

AI情人：香港中學生虛擬親密關係 研究報告2026

香港性文化學會

調查摘要

研究團隊：鄭安然先生（香港性文化學會總幹事）、陳志安博士（羅中幼教學院學生事務長暨助理教授）、
關啟文教授（香港浸會大學中文、歷史、宗教及哲學學部榮休教授暨訪問教授、香港性文化學會主席）、
招雋寧先生（香港性文化學會特約研究員）、王梓晴姑娘（香港性文化學會項目主任（性教育））

二零二六年十月

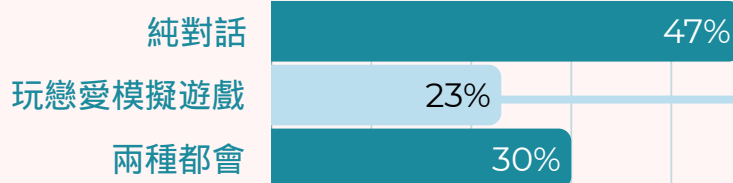
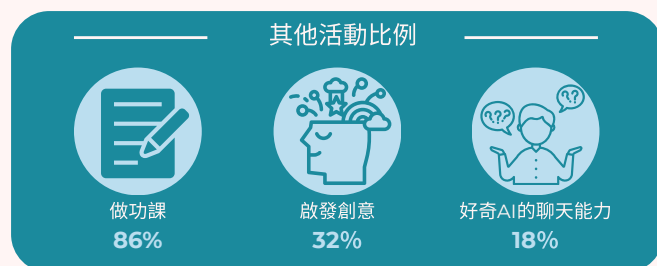
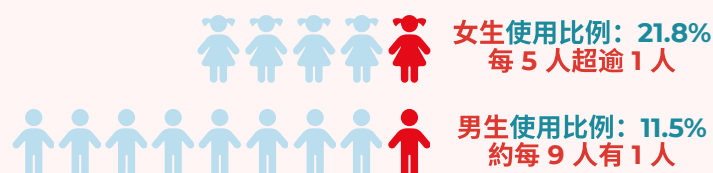
核心要點

- 3,389位中學生中，16%曾與虛擬人物建立情感交流，形式包括純對話及戀愛模擬遊戲。
在有建立情感交流的學生中，女生比例（21%）高於男生（11%）；
- 虛擬親密滿足部分青少年的安全感與陪伴需要；逾半人感到虛擬人物帶來真實感和安全感，約三成更認為它可以替代現實人際關係；
- 約8%屬深度黏著群組，與預期戒斷反應相關。統計學模型說明深度黏著行為與孤獨感、虛擬安全感、替代感和自我異化等關聯

16%

540位
中學生曾與
虛擬人物情感交流

研究團隊邀請17間中學參與「關於中學生對虛擬親密平台使用狀況之研究」問卷調查。問卷以網上平台Google Form製作。調查於2026年5月開始，並於7月初收回3,531份問卷。經整理後，剔除共142份無效問卷。其中包括116份未有完整回答、9份未有填寫性別、以及17份非理性作答問卷。最終有效問卷為3,389。



