突破 BREAKTHROUGH
香港沙田亞公角山路33號
突破青年村
電話：(852) 2632-0000
圖文傳真：(852) 2632-0388
機構網站：www.breakthrough.org.hk
Breakthrough Youth Village
33, A Kung Kok Shan Road,
Shatin, Hong Kong.
Tel: (852) 2632-0000 Fax: (852) 2632-0388
Corporate Website: www.breakthrough.org.hk

新聞稿

2026 年 11 月 25 日

獨處與人際連結皆提高青年社交健康
陷人際疏離愈難擺脫網絡困擾　關心比關注更重要

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。**

「青少年人際疏離感與網絡行為」研究以街頭問卷形式收集數據。問卷於港九新界、在街頭訪問 10-29 歲青少年，成功收回 722 份有效問卷。受訪男女比例相若，平均年齡 18.5 歲。

研究主要發現：

一、 25.9% 青年用 AI 傾心事　「享受獨處」及「與人連結」同時提高社交健康

研究了解青少年的上網行為，結果發現 82.3%經常上網（0-10 分，7 分或以上），主要為玩樂（74.4%）、用社交媒體（57.3%），最常用為 IG（81.9%），71.5%青少年會用「小號」，平均每人 1.6 個。99%青少年有交心朋友，只有 22.9%有交心朋友是從網絡認識，86.3%傾向與朋友實體見面多於網上聯絡。青少年上網頻繁，研究結果可見青少年仍主要在生活中建立關係。青少年好想被明白（78.6%），25.9%有用 AI 傾心事，當中有 43.6%認為 AI 比家人朋友更明白自己。相關度分析發現，當青少年覺得與家人朋友相處有距離，會傾向用 AI 傾心事（註 1）。

數據顯示青少年想有獨處時間（84.5%），也想與家人朋友建立關係（96.7%）。一般理解，想獨處的人缺乏社交意願，結果反映他們同時有獨處及建立關係的需要。經相關度分析，能享受獨處、與家人朋友有良好關係均與社交健康（Social Wellness）呈正相關（註 2）。可見，社交健康除了「與人連結」外，亦包含獨處。我們能夠與人建立良好關係的同時，需要好好學習獨處。

二、 近半青年上網頻繁仍感孤獨　上網「停唔到」人際疏離是關鍵

65%青少年認為自己「機不離手」。研究了解青少年網絡負面經驗，發現分別有 54.7%遭遇網絡公審、48.1%社死、20.4%網絡欺凌。青少年想被明白、接納，會選擇留在網絡，但數據反映 48.7%青少年活躍於網絡仍感孤獨。研究發現平均 52.8%青少年有人際疏離感，例如與人相處有隔膜

（69.5%）、同家人朋友相處時感到自己是局外人（45.3%）。相關度分析發現，青少年網絡的負面經驗愈多，人際疏離感愈強（註 3）。

一般認為遇到網絡困擾應該減少上網，然而，36.2%青少年上網即使感到困擾，想停但做不到。相關度分析發現，上網頻率與「想停但做不到」關係輕微，反映上網時數的影響有限（註 4）。迴歸分析結果進一步指出，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」，而上網頻率的解釋度顯著下降（註 5）。青少年有被明白、與人連結的需要，但當他們的人際關係出現隔膜，即使上網遇到負面經驗而感困擾，想減低上網但未能做到。因此，機不離手只是人際關係隔膜的結果，建立健康的人際關係才能幫助他們面對網絡困擾。

三、 經驗良好人際連結　青少年更懂得運用網絡幫助自己發展

人際疏離感影響青少年的網絡行為，人際連結才是關鍵。數據顯示 40%青少年認為父母以數位工具了解他們、無助建立感情。另一方面，78.4%青少年表示父母會為家庭製造開心相聚時刻，相關度分析顯示與父母關係愈好、「人際疏離感」愈低（註 6），反映關注不等於關心，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。

網絡帶來危機，亦有助人際互動。數據反映，63.7%青少年受到不同程度網上困擾，如 64.6%憂慮數碼足跡留痕（註 7）；同時，91.3%在網絡不受限制與朋友互動、增進感情。因此，當青少年有良好的人際連結，他們可以善用網絡，發展社交健康。

總結

突破機構事工研究及發展部高級研究幹事林俊杰認為，一般印象，認為習慣獨處的人不大熱衷社交，研究結果反映想獨處的青少年同時有人際連結的需要。「獨處」有別於「孤獨」，孤獨指與人相處時感到格格不入，影響社交健康；相反，享受獨處有益於社交健康。當坊間憂慮青少年愈上網愈孤獨，是次研究結果顯示，青少年想被明白卻感到人際疏離，便會上網尋求共鳴，即使上網感困擾但難抽身。可見，關鍵並非單純控制上網時數，而是建立良好關係。**青少年需要重要他者**（Significant Other）**的陪伴及創造相聚空間，青少年不認為家長的網絡關注等於關心。作為青少年重要持份者，他們的成長實在需要大家理解與支持。**如此，連繫著「青少年」與「網絡」的便不再是「問題」二字，而回歸為單純的青少年日常行為。

