

新聞稿

青協「uTouch 網上青年外展服務」 公布「青年孤獨感問卷」調查結果 四成七受訪青年感到孤獨 建議青年主動與人建立有意義的連結

疫情反覆持續超過一年，青年經歷長時間的在家學習及家居抗疫，出現不同程度的抗疫壓力，影響身心健康。香港青年協會「uTouch 網上青年外展服務」今天（23日）公布「青年孤獨感」調查。調查發現，在受訪的 2,790 名本地青年中，四成七（**47.7%**）「感到孤獨」[表一]；而在青年自評量表中，近七成（**69.7%**）出現不同程度的精神困擾的狀況 [表三及四]，情況值得關注。

青協「uTouch 網上青年外展服務」於今年 1 月至 2 月期間，以便利抽樣形式進行網上問卷，成功訪問 2,790 名 12 至 24 歲青年。結果發現，縱使七成七（**77.2%**）受訪青年不抗拒獨處，卻有四成七（**47.7%**）「感到孤獨」，近六成（**58.8%**）甚至「覺得沒有人真正明白自己」[表一]。

就青年對情緒支援的需要，七成六（**76.2%**）認同「有人願意聆聽」是十分重要。雖然有近七成（**68.7%**）認同「自己有可以依靠的人」，但當感到情緒低落時，分別只有五成（**49.9%**）及五成半（**55.5%**）會「找人令我高興起來」及「向人求助」。可見普遍青年的求助意識較弱，因而錯過處理困難的最佳時機 [表二]。

此外，調查使用了「一般健康量表」（GHQ12 中文版），以了解青年的精神健康狀況。在相關問題的得分愈高，代表承受的精神困擾程度愈高。根據外國研究指出，得分 13 分或以上的人士，可界定為出現精神困擾，而得分 25 分或以上即承受住極大的精神及情緒困擾。是次調查受訪者的平均得分是 17.4 分，其中，有 **1,365** 位（**48.9%**）受訪青年得分是 **13** 至 **24** 分，**581** 位（**20.8%**）得分 **25** 至 **36** 分 [表三]。是次量表為青年自評結果，而非臨床評測工具，惟結果反映較廣泛青年出現不同程度的精神困擾，需進一步了解其成因及支援方法。

至於令青年感到孤獨原因，主要是「別人不明白我的處境」（**72.3%**）、「沒有可傾訴的對象」（**68.2%**）及「缺乏朋友」（**54.4%**）[表四]。研究同時亦顯示青年較常以「影視娛樂」（**62.2%**）、「使用/ 瀏覽社交平台、討論區等」（**55.9%**）及「電動遊戲」（**54.8%**）等為主要排解孤獨的方法 [表五]。

香港青年協會業務總監徐小曼表示，孤獨感（Feel Lonely）是一種主觀的心理狀態，獨處（alone）不一定帶來孤獨感，置身人群也一樣可以感到孤獨，主要分別在於當事人能否感受到有意義的連結（meaningful connection）。是次調查清楚反映青年身邊需要朋友、家人的支援。不論是否獨自一人，當他／她知道身邊有可以依賴的人，願意聆聽其傾訴，能明白其的處境和感受，即表示他／她愈能感受到有意義的連結，便愈容易克服孤獨感。

疫情期間長時間在家學習或工作，青年面對面結交朋友的機會大幅減少，在缺少實體課堂互動或課外活動的情況下，部分性格較內向或被動的學生較難結識新朋友。徐小曼建議當青少年遇到壓力或情緒困擾，應尋求協助，嘗試主動建立、擴闊及維繫社交圈子；否則當長期缺乏有意義的連結，除了令自己進一步退縮，同時也對精神健康構成更大風險。

青協「uTouch 網上青年外展服務」於 2020 年 1 至 12 月期間，為 3,104 名青年提供輔導服務，當中與「情緒困擾」及「人際關係」相關的求助分別是 742 宗及 643 宗。以下是網上曾經處理的個案例子。

