前　言

本書以港澳居民跨境流動為案例，系統探討「北 - 南」遷移的動力機制及其對粵港澳大灣區社會整合的深層影響。在跨境流動的動力方面，研究發現香港居民向內地遷移和流動行為受到多重機制驅動。內地產業開放與香港總部經濟發展創造了跨境就業與商業機會，制度環境、消費形態和文化氛圍等「舒適物」的改善構成了重要拉力。內地跨境電商的興起對香港傳統中介地位產生了貿易中介重構效應，香港的中介角色並未被取代；相反，它通過新的組織和物流形式進行了重組，將香港的協調工作與內地的運營聯繫起來。更為關鍵的是，研究提出「扭管」效應理論，指出遷入地與遷出地的結構機會匹配程度是決定遷移規模與羣體篩選的核心機制：當兩地產業結構、職業機會和制度環境高度契合時，跨境流動渠道暢通，遷移規模擴大，普通民眾得以廣泛受惠；反之，當結構性機會不匹配時，流動如同通過「扭結」的管道，僅具備較高能力或擁有內地深厚背景者才能實現遷移，導致遷移羣體的精英化篩選。

在跨境人口的社會整合方面上，研究揭示了跨境社會網絡的關鍵中介作用。即便在新冠疫情期間物理流動嚴重受阻，港澳居民仍通過親友、鄰居、同事等社會關係維持着與內地的

日常聯繫，這種網絡的存續使得香港居民的灣區整合意識未出現顯著下滑。數據顯示，擁有跨境社會網絡者，無論其跨境流動頻率如何，其區域整合意識均明顯強於其他羣體，表明社會網絡具有相對於物理流動的獨立性，是維繫社會整合的「壓艙石」。跨境流動、日常接觸與經濟聯繫共同構成跨境社會網絡的基礎，而後者反過來又強化着區域整合意識，形成「流動 - 網絡 - 認同」的良性循環。全面恢復通關後，隨着日常性、緊密性的跨境互動回歸常態，粵港澳大灣區的社會整合將繼續深化。

在羣體比較層面，香港與澳門呈現顯著差異。香港居民的國家認同經歷了「修復性建構」：全面通關後，親身經歷促使態度從「觀望」轉向「認可」，實現國民認同「止跌回升」和「一國兩制」信心從「悲觀」到「樂觀」的根本性扭轉。但這一過程仍顯脆弱：未受惠於政策的香港青年信心顯著下降，緊密的經濟聯繫尚未恢復。澳門居民則顯示更堅實的認同基礎：高度認同國家的青年始終佔據主導，對「一國兩制」信心穩定在高位——疫情期間不低於七成，通關後恢復至近九成。澳門與內地關係深度整合，跨境流動頻率超越疫情前水平，通關帶來的不是修復，而是融合深化。對於青年羣體而言，本書聚焦跨境接觸體驗的激活效應。體驗質量是激發整合意識的有效「開關」：良好體驗能激活社會網絡、放大流動收益；糟糕體驗則削弱甚至逆轉收益。受惠於灣區政策的青年更可能將融入國家視為發展目標；基層香港青年若受惠於政策，整合意識明顯提升，提示政策紅利向基層傾斜具有重要的認同建構意義。

本書的理論貢獻主要體現在三方面：一是提出「結構性機會匹配」作為「北 - 南」遷移的根本動力，揭示宏觀產業與個體機會的傳導機制；二是提出「扭管效應」解釋羣體篩選與規模變化的互動機制；三是揭示跨境社會網絡對整合的支撐作用和「體驗激活」機制，發現良好接觸體驗能激活社會網絡的認同效應，為從「流量邏輯」轉向「體驗邏輯」提供學理支撐。

基於產業轉型和國際形勢的挑戰，研究建議未來港澳與內地交流應雙管齊下：一是需重新找到兩地相匹配的結構性機會，暢通「扭管」效應下的流動渠道，擴大政策受惠面；二是應重視跨境社會網絡的建設與維護，通過增加民間接觸、建立跨職業合作網絡、推動兩地企業和專業人士「共同出海」等策略，強化社會紐帶的黏性；三是優化體驗。從流量邏輯轉向體驗邏輯，系統性優化全流程體驗，建立負面體驗干預機制，確保普通民眾了解政策、受惠於政策。唯有當結構機會匹配創造流動條件、跨境社會網絡提供認同基礎，兩者協同作用，跨境流動才能真正成為連接港澳與內地的橋樑，實現粵港澳大灣區可持續發展，助力「一國兩制」行穩致遠。

