



基督教香港信義會  
青少年中央服務  
ELCHK, Central Youth Service

「佩戴口罩與精神健康 - 青少年疫後復常之  
社交適應」研究報告

2023 年 7 月

目錄：

1.研究背景.....	4
2.研究問題.....	5
3.研究方法.....	6
4.受訪者背景.....	8
5.數據統計.....	10
6. 數據分析.....	17
7.服務啟示及建議.....	24
8.參考資料.....	26

圖表：

表 1.參與學校名稱及取樣數(N=2564).....	7
表 2.受訪者之性別分布 (N=2529).....	8
表 3.受訪者之年級分布(N=2532).....	8
表 4.受訪者每月平均家庭總收入(N=852).....	8
表 5.新冠病毒感染次數(N=2545).....	9
表 6.受訪者接種新冠疫苗次數(N=2544).....	9
表 7.受訪者於疫症前有沒有佩戴口罩的習慣(N=2546).....	10
表 8.受訪者疫症前，於甚麼情況下佩戴口罩(N=2520).....	10
表 9.受訪者於疫症期間有否建立佩戴口罩的習慣(N=2553).....	11
表 10.於疫症期間佩戴口罩的主要原因(N=2537).....	11
表 11.「口罩令」撤銷 3 月 1 日後，受訪者有沒有繼續佩戴(N=2555).....	12
表 12.如有，在當時選擇繼續佩戴的原因(N=2054).....	12
表 13.如沒有，在當時選擇不繼續佩戴的原因(N=366).....	13
表 14.疫症期間受訪者曾否因「口罩令」下需要長時間佩戴口罩而感到困擾(N=2550).....	13
表 15.感到困擾的原因(N=835).....	14
表 16.受訪者曾否因撤銷「口罩令」而感困擾(N=2547).....	14
表 17.感到困擾的原因(N=409).....	15
表 18.受訪者社交焦慮程度.....	15
表 19.受訪者的自評外貌吸引力.....	16
表 20.按不同年級受訪者社交焦慮程度及自評外貌吸引力.....	16
表 21. 青少年社交焦慮程度高分人數(N=2489).....	17
表 22. 其他國家同類研究比較.....	17
表 23.於疫症前已有使用口罩及「口罩令」後繼續戴口罩(N=1305).....	18
表 24.按受訪者不同時期配戴口罩的原因.....	19
圖 1.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平均分.....	20
圖 2.不同時期選擇「對外貌沒自信」而戴口罩的群組社交焦慮平均分.....	20
圖 3.「自我外貌評價低」、「社交困難」、「社交焦慮」及戴口罩關係.....	21
圖 4.中學男女生的社交焦慮程度.....	22
圖 5.顯著差異的班級男女生的社交焦慮程度.....	23

## 1.研究背景

隨著當局宣佈全港於 3 月 1 日終止強制佩戴口罩要求，本港在防疫政策上已正式踏上復常之路，同時標誌著超過三年的疫情控制和衍生的社交距離措施亦暫時畫上休止符。然而，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。家長對反覆的疫情也不放心，持觀望態度，但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。值得注意的是，上述情況並非只於本港發生，其他亞洲國家和地區如日本和台灣在解除口罩令時均有類似情況。

相關情況更不只於學童身上發生，部分青少年同樣因口罩令撤銷而備受困擾，有本地精神健康支援機構在一個月內錄得 38 宗影響情緒的求助個案，當中 20-35 歲佔近 6 成，更有個案指出在社交場合感到焦慮。亦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。由此可見不論是否在口罩令期間，青少年佩戴口罩情況和他們的心理健康均有一定關係。

基於以上原因，基督教香港信義會社會服務部進行是次「佩戴口罩與精神健康 - 青少年疫後復常之社交適應」研究，希望了解青少年使用口罩的情況、影響因素，及與青少年社交、社交焦慮的關係。

## 2.研究問題

是次研究主要希望回應以下研究問題：

1. 青少年疫症前後使用口罩的模式與習慣是怎麼樣的？
2. 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？
3. 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？
4. 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？

### 3.研究方法

是次研究採用量性方式問卷調查設計，於 2023 年 5 月 24 日至 6 月 9 日間進行。詳細問卷設計、抽樣及問卷收集資料如下：

#### 3.1.問卷設計：

問卷內容分為四大部份，第一部份使用口罩之模式及狀況，包括使用口罩之歷史、疫症期間之使用模式及撤銷「口罩令」後之使用模式；第二部份對「口罩令」的態度，包括佩戴及脫下口罩的困擾及原因；第三部份復常之社交適應，包括社交焦慮程度及自評外貌吸引力；第四部份個人背景。

本調查採用青少年社交焦慮程度評估 [SAS-A-SF](#) 量度受訪者社交焦慮程度，由 12 題問卷組成，分為 3 個分量表，分別測量青少年的：

- 害怕負面評價(Fear of Negative Evaluation)、
- 對新認識的社交迴避與痛苦 (Social Avoidance and Distress – New)及
- 整體社交迴避與痛苦 (Social Avoidance and Distress – General)

每部份由 1 至 5 分，整體滿分為 15 分。本調查採用 9 分為中間分數，超過 9 分即有社交焦慮問題，12 分為四分三位分數，超過 12 分即社交焦慮問題嚴重。

輔以自評外貌吸引力 [Self-perceived attractiveness](#)，以 3 條問題作量度個人認知的外貌吸引力，總分為 3-21，分數越高代表個人認知的外貌吸引力越高。

#### 3.2.抽樣及問卷收集：

是次研究以分層類聚抽樣法 ( stratified cluster sampling ) 進行取樣，受訪對象主要為年齡大約介乎 8 至 17 歲的中小學學生，邀請邀請本會網絡中、小學參與是次研究計劃。參與的中小學在小三至中五抽出兩班 (第一班及最後一班)的學生參與填寫網上或紙本問卷。