個案一：大學一年級女生在中學時曾經歷校園欺凌，自我形象低落，情緒大受困擾。同學的孤立和欺凌令她覺得中學生涯沒有人能明白自己。直到升上大學，她一方面希望能和其他人建立深厚友誼，另一方面，被欺凌的經歷令她變得不容易信任別人，加上上學年大部分時間上網課，朋輩之間聯誼活動減少，令她至今未能建立穩定和可信任的友誼。

個案二：文憑試重讀生成績欠佳，父親反對她繼續升學，令她信心受到打擊。當她面對重讀壓力時，父親沒有嘗試了解其感受和需要，亦沒有給予鼓勵和支持，令她在重讀路上感到孤單一人。疫情下，她較難與朋友相約傾訴，加上沒有身邊朋友是重讀生，她感到不被理解，開始不出席朋友聚會。在缺乏溝通和傾訴對象下，只能孤單地面對重讀壓力和對抗負面情緒。

青協「uTouch 網上青年外展服務」隊長朱香雄表示，從前線網上社工觀察，不少青年使用社交媒體及平台與陌生人傾談，以緩解孤獨，但當發現大家想法不同，又溝通不來的時候，反而強化了「沒有人明白自己」的想法，繼而加重了孤獨感，甚至窒礙了與他人建立關係的信心，造成惡性循環。

他指出，每個人都有孤獨的時候，不必感到羞愧。他建議青年可多聆聽內心的感受和接納自己的需要，一方面提升獨處能力，二方面亦可發展一些令自己能放鬆的興趣，並主動邀請身邊的朋友一起進行相關活動，加強與身邊人的聯繫，以提升關係的「厚度」。

為協助青年了解孤獨感及掌握應對孤獨方法，「uTouch 網上青年外展服務」將會在 4 月開始，舉辦一系列與青年孤獨感及情緒有關的活動，如藝術治療、戲劇治療、正念與藝術介入手法等工作坊。而「uTouch 網上青年外展服務」將持續透過網上輔導服務及線下支援活動，以回應青少年的孤獨感及情緒支援的需要。

如學生遇上情緒問題，可透過以下方法聯絡有關服務：

utouch 網上輔導	:	utouch.hk
Whatsapp 輔導	:	6277 8899
輔導熱線「關心一線」	:	2777 8899

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

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 600 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 45 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 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

青協 App
立即下載



附件 「青年孤獨感問卷 2021」調查結果

香港青年協會「uTouch 網上青年外展服務」於 2021 年 1 月至 2 月，以便利抽樣的網上問卷形式，邀請 12 至 24 歲青年填寫問卷，了解青年孤獨感、社交支援及精神健康狀況。結果共收回 2,790 份有效問卷。

表一 請根據最近兩星期的狀況，選擇一個最適當的選項。

(n=2,790)

	人數	百分比	人數	百分比	分組累計百分比	人數	百分比	人數	百分比	分組累計百分比
	從來沒有		很少			經常		總是		
i. 我抗拒獨自一人	564	20.2	1,590	57.0	77.2	495	17.7	141	5.1	22.8
ii. 我感到孤獨	202	7.2	1,256	45.0	52.2	986	35.3	346	12.4	47.7
iii. 我覺得沒有人真正明白自己。	217	7.8	933	33.4	41.2	1,054	37.8	586	21.0	58.8
iv. 我渴望有友伴	183	6.6	927	33.2	39.8	1,101	39.5	579	20.8	60.3
v. 我覺得難以和他人接觸或溝通	383	13.7	1,186	42.5	56.2	824	29.5	397	14.2	43.7
vi. 我的興趣與想法無法與其他人分享	419	15.0	1,218	43.7	58.7	846	30.3	307	11.0	41.3

表二 請根據最近兩星期的狀況，選擇一個最適當的選項。

(n=2,790)

