突破機構
「青少年人際疏離感與網絡行為」研究
研究數據
2026 年 11 月 25 日

(一) 研究撮要

青少年沉浸於網絡世界，社會開始憂慮青少年因而削弱人際關係。突破機構於 2025 年 10 月 23 日至 12 月 9 日期間進行「青少年人際疏離感與網絡行為」研究，旨在探討青少年的人際疏離感對網絡使用的影響。研究結果顯示，青少年普遍經常上網，主要為娛樂及社交，並主要在生活中建立關係，而青少年的社交健康與滿足獨處及建立人際關係需要相關。數據顯示六成半青少年「機不離手」，網絡負面經驗與人際疏離感呈正相關。近四成青少年上網即使感到困擾，想停但做不到。研究進一步分析指出，上網時數的影響甚微，反而青少年「想被明白」及「人際疏離感」兩者顯著地解釋「想停但做不到」。研究發現只靠網絡關注無助與青少年建立良好關係，反而珍惜陪伴時間及創造空間才能減低青少年人際疏離感，建立社交健康。

(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、新界共 9 個地區，每個地區選擇 2-3 個人流量高的區域（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 10 月 23 日至 12 月 9 日
- 有效問卷：722 份

(三) 基本研究數據（頻率）

I. 個人背景資料

年齡

10-14 歲	18.5%
15-19 歲	47.9%
20-24 歲	18.4%
25-29 歲	15.2%
總計	**100% (N=718)**
平均年齡（歲）	18.49
標準誤差（SD）	4.543

性別

男	46.0%
女	53.7%
其他	0.3%
總計	**100% (N=722)**

在學／在職狀況

在學	80.3%
在職	19.7%
總計	**100% (N=706)**

學歷

	整體 (N=722)	在學（正就讀） **(N=565)**	在職（已取得） **(N=138)**
小學	2.0%	2.5%	--
中學	56.5%	--	14.5%
初中	--	25.0%	--
高中	--	42.1%	--
專上非學位	10.0%	8.3%	15.9%
學位	27.0%	19.8%	55.8%
學位以上	4.5%	2.3%	13.8%
總計	**100%**	**100%**	**100%**

職業

學生	
全日制學生	78.8%
兼讀	0.7%
在職	
全職員工	14.6%
兼職	2.8%
Freelancer	0.7%
Slasher	0.1%
自僱	0.4%
待業	1.7%
其他	0.1%
總計	**100% (N=713)**

居住地區

中西區	4.4%
灣仔	5.8%
東區	7.2%
南區	2.8%
九龍城	2.4%
黃大仙	3.4%
觀塘	11.6%
油尖旺	5.8%
深水埗	3.5%
荃灣	14.1%
葵青	7.1%
西貢	3.5%
沙田	15.5%
大埔	2.4%
北區	1.3%
屯門	3.7%
元朗	3.0%
離島	1.3%
內地	1.4%
總計	**100% (N=709)**

出生地

香港	84.4%
中國內地	14.2%
其他	1.4%
總計	**100% (N=716)**

宗教信仰

無宗教	77.9%
基督教	14.1%
天主教	3.8%
佛教	2.4%
道教	0.6%
回教	0.1%
有信仰無宗教	0.7%
其他	0.4%
總計	**100% (N=715)**

居港年期

0-7 年	9.7%
8-14 年	21.0%
15-19 年	42.3%
20-24 年	15.6%
25-29 年	11.4%
總計	**100% (N=704)**
平均	16.39 (SD=6.36)

母語 **[可多選]**

	百分比 (N=722)
廣東話 / 粵語	87.7%
普通話	16.6%
英文	5.5%
其他	0.8%

你喺日常生活有幾經常用非母語同人交談？

完全沒有	9.9%
甚少	29.7%
間中	29.5%
頗多	16.2%
經常	14.7%
總計	**100% (N=716)**

II. 研究變項（頻率）

A. 青少年人際關係

1. 交心朋友數量

0	1.0%
1-2	10.0%
3-4	24.7%
5-9	39.5%
10 個或以上	24.8%
總計	**100% (N=717)**
平均分	7.63 (SD=16.57)

