



香港童軍總會
童軍知友社

學校社會工作服務

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓平台201-203室
查詢電話：2443 3640 傳真：2443 2522
電郵：sswadmin@sahkfos.org
網址：https://fossswu.sahkfos.org

抱負

成為香港最優秀的青少年服務機構之一，致力培育青少年健康成長、造福社會。

使命

創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。

價值觀

我們重視

- 青少年在發展自我的過程中，面對一些困難和阻力，這些困難如處理得宜，可以成為他們成長的動力和助力。
- 青少年擁有獨特的潛能，在其成長與發展的過程中，必須透過體驗和實踐，不斷地探索和發揮。
- 青年人對社會發展的承擔，青少年須透過關懷別人，投入社群，以完善的人格，回饋社會。

- 良好的成年人榜樣，在青少年建立自我的過程中，擔當著正面而重要的角色。
- 家庭是培育青少年成長的地方，強化家庭功能有助培養積極正面、關懷社會的新一代。
- 社會工作的核心價值。
- 童軍運動的方法，有效地促進青少年身心發展。

10/2025

ISSUE
48

非
賣
品



情緒有價

相信讀者們總聽聞過「情緒價值」一詞，不論年青人還是成年人都開始使用這個詞彙來形容別人善解人意，使人感到被安慰和被欣賞。此外，有網民表示與人工智能的互動中感受到前所未有的情緒支持，甚至比與人相處更自在、更安心。

這不禁讓我們想起十二年前的電影《觸不到的她》(Her)，當中描繪了一段人與人工智能之間的深刻情感連結——從慰藉走向依戀，從孤獨走向陪伴。或許，我們真正渴望的並不是某個人的存在，而是那份被理解的感覺。

本期，我們將從「情緒價值」的背景談起，透過問卷了解大眾的看法與經歷，並分享一些筆者的觀察與心得，希望能夠為讀者帶來一點啟發：如何在日常生活中為自己，也為他人，提供有溫度的情緒價值——而不是流於表面或陷入依賴。願我們都能在彼此的理解與陪伴中，找到更深的連結。



目錄

編者的話
訪問結果

情緒價值的背景

P.1

P.2 - P.3

P.4 - P.5

如何做到為自己提供情緒價值的方法

如何為別人提供情緒價值

樂Teen大使退修營

P.6

P.7

P.8

訪問結果

一、受訪者基本資料：

身份	人數	百分比
學生	37	50.7%
社區人士	18	24.7%
老師	13	17.8%
家長	5	6.8%
總計	73	100%

受訪者以學生和社區人士為主，合佔七成半，能很好地反映公眾及年輕群體的觀點。

二、情緒價值的定義分析：

筆者將73份回覆歸納為以下5大類別：

定義類別	人數	百分比	核心觀點	描述例子
情感支持型	32	43.8%	被理解、被聆聽、被接納、同理心、陪伴	“有人能夠理解我心裏的感受”
肯定鼓勵型	22	30.1%	被認可、被讚美、被欣賞、獲得鼓勵	“透過鼓勵和稱讚，令別人感受到自己的價值”
自我實現型	9	12.3%	成就感、安全感、自我掌控、意義感	“自我成就”、“幫助自己的價值”
物質/外在型	5	6.8%	透過禮物、寵物、物件(公仔/模型)帶來的安慰	“貓咪討摸及撒嬌”
其他	5	6.8%	不清楚、純感覺、潮流用語	“純感覺”

主要發現：絕大多數人認為情緒價值與人際間的情感互動（如：支持與鼓勵）密切相關，而非物質擁有。

三、獲得情緒價值的途徑分析：

此題為多選題，總選擇次數遠超73次。以下是選擇人數最多的前7個途徑：

獲得途徑	選擇人數	百分比
朋友	58	79.5%
家人	55	75.3%
自己	32	43.8%
寵物	25	34.2%
物件（公仔/模型等）	23	31.5%
老師	15	20.5%
社工	13	17.8%

主要發現：

1. 人際關係是絕對核心：朋友和家人是最重要的情緒支持來源。
2. 自我調適能力的重要：超過四成的受訪者選擇從“自己”處獲得，顯示管理內在情緒能力的重要性。
3. 寵物和物件的角色：寵物和物件（如公仔）提供了顯著的情感慰藉，這是一個現代社會的新趨勢。