研究數據收集期間為 2023 年 5 月 24 日至 6 月 9 日，最後共有 10 間中學由中一至中五的學生及 2 間小學由小三至小六的學生參與，共發出???? 份問卷，收回 2,564 份，回收率為???%。

以下為參與研究的中小學、問卷填寫方法及每間學校的取樣數：

表 1.參與學校名稱及取樣數(N=2564)

學校名稱	問卷填寫方法	取樣數
香港管理專業協會羅桂祥中學	線上	263
佛教沈香林紀念中學	線上	194
元朗信義中學	線上	113
迦密柏雨中學	線上	90
伊利沙伯中學舊生會中學	線上	277
裘錦秋中學(元朗)	實體	270
香港道教聯合會圓玄學院第二中學	實體	278
基督教香港信義會心誠中學	實體	227
香港道教聯合會圓玄學院第三中學	實體	246
神召會康樂中學	實體	236
基督教宣道會徐澤林紀念小學	實體	202
禧年恩平小學	線上	168

## 4.受訪者背景

以下資料將受訪者分中、小學列出，以供參考。

4.1 是次調查對象的性別，男女比例相若(50.3%：49.7%)(表 2.)。由於回應的學校包括 10 間中學及 2 間小學，因此小學受訪者較少(14.5%)，初中最多(53.6%)，另有 31.9%為高中生。(表 3.)

表 2.受訪者之性別分布 (N=2529)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
男性	190	51.9%	1081	50.0%	1271	50.3%
女性	176	48.1%	1082	50.0%	1258	49.7%
總計	366	100.0%	2163	100.0%	2529	100.0%

表 3.受訪者之年級分布(N=2532)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
高小	367	100.0%	-	-	367	14.5%
初中	-	-	1357	62.7%	1357	53.6%
高中	-	-	808	37.3%	808	31.9%
總計	367	100.0%	2165	100.0%	2532	100.0%

4.2 34.5%受訪者家庭收於為\$10,000 至\$29,999，29.7%於\$50,000 或以上，24.8%為\$30,000 至\$49,999，另有 11%於\$10,000 以下。(表 4.)

表 4.受訪者每月平均家庭總收入(N=852)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
\$10,000 以下	21	18.4%	73	9.9%	94	11.0%
<b>\$10,000 至\$29,999</b>	29	25.4%	265	35.9%	294	34.5%
\$30,000 至\$49,999	30	26.3%	181	24.5%	211	24.8%
<b>\$50,000 或以上</b>	34	29.8%	219	29.7%	253	29.7%
總計	114	100.0%	738	100.0%	852	100.0%



4.3 有 27.9%受訪者從未感染新冠病毒，60.6%感染 1 次，10.1%感染 2 次，另有 1.4%感染 3 次或以上。(表 5.)

表 5.新冠病毒感染次數(N=2545)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
沒有	111	30.2%	599	27.5%	710	27.9%
1 次	208	56.7%	1334	61.2%	1542	60.6%
2 次	42	11.4%	216	9.9%	258	10.1%
3 次或以上	6	1.6%	29	1.3%	35	1.4%
總計	367	100.0%	2178	100.0%	2545	100.0%

4.4 有 2.9%受訪者未有接種新冠疫苗，3.5%已接種一劑，31.8%已接種兩劑，61.7%已接種三劑或以上。(表 6.)

表 6.受訪者接種新冠疫苗次數(N=2544)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
未有接種	31	8.5%	44	2.0%	75	2.9%
已接種一劑	29	7.9%	61	2.8%	90	3.5%
已接種兩劑	144	39.3%	666	30.6%	810	31.8%
已接種三劑或以上	162	44.3%	1407	64.6%	1569	61.7%
總計	366	100.0%	2178	100.0%	2544	100.0%

## 5.數據統計

5.1 疫症前，有 19.1%受訪者習慣性佩戴口罩，32.2% 偶爾佩戴。此外，小學受訪者(32.2%)較中學受訪者(16.9%)更多習慣性使用。(表 7.)

表 7.受訪者於疫症前有沒有佩戴口罩的習慣(N=2546)

	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%
<b>習慣性佩戴</b>	118	<b>32.2%</b>	368	16.9%	486	<b>19.1%</b>
總計	366	100.0%	2180	100.0%	2546	100.0%

5.2 選擇戴口罩的受訪者中，主要原因是患病(50.8%)及健康衛生(35.3%)，再者是對外貌沒自信 (5.2%)，不習慣面對面社交場合為 5.8%。(表 8.)

表 8.受訪者疫症前，於甚麼情況下佩戴口罩(N=2520)

	小學		中學		全部		選擇戴口罩全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
未曾使用	34	5.2%	248	7.0%	282	6.7%	NA	NA
<b>患病時使用</b>	279	42.3%	1708	48.4%	1987	47.4%	1987	<b>50.8%</b>
保障健康及衛生時使用 如空氣污染嚴重、流感	232	35.2%	1147	32.5%	1379	32.9%	1379	35.3%
對外貌沒自信時	43	6.5%	161	4.6%	204	4.9%	204	5.2%
想隱藏情緒時	33	5.0%	110	3.1%	143	3.4%	143	3.7%
不習慣面對面社交場合時	39	5.9%	156	4.4%	195	4.7%	195	5.0%
總計	660	100.0%	3530	100.0%	4190	100.0%	3908	100%
回應人數	364		2156		2520		2238	

5.3 疫症期間有 96.2%習慣佩戴口罩，接近全部使用；中小學均並無顯著差異。(表 9.)