女性向作品

《戀與深空》22%
《光與夜之戀》9%

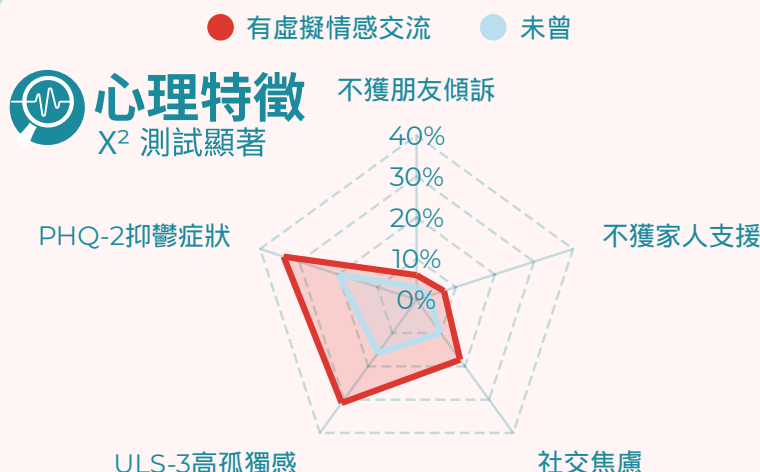
男性向作品

《碧藍航線》6%
《勝利女神：妮姬》6%
《完蛋！我被美女包圍了！》5%



20人（17位男生）曾看AI產生的色情
23人（17位男生）與AI聊天時曾自慰
（*只問16歲以上）

接觸途徑



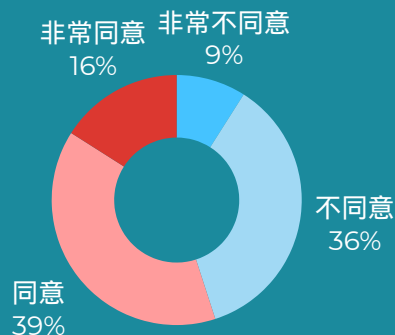


虛擬關係給予這540位青少年甚麼？

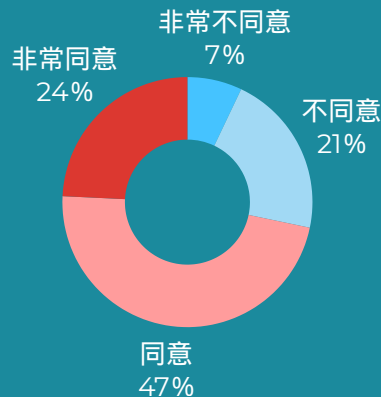
香港性文化學會

- 超過一半人認為，虛擬人物給予真實感和安全感
- 另有11%人感到AI有真感情，比現實中人更了解他們

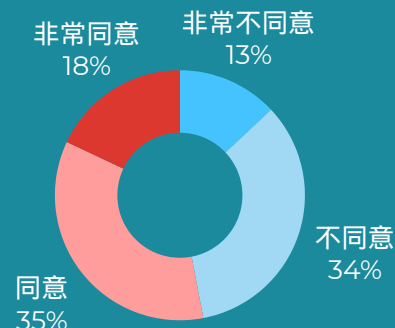
沒身體但比人更真實



只重視我一個 不背叛

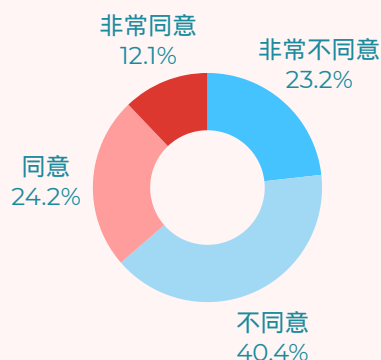


厭倦現實 虛擬更安心

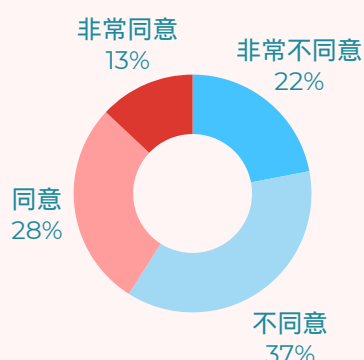