目　錄

前　言　i

第一章　導論：「北 - 南」遷移視角下的研究背景、理論與問題　1

第二章　港澳居民赴內地跨境流動的總體趨勢（1996—2025）

第一節　跨境流動的長期趨勢與韌性　10

第二節　跨境流動的行為模式：高頻次、短停留、短距離　23

第三節　跨境流動的羣體分化：職業精英與休閒大眾　30

第四節　香港跨境流動的峰值與跨境工作的倒 U 型發展　33

第五節　比較視野：與國際遷移、邊民流動及都市圈通勤的異同　36

第三章　「北 - 南」遷移的動力機制：一個功能主義的整合分析框架

第一節　理論脈絡與研究框架構建　42

第二節　香港跨境工作羣體的特徵與變化趨勢　59

第三節　動力機制一：全球化下的經濟機會傳導　84

第四節　動力機制二：制度、社會與文化的「舒適物」吸引　141

第五節　本章小結：結構性機會匹配與羣體篩選的「扭管」效應　155

第四章　跨境流動、社會網絡與港澳居民的社會整合

第一節　理論框架：跨境流動促進區域整合的多元路徑　162

第二節　研究設計與數據説明　166

第三節　跨境流動的多維透視：經濟、社會與政策協同　168

第四節　大灣區社會整合的成效評估：認同、信心與發展觀　189

第五節　後疫情時代的流動、網絡與整合　211

第六節　本章小結：跨境流動與國家整合意識的分化與重構　229

第五章　社會網絡、接觸體驗與港澳青年的社會整合

第一節　流動中的青年，整合中的灣區　232

第二節　港澳青年跨境流動與社會經濟聯繫特徵　237

第三節　後疫情時代港澳青年的社會整合狀況　258

第四節　整合與分化：跨境流動的雙重邏輯　270

第五節　本章小結：跨境流動、體驗激活與國家認同的分化與整合　285

第六章　研究結論與政策啟示：機制、分化與因應　289

參考文獻　303

第一章

導論：
「北 - 南」遷移視角下的研究背景、理論與問題

港澳前往內地的跨境流動，已成為一種日常實踐。僅在2019 年，港澳居民前往內地的跨境流動總人次已達 2.13 億[1]。這一數字受疫情影響一度跌至谷底，但在全面通關後已迅速恢復。2025 年，港澳台居民前往內地的跨境流動總人次達 2.79 億人次，這其中大部分是港澳居民在粵港澳大灣區的跨境流動[2]。

然而，這一規模龐大的流動羣體，在基於國內戶籍變動的「流動人口」常規統計中（如第七次人口普查顯示的 3.76 億[3]）往往被忽略，其獨特的理論意涵與研究價值亟待發掘。

從全球遷移理論視角審視，由香港、澳門前往內地的流動，呈現出典型的「北 - 南」遷移特徵。根據聯合國等機構的劃分，香港、澳門屬發達的「北方」社會，而內地則被視為發展的「南方」社會[1]。長期以來，國際移民研究高度聚焦於從發展中國家流向發達國家的「南 - 北」遷移，對「北 - 南」遷移的關注嚴重不足。事實上，全球「北 - 南」移民已具相當規模，約佔國際移民總數的 5%—6%：2010 年約有 700 萬至 1300 萬的發達國家或地區（「北方」）移民生活在發展中國家或地區（「南方」）[2]；2019 年約有 1439 萬北美及歐洲等發達地區人口生活在相對不發達的其他國家或地區，佔全球國際移民的 5.3%[3]；2010 年，「北 - 南」移民約有 1300 萬人，佔所有國際移民的 6%[4]。

在中國語境下，「北 - 南」遷移同樣顯著，既體現在近半數在華外籍人士來自美日韓等發達國家，也存在於國內從發達城市向欠發達城市的城際流動中：根據 2010 人口普查數據，中國的國際移民約有 43.5% 的來自歐美等發達國家[5]。而在華外

1 國家移民管理局 . 2019 年出入境人員達 6.7 億人次 [EB/OL]. [2026-02-06]. https://www.nia.gov.cn/n741440/n741567/c1199336/content.html.

