



突破機構
「青少年書寫文字經驗」研究
研究數據
2025 年 10 月 20 日

(一) 研究撮要

「青少年唔寫字」是近年對青少年的批評之一。那麼，青少年是否如坊間印象般胸無半點墨？他們寫作的形式，又是否限於考試上的文字運用？突破機構於 2025 年 2 至 4 月期間進行「青少年書寫文字經驗」研究，發現 9 成青少年有書寫習慣。9 成 7 認為以文字配搭其他媒體有助表達自己，6 成 4 青少年視社交媒體發文為文字創作。研究亦發現，愈經常閱讀者愈喜愛書寫。青少年也視寫作為交流、抒緩情緒出口，7 成 3 認為寫作有助自己梳理混亂情感思緒。6 成青少年認為考試導向寫作訓練減低寫作樂趣，而 7 成 8 會因別人的積極回應能提高寫作動力，可見他者的善意回應有助提高青少年寫作興趣。

(二) 研究方法

- ✧ 研究方法：標準問卷，以街頭訪問形式收集數據
- ✧ 抽樣方法：
 - 訪問員於香港島、九龍、新界 3 區域共 9 個定點，每定點選擇 2-3 個人流量高的地方（如：地鐵站外、商場外）進行抽樣。
 - 訪問員於街上站立，當途人踏進其 2 米範圍內，便可邀請途人受訪。若途人為本地 10-29 歲青少年，訪問員在取得對方同意下進行實時訪問。
- ✧ 對象：10-29 歲香港青少年
- ✧ 數據收集時間：2025 年 2 月 27 日至 4 月 15 日
- ✧ 有效問卷：664 份

(三) 基本研究數據（頻率）

I. 個人背景資料

年齡

10-14 歲	18.8%
15-19 歲	47.3%
20-24 歲	22.7%
25-29 歲	11.2%
總計	100% (N=660)
平均年齡（歲）	18.29
標準誤差（SD）	4.37

性別

男	46.8%
女	53.2%
總計	100% (N=664)

在學／在職狀況

在學	83.0%
在職	17.0%
總計	100% (N=660)

學歷

	在學 (正就讀)	在職 (已取得)
小學(正就讀)	2.9%	--
初中(正就讀)	26.6%	--
高中(正就讀)	41.1%	--
中學(已取得)	--	16.4%
專上非學位	8.6%	13.6%
學位	19.2%	56.4%
學位以上	1.6%	13.6%
總計	100% (N=548)	100% (N=110)

職業

學生	
全日制學生	81.8%
兼讀	1.1%
在職	
全職員工	13.8%
兼職	2.0%
Freelancer	0.3%
Slasher	0.2%
自僱	0.3%
待業	0.3%
其他	0.3%
總計	100% (N=661)

居住地區

中西區	3.8%
灣仔	5.9%
東區	5.4%
南區	4.1%
九龍城	2.7%
黃大仙	3.3%
觀塘	10.1%
油尖旺	4.8%
深水埗	3.3%
荃灣	15.3%
葵青	3.8%
西貢	2.0%
沙田	22.1%
大埔	3.0%
北區	2.6%
屯門	3.6%
元朗	2.6%
離島	0.6%
內地	1.1%
總計	100% (N=662)

出生地

香港	84.8%
中國內地	14.3%
其他	0.9%
總計	100% (N=658)

宗教信仰

無宗教	78.6%
基督教	11.8%
天主教	5.0%
佛教	3.0%
道教	0.6%
有信仰無宗教	0.6%
其他	0.5%
總計	100% (N=663)

居港年期

0-7 年	7.9%
8-14 年	21.3%
15-19 年	42.2%
20-24 年	19.2%
25-29 年	9.3%
總計	100% (N=656)
平均	16.63 (SD=5.93)

母語 [可多選]

	百分比 (N=664)
廣東話 / 粵語	88.3%
普通話	18.4%
英文	5.3%
其他	0.6%

你喺日常生活有幾經常用非母語同人交談？

完全沒有	5.0%
甚少	25.2%
間中	37.2%
頗多	18.2%
經常	14.5%
總計	100% (N=664)