- 約三成青少年感到，虛擬親密可替化現實的人際關係

可替代現實伴侶



能算作真正愛情



若虛擬平台明天永久關閉
兩成人預期自己會出現**戒斷癥狀**



焦慮
12%



痛不欲生
12%

虛擬關係正在改變他們嗎？

- 部份青少年有走向人際關係異化及自我異化的跡象

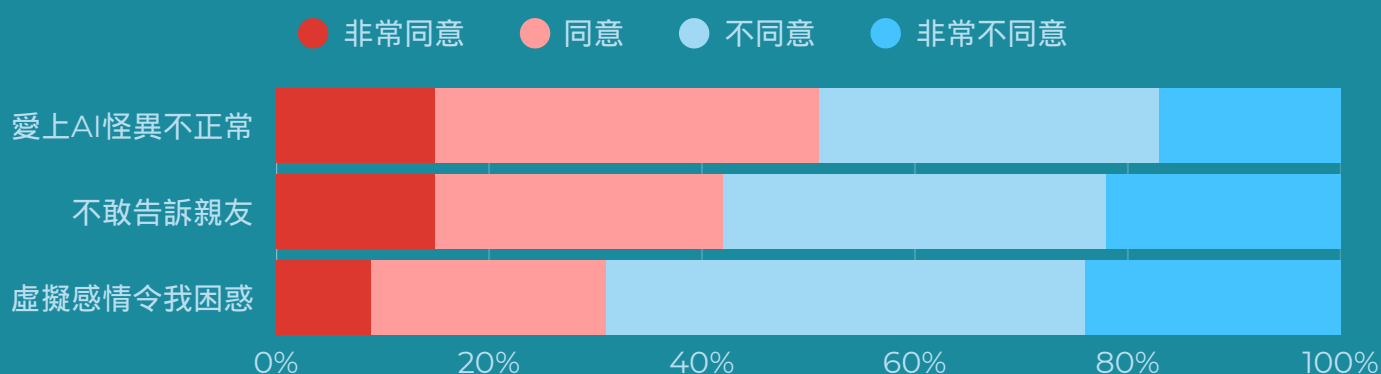


51%人在互動時與現實的自我有異



37%人的表達比平常刻薄

- 約一半人認為自己的虛擬親密怪異及不正常



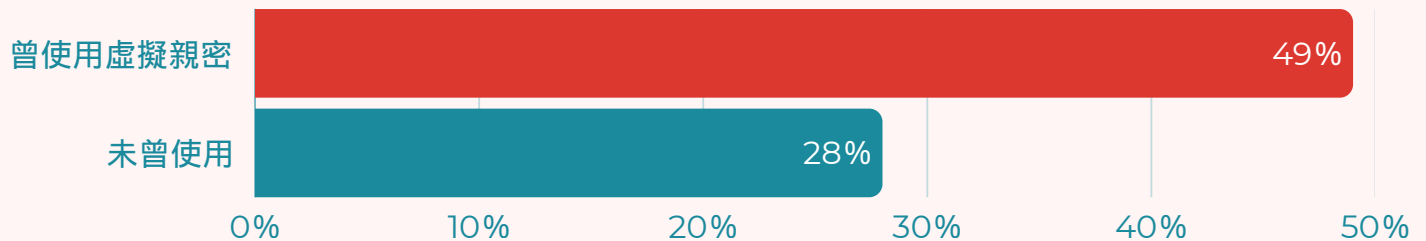


曾使用虛擬親密的青少年更常感到**孤獨**

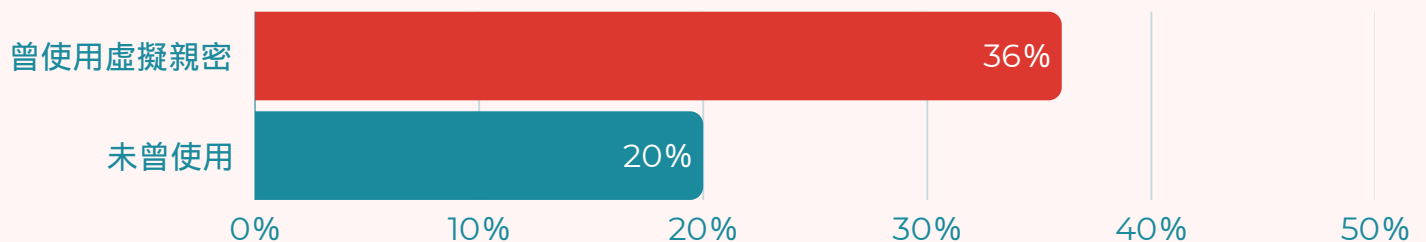
香港性文化學會

- 本項實證結果強烈支持了社交補償理論的預測——當個體在現實環境中經歷較高的孤獨感、缺乏陪伴與人際疏離時，其轉向虛擬平台尋求情感代償的機率顯著更高。
- 顯示現實社交匱乏確實是推動青少年接觸虛擬親密的關鍵誘因。

