

即時發布

新聞稿

青協公布「社交媒體使用習慣與情緒健康」調查結果

近八成受訪港青每天使用社交平台逾 4 小時

18 至 21 歲日玩 7.3 小時屬最高

社工提醒高頻率使用社交媒體容易引發「社會比較焦慮」
對情緒健康構成潛在威脅

隨著社交媒體滲透青年生活各個層面，對情緒健康的影響日益顯著。香港青年協會「uTouch 網上青年外展服務」(下稱「uTouch」)今日(27日)公布的「社交媒體使用習慣與情緒健康」調查結果顯示，近八成受訪港青每天使用社交平台逾 4 小時；而他們的社交媒體使用習慣與焦慮程度呈正相關，反映青年使用社交媒體愈頻繁，焦慮傾向愈嚴重。青年在社交媒體與他人比較，更是引發「社會比較焦慮」的關鍵因素，影響情緒健康。

上述調查以便利抽樣方式，透過網上問卷於 2024 年 8 月訪問 116 名 12 至 24 歲青年，另委託嶺南大學社會學及社會政策學系助理教授黃皓俊博士驗證調查數據。結果顯示，近八成受訪青年每天使用社交平台超過 4 小時【表 1】；其中 18 至 21 歲群組使用時間最長，達 7.3 小時；22 至 24 歲群組亦有 6.71 小時【表 2】。

結果顯示，社交媒體使用量表 (SMUS) 與廣泛性焦慮症量表 (GAD-7) 得分的皮爾森相關係數呈顯著正相關，代表高頻使用社交媒體與焦慮症狀有關聯。另外，受訪者愈傾向一些「比較相關行為」，例如與他人比較身材、外表、生活、經歷及懷念過去，焦慮程度亦會愈高【表 3 及 4】。

香港青年協會督導主任陳英杰表示，隨著社交媒體普及與多樣化，青年長時間使用社交媒體，頻繁接觸他人精心展示的外貌、旅遊、社交活動及成就等內容，不期然與他人比較，從而產生對自身生活的不滿足感、自卑及低自尊的感覺，這種心理狀況可視為「社會比較焦慮」。他指出，持續比較行為不僅削弱青年自我價值感，更可能導致情緒困擾及社交退縮。

他建議青年可從三方面入手，保護情緒健康：一、認識社交媒體平台生態 (Ecology)，意識到網上內容多為經過挑選與美化，毋須過度比較；二、善用科技工具 (Technology)，減少無目的瀏覽、設定使用時限；三、關注自身情緒 (Care)，留意使用過程中自身情緒變化，當感到焦慮時，適時停一停，專注當下，反思個人生活目標，而非進行無意義比較，以保護自己的情緒健康。

uTouch 為受「社會比較焦慮」的青年，提供治療輔導小組服務。透過「ETC」輔導手法，即 Ecology、Technology 及 Care，協助青年建立健康的社交媒體使用習慣及心態，應對「社會比較焦慮」。以下是參與青年個案分享：

個案一：男案主為大學生，每天瀏覽社交媒體超過 4 小時，經常因看到他人的「完美生活」內容而感到自我價值低落，情緒波動較大。參與企劃後，他學習設定每日使用時限（從 4 小時減至 2 小時），並練習專注個人生活目標而非進行無意義比較。在導師帶領下，他重塑網絡形象，使其更貼近真實自我，情緒穩定性明顯改善，GAD-7 焦慮評分下降約 20%。

個案二：女案主為大學生，每天瀏覽社交媒體 3 至 4 小時，經常接觸各類媒體創作者及網店的穿搭化妝內容，逐漸將網絡審美標準套用於自身，產生比較焦慮及自卑情緒。參與企劃後，她透過小組活動了解自己的長處並學習自我欣賞。經過形象改造活動，她鞏固個人審美觀，減少與他人比較。

若青年在使用社交媒體時感到焦慮，陷入與他人比較的情緒困擾。歡迎隨時向 uTouch 網上青年外展服務求助，獲得適切的支援。uTouch 致力陪伴青年面對網絡世界的挑戰，未來將透過線上自助工具、社交媒體教育、線上線下輔導、校園活動等方式，陪伴青年理性面對社交媒體內容，重建自我價值，預防及處理「社會比較焦慮」，建立更健康的網絡生活。

為提升青年及公眾對「社會比較焦慮」的認識及應對能力，uTouch 同日舉辦「解構社會比較焦慮——Re: Imagine Lab 成果分享暨研討會」，包括青年影像日記放映、青年對談會、香港中文大學新聞與傳播學院院長朱順慈教授及網絡創作者大眼仔 Jeffrey 專題分享，讓公眾了解社交媒體使用習慣對青年焦慮情緒的影響。

香港中文大學新聞與傳播學院院長朱順慈教授表示，智能手機集多功能於一身，是現代人生活中不可或缺的工具，即使資訊爆炸，人們仍會感到沉悶，以致不斷分散注意力在不同的社交平台，因此培養青年在資訊過剩及多工環境下面對壓力的能力十分重要，幫助他們正面認識媒體與自我關懷。

網絡創作者大眼仔 Jeffrey 是擁有多重身分的斜槓青年，每日平均使用手機近 5 小時，其中社交媒體佔了大部分時間，曾因影片觀看次數、按讚量而感焦慮。他認為社交媒體有好有壞，既帶來正面影響，也可能導致壓力與焦慮，因此應善用其功能，而非沉溺其中。