2 在新冠疫情後，國家移民管理局不再分別提供香港、澳門和台灣居民前往內地跨境流動的數據，只提供總數。見國家移民管理局 . 2025 年近 7 億人次出入境 創歷史新高 [EB/OL]. [2026-02-06]. https://www.nia.gov.cn/n741440/n741567/c1762355/content.html.

3 國務院第七次人口普查領導小組辦公室 . 2020 年第七次人口普查主要數據 [R/OL].（2023-03）[2026-02-06]. https://www.stats.gov.cn/sj/pcsj/rkpc/d7c/202303/P020230301403217959330.pdf.

1 LACZKO F, BRIAN T. North-South migration: A different look at the migration and development debate[J]. Migration Policy Practice, 2013, 3（6-7）: 16-20.

2 LACZKO F, BRIAN T. North-South migration: A different look at the migration and development debate[J]. Migration Policy Practice, 2013, 3（6-7）: 16-20.

3 UNITED NATIONS. International migration report[R]. New York: The United Nations, 2019.

4 UNITED NATIONS. Migrants by origin and destination: The role of South-South migration: Population Facts No. 2012/3[R]. New York: The United Nations, 2012.

5 Laczko F., Brian T. North-South migration: A different look at the migration and development debate [J]. Migration Policy Practice. Vol. III, Number 3, 2013,（6-7）: 16-20

籍人士，已由 2010 年的 59.38 萬人增長至 2021 年 84.56 萬人[1]。中國的「城 - 城」及「城 - 鄉」流動人口約佔 24%[2]。其中城市間的流動包括了從發達的一、二線城市向相對不發達的三、四線城市的「北 - 南」遷移。據此可以估算，中國的「北 - 南」遷移規模約佔整體的 2.85% 至 24% 之間。

鑒於各界對「南 - 北」遷移的關注遠高於「北 - 南」遷移，目前的數據很有可能未能充分反映「北 - 南」遷移的實際增長[3]，「北 - 南」遷移人口規模很有可能被低估。因此，以港澳居民赴內地跨境流動為典型案例，深入探究中國的「北 - 南」遷移，為我們理解這一現象提供了一個重要的切入點，也有助於增進全球對中國人口遷移複雜性的認識。本研究旨在通過系統分析其流動特徵、趨勢與動力，揭示「北 - 南」遷移的普遍規律。

更為重要的是，「北 - 南」遷移和流動不僅是人口的空間位移，更是區域社會整合的核心動力。人們通過循環流動在經濟機會與社會網絡之間建立聯結，重塑對地方的認同與歸屬感，最終推動區域一體化進程。粵港澳大灣區建設作為國家重大戰略，其成功深植於「一國兩制」下跨越制度、關稅與法

1 中華人民共和國國家統計局 . 第七次全國人口普查公報（第八號）[R/OL].（2021-05-11）[2026-02-06]. http://www.gov.cn/shuju/2021-05/11/content_5605792.htm.

2 馬小紅，段成榮，郭靜 . 四類流動人口的比較研究 [J]. 中國人口科學，2014（5）: 36-46.

3 LACZKO F, BRIAN T. North-South migration: A different look at the migration and development debate[J]. Migration Policy Practice, 2013, 3 (6-7) : 16-20.

律邊界的深度融合。港澳居民持續、大規模的跨境流動，正是他們融入國家發展大局、促進人心回歸的基礎性實踐，對於構建共同市場、密切社會交往、實現灣區整合具有不可替代的功能。

然而，這一整合進程遭遇了嚴峻挑戰。2019 年後的香港社會風波與緊隨其後的新冠疫情防控，使得跨境人口規模一度跌至歷史低點。歷史上邊境的封閉曾催生疏離意識，而疫情造成的長期物理隔絕與經濟聯繫減弱，無疑對港澳居民的國家認同與灣區整合意識構成了潛在衝擊。當前，儘管跨境通關已全面恢復，流動活力甚至超越疫前，但長達三年的中斷所帶來的深遠影響仍需評估。

