



即時發布

新聞稿

青協「uTouch 網上青年外展服務」 公布「網絡形象與情緒健康」問卷調查結果 七成青年重視正面網絡形象，五成六不願意「放負」

本年3月訂為「青年精神健康月」 建議青年選擇合適對象和渠道，適時表達真實情緒

社交媒體「打卡」是青年的日常，但原來發布吃喝玩樂的照片背後，有機會隱藏著負面情緒？香港青年協會「uTouch 網上青年外展服務」今天（29日）公布「網絡形象與情緒健康」問卷調查。結果發現，在受訪的 1,651 名本地青年中，近七成（**66.8%**）青年希望在個人的社交媒體予人正面感覺，會先修飾言論（58.1%）及圖片（55.1%）才上載內容【表 5】。然而，五成六（**55.9%**）不願意在社交媒體上表達負面情緒【表 11】，反映他們透過管理帖文內容來建立自己理想中的網絡形象，並對於在網上表達情緒有所顧慮。

不願意在網上「放負」的受訪青年（55.9%）表示，主要原因是「不想向他人透露或散播負面情緒」（**49.4%**）、「帳戶中的人並非自己全部都熟悉或現實生活的朋友」（21.3%）及「害怕他人會批評或胡亂揣測自己」（13.8%）【表 12B】。

調查亦顯示，五成半（55.9%）青年在意別人如何看待自己分享的內容【表 9】；七成青年在發布帖文前會花很多時間去思考內容（**69.3%**），並且會避免別人對自己分享的內容有負面感覺（70.5%）【表 5】。綜合調查結果，反映青年在社交媒體傾向「報喜不報憂」，隱藏真實的個人情感，藉此塑造正面的網絡形象。

上述調查於 2024 年 1 月邀請 12 至 24 歲的香港青年填寫網上問卷，以了解他們如何面對自己於社交媒體上所建立的網絡形象、情緒表達及自身情緒健康的情況，成功收回 1,651 份有效問卷。

有海外學者指出，如果網絡使用者在社交媒體上經常真實地表達自己，而不是以一個理想化的形象進行情緒表達，他們的主觀幸福感會較高，同時焦慮和壓力感也會減少，整體情緒狀態會較健康。

香港青年協會督導主任陳英杰指出，青少年正處於建立自我形象的關鍵階段，他們對網絡形象極為重視，這對他們的自我評價及情緒健康產生重大影響。他提醒青年要明白網絡形象只佔一部分，要加強了解自己，欣賞個人優點，並且接受自己的不完美，從而建立正向自我形象。同時，青年宜多關心自己的情緒狀態，若因為擔心網絡形象而感到抑鬱、焦慮或失眠，應適時表達情緒。社交媒體可以成為抒發情緒的方式，但需考慮網絡社群是否能夠包容和接納情緒宣洩。陳建議青年選擇與信任的人或輔導員傾訴，有助緩解情緒壓力，更有效地管理精神健康。

青協「uTouch 網上青年外展服務」一直推行數碼健康的公眾教育，為青年提供輔導服務，包括於網絡與現實形象存著落差而受情緒困擾的青年。以下是曾經處理的相關個案。

個案一：大專生 **Jamie** 於網絡上形象正面，同時經營讓人投稿抒發心事的社交媒體，讓公眾向她傾訴心事和分享小秘密。她積極解決他人的煩惱並作出鼓勵，猶如一名人生導師。然而，線下的她實際上是抑鬱症患者。她不僅要面對自身情緒不穩定，還要不斷接收別人的負面情緒，漸漸發現自己吃不消。如無法鼓勵他人，她會感到內疚而加重了自身的抑鬱情況，故尋求 **uTouch** 網上情緒支援服務。

社工鼓勵 **Jamie** 善用社交媒體表達真實情緒，不要害怕「放負」，並且定期進行數碼排毒，離開社交媒體一至兩天，參加放鬆身心的活動。她了解到情緒需要定期釋放，逃避只會讓情況變得更糟。因此，她嘗試向個人和讓人投稿抒發心事的社交媒體追蹤者透露自身情況，並獲得理解和支持。她還定期參加瑜珈班，每星期花數小時不使用手機。她對現時的生活感到更開心及自在。

個案二：大專生 **Connie** 經常在網絡上分享個人生活和留意朋友的動態。起初，她享受得到朋友的關注，但後來開始與別人的生活比較，當自己沒有節目時會感到失落，因此刻意去消費較高的食肆「打卡」，以豐富社交媒體的內容。然而，每次看到別人發布玩樂的帖文，她便會陷入負面情緒，因此向 **uTouch** 的網上情緒支援服務求助。