四、最深刻的經歷：

此題為開放式問題，雖難以量化，但回覆中出現3個較清晰的主旨，概括如下：

1. 微小言行的力量：朋友對無聊短片的認真回覆、家人一句“你還好嗎”、寵物的陪伴等，日常小事均被反覆提及，證明情緒價值蘊藏在細節中。
2. 失敗中的支持：做錯事未被責怪、考試失利後得到安慰、失敗後獲得鼓勵等，在挫折時經歷被接納，最能讓人感受到強烈的情緒價值。
3. 慶祝與肯定：生日驚喜、獲得獎學金被嘉許、手寫的信件等，公開的肯定和慶祝是重要又積極的人生體驗。

五、情緒價值重要性的認同度：

選項	人數	百分比
重要	70	95.9%
不重要	3	4.1%
總計	73	100%

超過95%受訪者認為情緒價值是重要的，顯示了一個壓倒性的社會共識，這為其重要性提供了強而有力的數據支持。

六、Gen Z*重視情緒價值的原因分析：

筆者對回覆進行文本整理後，總結出以下5大原因：

主要原因	提及次數	描述例子
家庭關注不足	高	“父母長期忙於工作”、“鼓勵不過是敷衍幾句”、“缺少家人的關心”
網絡社交的雙面性	高	“大家沉醉網絡世界，忽略了真實感受”、“人與人嘅距離遠咗”
社會壓力與情感疏離	中	“太大壓力”、“情緒上的衝擊，難以承載”、“渴望分享及被明白”
自我認同與安全感需求	中	“需要得到自我肯定/安全感”、“想要被認同及有人陪伴”
話語潮流與時代特點	中	“潮流興”、“當代的討論話題”

Gen Z對情緒價值的高度重視，被受訪者普遍視為一種對現實生活中情感缺失（如：家庭、校園、社會等）的補償性追求。雖然他們在充滿科技和網絡的環境中成長，但內心卻更渴望真實的理解和與人結連。

*Gen Z：指的是Z世代(1997年至2012年)期間出生的群體。

總結與建議

核心結論：

1. 情緒價值被廣泛定義為“情感支持與肯定”，其核心是人與人之間的深度情感連接，接近心理學所謂的情緒共鳴。
2. 朋友和家人是情緒價值的最主要來源，但寵物、物件和自我調適也扮演關鍵角色。
3. 95.9%受訪者認同情緒價值的重要性。
4. Gen Z對情緒價值的重視被解讀為對現實情感缺失的一種回應，源於家庭功能變化、網絡社交興起及社會壓力增大。

行動建議：

1. 對個人：主動為他人提供真誠的傾聽和肯定，重視日常小事中的情感交流。
2. 對教育工作者/家長：創造讓青少年感到被尊重、被理解的環境，避免敷衍式的交流，建立公開性嘉許和正向鼓勵的文化。
3. 對社會組織：可組織更多促進真誠交流的社區活動，關注非物質的情感支持系統建設。



情緒價值的背景

「情緒價值」的身世解密

「情緒價值」的起源

「情緒價值」這個詞聽起來像是心理學的術語，但它的起源其實來自經濟學與市場行銷領域。在2000年代初期，行銷學者發現，顧客對品牌的忠誠不只是因為產品好或價格合理，更重要的是品牌帶來的情感體驗。

舉個例子：當你走進一家服務周到的餐廳，服務生親切有禮、環境舒適，你會感到愉快，這就是「情緒收益」。相反地，如果餐廳服務差、環境髒亂，你可能會感到不悅，這就是「情緒成本」。當一間店讓顧客感受到的正面情緒遠高於負面情緒時，就創造了正向的「情緒價值」，也更容易讓顧客願意再次光顧。

像近年爆紅的品牌 POP MART（泡泡瑪特），就巧妙運用了「盲盒」的商業模式，讓消費者在打開盒子的瞬間感受到驚喜與潮流感。這種情緒刺激，讓人覺得買的不只是玩具，更是一種心靈上的滿足。

