

# 新聞稿

## 青協公布「愛在i世代」青少年戀愛觀調查結果 逾四成受訪青少年較多以社交媒體與情侶溝通 六成以上曾因使用社交媒體溝通產生誤會

現今年輕「i世代」成長於虛擬、多變的網絡世界，「同枱吃飯、各自玩手机」的情景亦隨處可見，連帶戀愛關係亦大受科技影響。香港青年協會全健思維中心今天（8日）公布最新的「愛在i世代」青少年戀愛觀調查，結果顯示，逾三成（31.5%）受訪青少年認為社交媒體對維繫戀愛關係十分重要[表十]；**逾四成（42.8%）較多以社交媒體與情侶溝通及相處[表六]**。不過，**近六成四（63.9%）曾與情侶因使用社交媒體溝通時產生誤會[表八]**。

上述調查於2018年1月期間，以網上問卷形式訪問了1,967名11至24歲青少年，以了解社交媒體、互聯網對時下青少年戀愛觀及戀愛關係的影響。結果顯示，逾三成（30.7%）受訪青少年每天花3至4小時與情侶透過社交媒體溝通，一成八（18.1%）更會每天花6小時以上[表七]。

調查亦探討了青少年於戀愛關係中使用社交媒體的情況。結果顯示，逾三成（32.8%）受訪青少年曾經歷「網戀」[表八]；逾四成半（46.5%）認為在社交媒體更容易結識到戀愛對象[表九]；過半數曾透過社交媒體表白愛意（54.3%）或提出分手（54.9%）[表八]。

在相處模式方面，**逾八成（81.1%）受訪青少年與情侶發生不和時，會拒絕回應對方的短訊或「已讀不回」**。逾四成（40.2%）更於社交媒體「封鎖」（block）對方，以表達不滿。另有逾六成（60.8%）曾以社交媒體發佈帖文，向對方表達感受，而非以面對面方式告知[表八]。

青協「uTouch 網上青年外展服務」及「關心一線 2777 8899」去年處理了共6,082宗與戀愛及約會相關的求助個案，當中不少因社交媒體而產生的困擾。以下是網上及熱線曾經處理的個案。

個案一：女生表示，向男友提出分手和斷絕來往，但遭對方拒絕；及後被對方糾纏、並於不同社交媒體不斷騷擾女生及其朋友，讓她的日常生活嚴重受到困擾。

個案二：大專一年級女生懷疑男友出軌，異常頻繁地查看對方的社交媒體帳戶，亦因而感到「草木皆兵」、十分焦慮不安，也覺得自己變得神經質，無法信任對方，同時因經常查看手機，影響日常生活。

個案三： 有大專生情侶表示，常常因「回覆短訊頻密度」而吵架，男方希望留有私人時間，女方卻認為對方「已讀不回」是不尊重自己的做法。同時，他們每次吵架亦會「封鎖」對方、拒絕溝通，雙方不斷累積負面情緒，每次亦鬧分手收場。

香港青年協會全健思維中心督導主任徐小曼女士指出，前線觀察與研究結果相近，現今青少年傾向運用社交媒體維繫感情，雖能帶來許多便利，但當中隱憂值得大家關注。她指出，**社交媒體於戀愛關係中是「水能載舟、亦能覆舟」**。如果青少年過分依賴社交媒體，過於期待對方能頻繁地回覆短訊，或經常猜測對方舉動，有機會出現不安、焦慮等負面情緒，亦影響了雙方的感情。

徐氏指出，**社交媒體只是情侶溝通的其中一種方法，應為對方保留一些私人空間，亦不宜透過社交媒體上的帖文，比較情侶的表現**。情人節將近，徐氏認為情侶可趁佳節放下手機，好好與情侶相處。她強調，**戀愛關係應建基於「溝通」、「尊重」、「信任」、「坦誠」和「體諒」**。新生代運用社交媒體溝通和發展彼此關係時，可參考以下 5 個錦囊。