表 9.受訪者於疫症期間有否建立佩戴口罩的習慣(N=2553)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
疫症前已慣常使用	54	14.8%	186	8.5%	240	9.4%
「口罩令」生效前 已慣常使用	115	31.4%	850	38.9%	965	37.8%
「口罩令」生效 後才慣常使用	178	48.6%	1074	49.1%	1252	49.0%
從不習慣使用	19	5.2%	77	3.5%	96	3.8%
總計	366	100.0%	2187	100.0%	2553	100.0%

5.4 而於疫症期間，使用口罩的原因主要是擔心感染新冠病毒(32.3%)及健康衛生考慮(16.9%)，其次為按法令(20.6%)及父母要求(12.8%)(表 10.)

表 10.於疫症期間佩戴口罩的主要原因(N=2537)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
擔心感染新冠病毒	322	32.0%	1907	32.4%	2229	32.3%
其他衛生及健康理由	153	15.2%	1010	17.1%	1163	16.9%
按法令要求	178	17.7%	1244	21.1%	1422	20.6%
應父母要求	158	15.7%	724	12.3%	882	12.8%
朋輩壓力同學、朋友等	40	4.0%	162	2.7%	202	2.9%
對外貌沒自信	70	7.0%	405	6.9%	475	6.9%
想隱藏情緒	51	5.1%	193	3.3%	244	3.5%
不習慣面對面社交場合	33	3.3%	247	4.2%	280	4.1%
總計	1005	100.0%	5892	100.0%	6897	100.0%
回應人數	366		2171		2537	

5.5 八成以上受訪者於「口罩令」撤銷後繼續戴口罩；中小學均並無顯著差異。(表 11.)

表 11. 「口罩令」撤銷 3 月 1 日後，受訪者有沒有繼續佩戴口罩(N=2555)

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

5.6 於「口罩令」撤銷後，選擇繼續戴口罩的主要原因是防疫(27.4%)及健康衛生(17.2%)，其次為已經成為生活習慣(17.7%)，再者是對外貌沒自信(10.9%)，10.6%為應父母要求。(表 12)

表 12. 如有，在當時選擇繼續佩戴口罩的原因(N=2054)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
<b>擔心感染新冠病毒</b>	227	30.3%	1287	27.0%	1514	<b>27.4%</b>
<b>其他衛生及健康理由</b>	105	14.0%	846	17.7%	951	<b>17.2%</b>
應父母要求	128	17.1%	458	9.6%	586	10.6%
朋輩壓力同學、朋友等	25	3.3%	183	3.8%	208	3.8%
已經成為生活習慣	122	16.3%	856	17.9%	978	17.7%
<b>對外貌沒自信</b>	63	8.4%	539	11.3%	602	<b>10.9%</b>
想隱藏情緒	39	5.2%	245	5.1%	284	5.1%
不習慣面對面社交互動	41	5.5%	355	7.4%	396	7.2%
總計	750	100.0%	4769	100.0%	5519	100.0%
回應人數	292		1762		2054	

5.7 沒有繼續戴口罩的受訪者，不續戴的主要原因為佩戴口罩帶來不適(34.7%)，法令強制要求已廢除(31.7%)及感到抗疫疲勞(14.7%)。(表 13.)

表 13.如沒有，在當時選擇不繼續佩戴的原因(N=366)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
法令強制要求已廢除	25	29.8%	201	32.0%	226	31.7%
感到抗疫疲勞	15	17.9%	90	14.3%	105	14.7%
佩戴口罩帶來不適 ( 如呼吸困難、皮膚敏感、暗瘡 )	29	34.5%	218	34.7%	247	34.7%
不喜歡佩戴口罩影響表情 / 情緒表達	8	9.5%	70	11.1%	78	11.0%
口罩妨礙外貌的展現	6	7.1%	39	6.2%	45	6.3%
朋輩壓力同學、朋友等	1	1.2%	10	1.6%	11	1.5%
總計	84	100.0%	628	100.0%	712	100.0%
回應人數	49		317		366	

5.8 約 35%受訪者因長時間佩戴口罩而感到困擾(表 14.)，主要原因為感到不適 ( 如呼吸困難 ) (49.5%)，出現皮膚敏感(19.7%)及難以用表情表達自己(10.6%)(表 15.)

表 14.疫症期間受訪者曾否因「口罩令」下需要長時間佩戴口罩而感到困擾(N=2550)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
完全不困擾	118	32.2%	497	22.8%	615	24.1%
不困擾	51	13.9%	243	11.1%	294	11.5%
沒有特別感受	80	21.9%	669	30.6%	749	29.4%
少少困擾	97	26.5%	633	29.0%	730	28.6%
非常困擾	20	5.5%	142	6.5%	162	6.4%
總計	366	100.0%	2184	100.0%	2550	100.0%

表 15.感到困擾的原因(N=835)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
感到不適 (如呼叫呼吸困難)	75	45.2%	581	50.2%	656	49.5%
出現皮膚敏感	22	13.3%	239	20.6%	261	19.7%
購買困難	16	9.6%	67	5.8%	83	6.3%
買口罩而產生的開支負擔	14	8.4%	98	8.5%	112	8.5%
難以用表情表達自己	26	15.7%	115	9.9%	141	10.6%
妨礙展示容貌	13	7.8%	58	5.0%	71	5.4%
總計	166	100.0%	1158	100.0%	1324	100.0%
回應人數	111		724		835	

5.9 有 16.8%受訪者因撤銷「口罩令」而感困擾(表 16.)，主要原因為不習慣展示容貌(21.1%)、認為戴口罩可保持衛生及健康 (20.4%)、不習慣在沒有口罩下和其他人相處交往(18.8%)。(表 17.)

