

兒童青少年想念某人時 聯繫與情緒相關現況調查

報告人：葉雅馨 董氏基金會心理衛生中心主任

調查單位：董氏基金會

指導教授：董旭英(國立成功大學教育研究所 所長兼教授)

調查執行：戴怡君、林明潔

調查目的、方式及樣本

目的：

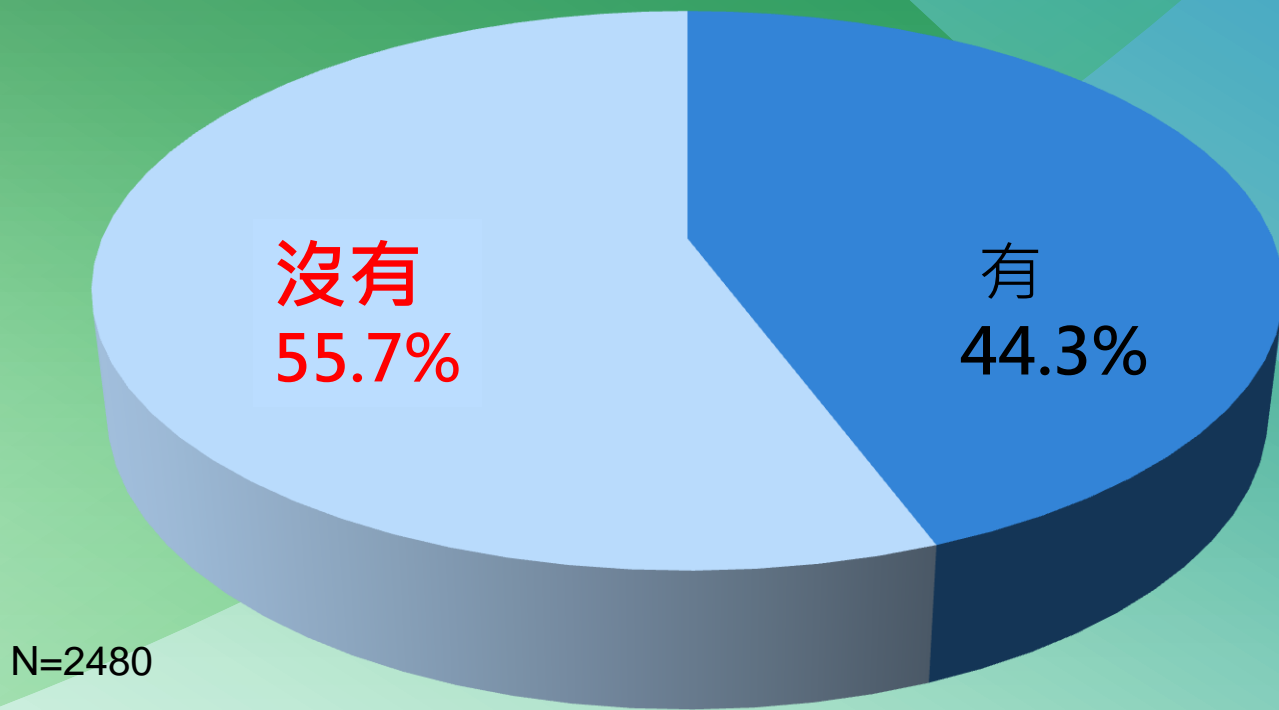
- 一. 兒童青少年與想念的人聯繫之現況
- 二. 兒童青少年聯繫所想念的人與情緒之關連性