註：

1. 題目原文：你有幾多個可以傾偈、交心、一齊玩既朋友？
2. 5 人表示難講／拒答。

2. 網上認識的交心朋友數量

0	77.1%
1	9.2%
2	5.1%
3-4	4.9%
5 個或以上	3.7%
總計	**100% (N=721)**
平均分	1.79 (SD=19.74)

註：

1. 題目原文：承上題，當中有幾多個係喺網上識返嚟既？
2. 1 人表示難講／拒答。

	從不	甚少	間中	頗多	經常	總計
3. 除咗喺網上互動，你同你既朋友會見面相處。	1.4%	5.4%	22.7%	33.8%	36.7%	100% (N=722)

4. 朋友關係

分數	百分比（N=722）
0（最差）	0.3%
1	0%
2	0.3%
3	0.1%
4	0.6%
5（一半半）	2.2%
6	5.0%
7	20.5%
8	42.7%
9	15.8%
10（最好）	12.6%
平均分	7.97 (SD=1.29)

註：
題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為好），你覺得你同朋友既關係有幾好？

5. 父母關係

分數	百分比（N=721）
0（最差）	0.4%
1	0.7%
2	1.8%
3	2.1%
4	2.1%
5（一半半）	8.9%
6	13.7%
7	21.1%
8	25.9%
9	12.3%
10（最好）	11.0%
平均分	7.21 (SD=1.90)

註：
1. 題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為好），你覺得你同父母既關係有幾好？
2. 1 人表示難講／拒答。

B. 網絡使用情況

1. 上網頻率

分數	百分比（N=722）
0（完全沒有）	0.3%
1	0.1%
2	0.7%
3	1.1%
4	1.4%
5（一半半）	6.0%
6	8.2%
7	18.6%
8	17.3%
9	18.8%
10（最經常）	27.6%
平均分	8.03 (SD=1.83)

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

2. 上網目的 [可多選]

	百分比（N=722）
a) 休閒玩樂 (如：打機、睇影片)	74.4%
b) 用社交媒體 (如：出 post、睇 post)	57.3%
c) 聯絡、傾偈	53.3%
d) 做功課、做嘢	49.3%
e) 打發無聊時間 (碌手機)	42.1%
f) 日常生活(如：網購、搵路、搵餐廳)	38.9%
g) 其他	1.1%

註：
題目原文：你上網時主要花大部份時間去做咩？ [可多選]

	從不	甚少	間中	頗多	經常	總計
3. 你係咪會同步進行上述活動？	18.8%	12.9%	34.0%	21.8%	12.5%	100% (N=714)

4. 你最經常用既社交媒體係咩？ [可多選]

	百分比（N=722）
a) IG	81.9%
b) WhatsApp	53.3%
c) YouTube	43.2%
d) Threads	36.8%
e) 微信	20.4%
f) 抖音	12.7%
g) 小紅書	12.6%
h) Facebook	8.0%
i) Snapchat	7.9%
j) X(Twitter)	6.8%
k) Signal	6.5%
l) 其他	3.3%

5. 承上題，你最常用的社交媒體中，不計主帳號，共開咗幾多個「小號」？

0	28.5%
1	34.6%
2	19.7%
3-5	13.9%
6 個或以上	3.3%
總計	**100% (N=720)**
平均	1.57(SD=2.28)

6. 你現時經營幾多個帳號？經營：會為個帳號設定人設、排版、keep 住 post 嘢之類。

0	27.6%
1	32.2%
2	25.4%
3-5	13.5%
6 個或以上	1.4%
總計	**100% (N=721)**
平均	1.40 (SD=1.34)

7. 用 AI 傾心事

	從不	甚少	間中	頗多	經常	總計
你經常用 AI 嚟傾心事？	74.1%	15.2%	6.5%	2.4%	1.8%	100% (N=722)