若青年遇上欺凌或情緒問題，可透過以下方法聯絡有關服務：

同傾同行：	talknwalk.hk	WhatsApp 輔導：	6277 8899
網上輔導：	utouch.hk	輔導熱線「關心一線」：	2777 8899

附件 「社交媒體使用習慣與情緒健康」調查結果

傳媒查詢：

香港青年協會高級傳訊經理
何詠筠女士
電話：3755 7044

香港青年協會傳訊幹事
劉嘉裕女士
電話：3755 7010

香港青年協會 hkfyg.org.hk | m21.hk

香港青年協會(簡稱青協)於 1960 年成立，是香港最具規模的青年服務機構。隨著社會瞬息萬變，青年所面對的機遇和挑戰時有不同，而青協一直不離不棄，關愛青年並陪伴他們一同成長。本著以青年為本的精神，我們透過專業服務和多元化活動，培育年青一代發揮潛能，為社會貢獻所長。至今每年使用我們服務的人次接近 450 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 90 多個服務單位，全面支援青年人的需要，並提供學習、交流和發揮創意的平台。此外，青協登記會員人數已達 50 萬；而為推動青年發揮互助精神、實踐公民責任的青年義工網絡，亦有超過 25 萬登記義工。在「青協·有您需要」的信念下，我們致力拓展 12 項核心服務，全面回應青年的需要，並為他們提供適切服務，包括：青年空間、M21 媒體服務、就業支援、邊青服務、輔導服務、家長服務、領袖培訓、義工服務、教育服務、創意交流、文康體藝及研究出版。

Facebook Page: www.facebook.com/hkfyg

網上捐款平台: giving.hkfyg.org.hk

附件 「社交媒體使用習慣與情緒健康」調查結果

香港青年協會「uTouch 網上青年外展服務」於 2024 年 8 月以網上問卷的形式進行社交媒體使用習慣與情緒健康問卷調查，邀請 12 至 24 歲青年填寫問卷，以了解香港青年社交媒體使用習慣與情緒健康的關係，結果共收回 116 份有效問卷。

表 1：每日總使用社交媒體超過 4 小時之人數比例統計（N = 116）

使用時間類別	人數	百分比
超過 4 小時	92	79.31%
不超過 4 小時	24	20.69%

表 2：不同年齡層於社交媒體的平均每日使用時數（小時）（N = 116）

年齡層	平均每日使用時數（小時）
12-14	2.33
15-17	6.28
18-21	7.30
22-24	6.71

表 3：廣泛性焦慮症量表 General Anxiety Disorder 7（GAD-7）是一種自我評估工具，用於評估受訪者過去兩周內焦慮症狀的頻率和嚴重程度。請細心閱讀下列句子，並指出它們是否能恰當地形容自己，從 0（完全沒有）至 3（近乎每天）中，選出一個最適合的數字來代表恰當的程度。

在過去兩個星期，你有多經常受以下問題困擾？

1. 感到緊張、不安或煩躁
2. 無法停止或控制憂慮
3. 過分憂慮不同的事情
4. 難以放鬆
5. 心緒不寧以至坐立不安
6. 容易心煩或易怒
7. 感到害怕，就像要發生可怕的事情

表 4：社交媒體使用量表 Social Media Use Scale (SMUS) 用於量度個人使用社交媒體的頻率及參與社交媒體活動的模式，請從 1（從不）至 9（每小時一次或更多）中，選出一個最適合的數字來代表恰當的程度。子量表：圖像相關：1, 2, 3, 4, 5；比較相關：6, 7, 8；信念相關：9, 10, 11, 12；使用相關：13, 14, 15, 16, 17。

1. 發布或分享有關我個人的積極/正面內容
2. 查看多少人喜歡、評論、分享我的內容，或關注/加我為好友
3. 閱讀對自己內容的評論
4. 編輯和/或刪除自己的社交媒體內容
5. 使用照片濾鏡/編輯照片
6. 將自己的身材或外表與他人進行比較
7. 將自己的生活或經歷與他人進行比較
8. 懷念過去
9. 發布或分享有關自己的負面內容
10. 發布或分享與自己無關的負面內容
11. 在他人帖子上發表不支持性或不贊同性的評論
12. 尋找與自己的道德或倫理觀不符的內容
13. 無目的地瀏覽動態及貼文
14. 查看他人的動態
15. 瀏覽我社交網絡中其他人的個人檔案（如朋友或朋友的朋友）
16. 瀏覽我不認識的人的頁面（如網紅或其他名人）
17. 觀看短片，如迷因、新聞內容、操作/食譜等

受訪者的 SMUS 與 GAD-7 總分的皮爾森相關係數： $r = 0.520$ ($p < 0.001$)

受訪者自評的焦慮程度與 SMUS 平均總分數分布

焦慮程度/ 問題分類	圖像相關 (共 45 分)	比較相關 (共 27 分)	信念相關 (共 36 分)	使用相關 (共 45 分)	合計 (共 153 分)
無或輕微	10.71	5.97	5.03	20.06	41.77
輕度	11.10	8.03	6.92	22.03	48.08
中度	11.12	8.38	7.33	18.29	45.12
重度	14.91	13.32	9.77	30.27	68.27

表 5：受訪者年齡和性別分布 N = 116

年齡層	人數
12-14	3
15-17	18
18-21	44
22-24	51
性別	
男	37
女	79
合計	116