II. 研究變項（頻率）

A. 書寫文字習慣及其相關問題

1. 喜愛書寫文字

分數	百分比 (N=663)
0 (最唔鍾意)	3.9%
1	0.6%
2	2.6%
3	5.7%
4	6.5%
5 (一半半)	20.7%
6	18.6%
7	23.1%
8	10.7%
9	3.5%
10 (最鍾意)	4.2%
平均分	5.84 (SD=2.14)

註：

1. 題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為鍾意），你有幾鍾意書寫文字？
2. 1 人表示難講／拒答。

2. 自評書寫能力

分數	百分比 (N=664)
0 (最低)	1.7%
1	0.8%
2	0.8%
3	5.3%
4	7.5%
5 (一半半)	19.0%
6	20.8%
7	24.5%
8	14.8%
9	2.6%
10 (最高)	2.4%
平均分	6.05 (SD=1.82)

註：

題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為高），你認為你書寫文字的能力有幾高？

3. 書寫習慣

無	8.7%
有，只是間中寫	51.0%
經常有	40.3%
總計	100% (N=663)

註：

問題原文：你有書寫文字既習慣嗎？

4. 書寫文字種類

	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
a) 短訊（如：Whatsapp）	0.9%	6.0%	15.4%	27%	50.6%	100% (N=662)
b) 社交媒體出 post、comment、story	8.6%	21.0%	33.1%	18.4%	18.9%	100% (N=662)
c) 學業/工作習作、文件	0.6%	5.9%	16.4%	21.0%	56.1%	100% (N=663)
d) 生活事務需要	10.0%	35.5%	37.9%	9.4%	7.3%	100% (N=662)
e) 電郵、信件	14.8%	34.6%	31%	11.6%	7.9%	100% (N=661)
f) 日記、札記	46.8%	26.4%	16.2%	6.4%	4.2%	100% (N=660)
g) 創意寫作（如：散文、小說、歌詞、詩）	40.3%	25.8%	20.8%	7.2%	5.9%	100% (N=663)
h) 其他	0%	0%	25.0%	25.0%	50.0%	100% (N=4)

平均書寫文字種類：2.5

註：

題目原文：你書寫文字係包括 D 乜嘢？

5. 主要書寫工具 [可多選]

	百分比 (N=664)
筆 (如：鉛筆)	70.3%
鍵盤輸入	64.9%
手寫輸入	39.0%
語音輸入	36.7%

6. 書寫時使用 AI [可多選]

	百分比 (N=664)
有使用	59.0%
a) 學業/工作習作、文件	50.2%
b) 電郵、信件	15.2%
c) 短訊	7.4%
d) 生活事務需要	6.3%
e) 創意寫作 (如：散文、小說、歌詞、詩)	6.0%
f) 社交媒體出 post、comment、story	5.0%
g) 日記、札記	1.7%
h) 其他	0.3%
無使用	41.0%

7. 分享寫作 [可多選]

	百分比 (N=627)
a) 社交媒體出 post、comment、story	42.2%
b) 創意寫作 (如：散文、小說、歌詞、詩)	14.2%
c) 日記、札記	5.3%
d) 其他	1.1%

註：只計算有 (甚少至經常) 書寫以上 4 項文字種類的受訪者，即 627 人，佔整體受訪者 94.4%。

8. 你想唔想從事與文字相關既工作？

唔想	59.7%
想	34.0%
想，而家做緊	6.3%
總計	100% (N=647)

9. 閱讀頻率

分數	百分比 (N=664)
0 (從不)	9.0%
1	3.9%
2	5.0%
3	8.7%
4	9.9%
5 (一半半)	17.8%
6	14.5%
7	14.0%
8	8.7%
9	4.2%
10 (最經常)	4.2%
平均分	5.03 (SD=2.65)

註：

題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為經常），你有幾經常睇書？

10. 看短片頻率

分數	百分比 (N=664)
0 (從不)	0.3%
1	0.2%
2	0.6%
3	1.4%
4	2.7%
5 (一半半)	6.3%
6	10.7%
7	16.3%
8	23.3%
9	11.3%
10 (最經常)	27.0%
平均分	7.84 (SD=1.89)