表 16.受訪者曾否因撤銷「口罩令」而感困擾(N=2547)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
完全不困擾	160	43.8%	740	33.9%	900	35.3%
不困擾	54	14.8%	334	15.3%	388	15.2%
沒有特別感受	87	23.8%	743	34.1%	830	32.6%
少少困擾	49	13.4%	311	14.3%	360	14.1%
非常困擾	15	4.1%	54	2.5%	69	2.7%
總計	365	100.0%	2182	100.0%	2547	100.0%

表 17.感到困擾的原因(N=409)

	小學		中學		全部	
	頻數	百分比	頻數	百分比	頻數	百分比
不想改變生活習慣	23	15.8%	112	11.4%	135	11.9%
認為戴口罩可保持衛生及健康，應該繼續如避免	37	25.3%	193	19.6%	230	20.4%
不習慣表露情緒 / 控制表情	21	14.4%	154	15.7%	175	15.5%
不習慣展示容貌	25	17.1%	213	21.6%	238	21.1%
不習慣在沒有口罩下和其他人相處交往	25	17.1%	188	19.1%	213	18.8%
不想因戴不戴口罩而變得標奇立異，故感受到壓	15	10.3%	124	12.6%	139	12.3%
總計	146	100.0%	984	100.0%	1130	100.0%
回應人數	62		347		409	

5.10 全部受訪者於「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)，標準差 2.64。其中，害怕負面評價(Fear of Negative Evaluation)2.96 分(滿分 5 分)、對新認識的社交迴避與痛苦 (Social Avoidance and Distress – New) 3.03 分(滿分 5 分)及整體社交迴避與痛苦 (Social Avoidance and Distress – General) 2.54 分(滿分 5 分)。(表 18.)

表 18.受訪者社交焦慮程度

		平均數	中位數	滿分	標準差
小學	害怕負面評價	2.76	3.00	5	1.14
	對新相識的社交迴避與痛苦	2.76	3.00	5	1.08
	整體社交迴避與痛苦	2.42	2.50	5	0.99
	總分	7.91	8.25	15	2.77
中學	害怕負面評價	2.99	3.00	5	1.09
	對新相識的社交迴避與痛苦	3.08	3.00	5	1.00
	整體社交迴避與痛苦	2.56	2.50	5	0.88
	總分	8.63	9.00	15	2.58

全部	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

5.11 青少年自評外貌吸引力方面，平均分為 3.28 分(滿分 7 分)，標準差 1.62。(表 19.)

表 19.受訪者的自評外貌吸引力

	小學	中學	全部
平均數	2.95	3.33	3.28
中位數	3.00	3.33	3.33
滿分	7	7	7
標準差	1.73	1.60	1.62

5.12 另附不同年級受訪者社交焦慮程度及自評外貌吸引力(表 20.)，詳細不同年級及性別分析將於下文處理。

表 20.按不同年級受訪者社交焦慮程度及自評外貌吸引力

	社交焦慮程度平均數	標準差	自評外貌吸引力平均數	標準差
小三	8.24	2.66	3.26	1.97
小四	8.16	2.63	2.59	1.53
小五	7.21	2.98	2.83	1.63
小六	8.02	2.74	3.18	1.74
中一	8.62	2.74	3.13	1.61
中二	8.64	2.62	3.32	1.51
中三	8.79	2.41	3.36	1.59
中四	8.53	2.62	3.36	1.58
中五	8.68	2.45	3.53	1.67



## 6. 數據分析

### 6.1. 青少年社交焦慮狀況：

6.1.1 受訪者社交焦慮平均分為 8.53，與其他國家比較略高。當中 40% 人有社交焦慮，近一成人達嚴重程度。全部受訪者於「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。近 40% 受訪者(1017/2489)有社交焦慮問題(SAD-TOTAL>9.00)，近一成(225/2489)社交焦慮問題嚴重(SAD-TOTAL>=12.00)。(表 21.)

表 21. 青少年社交焦慮程度高分人數(N=2489)

	人數	百分比
平均分 <=9	1472	59.2%
平均分 9.1-11.9	792	31.8%
平均分 >=12	225	9.0%
總計	2489	100.0%

6.1.2 受訪中學生社交焦慮程度平均比其他國家青少年高一 本調查的受訪中學生社交焦慮程度平均比其他國家的同類研究高出不少。本研究受訪中學生社交焦慮程度平均為 8.64 分；而其他國家如比利時 13 至 16 歲青少年為 7.19 分，葡萄牙 12-20 歲學生為 5.34，可見受訪者社交焦慮程度明顯比其他國家為高。由於未有其他本地同類數字比較，故未知是香港中學生社交焦慮程度比其他國家高，還是因為疫情、戴口罩而令社交焦慮程度上升) (表 22.)

表 22. 其他國家同類研究比較

對象	文獻	Total (滿分=15)
受訪中學生 (8 至 17 歲)	本研究	8.64
Belgium (early -adolescence. Age 13-16)	<u>Nelemans et al., 2019</u>	7.19**
Belgium (mid-adolescence. Age 14.5-17.5)	<u>Nelemans et al., 2019</u>	7.01**
Turkish online gamers (Age 13-38)	<u>K Kircaburun 2019</u>	7.07
Bengal adolescence (Age 19-30)*	<u>Ahmed et al., 2021</u>	7.71**
Portugal (school sample, Age 12-20)	<u>Nunes et al. (2018)</u>	5.34**
Portugal (institution sample, Age 12-20)	<u>Nunes et al. (2018)</u>	4.68**

\*該研究由 0-4 分評分，以 4 分為最高，並只有每題分數；為與本研究 1-5 分評分，以 5 分為最高作出比較，因此各項分數需再加 1 分，並計算綜合分數。

\*\*總分由並非出於文獻，由本研究計算，計算方法為前三者加總

6.1.3 受訪者社交焦慮程度與是否曾感染新冠病毒或有沒有接種疫苗未見顯著關係( $P>0.05$ )；反之，與配戴口罩、對外貌沒自信及社交等因素相關，於下文會再詳述。