在此背景下，本研究的核心問題得以明確：在「北 - 南」遷移的理論框架下，港澳居民赴內地的跨境流動的動力有哪些，在不同的歷史的時期發生怎麼樣的變化？這些變化又如何影響其社會整合意識與國家認同？ 本研究將通過實證調查，系統分析港澳居民社會融入的現狀、動力與結構性障礙，最終為促進港澳居民融入大灣區、推動粵港澳深度整合提供切實的路徑與對策。

為回答上述問題，本研究構建了一個整合性的分析框架，旨在連接「遷移動力」與「社會整合」兩個核心維度。

1.「結構性機會匹配」：解釋「北 - 南」遷移的核心動力

傳統「推拉」理論難以充分解釋「北 - 南」遷移的複雜性。

本研究提出，其根本動力在於遷出地（港澳）與遷入地（內地）之間「結構性機會」的動態匹配。這包含兩大層面：一是產業經濟機會的匹配程度：即港澳的資本、專業服務、國際網絡與內地的市場、產業體系、創新需求之間形成的互補與協同。二是制度和生活「舒適物」的互補吸引：即兩地在法律法規、公共服務、生活成本、文化環境上的差異，為不同羣體提供了滿足多元需求（職業發展、生活品質、家庭安排等）的選擇組合。

這種匹配度直接決定了遷移的規模與性質。當匹配度高時，遷移「通道」順暢，流動普及至大眾；當匹配度低或扭曲時，則只有少數精英或資源豐厚者能夠跨越，此即「扭管效應」。該框架超越微觀決策與宏觀決定論，聚焦中觀的「機會結構接口」，為解析「北 - 南」遷移提供了更精準的工具。

2. 跨境社會網絡：實現社會整合的關鍵媒介

跨境流動本身不必然帶來社會整合，其積極效應需通過關鍵媒介實現。本研究強調跨境社會網絡的核心中介作用。社會網絡是傳遞信息、建立信任、形塑認同的基本載體。頻繁、正向的跨境互動有助於構建涵蓋親屬、朋友、同事、合作夥伴的多重社會網絡。我們假設，擁有強韌跨境社會網絡的個體，其國家認同與灣區整合意識更強，且心態更具韌性，更能抵禦如疫情隔離等外部衝擊。因此，探究「流動行為→社會網絡構建→整合意識強化」這一傳導機制，是理解大灣區「人心回歸」微觀基礎的關鍵。

本研究以港澳居民赴內地跨境流動為核心案例。主要採用量化研究方法：宏觀趨勢分析依託官方出入境數據；核心論證則基於香港 1996 年至今的人口普查 1% 數據；以及中山大學粵港澳發展研究院採集的香港社會心態跟蹤調查數據（2020—2025）。這些數據覆蓋流動行為、社會網絡、身份認同、文化情感等多維度變量，支持歷時比較與機制分析。

本書結構如下：第二章總體描述港澳跨境流動的模式、羣體特徵與長期趨勢，並通過比較視野定位其獨特性；第三章系統闡釋並實證檢驗「北 - 南」遷移動力的「結構性機會匹配」框架與「扭管效應」；第四章評估後疫情時代港澳居民的社會整合成效（認同、信心、發展觀），並重點剖析跨境流動與社會網絡的關鍵作用。第五章聚焦港澳青年羣體，深入分析其跨境實踐、網絡特徵及對文化認同與國家歸屬感的塑造機制；第六章總結全書，提出理論貢獻及其對粵港澳大灣區區域整合的意義。通過這一研究，本書希望能在雙重目標上有所推進：在理論上，以中國「北 - 南」遷移案例豐富全球遷移研究；在實踐上，為推進粵港澳大灣區社會融合與人心相通，提供基於實證的學理支撐。

第二章

港澳居民赴內地跨境流動的總體趨勢（1996—2025）

第一節　跨境流動的長期趨勢與韌性

港澳居民赴內地跨境流動是觀察粵港澳大灣區區域聯繫的重要指標，是區域社會融合最直接的脈搏。以下研究將以 1997 年至 2025 年港澳居民赴內地的跨境流動數據為脈絡，系統剖析港澳赴內地跨境流動在較長歷史時期以來所展現的韌性。