註：

題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為經常），你有幾經常睇片（如：短片、Reels）？

B. 多媒介書寫

	完全沒有	甚少	間中	頗多	經常	總計
11. 書寫時，你有幾多時候會以文字配搭其他媒介（e.g. emoji、插畫、影片）？	3.8%	12.5%	32.1%	27.7%	23.9%	100% (N=664)

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
12. 書寫時同時用上不同媒介，可以幫助你表達。	0.3%	3.2%	74.5%	22.0%	100% (N=664)
13. 書寫時同時用上不同媒介，可以讓你發揮文字既力量。	0.9%	10.4%	74.1%	14.5%	100% (N=661)
14. 書寫時同時用上不同媒介，可以让你有效吸引特定對象。	2.3%	29.2%	60.5%	8.0%	100% (N=653)

C. 青少年需要

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
15. 生活繁忙急速，你好想停低、抽空放鬆。	1.4%	15.6%	58.8%	24.3%	100% (N=662)
16. 你好想抒發自己，被人明白。	2.7%	28.9%	57.6%	10.8%	100% (N=660)
17. 日常生活要跟從好多規範，你想多作嘗試，發揮創意。	1.2%	23.6%	62.3%	12.9%	100% (N=661)
18. 你想同其他人喺感受或想法上有交流、共鳴。	0.9%	11.8%	70.0%	17.3%	100% (N=660)

D. 書寫原因

19. 你書寫文字最主要原因係咩？ [可多選]

	百分比 (N=664)
a) 應付學業、工作需要	77.1%
b) 想同人溝通、交流	58.6%
c) 抒發個人心情、想法	46.7%
d) 減壓、放鬆心情	21.2%
e) 提升寫作能力	18.1%
f) 想創作	15.2%
g) 經營社交媒體 (建立人設)	13.6%
h) 其他	1.8%

E. 書寫經驗

20. 透過書寫文字，你經驗到甚麼？ [可多選]

	百分比 (N=658)
a) 與人互動、交流	56.5%
b) 整理自己思緒	45.4%
c) 提升語文能力	36.3%
d) 放鬆、舒緩壓力	26.9%
e) 留意自己內心世界	26.7%
f) 純粹應付別人要求 (包括學業、工作需要)	23.9%
g) 學習欣賞人及事	20.7%
h) 寫作的樂趣	14.0%
i) 在急速繁忙生活中放空	12.5%
j) 其他	0.9%

E. 書寫經驗（續）

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
21. 你好難用言語去講自己既心情、想法，書寫文字更能讓你表達。	2.3%	27.7%	58.6%	11.4%	100% (N=660)
22. 當你感到混亂時，書寫可以讓你梳理感受、思緒。	3.2%	24.2%	59.5%	13.2%	100% (N=661)

F. 書寫的相關想法

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
23. 寫作需要有一定語文能力，所以對你嚟講好難。	6.9%	55.9%	31.4%	5.7%	100% (N=662)
24. 你認為自己語文能力唔高，唔會同人分享你寫既嘢。	7.1%	61.4%	27.2%	4.2%	100% (N=661)
25. 你認為喺社交媒體出 post，同寫小說散文一樣，都係文字創作。	3.6%	32.0%	57.9%	6.5%	100% (N=662)
26. 除非有做作家既打算，否則你唔會認真投入寫作。	8.8%	44.3%	37.9%	9.1%	100% (N=662)

G. 寫作動力

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
27. 當你讀書、工作好忙好叻時，就算有時 間都唔會想寫作。	1.8%	25.1%	53.9%	19.2%	100% (N=662)
28. 寫作讓你感到有壓力，因為其他人會評 價你既語文能力。	7.5%	53.3%	34.1%	5.2%	100% (N=657)
29. 學校考試導向既寫作訓練，讓你無法 享受寫作的樂趣。	2.0%	38.6%	41.7%	17.5%	100% (N=659)
30. 父母睇你寫既嘢，只係指正你既錯誤 (如：用字、文法)，而唔係關心／欣 賞你想表達 D 乜，令你對寫嘢感到有壓 力。	10.8%	45.3%	35.3%	8.6%	100% (N=592)
31. 當你睇到有其他人嘗試寫作（如：出 post），會引起你興趣去嘗試。	3.5%	34.5%	56.3%	5.7%	100% (N=663)
32. 當有人回應你所寫既嘢（如：畀 Like），會鼓勵你繼續寫作。	1.8%	19.8%	66.3%	12.1%	100% (N=662)
33. 你經驗過同人一齊創作或交流寫作心 得，讓你更享受創作。	6.8%	30.0%	57.9%	5.4%	100% (N=651)