## 6.2. 口罩令撤銷後使用狀況：

6.2.1 疫情前只有兩成受訪者習慣佩戴口罩，疫症期間接近全部使用，撤銷「口罩令」後仍有 8 成多繼續使用。而於疫症前已有戴口罩習慣的受訪者(包括習慣性佩戴及偶爾佩戴)的受訪者，近九成(表 23.)會於「口罩令」後繼續戴口罩( $\chi^2=70.7, p<0.01$ )，成為青少年的新日常。

表 23.於疫症前已有使用口罩及「口罩令」後繼續戴口罩(N=1305)

			「口罩令」撤銷後		總計
			沒有再佩戴	繼續佩戴	
疫症前	未曾佩戴	頻數	290	949	1239
		百分比	23.4%	76.6%	100.0%
	習慣性佩戴及偶爾佩戴	頻數	142	1163	1305
		百分比	10.9%	89.1%	100.0%

6.2.2 另一方面，有 16.8%受訪者因撤銷「口罩令」而感困擾，主要原因為不習慣展示容貌(21.1%)、認為戴口罩可保持衛生及健康(20.4%)、不習慣在沒有口罩下和其他人相處交往(18.8%)。社交及外貌因素與衛生並列頭三名，可見不少人因社交及外貌問題而對撤銷「口罩令」感困擾。

## 6.3. 口罩與社交焦慮之關係：

6.3.1 從佩戴原因考慮，隨疫症完發展，因防疫/健康理由而戴口罩的比例輕微下降，但因外貌/社交原因而戴口罩比例則呈上升勢。因擔心感染新冠病毒而選擇戴口罩的受訪者在不同時期少幅下降，由疫症期間 32.3%跌至「口罩令」撤銷後 27.4%。

6.3.2 因為對外貌沒自信而選擇戴口罩的比例穩步上升(疫症前 7.3% ,「口罩令」撤銷後 10.9%)。因為不習慣面對面社交場合而選擇戴口罩的比例穩步上升(疫症前 6.7% ,「口罩令」撤銷後 7.2%)。比較具體數字，於不同時期，因為「不習慣面對面社交場合」而選擇戴口罩人數明顯上升，由疫症前 158 人，疫症期間 280 人，到「口罩令」撤銷後 396 人，升幅高達一倍以上。而「對外貌沒自信」亦由疫症前 167 人，疫症期間 475 人，到「口罩令」撤銷後 602 人，升幅高達三倍以上。(表 24.)

表 24.按受訪者不同時期配戴口罩的原因

	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%)

6.3.3 從群組分析考慮，選擇繼續戴口罩的人中，表示因「對外貌沒自信」或「不習慣面對面社交場合」的受訪者，其社交焦慮平均分 ( 在疫前、中、後 ) 也較不是這些原因的受訪者顯著地高。

6.3.4 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 10.4-10.6 分，比沒有選擇的(8.3-8.5 分)高出很多( $P < 0.01$ )。(圖 1.)而選擇「對外貌沒自信」而戴口罩的群組(10.2-10.6 分，社交焦慮顯著地比沒有選擇的(8.0-8.4 分)高出很多( $P < 0.01$ ))。(圖 2.)反映這群因為社交困難及外貌而戴口罩的受訪者社交焦慮問題比其他群組嚴重。

圖 1.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平均分

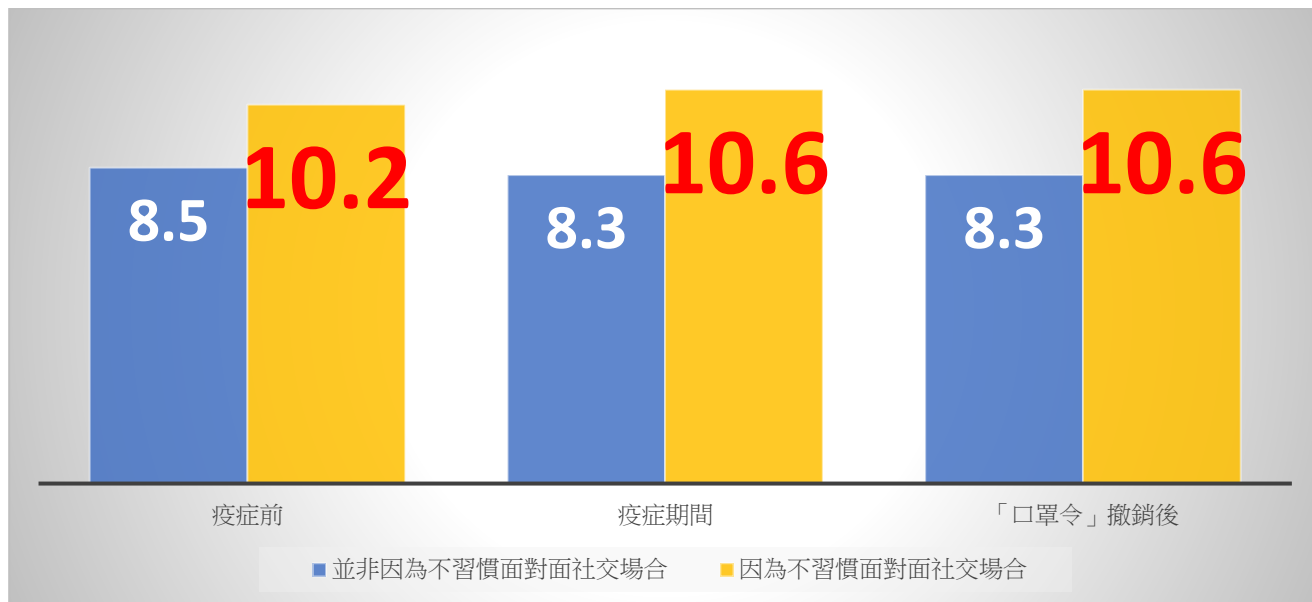
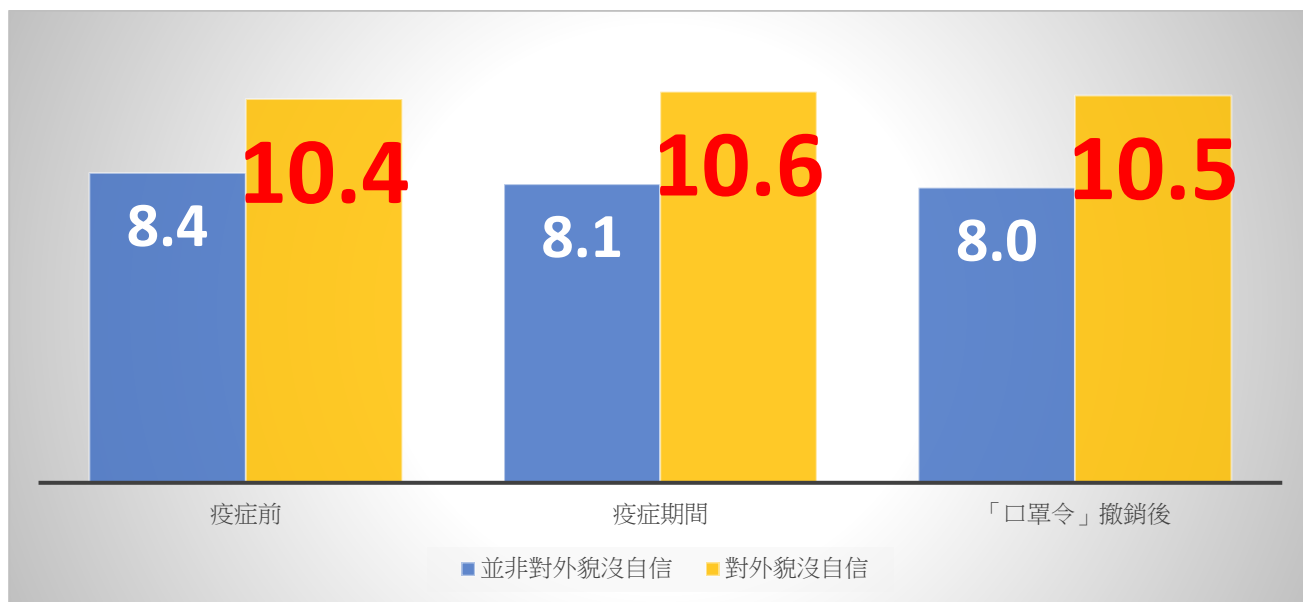


