



致：教育／港聞版 編輯／採訪主任

2026 年 10 月 4 日

熟悉科技卻怯於鏡頭：恒生大學研究揭示數碼演說能力落差

現今年輕人對智能手機、社交媒體及影音平台的應用早已駕輕就熟，但熟悉科技工具並不等於能夠在鏡頭前自信而有效地表達自己。香港恒生大學一項研究發現，學生對自身表現的認知與實際存在落差，尤其在眼神接觸和肢體表達方面。研究同時指出，隨着網上簡報、視像面試及專業溝通日趨普及，培養數碼演說能力愈見重要。

恒生大學英文系助理教授黃澤萍博士與研究團隊發表題為《Digital oratory: a multi-data analysis of L2 speakers' public speaking anxiety and nonverbal speech performance in digital contexts》的研究，刊載於國際學術期刊《ReCALL》（第 38 卷第 2 期），探討非母語使用者在數碼平台演說時所面對的獨特挑戰，特別是如何應對公開演說焦慮，以及有效運用非語言表達技巧。

雖然年輕人普遍熟悉智能手機及影音平台操作，但要透過鏡頭進行具說服力的演說，並與看不見的觀眾建立聯繫，所需要的技巧與日常使用科技並不相同。

研究結果顯示，學生在認知層面的焦慮最明顯，在 5 分制中平均達 3.54 分；生理反應其次，平均為 3.35 分；而與科技操作相關的焦慮則顯著較低，平均僅為 2.02 分。結果反映，學生普遍對數碼設備操作感到自信，但未必能直接轉化為鏡頭前的表達能力。

在 20 名受訪學生中，分別有 85% 及 75% 認為眼神接觸和肢體表達是一大挑戰。研究亦發現，在各項表現指標中，眼神接觸的得分最低，而姿勢及肢體表達亦有待改善。

另一方面，大部分學生認為數碼演說較面對面演講所承受的壓力低。在 20 名參與者中，18 人表示較喜歡預先錄影，因為能夠事先練習、暫停及重新錄製，以及挑選最佳版本。這種較高的自主性和掌控感，有助減輕演說壓力。



不過，黃博士強調，壓力較低並不代表數碼演說不存在焦慮。與技術問題相比，認知及生理因素才是引發演說焦慮更主要來源。即使鏡頭取代了現場觀眾，演說者仍可能感受到被觀看和評價的壓力，擔心觀眾如何看待自己的語言能力、口音、自信心或專業能力。此外，反覆觀看錄影片段，也可能使演說者過分聚焦自己認為的不足，從而引發肌肉繃緊、心跳加速及呼吸加快等生理反應。

相比之下，大部分受訪者懂得使用智能手機、平板及手提電腦，反映數碼演說焦慮主要與個人自我認知及評價壓力有關，而非科技本身所致。

研究顯示，數碼演說是一項獨特且可以透過教學培養的溝通技能。黃博士建議，教師應為學生提供更多機會，在鏡頭前練習眼神接觸及肢體表達，而非單純將面對面演說的要求直接套用到數碼環境。

學生可將視線自然投向螢幕或鏡頭周邊位置，並調整鏡頭角度，以涵蓋頭部及上半身，清晰呈現肢體動作。短片錄製本身亦可作為有效的學習工具，讓學生檢視自己的眼神、姿勢及肢體表達，透過「錄製、檢視、改進」，逐步提升演說技巧。

對非母語使用者而言，研究進一步指出，單靠語言能力已不足以應付全球化數碼溝通的需要。成功的溝通還有賴清晰的語言表達、對觀眾的觀察力、非語言表達能力、跨文化敏感度，以及基本的科技應用能力。

黃博士表示：「我們追求的目標是使訊息清晰易懂、提升可信度，以及與觀眾建立聯繫，而非純粹模仿母語的溝通形式。」

—完—



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG

圖片：



圖片說明：恒生大學研究發現，學生對自身表現的認知與實際存在落差，尤其在眼神接觸和肢體表達方面。

圖片下載：[連結](#)

香港恒生大學簡介

香港恒生大學是一所以博雅教育為主導的非牟利私立大學，設有六個學院，包括商學院、傳播學院、決策科學學院、人文社會科學學院、翻譯及外語學院和跨學科學院，全日制本科生和研究生約 9,000 人。恒生大學採用獨特的「博雅＋專業」教育模式，致力培育具關懷精神、具備全球視野及負責任領導力的專業人才。

恒生大學矢志成為區內具領導地位的私立大學，致力提供卓越的本科教育和研究導向的研究生教育，並以優質的學生學習體驗、具影響力的研究成果及富意義的社會參與，促進大學向前發展。大學積極推動區域聯繫及國際夥伴關係，為學生和學者營造富有成效的學習與研究環境，鼓勵他們以創新思維和跨學科視野，發揮創意，追求卓越。

恒生大學獲得多項國際認可。在 AppliedEdu 公布的 2026 年「全亞洲私立大學排名」中，恒生大學位列兩岸四地第七。此外，大學在國際學術平台 Research.com 的 2026 年頂尖大學和頂尖科學家排名中，商業與管理領域及經濟與金融領域排名第 23、社會科學與人文領域在中國頂尖大學中排名第 24 位。決策科學學院環球供應鏈管理理學碩士課程，於 QS 國際貿易碩士課程排名 2025 中位列世界第 84 位，而在香港及兩岸四地分別排名第四位及第七位。商學院於 2023 年獲國際商學院促進協會（AACSB）頒授國際專業認證，成為全球頂尖



香港恒生大學
THE HANG SENG UNIVERSITY
OF HONG KONG

6%的商學院。恒生大學亦在英國泰晤士高等教育「大學影響力排名 2021」位列「優質教育」及「良好工作和經濟增長」全球首 200 名。