34. 讀書時，你父母有無做過 D 咩，引起你對寫作既興趣？

無	86.0%
有	14.0%
總計	100% (N=607)

註：根據受訪者回應，父母引起他們寫作興趣的方式有「拎故事書俾我」、「父母講故事」、「叫我睇書」、「爸爸會在閱讀
書本後在家庭群組／短訊分享讀後感」等。

(四) 進階分析

I. 皮爾森相關分析 Pearson's Correlations

表 1 書寫文字種類的頻率與日常生活的規範中發揮創意的相關度

	日常生活要跟從好多規範， 你想多作嘗試，發揮創意
a) 短訊（如：Whatsapp）	.041
b) 社交媒體出 post、comment、story	.148**
c) 學業/工作習作、文件	.096*
d) 生活事務需要	.087*
e) 電郵、信件	.107**
f) 日記、札記	.201**
g) 創意寫作（如：散文、小說、歌詞、詩）	.200**

* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

表 2 閱讀、看短片頻率與書寫各變項的相關度

	喜愛書寫文字	自評書寫能力	書寫習慣
閱讀頻率	.371**	.272**	.190**
看短片頻率	-.106**	-.059	.037

* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。

表 3 喜愛書寫文字與書寫文字種類頻率的相關度

	喜愛書寫文字
a) 短訊（如：Whatsapp）	.024
b) 社交媒體出 post、comment、story	.090*
c) 學業/工作習作、文件	.167**
d) 生活事務需要	.189**
e) 電郵、信件	.151**
f) 日記、札記	.240**
g) 創意寫作（如：散文、小說、歌詞、詩）	.310**

註：

- * $p<0.05$ ，** $p<0.01$ 。
- 題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為鍾意），你有幾鍾意書寫文字？

II. 卡方檢定交叉分析 (Crosstabulation)

表 4 比較兩組別：「較經常創作」及「較少創作」

a. 百分比

較少創作	51.4%
較經常創作	48.6%
總計	100% (N=607)

註：「較經常創作」及「較少創作」兩個組別的劃分，是按受訪者回答『你有幾經常書寫「社交媒體出 post」、「日記、札記」、「創意寫作」？』。回答「頗多」或「經常」的受訪者劃分為「較經常創作」組別；回答「完全沒有」、「甚少」或「間中」的受訪者劃分為「較少創作」組別。

b. 卡方檢定交叉表

		組別		
		較少創作	較經常創作	總計
整理自己思緒 [$\chi^2(1, N=655)=8.225, p=.004$]	否	60.1%	39.9%	100%
	是	48.9%	51.1%	100%

註：「較經常創作」及「較少創作」兩個組別的劃分，是按受訪者回答『你有幾經常書寫「社交媒體出 post」、「日記、札記」、「創意寫作」？』。回答「頗多」或「經常」的受訪者劃分為「較經常創作」組別；回答「完全沒有」、「甚少」或「間中」的受訪者劃分為「較少創作」組別。

突破機構

事工研究及發展部

「青少年書寫文字經驗」研究

研究團隊：

林俊杰（研究主責）、陳碧凌、盧旨奇、毛遠瑩



突破青少年研究資料庫 (BT Research)

<https://ir.breakthrough.org.hk/>

一個收集青少年重要數據的網上資料庫，收錄了突破機構多年來進行的研究調查及研究評估資料，並分類整理本地各大、小機構進行的青少年研究結果。收錄的資料類型包括新聞稿、研究摘要、研究數字、投影片、評估報告等；就有關數據而撰寫的發表文章亦收錄在內。

-- 完 --