突破輔導中心經理廖暉清認為，在數碼世代下成長的青少年，網絡生活早已與日常生活緊緊結連，青少年使用網絡時數毫無疑問是必定會高的，所以是次研究的關鍵是青少年可如何自由自主地進出網絡世界。她表示最近認識的青少年都有用 AI 的習慣，視它為助手或導師。**曾接觸的一位中學生，在 AI 程式中為自己設定多位友伴角色，包括男友、閨密、智者等，並會建議角色不要一面倒地奉承她、要提醒她。她承認 AI 的回應確實能滿足被接納、被肯定、被呵護的內心需要，**

然而她表示這些滿足都是短暫的，當她清醒過來發現這些互動都是自己一手所創造時，更覺孤單。

後來她的媽媽發現她機不離手的原因，便主動安排時間與她行街、買衫，並上網留意有趣的活動及帶她吃喜歡的食物，增加相處互動的經驗，同時幫助她減少依附手機的需要。**女兒表示媽媽的主動關心令她感到窩心、有溫度及滿足，即使與媽媽常有不同的意見，但生活上的小爭執反而令她感到實在，因有家人在乎她。**她表示只要家人懂得尊重彼此的界線，留有私人空間及信任她，她發現自己也會減少對手機的依附與 AI 角色對話。

研究有一重要數據是關於青少年大都想與家人朋友建立關係，同時又想有獨處的時間，兩者皆重要。在現實中要建立安全的關係確需要長時間去經營，過程需要經歷彼此了解、求問、磨合，甚至被誤會、復和及重建關係，這互動體驗有助建立人際關係的韌力，同時亦有助面對網上的留言與評論，懂得辨識、回應及劃清界線，能自由自主地使用網絡，不被控制。

備註

註 1：皮爾森相關分析（Pearson's Correlations）顯示，「與家人相處有距離，好似局外人」與「你經常用 AI 嚟傾心事」呈正相關（r=.213，p<.01）。

註 2：在 0-10 分量表中（5 分為普通），青少年自評與朋友關係平均分為 8.0 分，自評與父母關係平均分為 7.2 分。皮爾森相關分析（Pearson's Correlations）顯示，「生活中你能夠有獨處既時間，讓你感到開心、享受」（r=.174，p<.01）、與朋友關係（r=.308，p<.01）與父母關係（r=.395，p<.01）與社交關係呈正相關。

註 3：皮爾森相關分析（Pearson's Correlations）顯示，「你擔心自己喺網上會被人評論、公審」（r=.331，p<.01）、「你喺網上有經驗過『社死』」（r=.275，p<.01）、「你曾遭遇網絡欺凌」（r=.278，p<.01）與「人際疏離感」呈正相關。

註 4：皮爾森相關分析（Pearson's Correlations）顯示，上網頻率與「當你上網感困擾受壓，想暫停上網但又總係做唔到」（r=.09，p<.05）呈輕微正相關。

註 5：多元線性迴歸分析（Multiple Linear Regression）分析顯示，模型一方面，上網頻率（β= .102，p = .009）顯著預測「當你上網感困擾受壓，想暫停上網但又總係做唔到」（R^2= .009）（F(1，663) =6.954，p = .009）。模型二方面，則加入「想被明白」、人際疏離感、社交健康。結果發現，上網頻率（β= .102，p = .009）解釋力降低（β= .074，p = .046），「想被明白」（「你好想有人明白你」，β= .15，p < .001）、人際疏離感（β= .151，p < .001）、社交健康（β= -.169，p < .001）均能顯著預測「當你上網感困擾受壓，想暫停上網但又總係做唔到」（R^2= .118）（F(4，660) =23.269，p < .001）。

突破 BREAKTHROUGH
香港沙田亞公角山路33號
突破青年村
電話：(852) 2632-0000
圖文傳真：(852) 2632-0388
機構網站：www.breakthrough.org.hk
Breakthrough Youth Village
33, A Kung Kok Shan Road,
Shatin, Hong Kong.
Tel: (852) 2632-0000 Fax: (852) 2632-0388
Corporate Website: www.breakthrough.org.hk

註 6：皮爾森相關分析（Pearson's Correlations）顯示，「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」與「自評與父母關係」（r=.463，p<.01）、人際疏離感呈負相關（r=-.245，p<.01）。

註 7：64.6% 青少年同意「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」，可見青少年對數碼足跡留痕表憂慮。

*** 詳細分析結果請參閱研究報告，亦可瀏覽「突破青少年研究資料庫」網頁**

< 完 >

發稿：突破機構
發言人：突破事工研究及發展部研究幹事 林俊杰先生 電話：5417 2575
事工研究及發展部熱線：2632 0170
電郵：research@breakthrough.org.hk

突破青少年研究資料庫：https://ir.breakthrough.org.hk/
是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。