

即時發布

新聞稿

青協「uTouch 網上青年外展服務」 公布「2026 年青年孤獨感問卷調查」結果 八成三青年感到孤獨，初入職場佔最多，七成二情緒受困擾 青協本月辦「孤獨博物館」 倡積極獨處及有意義社交連結

在節奏急促的現代都市與熱鬧的社交媒體背後，不少青年卻感到空虛與孤獨。香港青年協會「uTouch 網上青年外展服務」（下稱「uTouch」）今天（15日）公布「2026 年青少年孤獨感問卷調查」結果。調查顯示，高達八成三（**83.7%**）受訪青年正遭受中度至高度的孤獨感困擾【表一】，對比 5 年前疫情期間的數據（**47.7%**），呈現更廣泛擴散的趨勢，顯示愈來愈多青年感到孤獨。青協呼籲社會各界正視青年渴望「有意義社交連結」的聲音，鼓勵他們建立「積極獨處」習慣，將孤獨轉化為重新認識自我的契機。

上述調查以網上問卷形式，於 2026 年 4 月至 5 月期間，訪問 600 名 12 至 24 歲香港青年，並引用「UCLA 孤獨感量表簡短版（ULS-8）」進行評估。結果發現，在高度孤獨群組中，以 **22 至 24 歲** 青年比例最高（**32.5%**），反映青年在告別校園、步入社會的過渡期中，面對職場與人際關係轉變，最容易感到社會連結不足及缺乏歸屬感。

調查同時探討孤獨對精神健康的影響。根據「一般健康量表（GHQ-12）」結果，近六成（**59.2%**）受訪青年處於「**13-24 分**」的精神困擾表徵【表二】。此外，近七成三（**72.9%**）直言青年孤獨感對其情緒造成影響，在「孤獨感有多影響你的情緒」，評得 **3 分或以上**【表四】。導致孤獨的三大原因依次為「別人不明白我的處境或感受」（**50.7%**）、「因為學業、工作或壓力，我與朋友相處的時間減少」（**36.8%**）及「我沒有可以傾訴心事的對象」（**36.6%**）【表三】，反映青年所渴望的並非流於表面的社交，而是能獲得深度共鳴與理解的「有意義社交連結」。

然而，青年在應對孤獨時，近六成六（**65.6%**）選擇「獨處」【表五】，當中近五成九（**58.7%**）會「聽音樂、Podcast、睇戲等」，逾四成三（**43.2%**）選擇瀏覽社交平台、討論區及短片平台等，以分散注意力【表六】，反映青年寂寞時習慣關注外界資訊而非自我，若忽視孤獨感，長遠或影響情緒健康。

香港青年協會督導主任陳英杰表示，孤獨是正常情感，青年感到孤獨，多源於「不被理解」的狀態，不應將其視為個人問題或失敗。滑手機雖能消磨孤獨的時間，卻難建立有意義的社交連結。他鼓勵從獨處及社交兩方面應對孤獨感：青年可嘗試「積極獨處」，透過記錄心情日誌、正念冥想或興趣活動，將焦點回歸自身；同時可參與深度交流活動或社區義工服務，建立更具連繫感的人際支援網絡。若受情緒困擾，應尋求專業青年輔導。

青協 uTouch 致力為青年提供適切網上輔導服務，陪伴因孤獨感而受情緒困擾的青年走出低谷。以下是網上外展社工協助青年的真實個案：

大學一年級的 J 性格內向，入學後因未能結交朋友且感到不被理解，出現抑鬱情緒而休學一年，向 uTouch 尋求網上情緒支援。社工發現 J 對人際關係期望過高，溝通時易因緊張遭誤解，陷入封閉自我的惡性循環，並失去自信。社工先協助 J 建立「積極獨處」習慣，例如每周安排活動，重拾生活掌控感；繼而調整人際期望，並整理出專屬的「社交工具箱」，以應對不同社交場景。現在，J 已能主動參加社區活動，嘗試建立友誼，情緒得到改善。

青協 uTouch 隊長梁珈譽表示，此個案正是不少孤獨青年的縮影。應對孤獨並非盲目將他們推入人群，而是陪伴他們在「積極獨處」中找到心理支柱和自我認同，再帶著合理期望去建立「有意義的社交連結」。這種由內而外的轉變，才是協助青年走出孤獨、重建心理韌性的關鍵。

為陪伴青年走過孤獨，並引導大眾正視及療癒孤獨感，青協 uTouch 將於本月下旬舉辦「孤獨博物館 Lonely Museum」展覽，以青年真實故事展品與互動裝置，將難以言喻的孤獨感轉化為可觸碰、可看見的藝術空間，讓人發現「孤獨不是結局，而是重新認識自己的開始」。