8. 你認為 AI 較家人、朋友　更明白你、幫到你。

非常不同意	不同意	同意	非常同意	冇同 AI 傾偈	難講／拒答	總計
3.5%	10.5%	9.7%	1.1%	74.1%	1.1%	100% (N=722)
14.0%	42.5%	39.1%	4.5%	--	--	100% (N=179)

註：N=179 為有「同 AI 傾偈」者

9. 上社交媒體的困擾程度

分數	百分比（N=722）
0（完全無困擾）	36.3%
1	5.3%
2	15.7%
3	13.9%
4	8.3%
5（一半半）	11.1%
6	5.0%
7	2.8%
8	1.4%
9	0.1%
10（最困擾）	0.3%
平均分	2.31(SD=2.26)

註：
題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為困擾）。上社交媒體時，你有幾感到困擾？

10. 困擾的內容

負面、攻擊內容／情緒影響	26.3%
資訊過量／垃圾、不真確內容	21.9%
社交困擾／負評	20.7%
網絡技術／安全	14.1%
社會比較與自我形象焦慮	11.7%
影響學業／沉迷的罪疚感	5.4%
總計	**100% (N=344)**

註：

題目原文：承上題，是什麼困擾？

C. 青少年人際關係的需要

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 你好想有人明白你。	3.5%	17.9%	62.0%	16.6%	100% (N=710)
2. 你好想有人接納你真實既一面。	2.7%	15.7%	63.6%	18.1%	100% (N=708)
3. 你好想同家人、朋友建立好既關係。	0.4%	2.9%	59.6%	37.1%	100% (N=717)
4. 你好想有獨處 (Me time) 既時間。	0.8%	14.6%	61.3%	23.2%	100% (N=711)
5. 生活中你能夠有獨處既時間，讓你感到開心、享受。	1.0%	6.0%	61.6%	31.5%	100% (N=718)
6. 你父母珍惜家人相處，會花時間為家庭製造開心既相聚時間。	3.7%	17.9%	60.5%	17.9%	100% (N=708)
7. 當生活上面對困擾 (包括網上)，你知道家人朋友不問什麼總會企你果邊，讓你感到安心。	1.0%	13.6%	71.5%	13.9%	100% (N=706)
8. 父母日常主要以數位工具 (如 WhatsApp) 與你溝通、 睇你社交平台去知你做乜，你認為無助與你建立感情。	7.9%	52.4%	35.6%	4.2%	100% (N=697)

D. 網絡經歷

	無經歷	有經歷	總計
1. 你曾遭遇網絡欺凌 (包括改圖、惡意留言、公審)。	79.6%	20.4%	100% (N=722)
2. 你喺網上有經驗過「社死」。	51.9%	48.1%	100% (N=721)
3. 上網瀏覽時，你既情緒會容易被牽動。	25.8%	74.2%	100% (N=721)
4. 你擔心自己喺網上會被人評論、公審。	45.3%	54.7%	100% (N=719)
5. 網上資料 delete 唔到，個人資料 (包括相、影片) 隨時俾人傳開、使用，讓你上網時感到不安、焦慮。	35.4%	64.6%	100% (N=721)

