚴重、流感)	848(36.8%)	-	-
應父母要求	-	882(12.8%)	978(10.6%)
朋輩壓力同學、朋友等	-	202(2.9%)	208(3.8%)
對外貌沒自信時	167(7.3%)	475(6.9%)	602(10.9%)
想隱藏情緒時	115(5.0%)	244(3.5%)	284(5.1%)
不習慣面對面社交場合時	158(6.7%)	280(4.1%)	396(7.2%)
總數(多項選擇)	2304(100.0%)	6897(100.0%)	5519(100.0%)
回應人數	1242	2537	2054

# 「不習慣面對面社交場合」人數升幅高達一倍以上

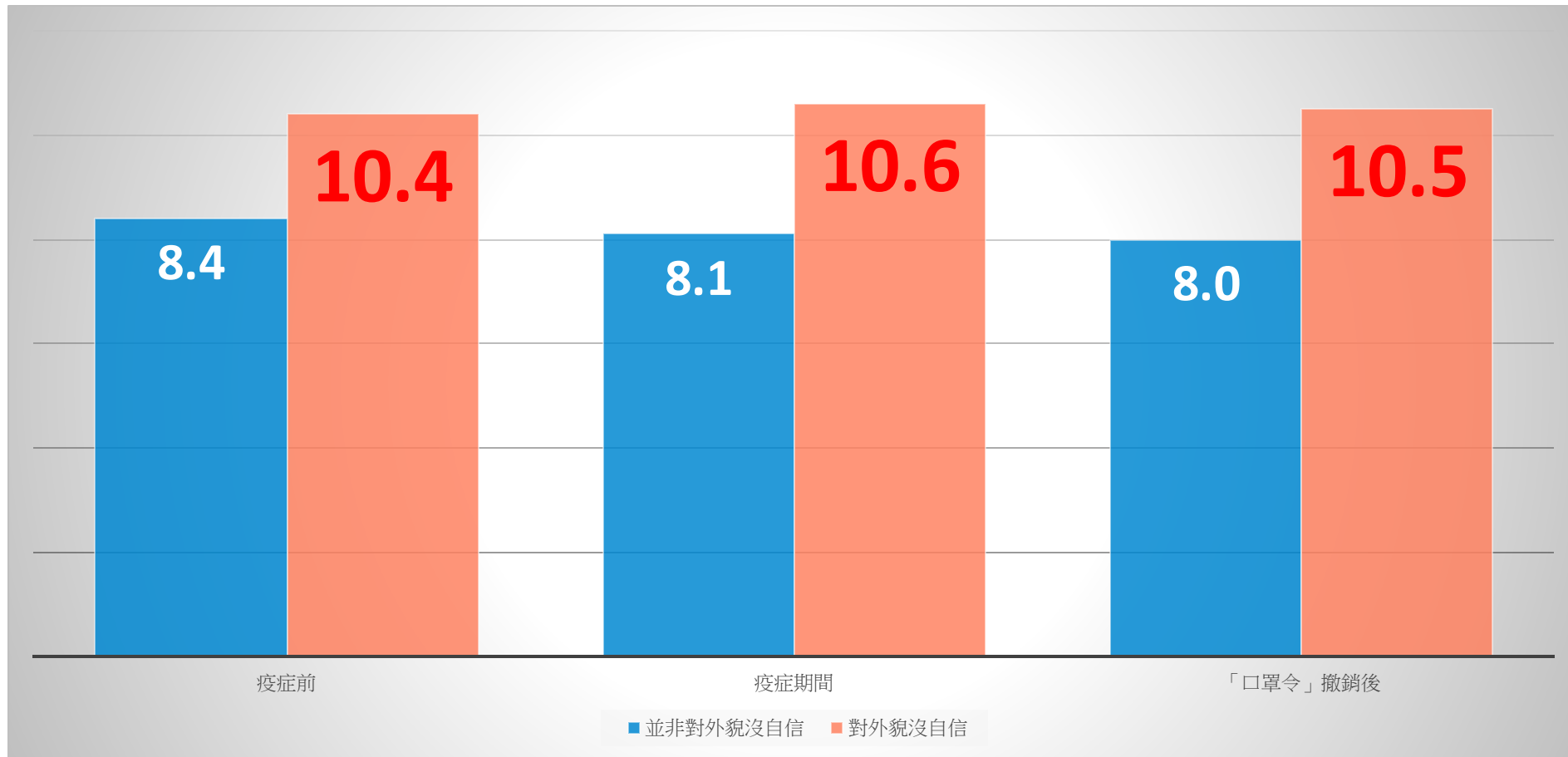
## 「對外貌沒自信」人數升幅高達三倍以上

	疫症前	疫症期間	「口罩令」撤銷後
擔心感染新冠病毒	-	2229	1514
其他衛生及健康理由	-	1163	951
患病時使用	1016	-	-
保障健康及衛生時使用（如空氣污染嚴重、流感	848	-	-
應父母要求	-	882	978
朋輩壓力同學、朋友等	-	202	208
對外貌沒自信時	167	475	602
想隱藏情緒時	115	244	284
不習慣面對面社交場合時	158	280	396
總數(多項選擇)	2304	6897	5519
回應人數	1242	2537	2054