「孤獨博物館 Lonely Museum」互動展覽詳情

日期：2026 年 6 月 20 日至 21 日（六及日）

時間：上午 10 時至下午 6 時

地點：The Bridge+ 人文藝術空間（深水埗鴨寮街 82 及 84 號）

費用：全免，歡迎青年及公眾參與

附件「2026 青少年孤獨感問卷調查」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超過 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 26 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、違法防治、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。

附件 「2026 青少年孤獨感問卷調查」結果

香港青年協會於 2026 年 4 月至 5 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、應對孤獨、社交支援及精神健康狀況，成功收回 600 份有效問卷。

表一：請根據你「最近一個月」的實際感受作答，選擇一個最符合的選項。

量表每題以 1 分（從未有此感覺）、2 分（很少有此感覺）、3 分（有時有此感覺）、4 分（經常有此感覺）來量度青少年孤獨感狀況，整個量表的總分範圍為 8 至 32 分。得分總和越高，代表受測者感受到的孤獨感強烈。（Hays & DiMatteo, 1987; Xu et al., 2018）

UCLA Loneliness Scale 簡短版（ULS-8）是量度孤獨感的自評工具，用於快速評估個體的主觀孤獨感程度。此工具僅供個人參考之用，並非臨床診斷，如有任何疑問應尋求專業人士協助。

孤獨感量表 UCLA Loneliness Scale 簡短版（ULS-8）
i. 我缺少可以一起活動或談心的同伴。
ii. 當我需要幫助時，沒有可以求助的人。
iii. 我是一個外向、健談的人。（反向計算）
iv. 我覺得自己被排斥在外。
v. 我覺得與人有一種疏離感。
vi. 當我想找人作伴時，我能找到人陪伴。（反向計算）
vii. 我覺得我的人際關係表面上很多，但內心仍然感到孤單。
viii. 我覺得身邊沒有人真正了解我。

ULS-8 的總分分布情況。（n=600）		
總得分	人數	百分比
8 - 15 分	98	16.3%
16 - 24 分	385	64.2%
25 - 32 分	117	19.5%

總分 8-15 分為低度孤獨，社交需求比較滿足，不常感到孤獨；16-24 分為中度孤獨，有時會感到孤獨與疏離，可能需要適度的社交調節；25-32 分為高度孤獨，可能持續感受到社會連結不足、缺乏歸屬感，或人際互動的質與量未達期望（Xu et al., 2018）。

ULS-8 「8 - 15 分」的年齡分布 (n=98)		
年齡	人數	百分比
12 - 14 歲	15	15.3%
15 - 17 歲	28	28.6%
18 - 21 歲	33	33.7%
22 - 24 歲	22	22.4%

ULS-8 「16 - 24 分」的年齡分布 (n=385)		
年齡	人數	百分比
12 - 14 歲	27	7.0%
15 - 17 歲	129	33.5%
18 - 21 歲	146	37.9%
22 - 24 歲	83	21.6%

ULS-8 「25 - 32 分」的年齡分布 (n=117)		
年齡	人數	百分比
12 - 14 歲	11	9.4%
15 - 17 歲	34	29.1%
18 - 21 歲	34	29.1%
22 - 24 歲	38	32.5%

不同年齡層於 ULS-8 的平均得分 (n=600)	
年齡層	平均分
12 - 14 歲	19.2
15 - 17 歲	20.4
18 - 21 歲	20.2
22 - 24 歲	20.8
總平均分	20.3

表二：以下問題參考「一般健康問卷（GHQ-12 中文版）」，請根據你過去兩周的實際情況，選擇最符合的描述。

量表每題以 0 分（完全沒有）、1 分（幾天有）、2 分（超過一半日子有）、3 分（幾乎每天都有）來量度青少年的情緒狀況，整個量表的總分為 36 分。在相關問題得分愈高，即代表承受住愈大精神困擾。

「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. 做任何事都能夠集中精神嗎？（反向計算）
ii. 因為煩惱而失眠？
iii. 覺得自己在各方面都扮演著有用的角色？（反向計算）
iv. 是否覺得對事情可以自己出主意？（反向計算）
v. 是否覺得經常有精神壓力？
vi. 覺得無法克服自己的困難？
vii. 對日常生活感到滿意？（反向計算）
viii. 能夠解決自己的困難？（反向計算）
ix. 覺得很不開心及悶悶不樂？
x. 對自己失了信心？
xi. 覺得自己是個沒用的人？
xii. 總括來說，你是否覺得最近生活過得還算愉快？