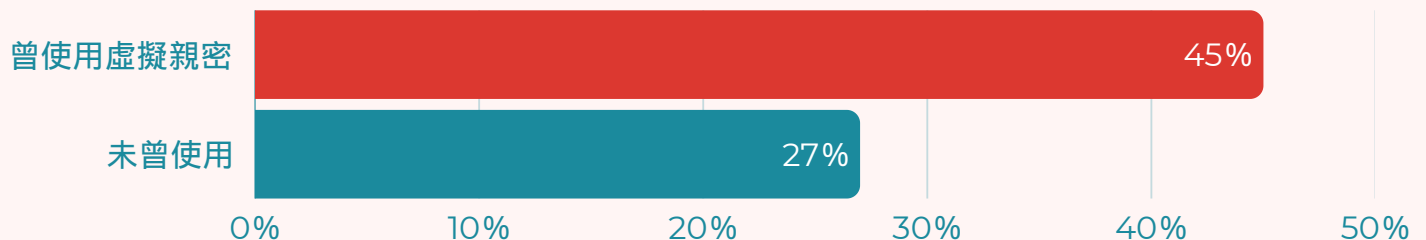
缺乏陪伴



感到被排擠



與他人有疏離感



深度**黏著**虛擬親密的青少年

每天至少一次
每次花上2小時以上
約**8%**使用者為深度黏著



黏著程度愈高
預期出現戒斷反應，即在失去虛擬情人時會「焦慮」或「痛不欲生」的機會更大

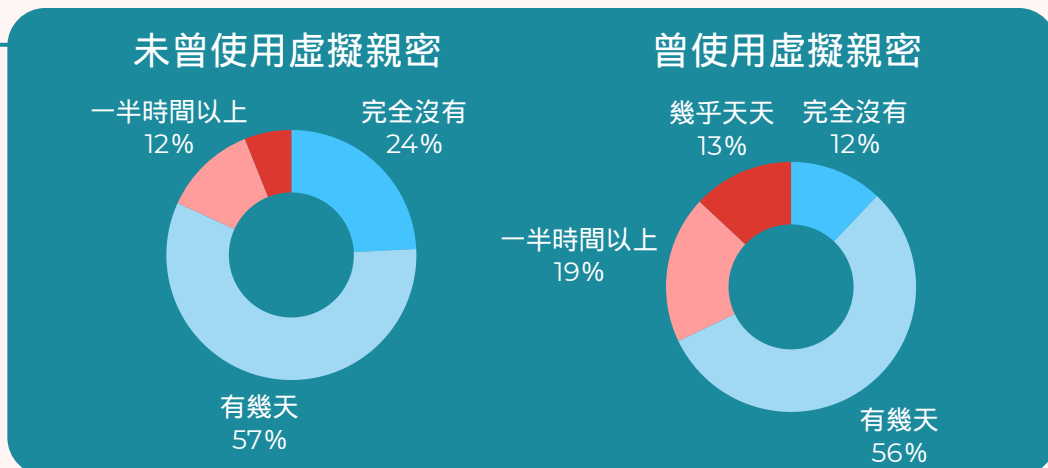
- 在用家組之中，深度黏著者的孤獨與抑鬱評分**顯著高於**輕度對照組
- 顯示虛擬親密雖提供了「隨時在線、不背叛」的即時慰藉，卻**無法修復**青少年的現實人際網絡，反而容易將高孤獨者深鎖於人機閉環中，形成孤獨感與虛擬依附相互強化的**惡性循環**。