時間：2017年2月

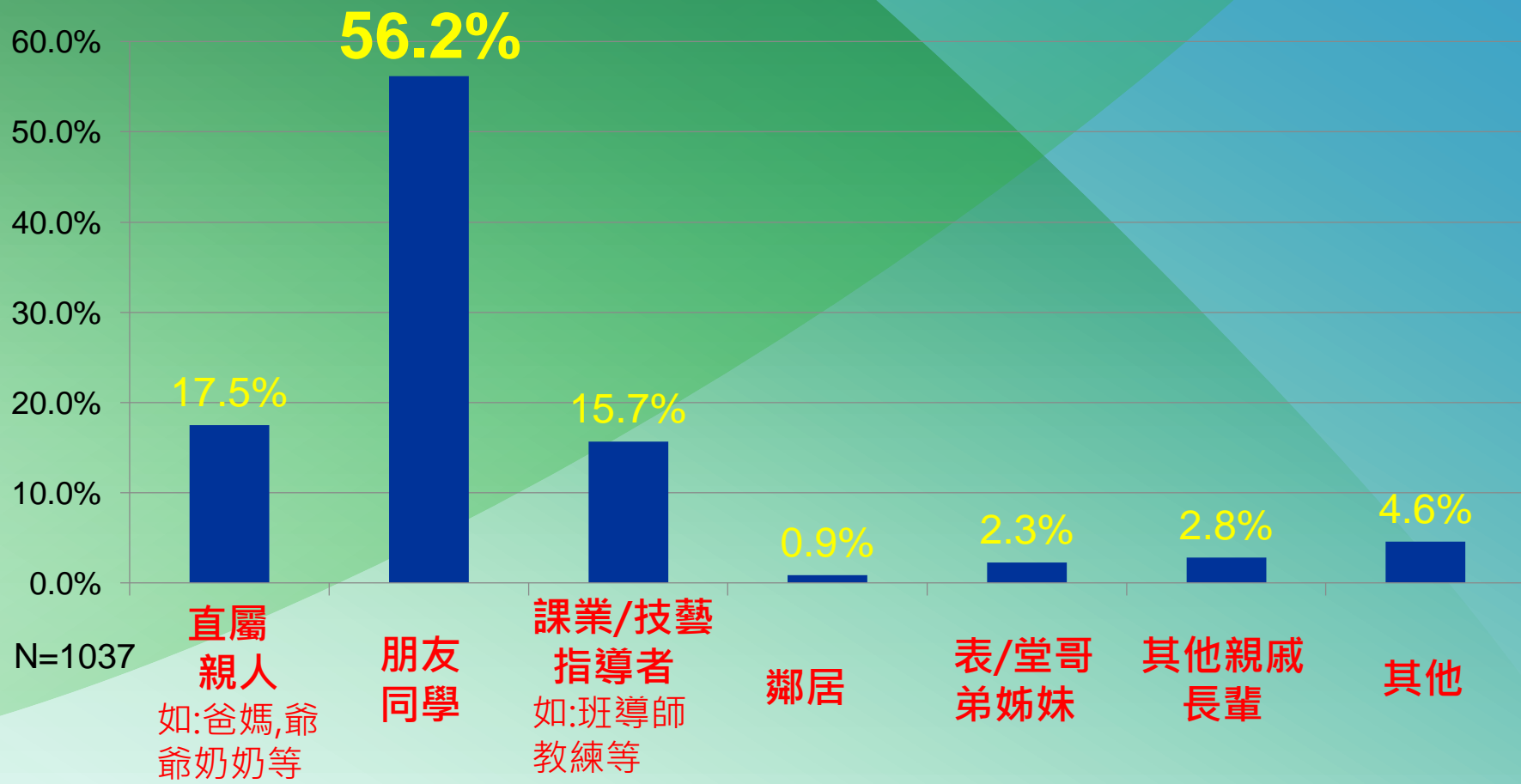
方式：以國小五年級~國中九年級為對象，抽取21所學校，發放紙本問卷，回收有效樣本為2,502份。

基本資料：「男生」佔52.4%，女生佔47.6%。

有否想念，現卻斷了聯繫



想念他/她卻斷了聯繫的對象



主動聯繫想念者的頻率

變項	選項	百分比
當你想念對方時 會主動聯繫 N=1085	總是如此	5.2%
	常常	9.1%
	有時候	29.6%
	很少	27.3%
	從來沒有	28.8%
你多久沒有跟對方聯繫 N=1087	不到1年	38.3%
	1年以上~2年以下	24.4%
	2年以上~3年以下	14.4%
	3年以上~5年以下	8.3%
	5年以上	14.6%