與社工傾談後，**Connie** 明白到自己有錯失恐懼和社交焦慮傾向，誤以為在社交媒體上生活比較精彩的人生更有意義。社工提醒她，每個人都有不同的生命階段和生活方式，不應與他人比較，更重要的是接受自己的生活節奏，投入並享受當下。她聽從建議，不再執著於「打卡」後立即檢查手機，並嘗試不去追求「讚好」數量。她發現自己的負面情緒有所改善，還因為投入和享受過程而獲得更深層次的滿足感。同時，她開始在帖文中表達自己的感受和反思，讓內容變得更有深度。

為加強支援青少年精神健康，青協將於 3 月訂為「青年精神健康月」，呼籲公眾關注及正視青年精神健康狀況。焦點項目包括：

- 1) **加強熱線輔導服務**。3 月為中小學生的測考密集期，「關心一線 27778899」將推出 24 小時支援熱線，支援學生面對學業壓力及情緒困擾。
- 2) **舉辦《邂逅二次元的我》網絡形象情緒展**。由「uTouch 網上青年外展服務」在 3 月 16 至 17 日於荃灣南豐紗廠舉行，內容包括青年共創的故事展覽、KOL 分享會及多媒體互動裝置等，鼓勵青少年誠實認識自己，認清自我價值，從而好好照顧情緒健康。詳情可瀏覽網站 utouch.hk。
- 3) **推出「網上自我療癒之旅」**。「好治癒」社交帳戶同期推出「網上自我療癒之旅」，供青年免費訂閱 7 天正念冥想練習，於自處時運用正念技巧，自助管理情緒。

附件 「2024 網絡形象與情緒健康」問卷調查結果摘要

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 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超過 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 「2024 網絡形象與情緒健康」問卷調查結果摘要

青協「uTouch 網上青年外展服務」於 2024 年 1 月以網上問卷的形式進行有關香港青年網絡形象與情緒健康的調查，邀請 12 至 24 歲青少年填寫問卷，以了解他們如何面對自己於社交媒體上所建立的網絡形象，情緒表達及自身情緒健康的情況，結果共收回 1651 份有效問卷。

表 1：你每天習慣會花多少時間使用社交媒體？ (n=1651)

	人數	百分比
少於 1 小時	32	1.9%
1 小時至 3 小時	597	36.2%
3 小時以上	1,019	61.7%
我沒有使用社交媒體的習慣	3	0.2%

表 2：你最常使用以下哪些社交媒體？（可選多項） (n=1651)

	人數	百分比
Facebook	433	26.2%
Instagram	1626	98.5%
YouTube	1261	76.4%
Tik Tok 抖音	98	5.9%
小紅書	270	16.4%
線上論壇（如 LIHKG、Dcard、香港討論區等）	526	31.9%
即時通訊工具（包括 WhatsApp、WeChat、Telegram、Signal 等）	1220	73.9%

表 3：你傾向於社交媒體上分享什麼內容？（可選多項） (n=1651)

	人數	百分比
日常生活美照	433	26.2%
吃喝玩樂	1626	98.5%
旅遊	1261	76.4%
新聞時事	98	5.9%
個人心情、感受及意見	270	16.4%
工作	526	31.9%
心理勵志、語錄類	1220	73.9%
其他	98	5.9%

表 4：你有沒有經營自己的社交媒體帳號（例如專頁）？ (n=1651)

	人數	百分比
有	1198	72.6%
沒有	453	27.4%

表 5：你在使用社交媒體時，會否有以下情況？ (n=1651)

	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
	從不		甚少		間中		經常	
i. 我會修飾自己的圖片後才上載於社交媒體（包括加上濾鏡、修圖等）	231	14%	510	30.9%	540	32.7%	370	22.4%
ii. 在發佈帖文前，我會花很長時間思考其內容	118	7.1%	389	23.6%	635	38.5%	509	30.8%
iii. 有人讚好或於我的帖文留言，我會感到被欣賞、被接納	100	6.1%	240	14.5%	714	43.2%	597	36.2%
iv. 我會避免別人會對我分享的內容有負面感覺	167	10.1%	320	19.4%	625	37.9%	539	32.6%
v. 我會為自己的社交媒體帳號定立一套的風格	357	21.6%	543	32.9%	471	28.5%	280	17%
vi. 我在乎自己的粉絲追蹤人數	550	33.3%	552	33.4%	359	21.7%	190	11.5%
vii. 我希望我的社交媒體帳號給人正面的感覺	210	12.7%	338	20.5%	657	39.8%	446	27%
viii. 我希望我的社交媒體帳號給人受歡迎的感覺	359	21.7%	451	27.3%	507	30.7%	334	20.2%
ix. 我通常會修飾自己於社交媒體上的言論	220	13.3%	472	28.6%	639	38.7%	320	19.4%
x. 我經常使用社交媒體上的 AR 濾鏡	678	41%	510	30.9%	318	19.3%	145	8.8%