不同來源的數據顯示，港澳與內地跨境往來的規模十分巨大。其演進軌跡可以劃分為「快速增長期」、「高位平台期」、「疫情斷裂期」與「恢復增長期」四個階段。研究發現，即便經歷了 2020—2022 年近乎歸零的極端衝擊，跨境流動規模不僅於 2024 年迅速復原至疫情前水平，更在 2025 年預估實現 20% 以上的歷史性超越。疫情後流動模式向更高頻、更日常的通勤化轉變。這揭示了粵港澳大灣區基於深厚經濟社會聯繫所形成的融合動力，其內核並未因暫時阻隔而削弱，反而在壓力釋放後迸發出更強勁的活力。

由於數據來源不同，港澳居民赴內地的數據可以大體上分為出入境的雙向數據和僅統計入境的單向數據。以下分別對兩種數據反映出倆的行為規律進行分析。

一、基於出入境雙向數據的趨勢分析

國家移民管理局自 2007 年起，每年在統計公報提供了港澳（台）居民往來的數據。根據該數據集顯示，2008 年港澳居民赴內地的出入境人次首次突破 2 億。自此，港澳居民赴內地出入境人次長期穩定在年均 2.0—2.2 億的歷史高位平台，2019 年達到 2.26 億人次峰值。即便經歷 2020—2022 年疫情期間的斷崖式下跌，2023 年全面恢復通關後即呈現強勁反彈，按估算 2025 年已達到歷史新高。從「斷崖式斷裂」到「跨越式恢復」，這種軌跡反映了港澳與內地社會聯繫的強勁韌性。

國家移民管理局的數據表明，港澳居民赴內地跨境流動呈現出清晰的「常態 - 斷裂 - 超越」三階段特徵。第一階段為常態增長期（2008—2019 年），期間出入境人次長期穩定在 2.0—2.2 億人次區間，形成長達 12 年的高位平台。這一階段香港居民年均出入境維持在 1.5—1.62 億人次，澳門居民在 4,500—5,400 萬人次區間波動，兩地比例大致穩定在 3：1 的狀態。2019 年的數據大致是歷史峰值，香港居民達到 1.6 億人次、澳門居民 5,359 萬人次，港澳合計 2.14 億人次。第二階段為疫情斷裂期（2020—2022 年）。受新冠疫情影響，自 2020 年初，港澳與內地之間的口岸陸續被關閉。其中，澳門 2020 年 7 月 15 日即恢復與內地免隔離通關，約封關半年；而香港直至 2023 年 2 月 6 日才全面通關，封關時間長達三年。封關阻隔了大量跨境家庭與日常工作往來，日常跨境流動遭遇斷崖式崩塌，香港居民從 1.6 億驟降至 6.57 萬人次，人流幾乎中斷。