僅一成四受訪者「總是如此或常常」主動聯繫對方，
61.7%的受訪者「超過一年以上」沒有跟對方聯繫。

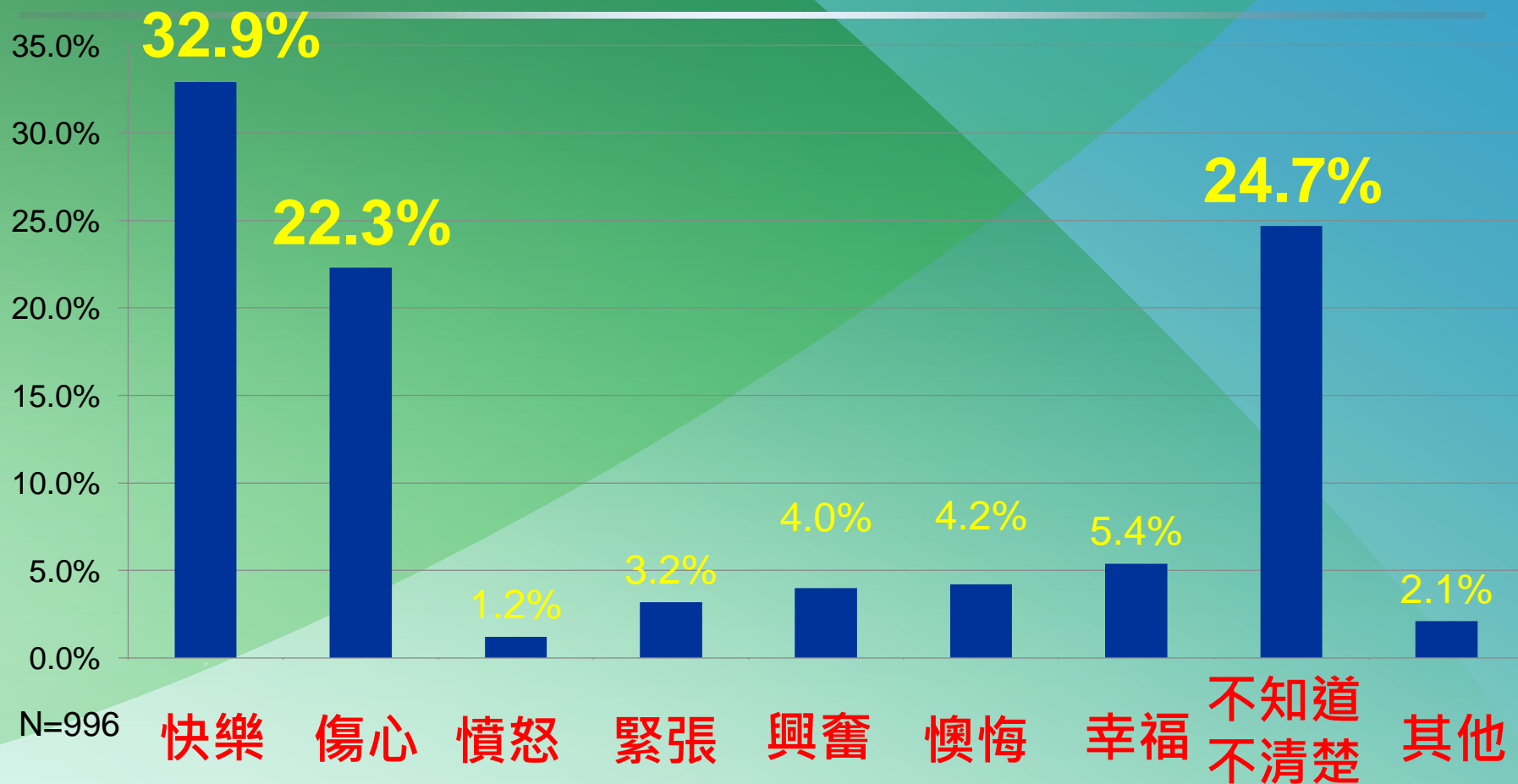
造成很少和對方聯繫的原因

選項	百分比	
個性(害羞、不敢主動表達等)	12.8%	4
個人行為(懶惰，覺得麻煩)	4.2%	
環境因素(換學校或班級/搬家)	21.2%	1
課業或個人因素(因繁忙而沒有空聯繫)	14.2%	2
和對方關係(曾發生爭執或誤解)	6.2%	
溝通的工具(找不到聯繫方式)	13.8%	3
互動關係(對方回應較少/不知道該聊什麼)	8.2%	
認知(覺得對方會主動跟我聯繫)	1.2%	
不知道	12.0%	5
其他	6.2%	