	人數	百分比	人數	百分比	分組累計百分比	人數	百分比	人數	百分比	分組累計百分比
	非常不同意		不同意			同意		非常同意		
i. 當我感到悲傷時，有人會激勵我。	294	10.5	877	31.4	41.9	1,412	50.6	207	7.4	58
ii. 我知道我有可以依賴的人	208	7.5	666	23.9	31.4	1,431	51.3	485	17.4	68.7
iii. 當我心情低落時，我需要有人來令我提起精神	232	8.3	728	26.1	34.4	1,263	45.3	567	20.3	65.6
iv. 經常有人願意聆聽對我來說很重要	171	6.1	493	17.7	23.8	1,292	46.3	834	29.9	76.2
v. 當我感到低落，我會找人去令我高興起來	430	15.4	968	34.7	50.1	1,046	37.5	346	12.4	49.9
vi. 當我需要幫助時，我會向人求助	314	11.3	927	33.2	44.5	1,215	43.5	334	12.0	55.5

表三 請根據最近兩星期的狀況，選擇一個最適當的選項

量表每題以0分（從來沒有）、1分（偶爾如此）、2分（有時如此）、3分（經常如此）來量度青少年的情緒狀況，整個量表總分為36分。在相關問題得分愈高，即代表承受住愈大精神困擾。得分13分（Liang et al., 2016）或以上的人士，可界定為出現精神困擾，而得分25分或以上即承受住極大的精神及情緒困擾（Kim et al., 2013）。

「GHQ-12」為一般健康量表，僅供個人參考之用，並非臨床診斷，如有任何疑問應尋求專業人士協助。

一般健康量表 [General Health Questionnaire-12 (GHQ-12)] (Goldberg, 1972)	
i.	做什麼事情都難能集中精神
ii.	因為過於憂心而睡得較少
iii.	我覺得自己在所做的事是扮演著可有可無的角色
iv.	我覺得自己沒有能力對事情做決策
v.	我一直處於緊張的狀態
vi.	我覺得自己難以克服遭遇的困難
vii.	我難以享受每天的日常生活
viii.	我難以勇敢面對遇到的難題
ix.	我感到沮喪、悶悶不樂
x.	對自己失去了信心
xi.	我認為自己是個沒有價值的人
xii.	我覺得沒有事情讓自己感到高興

不同年齡層人士於GHQ-12的平均得分	
年齡層	平均分
12 - 15	16.6
16 - 18	17.9
19 - 22	17.8
23 - 24	17.2
總平均分	17.4

GHQ-12 總得分分佈情況。(n=2790)		
總得分	人數	百分比
0 - 12	844	30.3
13 - 24	1,365	48.9
25 - 36	581	20.8

表四 以下哪些事情會令你感到孤獨？（可選多於一項）

	人數	百分比
別人不明白我的處境	2,018	72.3
沒有可傾訴的對象	1,904	68.2
缺乏朋友	1,519	54.4
缺乏家人支援	1,197	42.9
沒有男 / 女朋友	830	29.7
其他	103	3.7

表五 試選出孤獨時會進行的活動。（可選多於一項）

	人數	百分比
影視娛樂	1,736	62.2
使用/ 瀏覽社交平台、討論區等	1,559	55.9
電動遊戲	1,530	54.8
放空	1,399	50.1
音樂相關活動	1,250	44.8
吃喝/ 煮食	1,002	35.9
閱讀 / 學習	895	32.1
運動	791	28.3
不知道可做甚麼	639	22.9
逛街	585	21.0
靜觀	583	20.9
手工藝及相關活動	472	16.9
使用交友程式	377	13.5
飲酒	268	9.6
其他	192	6.9
吸煙	134	4.8
吸食毒品 / 精神科藥物	41	1.5
賭博	41	1.5

表六 性別 (n=2,790)

	人數	百分比
i. 男	1,159	41.5
ii. 女	1,631	58.5
合計	2,790	100.0

表七 年齡 (n=2,790)

	人數	百分比
i. 12 – 15	682	24.4
ii. 16 – 18	749	26.8
lii 19 – 22	859	30.8
iv 23 – 24	500	17.9
合計	2,790	99.9