研究團隊同時收集了受訪中學生的抑鬱傾向，反映出香港中學生的精神健康的最新狀況。本研究錄得的結果與近年香港學界及公共衛生機構針對青少年抑鬱症狀篩查的流行率（Prevalence Rate）高度吻合，反映本樣本在心理健康光譜上具備良好的母體代表性。

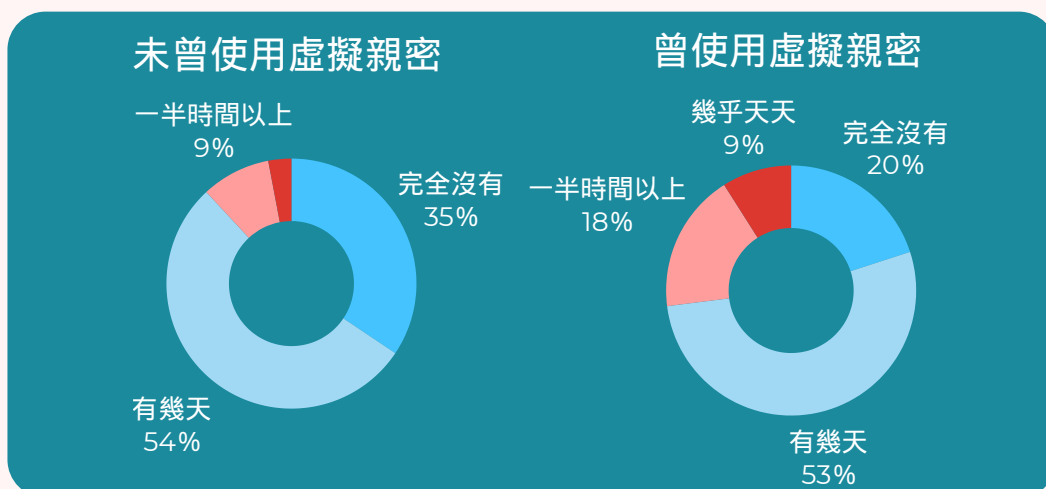
缺乏動力

- 全體樣本中，過去兩星期「做任何事都覺得沉悶、缺乏動力」的比例為兩成
- 而在有虛擬情感交流的組別中，**比例攀升至三成**，比未使用者顯著高出 12.80 個百分點



情緒低落

- 在「心情低落、憂鬱或絕望」上，**曾用虛擬親密組的迫近三成**，較未曾使用組劇增 15.62 個百分點
- 在「幾乎天天」此極端症狀上，曾使用組更達到 9.33%，比未使組**暴增了 3.6 倍**



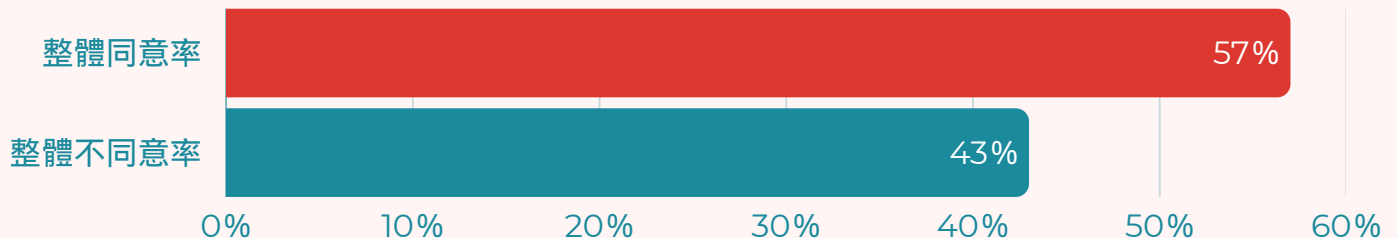
越**抑鬱**越使用，越使用越**抑鬱**

- 本研究採用臨床與學術界廣泛應用的「患者健康問卷抑鬱症狀篩查量表」評估受訪學生在過去**兩星期**的情緒困擾頻率
- 研究顯示，曾用虛擬親密組兩條問題的平均分均**顯著高於未曾使用組**；而在使用者內部，深度黏著組的困擾度得分亦顯著高於輕度對照組
- 數據強烈支持社交補償假說，即個體並非單純因技術新奇而投入虛擬親密，而是背後伴隨著真實生活中的快感缺失與無望感，有研究更指出深陷憂鬱與自傷念頭的青少年，極易在封閉的人機互動或二次元同溫層中形成**資訊繭房**。