N=1085

造成受訪者很少和對方聯繫以「環境因素」最多，佔21.2%，其次為「課業或個人因素」、「溝通的工具」、「個性」、「不知道」。

當想起那位想念或重要的人，會感到



想起想念的人時感覺之比較

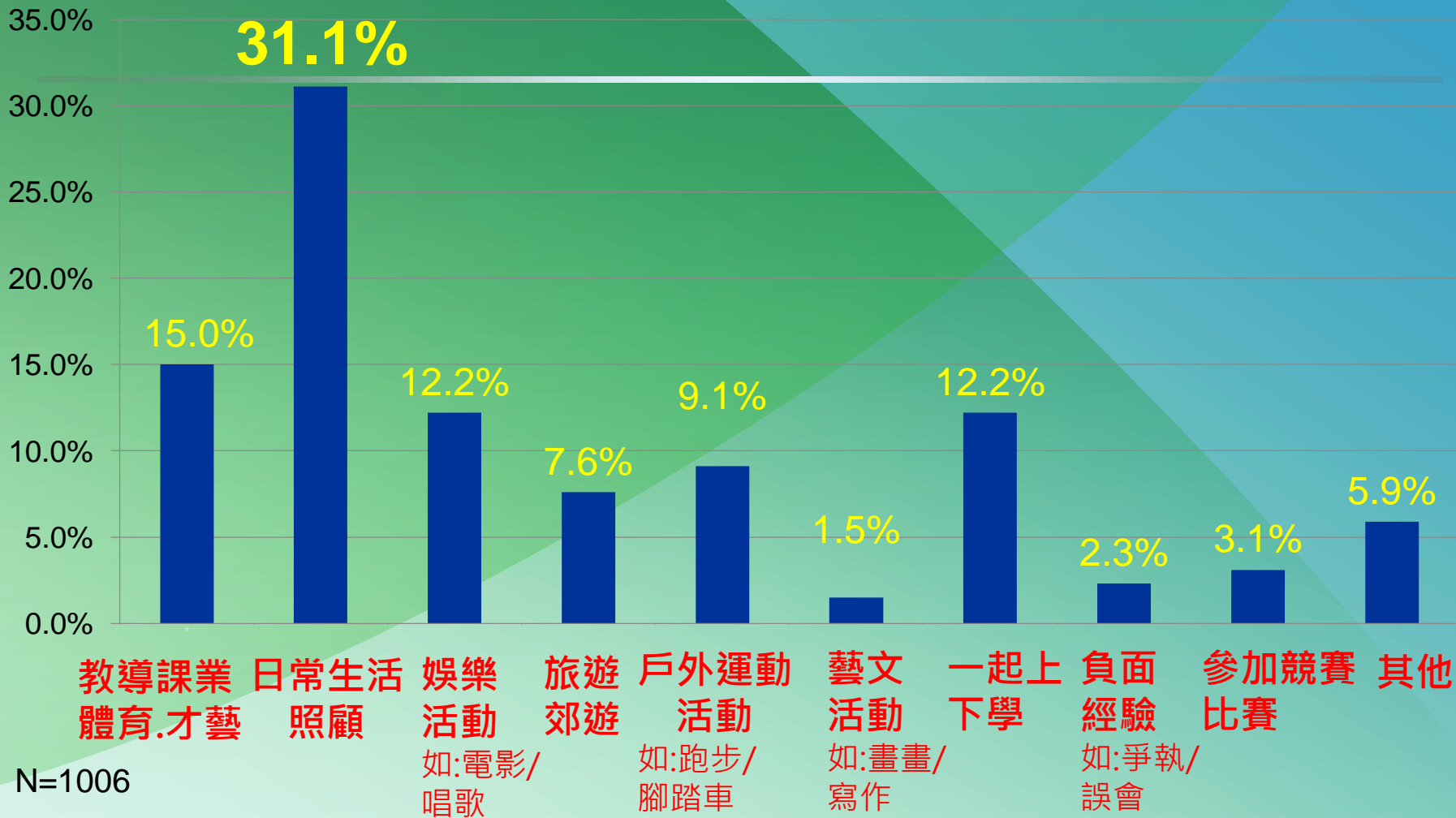
	總是、常常 主動聯繫者	很少、從來沒有 主動聯繫者
快樂	38.1 1	29.0 2
傷心	27.4 2	22.7 3
憤怒	2.1	0.9
緊張	4.3	2.8
興奮	2.9	2.9
懊悔	2.2	5.5
幸福	13.6 3	3.7
不知道/不清楚	9.4	30.4 1
其他	0.0	2.1

