

「青少年疫後復常之社交適應」調查結果出爐

8成青少年於「口罩令」撤銷後繼續戴口罩 近4成有社交焦慮問題

信義會以「健康拆焦」計劃提升青少年精神健康

今年3月1日起，本港撤銷強制佩戴口罩要求，但在不同界別的觀察及報道中，均發現不少學童選擇繼續佩戴口罩上學。同時部分報道提出學童繼續戴口罩，其實與疫情防控無關，反而是因為有「外貌焦慮」及「社交焦慮」。他們認為口罩不單是防護工具，亦有着社交及心理用途。有見及此，基督教香港信義會社會服務部近月進行了一項研究調查。研究以「佩戴口罩與精神健康—青少年疫後復常之社交適應」為題，旨在了解青少年疫情前後使用口罩的模式與習慣，以及佩戴口罩與社交焦慮的關係。

本機構次是問卷調查於2023年5月24日至6月9日進行，以分層類聚抽樣法進行取樣，受訪對象主要為本港小三至中五學生，應邀參與的學校以隨機抽樣方式，在各級別分別抽取部分班別的學生參與填寫問卷。是次研究中，共有10間中學、2間小學的學生參與，共收回2,564份問卷，我們發現：

1. 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)**，**偏高的分數顯示香港青少年的社交焦慮情況嚴重。**
2. 是次調查發現，**近4成受訪者有社交焦慮問題，其中近1成的社交焦慮問題嚴重。**
3. **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。其中，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。
4. 16.8%受訪者因撤銷「口罩令」而感困擾，同時社交困擾開始上升。
5. 不同時期選擇戴口罩的主要原因仍然是健康及防疫，但約1成人是因外貌及社交原因而選擇戴。
6. **因為外貌評價及社交困難而戴口罩的人數大幅上升，相關人士社交焦慮問題嚴重。**因為「不習慣面對面社交場合」而選擇戴口罩的人數由疫症前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」的青少年亦由疫症前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**。**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，而於不同時期選擇「對外貌沒自信」而戴口罩的群組達到10.4-10.6分。**
7. 研究發現青少年社交焦慮情況與外貌、有社交困難、於疫情前及「口罩令」撤銷後繼續戴口罩有顯著關係，顯示伴隨疫情而來的社交問題，比疫情本身更影響青少年的社交焦慮。團隊相信「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「**社交焦慮**」下促使部份青少年於「**口罩令**」撤銷後傾向繼續戴口罩。
8. 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。
9. 研究亦發現受訪中學生比小學生社交焦慮呈度顯著更高，女受訪者又比男受訪者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。**

基督教香港信義會元朗信義中學中五級姜同學，分享她**觀察到身邊有些同學在除下口罩後，會逃避與人有眼神接觸，覺得被他人直視會感到尷尬及不自在，部分人亦有意無意地逃避與人溝通交流，因而減少了社交。**她亦認為戴口罩會進一步隱藏了社交焦慮的同學，因為口罩將人與人之間的距離合理化，變相令有社交焦慮的青少年失去了必須參與社交的理由，即使隱藏自己不與人溝通亦不顯眼，所以他們就會更放心地收起自己。在這個情況下，他們的社交經驗自然會愈來愈少，朋輩圈子也會愈來愈收窄，亦更抗拒或害怕表達自己。

綜合研究調查結果及青少年的親身分享，本機構有以下建議：

1. 以提升青少年自我價值，轉化他們對外貌評價的關注，鼓勵青少年減低從批判角度檢視自己，並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。
2. 建立安全及包容的環境，減低青少年的焦慮。在學校及社區不同的成長系統中，可以提供積極的反饋及包容環境，讓他們發展歸屬感。
3. 減少聚焦在精神科疾病的問題，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。
4. 建立青少年社交的自信心和能力感，促使年青人能自由、安心地表達自己的所想所感，並減少他們的孤獨感及焦慮感。
5. 更關顧中學女生，反思女性在角色及自我發展上能有更多可能，而非只強調女性的外形。
6. 重建青少年關係網，讓受到社交焦慮困擾的青少年在有需要時可尋求身邊值得信任的人支援。同時，可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。

針對青少年社交焦慮的情況，本機構正推動及計劃不同服務及活動提供支援：

「健康拆焦中醫青少年情緒健康社區支援計劃」

本機構在關注青年人精神健康的發展及需要上，一直透過 ME² (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。此計劃更透過中醫師、臨床心理學家、表達藝術治療師及社工之間的合作，及早辨識與介入有睡眠問題及情緒困擾的青少年。計劃發展夥伴及捐助機構為陳廷驊基金會。

「Let us go—和你食雪糕」

本機構青少年服務計劃在今年 9 月至 10 月期間舉行「Let us go—和你食雪糕」，在午飯或放學後為學生送上軟雪糕或雪糕杯。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。

基督教香港信義會社會服務部

傳媒聯絡

許莉霞 Charlotte Hui

T: 2376-0233/6763-7019

Email: leehahui@elchk.org.hk

數據分析

鄧宛芯 Karena Tang

T: 9879-8794

Email: karenatang@elchk.org.hk

健康拆焦

陳曉暉

T: 9743-6779

Email: hiufaichan@elchk.org.hk

Photo captions

1. 基督教香港信義會社會服務部就「青少年疫後復常之社交適應」，分享調查成果。
2. 基督教香港信義會社會服務部服務總監侯詩雅小姐，提到透過建立青少年的自信心，有助減輕他們的社交焦慮。她舉例說本機構正推行的動物輔助介入服務，讓青少年透過照顧被遺棄的動物，提升能力感。
3. 基督教香港信義會元朗信義中學尹浩然校長，分享校園文化氛圍建立經驗。
4. 基督教香港信義會元朗信義中學中五級姜同學，希望學校可以繼續提供更加多校內的團體活動，協助同學有更多交流機會，適應疫後的生活。
5. （左起）基督教香港信義會社會服務部服務總監陳曉暉先生、助理總幹事竺永洪先生、基督教香港信義會元朗信義中學尹浩然校長、中五級姜同學，以及基督教香港信義會社會服務部服務總監侯詩雅小姐。