E. 網絡行為／回應

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
6. 相對見面，你喺網上同人溝通會感到更安全、無壓力。	10.3%	47.0%	35.7%	7.0%	100% (N=715)
7. 當你上網感困擾受壓，想暫停上網但又總係做唔到。	14.8%	49.1%	30.7%	5.5%	100% (N=711)
8. 你機不離手，一有時間(包括臨瞓、起床、同人食飯)就碌手機。	4.2%	30.8%	48.0%	17.0%	100% (N=717)
9. 你好在意別人對你喺網上既印象，所以你會 post 喺人眼中係吸引既內容。	14.7%	49.6%	30.6%	5.1%	100% (N=706)
10. 人地對你既負評會讓你受壓力，所以你喺社交媒體選擇齋睇唔 post。	13.5%	49.7%	31.7%	5.1%	100% (N=710)
11. 你一定會執過 D 相同影片先 share 俾人睇，咁樣讓自己感到有信心。	14.1%	39.7%	37.8%	8.4%	100% (N=711)
12. 你寧願喺網上同朋友傾偈、Zoom 住食飯，多過約出嚟見面相處。	29.4%	56.9%	11.1%	2.7%	100% (N=714)
13. 科技網絡讓你更能夠不受時間地域限制與朋友互動，增進感情。	1.3%	7.4%	66.6%	24.7%	100% (N=713)
14. 你認為網上匿名、運用不同身份，可以更能展示個人既不同面貌。	7.8%	30.6%	51.2%	10.4%	100% (N=709)

F. 人際疏離感（Interpersonal Alienation）

	從不	甚少	間中	頗多	經常	總計
15. 你喺生活上感到缺乏別人陪伴。	48.1%	30.3%	17.9%	2.2%	1.5%	100% (N=722)
16. 你喺生活上同人相處感到有隔膜、距離。	30.5%	41.2%	20.2%	5.8%	2.2%	100% (N=721)
17. 你喺生活上感到被其他人孤立、冷落。	51.5%	35.0%	10.0%	2.1%	1.4%	100% (N=719)
18. 你即使同家人朋友相處，你都感到自己係局外人。	54.7%	30.0%	11.1%	2.9%	1.3%	100% (N=720)
19. 你喺網上活躍，但仍然感到孤獨。	51.3%	29.5%	12.4%	4.3%	2.5%	100% (N=718)
平均百分比（間中至經常）		19.6%		平均分		1.8 (SD=0.698)
整體信度（Overall Reliability）						.82

註：參考 Three-Item Loneliness Scale（Hughes, Waite, Hawkley, Cacioppo，2004）

G. 社交健康（Social wellness）

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
20. 你家人喺需要支持時會嚟搵你。	2.3%	11.8%	67.0%	18.9%	100% (N=710)
21. 你既朋友都信任你，經常問你意見。	1.1%	5.2%	73.1%	20.6%	100% (N=717)
22. 你的家人以往一直都支持你。	2.0%	13.3%	62.3%	22.5%	100% (N=708)
23. 你有需要時，你既朋友隨時都會喺你身邊。	1.8%	13.0%	71.4%	13.7%	100% (N=713)
24. 你有時會懷疑，當你需要家人既時候，佢地係咪會喺你身邊。(R)	13.1%	50.8%	32.0%	4.1%	100% (N=715)
25. 你想搵人傾訴，但無朋友可以傾訴。(R)	28.0%	59.4%	11.2%	1.4%	100% (N=714)
平均同意百分比		78.8%		平均分		3.0 (SD=0.374)
整體信度（Overall Reliability）						.63

註：
1. （R）為逆向問題（Reverse items），即愈同意社交健康愈差。
2. 引用 Perceived Wellness Survey for Youth 量表（Adams, Bezner & Steinhardt，1997）

(四) 進階分析

I. 因素分析（Factor Analysis）

1. 人際疏離感（Interpersonal Alienation）

KMO 及 Bartlett's 球型檢定

	KMO 取樣適當性量數	Bartlett's 檢定統計量	*p*
人際疏離感	.844	1138.026	.000**

* p<0.05，** p<0.01。

「人際疏離感」構面因素之萃取

	因素
你喺生活上感到缺乏別人陪伴。	.74
你喺生活上同人相處感到有隔膜、距離。	.72
你喺生活上感到被其他人孤立、冷落。	.69
你即使同家人朋友相處，你都感到自己係局外人。	.68
你喺網上活躍，但仍然感到孤獨。	.66
特徵值（Eigenvalue）	2.423
解釋變異量（%）	48.46
累積解釋變異量（%）	48.46
Cronbach's α	.822