圖 2.不同時期選擇「對外貌沒自信」而戴口罩的群組社交焦慮平均分



6.3.5 整體而言，「自我外貌評價低」、「社交困難」及「社交焦慮」三者互為因果、互相加強，而部份原本已有社交焦慮的青少年於「口罩令」撤銷後傾向繼續戴口罩。「自我外貌評價低」、「不習慣面對面社交場合」兩者呈顯著關係( $t=4.720, P, 0.01$ )，而「自我外貌評價低」與社交焦慮呈顯著關係( $-0.232^{**}$ )，「不習慣面對面社交場合」亦與社交焦慮呈顯著關係( $0.345^{**}$ )。相信「自我外貌評價」、「不習慣面對面社交場合」及「社交焦慮」三者互為因果，互相加強。於疫情前已習慣性佩戴口罩的 486 人當中、有 209 人有社交焦慮問題( $SAD-TOTAL > 9.00$ )，當中 152

人於「口罩令」撤銷後繼續戴口罩( $t=8.09, P<0.01$ )。相信「社交焦慮」促使部份青少年於疫情前已使用口罩，並於「口罩令」撤銷後傾向繼續戴。(圖 3.)

圖 3. 「自我外貌評價低」、「社交困難」、「社交焦慮」及戴口罩關係



#### 6.4. 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

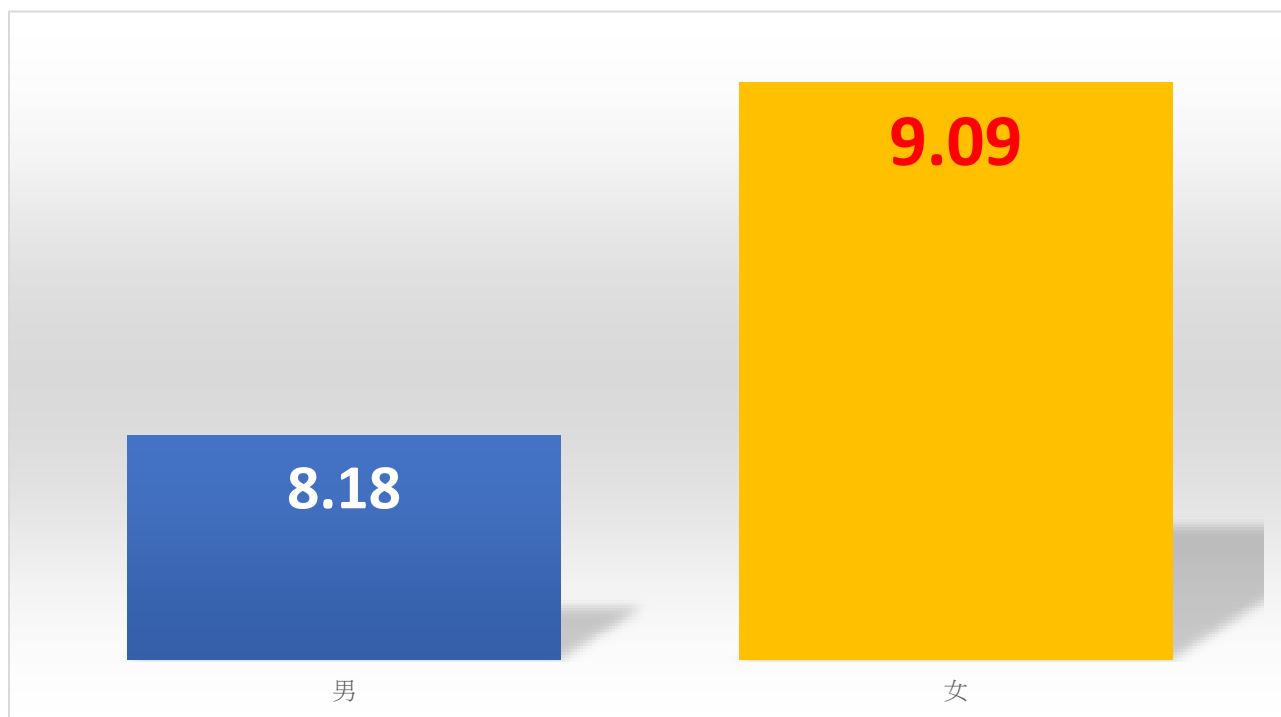
6.4.1 綜合上述各點，疫症前後因為「不習慣面對面社交場合」及「對外貌沒自信」而配戴口罩的人數大幅上升，相信疫情制造有利於配戴口罩的環境，令「自我外貌評價低」及「社交焦慮」社交困難人士配戴口罩隱藏自己。配戴口罩可以說是為這群人提供了社交的喘息空間，但亦可能令他們更為隱蔽。配戴口罩令他們社交安全感上升，還是更難被他人察覺其社交焦慮問題，需要再進一步研究。