# 相關人士社交焦慮問題嚴重- 於不同時期選擇「因為不習慣面對面社交場合」 而戴口罩的群組**社交焦慮達到10.2-10.6分**



# 相關人士社交焦慮問題嚴重- 於不同時期選擇「對外貌沒自信」而戴口罩的 群組**達到10.4-10.6分**





# 外貌評價、社交困難與社交焦慮及配戴口罩的關係



社交焦慮	平均分
「口罩令」撤銷後沒有繼續配戴口罩	7.5
「口罩令」撤銷後繼續配戴口罩	8.7

$t=-9.05, P<0.01$

# 疫情制造有利於配戴口罩的環境，令自我外貌評價低及社交困難人士隱藏自己

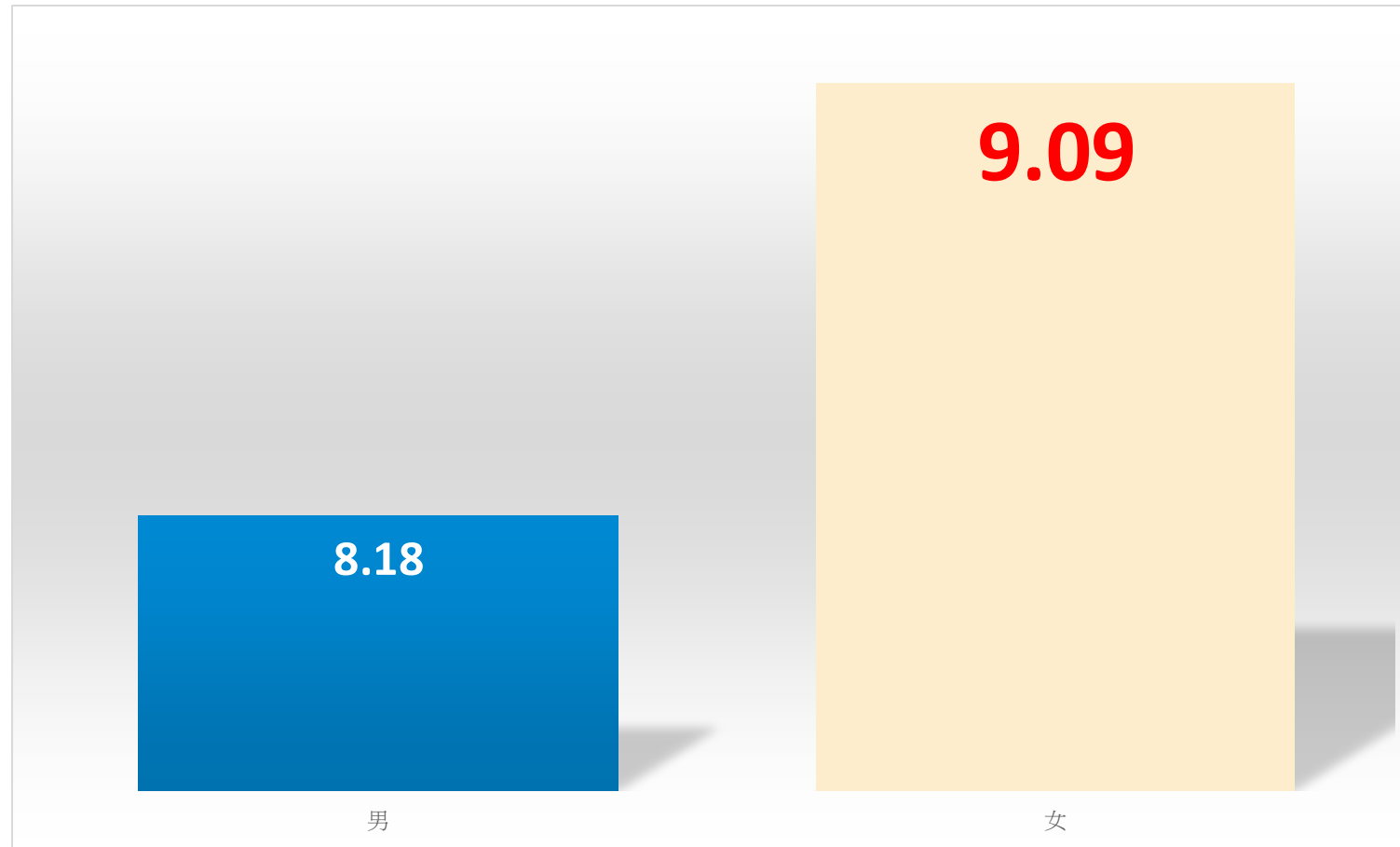
綜合上述各點，相信疫情制造有利於配戴口罩的環境，令「自我外貌評價低」及「社交焦慮」社交困難人士配戴口罩隱藏自己。

配戴口罩可以說是為這群人提供了社交的喘息空間，但亦可能令他們更為隱蔽。

配戴口罩令他們社交安全感上升，還是更難被他人察覺其社交焦慮問題，需要再進一步研究。



# 特別需要關顧的群組：中學女生



$t=-8.267, P<0.01$



# 中學女生社交焦慮程度顯著比男生較高2.- 見於中一至中四( $P < 0.01$ )



# 建議及服務啟示

# 建議及服務啟示：

- 關顧中學女生：反思女性在角色及自我發展上的更多可能性，而非只強調女性的外形外貌。

例：『尋夢少年工作坊』發展女生的多元才能

- 安全和包容的環境建立：提供積極的反饋、包容的環境及歡迎來自不同背景的年轻人，讓青少年在周圍的環境感到舒適及安全。

例：「Let us go—和你食雪糕」



# 建議及服務啟示：

- 建立自信心和能力感：促使年青人能自由、安心地表達自己的所想所感，減少年青人的孤獨感及焦慮感

例：動物輔助介入服務( Animal Assisted Intervention)

- 轉化關注外貌評價提昇自我價值：減低批判角度檢視自己，倡導包容的角度看待自身。

例：利他行為及義工服務



# 建議及服務啟示：

轉化疾病問題探索正向能力：減少聚焦在精神科疾病的問題，運用正向手法來探索青少年自身的能力和價值。通過滿足青少年對安全感、愛、歸屬感、尊重和成就等的需求，運用正向手法來探索青少年自身的能力和價值。

例：「ME<sup>2</sup>」、「健康拆焦中醫青少年情緒健康社區支援計劃」

重建青少年關係網：讓躲避在口罩背後，受到社交焦慮困擾的青少年在有需要時可以求助，尋求身邊值得信任的人支援。

例：老師和社工提供培訓





# Q & A