表 6：你有多滿意自己的網絡形象？ (n=1651)

	人數	百分比
非常不滿意	17	1%
不滿意	325	27.4%
滿意	1141	69.1%
非常滿意	168	10.2%

表 7：你會否與他人的網絡形象作比較？ (n=1651)

	人數	百分比
從不	485	29.4%
甚少	592	35.9%
間中	398	24.1%
經常	176	10.7%

表 8：你在使用社交媒體時，會否有以下情況？ (n=1651)

	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
	從不		甚少		間中		經常	
i. 我經常在社交媒體上分享自己真實的感受	75	4.5%	432	26.2%	777	47.1%	367	22.2%
ii. 我經常在社交媒體上分享自己遇到的挫折和失敗	258	15.6%	671	40.6%	543	32.9%	181	11%
iii. 我經常在社交媒體上分享自己的成功和自豪的一面	119	7.2%	516	31.3%	753	45.6%	263	15.9%
iv. 我經常關注那些充滿正能量的帖文和帳號	209	12.7%	561	34%	642	38.9%	239	14.5%
v. 我不自覺地會將自己的生活與網上的人比較	277	16.8%	541	32.8%	588	35.6%	245	14.8%

表 9：你有多大程度上同意以下描述？ (n=1651)

	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
	非常不同意		不同意		同意		非常同意	
i. 我大部分的粉絲和追蹤者都是我認識的人	21	1.3%	168	10.1%	840	50.9%	622	37.7%
ii. 我大部分的粉絲和追蹤者都清楚我的喜惡	154	9.3%	838	50.8%	580	35.1%	79	4.8%
iii. 我大部分的粉絲和追蹤者都知道我所恐懼的事	386	23.4%	916	55.5%	304	18.4%	45	2.7%
iv. 陌生人可透過我的社交媒體帳號了解大部分的我	613	37.1%	660	40%	332	20.1%	46	2.8%
v. 我很在意別人如何看待我分享的內容	210	12.7%	518	31.4%	694	42%	229	13.9%

表 10：你傾向使用哪些方式來表達負面情緒？（可選多項）（n=1651）

	人數	百分比
與信任的人傾訴	1057	64%
獨處時間，自我消化	1462	88.6%
於社交媒體上發出較負面的動態或帖文	517	31.3%
寫日記/心情手記	327	19.8%
發脾氣，大鬧一場	257	15.6%
其他	51	3.1%

表 11：你有多願意在社交媒體上表達負面情緒？（n=1651）

	人數	百分比
非常不願意	239	14.5%
不願意	684	41.4%
願意	672	40.7%
非常願意	56	3.4%

表 12A：你願意在社交媒體上表達負面情緒的原因是？（n=727）

	人數	百分比
能夠獲得朋友的支持和鼓勵	123	16.9%
能夠宣洩負面情緒	218	30%
能夠紀錄自己當下的情緒	305	42%
能夠幫助自己從負面情緒中抽離	70	9.6%
其他	11	1.5%

表 12B：你不願意在社交媒體上表達負面情緒的原因是？（n=954）

	人數	百分比
不想向他人透露／散播負面情緒	471	49.4%
帳戶中的人並非自己全部都熟悉/現實生活的朋友	203	21.3%
害怕他人看到後擔心	81	8.5%
害怕與自己網絡上所展示的形象不符	26	2.7%
害怕他人會批評或胡亂揣測自己	132	13.8%
其他	41	4.3%

表 13：性別 (n=1651)

	人數	百分比
男	309	18.7%
女	1342	81.3%
合計	1651	100%

表 14：年齡 (n=1651)

	人數	百分比
12-15	165	10%
16-18	396	24%
19-22	685	41.5%
23-24	405	24.5%
合計	1651	100%

-完-