簡單來說，商業世界的「情緒價值」，就是透過良好的情緒體驗，拉近品牌與顧客的距離，進而提升消費意願。



人際關係中的「情緒價值」



隨著近年社交媒體對「情緒價值」一詞的廣泛流傳和應用，這個源自商業的詞彙，被迅速地應用到人際關係的場景中，並演化出屬於人際關係的新含義，成為衡量與維繫關係品質的一項重要指標。

現在我們談論一個人的「情緒價值」，通常是指他在社交相處中，能否帶給他人正面情緒的能力，這包括：

- ・ 引發好情緒：讓人感到開心、放鬆、有希望
- ・ 提供支持與肯定：在對方低落或焦慮時，給予理解與鼓勵
- ・ 創造安全感與歸屬感：讓人安心表達真實想法，感到被接納
- ・ 展現同理心與共鳴：能站在對方角度思考，理解其情感需求

「情緒價值」在人際關係中的重要意義，遠不只是「讓人開心」或「說好聽話」那麼表面。真正的情緒價值，是一種能深刻觸動他人內心、帶來情感共鳴的能力。它體現在互動中，讓對方感受到被理解、被支持、被尊重，進而獲得心靈上的安穩與滿足。

這份價值的核心，不是討好，而是共情——是在對方難過時的靜靜陪伴，是在他人分享感受時的真誠回應。它像是一種無形的「心理貨幣」，決定了人際關係的深度與溫度。真正有情緒價值的人，不一定話多，但他們的存在本身，就能讓人感到安心與被接納。

「情緒價值」的反思

「情緒價值」這個概念也讓人們開始思考人際互動中的「情緒收支平衡」。如果與某人相處時，感受到的快樂、安心、被理解多於焦慮、壓力與指責，那麼這段關係就具備正向的情緒價值。反之，若一段關係總是讓人感到疲憊與痛苦，則可能是負向的情緒價值。



不過，這個概念的流行也值得我們反思，如果過度強調「情緒價值」可能會讓人際關係變得功利化，好像每段關係都要計算「成本效益」。如果我們把「情緒價值」當作唯一標準，更可能會忽略了人際互動中最重要真誠與初心。

總體而言，「情緒價值」的流行，反映了現代社會，不再只追求物質滿足，而是更渴望在關係中獲得情感上的滋養與支持。在這個節奏快速的時代，懂得提供情緒價值的人，往往更容易建立深厚的人際連結，也更能成為他人心中的「溫暖存在」。



參考資料：

Barlow, J., Maul, D., & Michael, E. (2000). Emotional value: Creating strong bonds with your customers. Berrett-Koehler Publishers.

Moodtainer. (n.d.). 什麼是情緒價值？五個方法教你如何提供別人高情緒價值. Moodtainer. Retrieved August 12, 2025, from <https://moodtainer.com/what-is-emotional-value/>

hopeLab. (2025, February 15). 穩定的人，才能真正輸出情緒價值. hopeLab. <https://www.hopelab.tw/blogs/更好的自己/穩定的人-才能真正輸出情緒價值>



如何為自己 提供情緒價值？



在日常生活中，情緒常被視為由外在環境所觸發，然而情緒價值並不僅限於他人所提供。事實上，我們能主動創造並維持情緒的正向力量。這份能力不僅影響我們的心理韌性，更深刻提升整體幸福感。