進一步分析，常常主動聯繫者，當想起想念的人，覺得「快樂」「幸福」的比例明顯高於很少主動聯繫者。

聯繫的方式與聯繫時的第一句話

變項	選項	百分比
與對方聯繫的方式 N=1031	電話	19.9%
	行動軟體應用程式(line、whatsapp等)	19.2%
	社群網路(臉書、IG等)	34.5%
	信件往來(紙本或電子郵件)	3.0%
	透過他/她人得知	13.0%
	其他	10.4%
與對方聯繫時，會跟他說的第一句話 N=993	你最近好嗎?	15.7%
	好久不見	32.8%
	在忙些什麼呢?	2.9%
	還記得我嗎?	17.6%
	很想念你	11.9%
	記得以前.....的什麼事嗎?(回憶起)	4.5%
	不知道說些什麼，單純想聽到聲音	9.8%
	其他	4.8%

和想念者的共同回憶

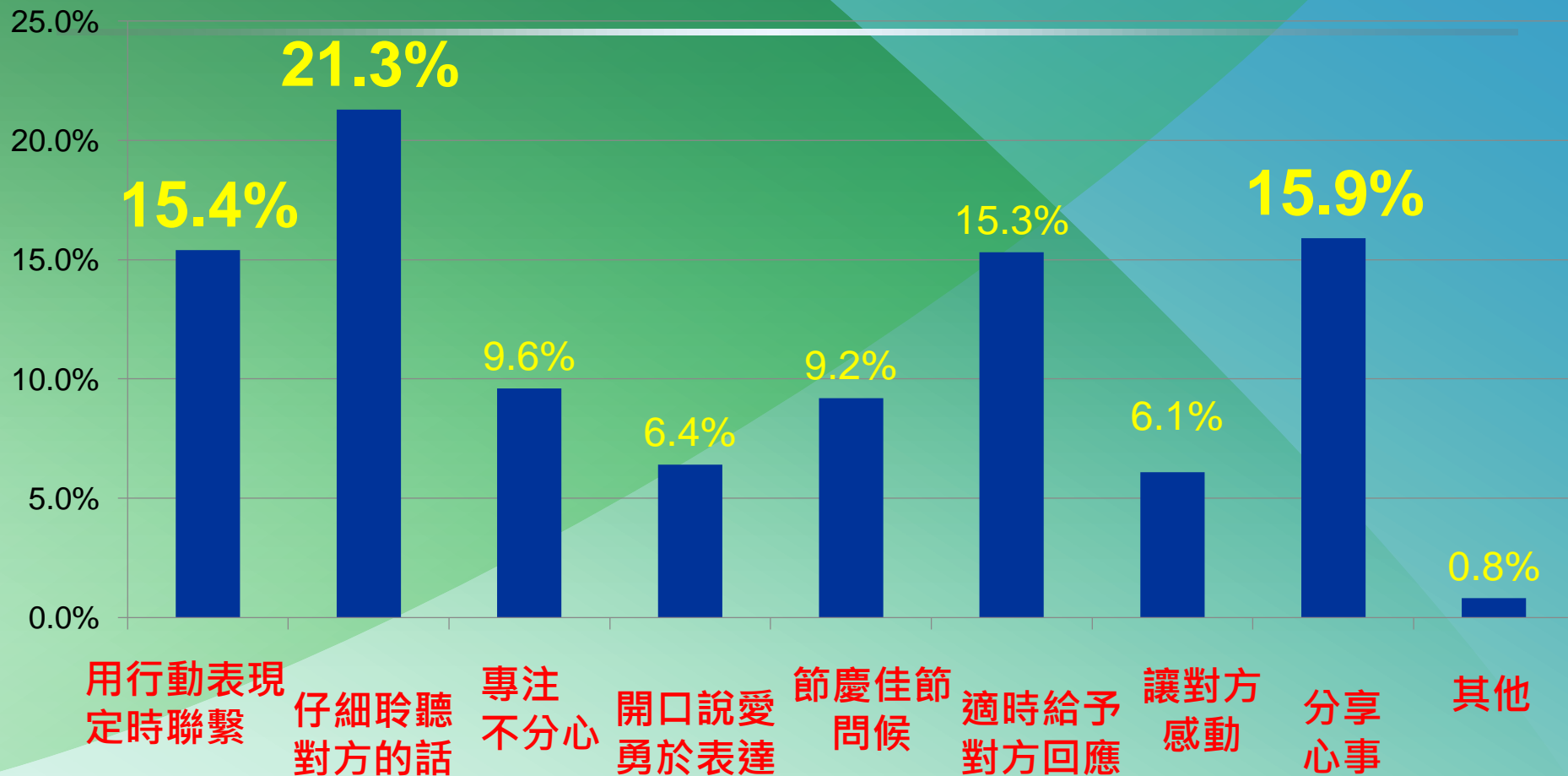


N=1006

在什麼情況會想和想念的人聯繫

選項	百分比
節慶佳節時的問候	11.8% 1
心情沮喪/遇到挫折的時候	6.9%
經過與對方共處的環境/區域(教室/住家等)	9.5%
有開心的事時	8.6%
聽歌或看影片而回想起對方	6.8%