- 溝通—— 增加二人直接溝通機會，減少對社交媒體的依賴。同時避免於社交媒體「封鎖」對方解決衝突，若吵架爭持不下時，宜與對方協商一段冷靜時間，待情緒平伏後再行溝通。
- 尊重—— 尊重對方的私隱，未得對方同意，不要隨意登入查看對方的社交媒體帳號。
- 信任—— 不要單憑對方的社交媒體活動，例如最後在線時間、生活相片等而懷疑對方，若感到不安，應直接表達感受。
- 坦誠—— 避免只透過帖文等間接方式向對方表達感受，減低因社交媒體訊息而產生誤解的機會。
- 體諒—— 為自己與對方保留私人空間和獨處時間，避免頻繁地查看對方的社交媒體活動，有助建立一段健康、互相尊重的關係。

青協全健思維中心提供「uTouch 網上青年外展服務」及「關心一線 2777 8899」熱線輔導服務，支援學生及家長面對愛情及情緒問題，更於網上特設「愛情專區」，為青年解答愛情疑難，同時推出一系列與愛情及兩性相處相關的支援活動，如「愛情禪卡 x 禪繞繪畫」、「情人節展望劇場」等。該中心亦與學校合作，推行「愛情價值學」戀愛及性教育計劃，為小三至中五學生提供與時並進及具延續性的戀愛教育，協助他們建立正面的戀愛價值觀；同時透過增加對老師和家長的支援，提升推行戀愛教育的技巧和信心。

如家長及學生遇上情緒問題，可透過以下方法聯絡青協：

輔導熱線「關心一線」： 2777 8899  
網上輔導及愛情專區： utouch.hk  
Whatsapp 輔導： 6277 8899

## 附件 「愛在 i 世代」青少年戀愛觀問卷調查結果

傳媒及活動相片查詢：

香港青年協會傳訊幹事何詠筠小姐 電話：3755 7044

有關調查內容：

香港青年協會督導主任徐小曼女士 電話：2788 3433

香港青年協會單位主任吳錦娟姑娘 電話：2788 3433

香港青年協會 [hkfyg.org.hk](http://hkfyg.org.hk) | [m21.hk](http://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。隨著社會不斷轉變，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已超過 500 萬。在社會各界支持下，我們全港設有 70 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超過 46 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，亦有逾 20 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](http://www.facebook.com/hkfyg)

青協 App  
立即下載



## 附件 「愛在 i 世代」青少年戀愛觀問卷調查結果

### 1. 引言

香港青年協會全健思維中心於 2018 年 1 月，在網絡上進行問卷調查，以便利抽樣自填問卷方式了解有關青少年戀愛觀。結果共收回 1,967 份有效問卷。

### 2. 調查結果

表一 樣本性別及年齡分佈  
(n=1,967)

實際樣本		
	人數	百份比
男	558	28.4
女	1,409	71.6
合計	1,967	100.0
	人數	百份比
11 至 14 歲	43	2.2
15 至 18 歲	475	24.1
19 至 24 歲	1,449	73.7
合計	1,967	100.0

表二 你有沒有戀愛經驗?  
(n=1,967)

	人數	百分比
有	1,545	78.5
沒有	422	21.5
合計	1967	100.0

表三 你的戀愛次數?  
(n=1,543)

	人數	百分比
1-2 次	875	56.7
3-5 次	486	31.5
5 次或以上	182	11.8

表四 你傾向從哪些途徑認識戀愛對象? (最多選擇 2 個)  
(n=1,545)

	人數	百分比
學校	1,405	90.9
社交活動	774	50.1
朋友介紹	715	46.3
社交應用程式 (如 Tinder, WeChat 等)	258	16.7
互聯網	146	9.4
其他: (如工作、遊戲、教會、偶遇)	106	6.9

表五 你認為自己對戀愛的看法最受甚麼影響? (最多選擇 2 個)  
(n=1,545)

	人數	百分比
朋友	1,412	91.4
家庭	755	48.9
網上媒體	632	40.9
大眾媒體 (包括電視、電影、雜誌)	517	33.5
學校教育	161	10.4
其他: (如自己、信仰)	114	7.4