GHQ-12 的總分分布情況。（n=600）		
總分	人數	百分比
0 - 12	180	30.0%
13 - 24	355	59.2%
25 - 36	65	10.8%

得分 13 分（Liang et al., 2016）或以上的人士，可界定為有出現精神困擾；而得分 25 分或以上即可能承受住極大的精神及情緒困擾（Kim et al., 2013）。

GHQ-12 「0 - 12 分」的年齡分布 (n=180)		
年齡	人數	百分比
12 - 14 歲	20	11.1%
15 - 17 歲	60	33.3%
18 - 21 歲	56	31.1%
22 - 24 歲	44	24.4%

GHQ-12 「13 - 24 分」的年齡分布 (n=355)		
年齡	人數	百分比
12 - 14 歲	27	7.6%
15 - 17 歲	111	31.3%
18 - 21 歲	135	38.0%
22 - 24 歲	82	23.1%

GHQ-12 「25 - 36 分」的年齡分布 (n=65)		
年齡	人數	百分比
12 - 14 歲	6	9.2%
15 - 17 歲	20	30.8%
18 - 21 歲	22	33.9%
22 - 24 歲	17	26.2%

不同年齡層於 GHQ-12 的平均得分 (n=600)	
年齡層	平均分
12 - 14	15.0
15 - 17	16.2
18 - 21	16.1
22 - 24	16.5
總平均分	16.1

表三：以下是一些可能令你感到孤獨的原因，請勾選「最符合你情況」的三個選頂。
(n=536)

	人數	百分比
別人不明白我的處境或感受	272	50.7%
因為學業、工作或壓力，我與朋友相處的時間減少	197	36.8%
我沒有可以傾訴心事的對象	196	36.6%
對自身外貌或能力缺乏自信	194	36.2%
我覺得自己缺乏真正的朋友	178	33.2%
我覺得自己的生活普通，沒有能與人交談的話題	151	28.2%
不知道一個人可以做甚麼	142	26.5%
我在學校／工作環境中感到被忽略	87	16.2%
傾向在網上聯絡而減少外出或實體社交	72	13.4%
其他	12	2.2%

表四：整體來說，孤獨感有多影響你的情緒？
題目為 1 至 5 分，1 分為最不影響，5 分為最有影響。

分數	人數	百分比
5	37	6.2%
4	144	24.0%
3	256	42.7%
2	130	21.7%
1	33	5.5%

表五：孤獨應對方法 - 在以下「獨處」或「與人連結」選項中選擇三個有效幫助你的方法。
(可多選) (n=2940)

	選擇次數	百分比
屬於「獨處」應對方式	1928	65.6%
屬於「與人連結」應對方式	976	33.2%
無法排解	36	1.2%

表六：您認為當您感到孤獨時，三個最有效幫助您的「獨處方式」是？（可多選）
 (n=600)

	人數	百分比
聽音樂、Podcast、睇戲等	352	58.7%
瀏覽社交平台、討論區、短片平台等 (e.g. IG, Threads, YouTube)	259	43.2%
專注於興趣愛好（如閱讀、畫畫、音樂、創作）	251	41.8%
打機或用遊戲來分散注意力	190	31.7%
放空，甚麼都不做	171	28.5%
減慢自己節奏的活動：散步、看日落等	140	23.3%
讓自己獨處，不與人聯絡	137	22.8%
一個人做運動	136	22.7%
寫日記、自我反思、自我對話	114	19.0%
學習或工作	74	12.3%
不停食嘢	62	10.3%
其他	23	3.8%
飲酒、食煙	19	3.2%

表七：您認為當您感到孤獨時，三個最有效幫助您的「與人連結」應對方式是？（可多選）
 (n=600)

	人數	百分比
找朋友聊天或相約外出	306	51.0%
與同好交流興趣愛好（如閱讀、畫畫、音樂）	212	35.3%
約朋友打機或用遊戲來分散注意力	208	34.7%
參與義工服務、或社區活動	99	16.5%
在網上向陌生人訴苦，或玩交友軟件	75	12.5%
尋求專業輔導服務	30	5.0%
加入網上直播串流平台聊天室	29	4.8%
其他	17	2.8%

表八：年齡 (n=600)

	人數	百分比
12 - 14	53	8.8%
15 - 17	191	31.8%
18 - 21	213	35.5%
22 - 24	143	23.8%
合計	600	100%