聽到他/她人提起對方的消息	10.0% 2
看到與對方相關的物品(信紙/照片)	9.7%
身體不舒服的時候	2.1%
沒有特別原因，只想知道對方近況	5.5%
無聊孤獨的時候	7.2%
看到對方社群網路的最近狀態	9.9% 3
突然看到相似面貌或聲音的人	7.9%
不知道	3.7%
其他	0.4%

對「用心」聯繫的看法



被聯繫與主動聯繫對方的感受

對方主動聯繫你時 N=1024	開心	39.9%
	興奮	17.0%
	驚訝	18.6%
	緊張	5.5%
	煩躁	0.4%
	懊悔	1.4%
	錯愕	3.0%
	不知道/不清楚	12.9%
	其他	1.3%
主動聯繫對方時 N=1027	緊張不安	19.2%
	期待	33.9%
	害怕	4.7%
	開心	17.9%
	興奮	8.5%
	沒有特別感覺	13.4%
	其他	2.4%

被對方主動聯繫時的感覺比較

	總是、常常 主動聯繫者	很少、從來沒有 主動聯繫者
開心	55.3	34.1
興奮	19.9	16.0
驚訝	8.5	21.9
緊張	0.7	6.8
煩躁	0.0	0.2
懊悔	2.1	1.2
錯愕	1.4	4.3
不知道/不清楚	10.7	14.5
其他	1.4	1.0