#### 6.5. 中學女受訪者社交焦慮程度顯著較高，中一至中四女生尤為顯著

6.5.1 此外，以人口特徵 ( demographic data)作進一步群組分析時亦發現，受訪中學女生比男生社交焦慮呈度顯著為高，顯示中學生、女性都是特別需要關顧的群組。中學受訪者比小學社交焦慮程度顯著較高，二者呈顯著差異( $t=-4.564, P<0.01$ )。而女性受訪者比男性受訪者社交焦慮程度顯著較高，二者呈顯著差異 ( $t=-8.547, P<0.01$ )。

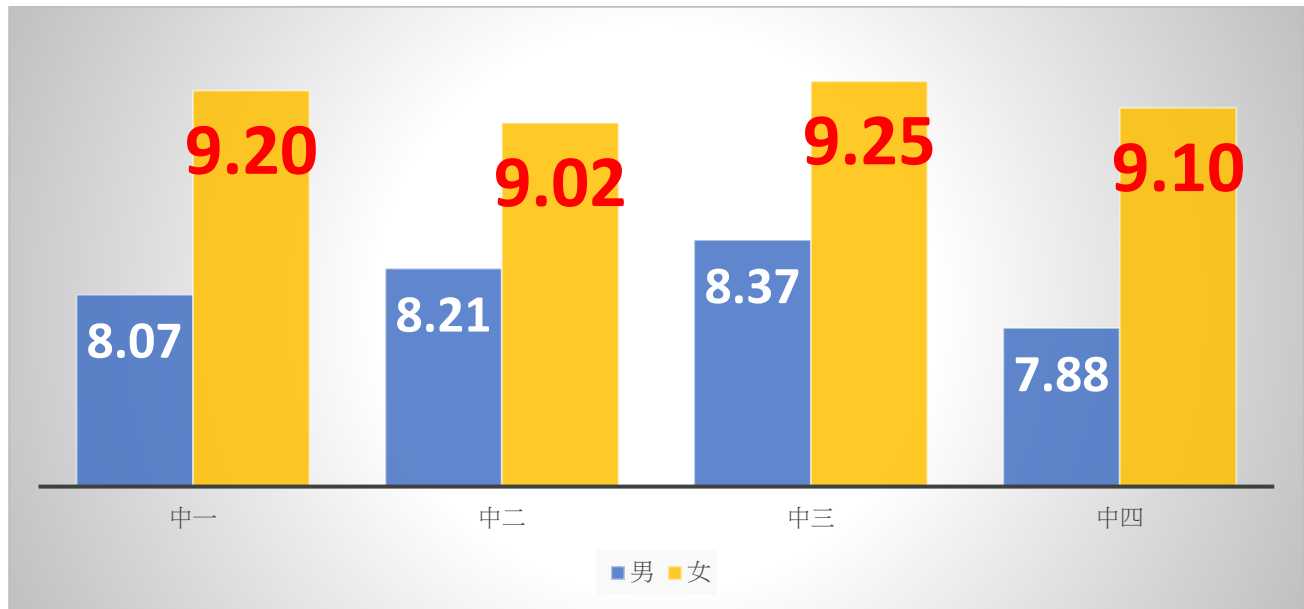
6.5.2 進一步分析，中學男女受訪者的差異，中學女生的社交焦慮程度顯著比男生高( $t=-8.267, P<0.01$ )，女中學生平均分(9.09)比男中學生(8.18)高出不少。(圖 4.)

圖 4.中學男女生的社交焦慮程度



6.5.3 拆分不同班級比較，中一至中四女學生社交焦慮程度明顯比男學生高( $P < 0.01$ )。中一女生社交焦慮平均分為 9.20，男生為 8.07；中二女生社交焦慮平均分為 9.02，男生為 8.21；中三女生社交焦慮平均分為 9.25，男生為 8.37；中四女生社交焦慮平均分為 9.10，男生為 7.88。(圖 5.)