一、情緒價值的多重面向

情緒價值是一種內在的心理滿足，源自被理解、被尊重，以及對自身存在意義的確認，其表現形式多樣，以下列舉數例：

儀式感所帶來的穩定性

為自己安排具意義的日常習慣，如早晨沖煮一杯咖啡、晚飯後散步十五分鐘，能建立生活的節奏感，有助減低焦慮，增強安全感。

自我肯定所產生的價值感

透過書寫和反思，逐漸認識並肯定當天的努力和成長。比如記錄三件完成的小事，或對著鏡子說鼓勵的話語，都讓我們感受到積極的力量。

自主選擇所帶來的自由感

主動掌控個人生活節奏、選擇人際互動對象及安排休息時間，讓我們感受到心理的自由，減少無力感。

維持適度的個人空間

清晰覺察自身在互動中的界限，並適時作出回應與調整。例如在需要時拒絕不合時宜的要求，或為自己保留獨處與休息的時間，有助減少情緒耗損，並強化自我尊重與心理安全感。

二、為自己提供情緒價值的貼士

要建立穩定的情緒支持，我們不必大幅改變生活，而是持續培養有意識的生活習慣：

提升自我覺察

定期檢視自身情緒狀態，理解當下最需要的心理支援與照顧方式。

建立個人空間與時間

無論是獨處的片刻、安靜的角落，或是不受干擾的時間段，均有助於情緒沉澱與重整。

持續練習自我照顧

將關心自己融入平凡日子，不需要等壓力爆發才紓解，而是持續呵護內心，保持情緒的健康。

能夠為自己提供情緒價值，正是內在成熟與心理自主的展現。在外部環境充滿不確定性的情況下，這份能力不僅能提升抵禦壓力的韌性，更使人活出穩定而具力量的自我。

如何為別人提供情緒價值？



為什麼為別人提供情緒價值呢？



個人成長 - 學習成為良好的聆聽者

能夠為別人提供情緒價值，先要懂得聆聽對方的言下之意。善於聆聽首先需要培養開放心態，不評論和不否定與自己想法或信念不同的說話，更需要保持自身穩定的情緒狀態，避免被對方的說話引起強烈情感，例如憤怒、失望，無助，無奈等，方能夠換位思考和回應他人的情感需要。

人際關係 - 學習建立健康人際關係

懂得聆聽別人後，慢慢了解他人的想法，包括對自己和對他人的期望，內心需要等。如此同時，我們了解他人，亦在了解自己，了解人與人之間的不同。由了解到接受，再到諒解，然後肯定對方，自然地為身邊人提供情緒價值。長遠建立一段互任互助的關係，情緒價值便助維繫關係。

為別人提供情緒價值的心態

切忌

- i. 把自己當成一個工具去滿足對方的情感需要
 - 1. 衡量和照顧自己狀態
- ii. 不追求討好和奉承
 - 1. 人際關係需要磨合和協調
 - 2. 由磨合到明白，再到欣賞

適宜

- i. 真誠，由心而發
- ii. 共情而非同情和奉承
- iii. 專注對話，讓對方感到被尊重，被重視

貼士(一)：不打斷、不急於給予建議

- i. 肢體回應：眼神接觸、點頭、身體微向前傾
- ii. 言語回應：「嗯」、「你覺得點啊？」

貼士(二)：肯定對方的情緒

- i. 避免否定對方情緒，例如「其實唔係咁大件事啫！」
- ii. 適宜點出和回應情緒，例如「對你嚟講肯定唔容易」「見到你咁開心，你嘅付出係有成果！」

貼士(三)：具體 & 真誠

- i. 清楚指出你欣賞對方的地方，加上肯定語彙
- ii. 例如：「你一直以來嘅堅持和自律，我感到佩服」
- iii. 避免誇大和空泛，令對方尷尬，同時自己失去說服力

為別人提供情緒價值的「貼士」



樂Teen大使退修營

活動結束，留下來是一份有溫度的回憶…

他說：在這裏我找到了自己的價值，我相信我是有用的人…

她說：這裏猶如天堂一樣美好，我感受到大家的關愛…

他說：我被你們接納，讓我可以放心打開了自己，讓你們接近…

這次營會看到了許多人與人的美善，簡單一個擁抱、一個幫助、一句說話，就能給予別人「情緒價值」，讓人的情緒得到共鳴和釋懷，每個人都可以慢慢找回自己的內心，成為最真實的自己。



註：樂Teen大使是一個校內輔導領袖生的組織，主要以推動全校關愛文化為任務，在服務學校的同時，亦從中認識自己，學習關心自己和同學。

編輯小組

督印人：鍾詠雯姑娘

編輯：葉健敏姑娘、何蔚澄姑娘、盧煦銑先生、林永泉先生。

號外

互動校園除了實體刊物外，大家可透過以下IG或Facebook看到啦，請大家追蹤我們的IG及讚好我們的Facebook，以便大家獲取新的資訊。



www.facebook.com/sahkfosswu

FACEBOOK



www.instagram.com/fos.sswu

INSTAGRAM



www.fossw.sahkfos.org

WEBSITE

邀請你成為我們的中心會員



少年會員(12-14歲)
青年會員(15歲或以上)



讀者回應