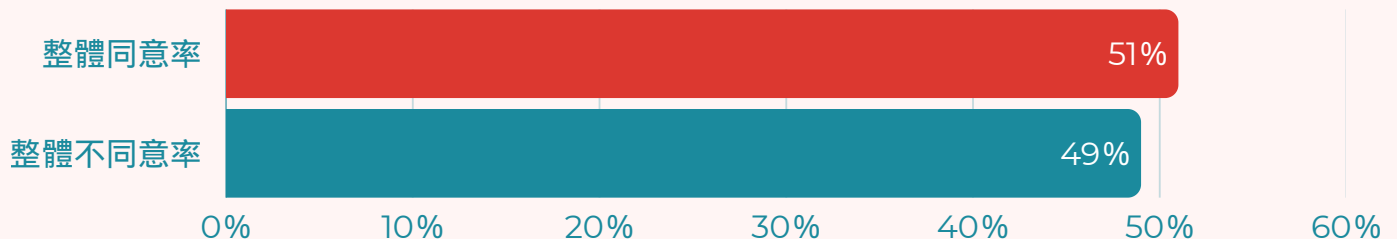


- 本研究亦發現近六成中學生渴望自己的伴侶永遠順從自己
- 數據顯示當代青少年普遍存在一種「超越現實」的浪漫幻想，渴望一種「零衝突、只有肯定」的情感關係

我心目中的理想伴侶，應該永遠支持我、順從我，不會跟我爭吵



在一段關係中，如果需要不斷磨合和溝通，我會覺得很累，不如一個人自在



- 在「應永遠支持我、順從我」一題中。女學生的整體認同率達到60.41%（「同意」50.9%、「非常同意」10.41%，顯著高於男學生的54.05%。顯示女學生對情緒無條件包容與的偏好更為突出
- 在「關係磨合」方面，兩性取態亦達統計上的顯著差異。女學生超過半數認同此觀點（53.91%），高於男學生的48.68%；反映出女學生在面對現實的情感勞動時，更容易產生退縮至「個人自在」的防衛傾向。
- 然而，無論男或女，只要渴望單向順從、抗拒溝通磨合，他們轉向虛擬伴侶的機率增幅是完全一致，掌控型戀愛觀使用虛擬親密勝算顯著增加44%（OR = 1.44）



給家長及教師的話：

我們需要理解孩子與AI平台和虛擬人物發展親密關係的箇中原因。

其中一部份，是因為孩子未能從家人和朋輩關係中獲得安全感和滿足聆聽的需要，因而感到孤獨，所以才從虛擬人物身上中尋求替代。虛擬人物能隨傳隨到、保持正面，也令他們安心，對正處於人際困境中的青少年具吸引力。