註：參考 Three-Item Loneliness Scale（Hughes, Waite, Hawkley, Cacioppo，2004）

2. 社交健康（Social wellness）

KMO 及 Bartlett's 球型檢定

	KMO 取樣適當性量數	Bartlett's 檢定統計量	*p*
社交健康	.670	535.142	.000**

* p<0.05，** p<0.01。

「社交健康」構面因素之萃取

	因素
你家人喺需要支持時會嚟搵你。	.546
你既朋友都信任你，經常問你意見。	.292
你的家人以往一直都支持你。	.445
你有需要時，你既朋友隨時都會喺你身邊。	.599
你有時會懷疑，當你需要家人既時候，佢地係咪會喺你身邊。(R)	.474
你想搵人傾訴，但無朋友可以傾訴。(R)	.497
特徵值（Eigenvalue）	1.41
解釋變異量（%）	23.53
累積解釋變異量（%）	23.53
Cronbach's α	.626

II. 相關度分析（Correlation）

1. 「用 AI 傾心事」與「家人朋友相處距離」的相關度（Correlations）

	家人朋友相處距離
用 AI 傾心事	.213**

註：

1. * p<0.05，** p<0.01
2. 「使用 AI」題目原文：你經常用 AI 嚟傾心事？
3. 「家人朋友相處距離」題目原文：你即使同家人朋友相處，你都感到自己係局外人

2. 「享受獨處」、「家人／朋友關係」與「社交健康」的相關度（Correlations）

	社交健康
享受獨處	.174**
朋友關係	.308**
家人關係	.395**

註：

1. * p<0.05，** p<0.01
2. 「享受獨處」題目原文：生活中你能夠有獨處既時間，讓你感到開心、享受
3. 「朋友關係」題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為好），你覺得你同朋友既關係有幾好？
4. 「家人關係」題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為好），你覺得你同父母既關係有幾好？

3. 網絡負面經驗與「人際疏離感」的相關度（Correlations）

	人際疏離感
網絡公審	.331**
社死	.275**
網絡欺凌	.278**

註：

1. p<0.05，** p<0.01
2. 「網絡公審」題目原文：你擔心自己喺網上會被人評論、公審
3. 「社死」題目原文：你喺網上有經驗過「社死」
4. 「網絡欺凌」題目原文：你曾遭遇網絡欺凌（包括改圖、惡意留言、公審）

4. 「上網頻率」與「上網感困擾想停但做不到」的相關度（Correlations）

	上網感困擾想停但做不到
上網頻率	.093*

註：

1. p<0.05，** p<0.01
2. 「上網感困擾想停但做不到」題目原文：當你上網感困擾受壓，想暫停上網但又總係做唔到。

5. 為家庭製造開心相聚時刻與家人關係及人際疏離感的相關度（Correlations）

	為家庭製造開心相聚時刻
家人關係	.463**
人際疏離感	-.245**

註：

1. p<0.05，** p<0.01
2. 「為家庭製造開心相聚時刻」題目原文：「你父母珍惜家人相處，會花時間為家庭製造開心既相聚時間」
3. 「家人關係」題目原文：0-10 分，10 分最高（5 分為一半，6 分以上為好），你覺得你同父母既關係有幾好？

III. 線性迴歸分析（Linear Regression）

	變項	*t*	*p*	β	*F*	*df*	*p*	adj. R^2
模型一					6.954	1	.009	0.009
	你有幾經常上網？	2.637	0.009	0.102				
模型二					23.269	4	0.00	0.12
	你有幾經常上網？	1.998	0.046	0.074				
	你好想有人明白你	3.962	0.00	0.150				
	人際疏離感	3.551	0.00	0.151				
	社交健康	-4.160	0.00	-0.169				

註：DV = 「當你上網感困擾受壓，想暫停上網但又總係做唔到」

突破機構
事工研究及發展部
「青少年人際疏離感與網絡行為」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 –