當被對方主動聯繫時，常常主動聯繫者覺得「開心」的比例明顯高於很少主動聯繫者。

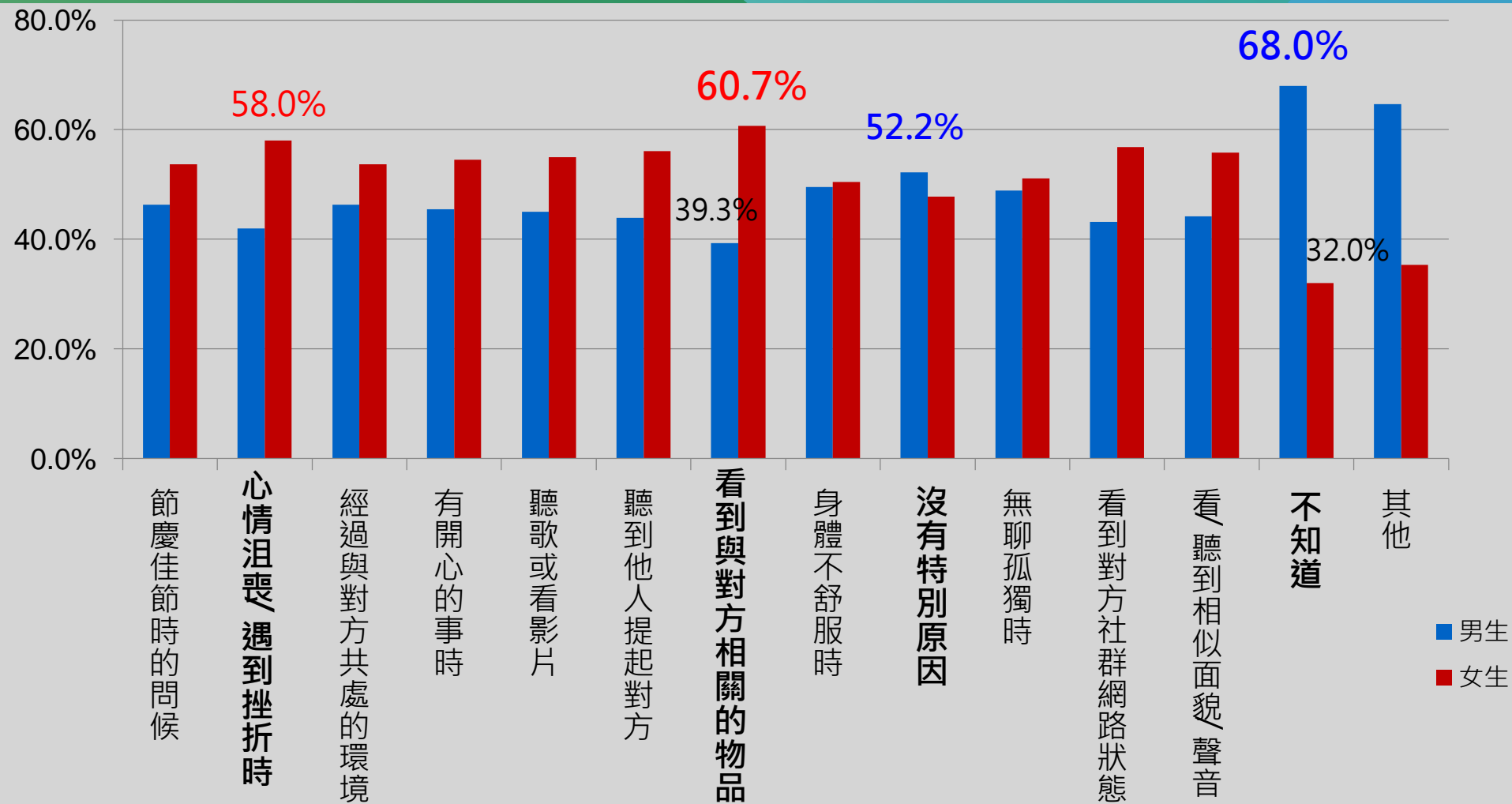
不同性別對「用心」聯繫的看法

選項	「用心」聯繫的看法								
	行動表示，定時聯繫	仔細聆聽	專注不分心	開口說愛 勇於表達情感	節慶佳節問候	適時給回應	讓對方感動	分享心事	其它
男生	46.4%	50.3%	54.2%	47.1%	48.5%	48.2%	48.7%	42.8%	85.7%
女生	53.6%	49.7%	45.8%	52.9%	51.5%	51.8%	51.3%	57.2%	14.3%

P<0.05，代表不同性別對用心聯繫的看法達顯著差異

◆女生以「行動展現(包括定時與對方聯繫或大聲表達情感等)及分享心事比例高於男生；男生則以「聯繫時的態度(包括仔細聆聽或專注不分心)」比例高於女生。

不同性別與想要主動聯繫的情況



結論與建議

◆想念就聯繫，不需要特別的理由

- (1) 超過五成六的兒童、青少年「很少」主動聯繫想念的人。
- (2) 維繫聯絡的方式多元便利且時效快(例如臉書、LINE、IG等)不找藉口，行動就對了。

◆多「主動」聯繫，快樂、幸福的感覺越多

- (1) 只有一成四的兒童、青少年會主動聯繫；常常主動聯繫者，當想起想念的人時，感覺到「快樂」「幸福」比例高於很少主動聯繫者。
- (2) 聯繫，可從節慶佳節問候起，與對方分享心情，就是一種聯繫。

◆「用心聯繫」兒童青少年依序選擇是

- (1) 仔細聆聽 (2) 分享心事 (3) 定時聯繫