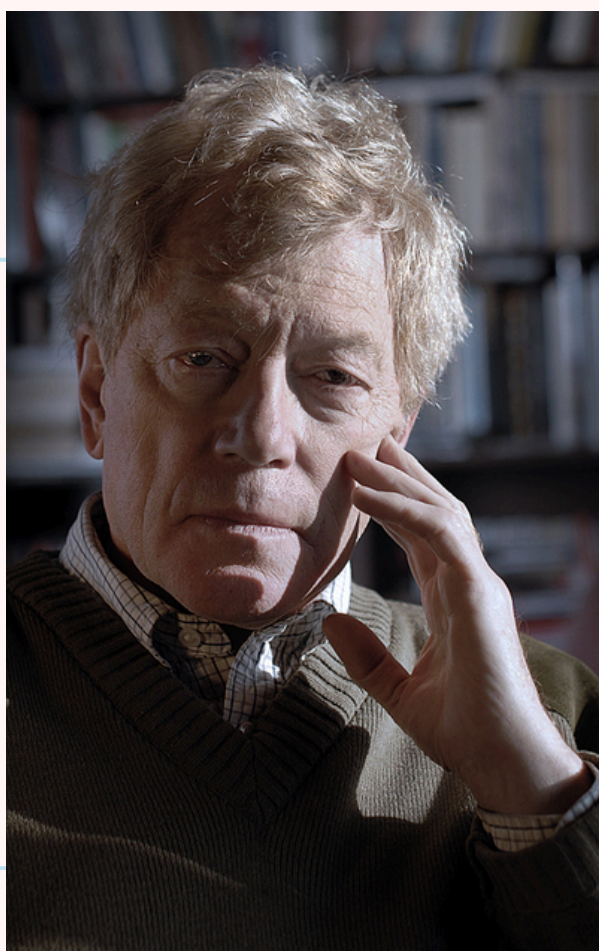
此外，青少年的戀愛觀尚未成熟。他們大多不願將自己與虛擬情人的相處告訴別人。同一時間，虛擬親密正塑造青少年處理人際關係的能力，以及他們的愛情經驗。怎樣在得到信任的前提下介入，實行戀愛教育，是亟待開發的課題。

我們必須問：虛擬親密滿足了青少年的哪些需要？

在他們徹底厭倦與真人相處前，得好好尋找答案。我們相信，只要青少年的心靈在現實中都獲得滿足，就有可能重新在虛擬和現實世界間作出選擇。

從人格主義（Personalism）透視 虛擬親密的倫理危機與主體性的割裂

從羅傑·史克魯頓（Roger Scruton）等學者的人格主義視角來看，真正的親密關係必須建基於具備自由意志、道德責任與肉身臨在，「我—你」（I-You）主體的真實相遇



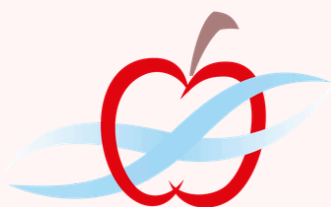
本研究的實證數據揭示，青少年所沉浸的虛擬親密本質上其實是一種「單向投射的偽關係」。

調查顯示，深度涉入虛擬情感的學生在「自我異化與羞恥察覺」上的得分顯著偏高（ $p = .001$, $d = 0.69$ ），逾半數受訪者坦言在與AI情人互動時，自己「不像現實中的自己」，近四成人更承認言語變得比現實更為刻薄。

結構方程模型（SEM）進一步證實，虛擬依附所誘發的「自我異化與去人性化」（ $\beta = .54$ ）直接主導了青少年對社會污名的憂慮，以及傾向隱瞞這類虛擬關係（ $\beta = .59$ ）。

由演算法驅動的虛擬伴侶缺乏真實的道德主體性與感受能力，真實人際間的「道德責任契約」在這種互動中輕易瓦解，使用者會卸下同理心與道德顧忌。當青少年因嫌惡與現實磨合，轉而追求「永遠順從、完全受控」的虛擬對象時，他們看似獲得了一個避風港，代價卻是犧牲道德的自制力，長遠恐導致同理心萎縮（Empathy Atrophy）與社交技能退化（Social Deskillling），進一加剧精神孤立與人格迷失，陷入更深層的惡性循環。

報告全文



香港性文化學會有限公司
Hong Kong Sex Culture Society Limited

香港性文化學會是一個以學術為本的基督教機構，
從事性教育研究及教育工作。

本會至2026年曾赴超過一百所學校舉辦性教育講座，包括
基督教及非基督教的學校背景，以科學、倫理及信仰角度，
配合故事互動教學，為學生提供適切的情感教育支援。



香港九龍深水埗基隆街184-190號龍祥大廈9樓A室



3165 1858



info@scs.org.hk



5200 1161



hkscs_page



blog.scs.org.hk