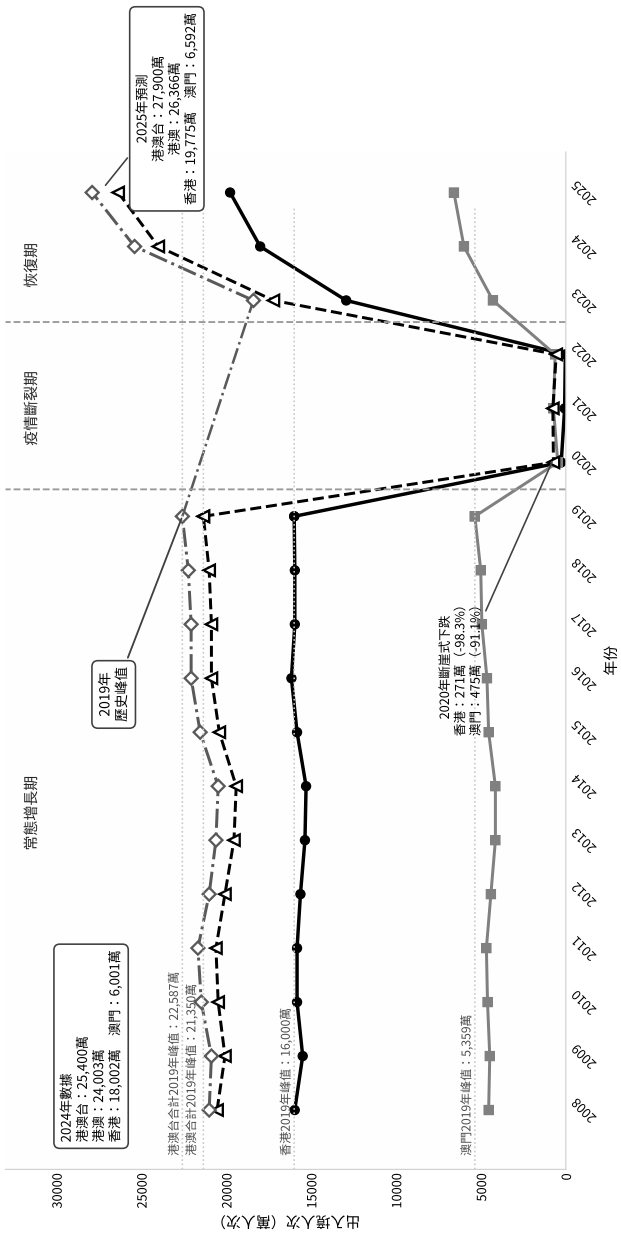


圖 2.1　港澳居民赴內地出入境人次的變化趨勢（雙向數據，2007—2025 年）

數據說明：1. 數據來源：2007—2019 年、2023—2025 年數據來源於國家移民管理局歷年《出入境邊防檢查綜合統計數據》。2014 年、2015 年根據公佈的季度數據匯總而得出。疫情後國家移民管理局僅提供港澳台赴內地出入境人次總數，無單列數據。2. 疫情期間：2020—2022 年採用香港入境處／澳門治安警察局單向統計數據，由南都大數據研究院計算得出。3. 港澳數據估算：疫情後港澳台跨境流動總人次為實際線得值：2025 年合計 2.79 億人次創歷史最高紀錄。按 2018—2019 年港澳佔港澳台 94.5% 比例，港澳比例約為 3：1 估算，2025 年港澳居民赴內地約 2.64 億人次，香港約 1.98 億人次，澳門約 6592 萬人次。較 2019 年實際值（2.14 億）增長 23.4%，較 2007 年增長 28.0%

澳門居民從 5,359 萬降至 475 萬（降幅 91.1%）。即使澳門封關時間短，但疫情期間的社會隔離政策也顯著影響了跨境流動，疫情期間僅輕微反彈至 704.5 萬。港澳居民赴內地的跨境流動跌至歷史最低谷。第三階段為恢復反彈期（2023—2025 年）。2023 年全面恢復通關後，跨境流動呈現報復性反彈，當年即恢復至 1.83 億人次（恢復度 81%）。2024 年加速恢復，根據國家移民管理局數據估算，港澳居民出入境達 2.4 億人次，已超越 2019 年的跨境流動規模；2025 年估計達到 2.64 億人次，較 2019 年淨增 5,000 萬人次。這一恢復軌跡呈現跨越性特徵。不僅修復疫情損失，更比歷史峰值實現 20% 以上的淨增長。2.64 億人次的規模意味着每年港澳居民平均往返內地超過 3 次（按港澳總人口 821.1 萬計算），人員往來密度達到前所未有的高度。

疫情後，國家移民管理局的公報中僅提供港澳台赴內地跨境的總人次。為估算香港、澳門的恢復程度，本研究採用雙重比例的估算方法。首先根據歷史的比例從港澳台合計數中分離港澳合計數，再分離出香港和澳門的跨境流動人次。按 2018—2019 年歷史比例，港澳跨境流動總人次佔港澳台總數的 94.5%[1]。因此估算 2024 年港澳居民出入境達 2.4 億人次，

1　根據歷史數據驗算，94.5% 這一比例並非在所有年份都恆定，而是呈現前期偏高、後期穩定的特徵，2008 年高達 98.1%（台灣居民赴內地僅約 400 萬人次）；2010—2011 年降至 95% 左右；2013—2019 年穩定在 94.5%—94.9% 區間。在用於 2023—2025 年估算時，94.5% 是合理且偏保守的取值，估算誤差約 ±0.2%（對 2025 年 27,900 萬而言，誤差約 ±56 萬人次）。