表六 你與另一半以哪一種方式溝通及相處的時間較多?  
(n=1,545)

	人數	百分比
見面	765	49.5
社交媒體 (如 WhatsApp, Facebook, Instagram, Snapchat 等)	661	42.8
通電話	119	7.7

表七 你與另一半平均每天透過社交媒體(文字、圖片、影片)溝通及相處的時間?  
(n=1,545)

	人數	百分比
1 小時以下	187	12.1
1-2 小時	388	25.1
3-4 小時	474	30.7
5-6 小時	216	14.0
6 小時以上	280	18.1

表八 在戀愛關係中，你曾否有以下的經驗？  
(n=1,545)

	有 (百份 比)	沒有 (百份 比)
透過社交媒體與另一半爭執/衝突	1,256 (82.3)	271 (17.7)
當與另一半發生不和時，會拒 回應對方的短訊或「已讀不回」	1,245 (81.1)	290 (18.9)
曾經在社交媒體接收到示愛訊息	1,141 (74.6)	389 (25.4)
因社交媒體（例如文字表達、表情符號、帖文內容等）而產生溝通上的誤會	977 (63.9)	553 (36.1)
選擇以社交媒體短訊/發佈帖文向另一半表達感受，而非面對面告訴對方	926 (60.8)	598 (39.2)
透過社交媒體向另一半提出分手	842 (54.9)	691 (45.1)
透過社交媒體向心儀對象表白愛意	832 (54.3)	700 (45.7)
另一半曾透過社交媒體向你提出分手	742 (48.3)	793 (51.7)
於社交媒體上封鎖（block） 另一半，以表達不滿	614 (40.2)	915 (59.8)
曾被另一半封鎖（block） 社交媒體	529 (34.5)	1,005 (65.5)
網戀	505 (32.8)	1,035 (67.2)

表九 你是否同意以下有關戀愛關係的描述？  
(n=1,545)

	十分 不同意 (百份 比)	不同意 (百份 比)	同意 (百份 比)	十分同意 (百份 比)
於社交媒體上封鎖 (block) 另一半，會傷害 二人的感情	28 (1.8)	91 (5.9)	850 (55.0)	576 (37.3)
雙方應該常常以短訊聯繫	23 (1.5)	214 (13.9)	963 (62.3)	345 (22.3)
當另一半「已讀不回」你的短訊/帖文，你會 覺得自己不被重視	24 (1.5)	278 (18.0)	848 (54.9)	395 (25.6)
難以跟另一半啟齒的說話，會選擇利用社交 媒體表達	53 (3.4)	288 (18.6)	977 (63.2)	227 (14.8)
於社交媒體上公開二人關係，是肯定彼此關 係的表現	72 (4.6)	355 (23.0)	842 (54.5)	276 (17.9)
透過社交媒體，你能更了解對方的感受及想 法	73 (4.7)	526 (34.0)	854 (55.3)	92 (6.0)
常常在社交媒體上分享二人的合照和經歷， 有助促進關係	75 (4.9)	543 (35.1)	786 (50.9)	141 (9.1)
在社交媒體上更易結識到戀愛對象	132 (8.5)	696 (45.0)	667 (43.2)	50 (3.3)
相比面對面，我與另一半透過社交媒體有更 深入的交流及溝通	303 (19.6)	780 (50.5)	394 (25.5)	68 (4.4)
透過社交媒體向對方提出分手是一個好方法	517 (33.5)	661 (42.8)	322 (20.8)	45 (2.9)

表十 你認為社交媒體對維繫戀愛關係有多重要? (1 代表不重要, 10 代表十分重要)  
(n=1,545)

	人數	百分比	
1	12	0.8	不重要 (4.4%)
2	8	0.5	
3	49	3.1	
4	81	5.2	重要 (64.1%)
5	179	11.6	
6	282	18.3	
7	448	29.0	
8	368	23.8	十分重要 (31.5%)
9	77	5.0	
10	41	2.7	

-完-