圖 5.顯著差異的班級男女生的社交焦慮程度



## 7.服務啟示及建議

7.1. 據是次研究數據顯示，受訪中學生比小學生的社交焦慮程度顯著更高，另外，女受訪者又比男受訪者的社交焦慮程度為高，在此顯示了中學女性是較需關顧的一群；而針對中學女生社交焦慮程度較高的現象，這可能與社會文化一向重視女性外貌有關。在此，青少年工作者及社會媒體或可更多促進社會人士及青少年，反思女性在角色及自我發展上可以有更多可能性，而非只強調女性的外形外貌；本會駐校服務正計劃推動『尋夢少年工作坊』，發展女生的多元才能。

7.2. 安全和包容的環境建立。青少年易受社會環境脈絡所牽動。他們必須對周圍的環境感到舒適及安全以減低其焦慮。在學校及社區不同的成長系統中，提供積極的反饋包容的環境及歡迎來自不同背景的年輕人，讓人發展歸屬感。本會青少年服務計劃在本年九月至十月期間舉行「Let Us Go—食雪糕」。活動希望營造輕鬆氣氛減輕開學的壓力，並促進學生認識善待自己的重要。在午飯或放學後的時間，為學生送上軟雪糕或雪糕杯。在緊張的開學季節送上喜樂的良藥。

7.3. 此外，在支援服務上，我們一直發展動物輔助介入服務(Animal Assisted Intervention)，讓青少年透過接觸動物，如擔任動物義工，照顧被遺棄的動物，讓他們漸漸建立自己的自信心和能力感，並體會到生命的價值，不少研究指出動物輔助活動能為人們的情緒及社交帶來益處。因動物不帶批判的陪伴，讓人感受到無條件的接納和支持，促使年青人能自由、安心地表達自己的所想所感，同時可減少年青人的孤獨感及焦慮感。動物能作為年青人與他人的溝通媒介，為他們提供更多社交話題及社交機會，事實上，很容易想像一個由一個可愛的毛茸茸的朋友陪同的小組更容易相互開放和交談。而動物輔助活動引發年青學習社交知識及技巧，不少研究指出這些動物輔助治療活動能有效減低社交焦慮，促進年青人與他人建立正向的社交關係。

7.4. 就青少年關注外貌評價，青少年的自我肯定能有助提昇其自我價值，社交焦慮的青少年大多以批判角度檢視自己，因此會出現自我否定或懷疑的情況。但是，透過促進他們的自我肯定，將有助鼓勵他們以更包容的角度看待自身，從而學習欣賞自己的嘗試及努力，最終得以從中確認自我價值，減少因為病徵或社會評價而內化了各種負面標籤。透過進行利他行為，本會在青少年服務積極推動青年參與『義工服務』等，體驗給予的過程，從而讓青少年明白到自己也擁有給予的條件及能力，從而使他們發現自己的能力，加強其自我肯定。



7.5. 對於青少年情緒健康的介入手法，人們往往聚集在精神科疾病的問題，而不是運用正向手法來探索青少年自身的能力和價值。建議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。正向心理旨在審視人們的強項，以尋找生命中的滿足感，活出更有意義及豐盛的人生。本會在關注青年人精神健康的發展及需要上，一直透過『ME<sup>2</sup>』( Mindfulness, Expressive Arts & Exercise ) 同時運用靜觀、表達藝術及運動等方式介入，成效顯著。而現亦正推動更多非標籤性的治療及健康選擇，如中醫藥介入。

7.6. 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。青少年在建立到關係網後，一方面可讓他們明白到自己並不需要把遇到的所有壓力或困擾獨攬其身，反而可以尋求身邊值得信任的人，包括家人、朋友、老師、社工，甚至醫生等專業人士的協助。另一方面為老師和社工提供更多培訓機會，以提高他們對心理健康的專業知識，以便有效地辨識有需要的學生，並適時提供支援。

## 8. 參考資料

- 港人除罩現焦慮 部分人視口罩為提升自信的工具 | 即時新聞 | 港澳 | on.cc 東網
- 香港路德會社會服務處公佈「社交距離措施下對中學生的影響」調查結果 逾 6 成人減社交意欲 怕被見「除罩樣」 近 4 成人聚會有罪惡感 疫下中學生自覺溝通能力降 增「社交培訓」助建自信 - 香港路德會社會服務處 (hklss.hk)
- 青協公布「第五波疫情對中學生的影響」調查結果
- 「復課前後——『香港青少年的心理健康與網絡使用習慣』」調查 | 香港中華基督教青年會 (ymca.org.hk)
- Belmi, Peter; Neale, Margaret (2014). Mirror, mirror on the wall, who's the fairest of them all? Thinking that one is attractive increases the tendency to support inequality. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(2), 133–149. doi:10.1016/j.obhdp.2014.03.002
- Nelemans, S.A., Meeus, W.H., Branje, S.J., Van Leeuwen, K., Colpin, H., Verschueren, K., & Goossens, L. (2019). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) Short Form: Longitudinal Measurement Invariance in Two Community Samples of Youth. *Assessment*, 26, 235 - 248.
- Najifa Alam, Oli Ahmed, Lutfun Naher, Fatema Akhter Hiramoni,(2021)The psychometric properties of Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) short form- Bangla,Heliyon,Volume 7, Issue 8,2021,e07801,ISSN 2405-8440
- Kagan Kircaburun, Mark D. Griffiths & Joël Billieux (2019) Psychosocial factors mediating the relationship between childhood emotional trauma and internet gaming disorder: a pilot study, *European Journal of Psychotraumatology*, 10:1, DOI: 10.1080/20008198.2018.1565031
- Nunes C, Ayala-Nunes L, Pechorro P, La Greca AM.(2018) Short Form of the Social Anxiety Scale for Adolescents among community and institutionalized Portuguese

youths. *Int J Clin Health Psychol*. 2018 Sep-Dec;18(3):273-282. doi:  
10.1016/j.ijchp.2018.06.001. Epub 2018 Jul 13. PMID: 30487933; PMCID: PMC6225013.

- Association between mask wearing and anxiety symptoms during the outbreak of COVID 19: A large survey among 386,432 junior and senior high school students in China - ScienceDirect
- Prevalence and Risk Factors Associated With Self-reported Psychological Distress Among Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic in China - PubMed (nih.gov)
- Effects of mask-wearing on social anxiety: an exploratory review - PubMed (nih.gov)