

2023 青年現況調查報告摘要

香港

1. 青年對香港未來的願景 2-3
2. 香港青年就業現況 4
3. 「假新聞」—現況與應對的探討 5-6
4. 中學生抑鬱焦慮狀況 7-8
5. 香港青少年精神健康 9-10
6. 兩性關係及性教育調查報告 11-12
7. 青少年親子關係、父母管教及子職角色需求 13-14

澳門

8. 澳門大專青年電子消費現況 15-16
9. 澳門中學生情緒與心理復力 17
10. 澳門中學生夢想 18-19

台灣

11. 友善共融：兒少相處問卷調查 20
12. 自我心情認識和抒發方式調查 21-22

關注要點

23

【香港】

1. 青年對香港未來的願景

發佈日期 3/7/2022

研究項目 【「青年對香港未來的願景」研究報告】

調查/委託機構 香港青年協會 青年研究中心

研究目的、主要數字、內容及結果 **研究目的：**在本港，近年接連的社會事件和疫情反覆等，青年與特區政府的關係出現前所未有的張力。是項研究旨在從青年視角，掌握年輕一代對香港的願景，以前瞻角度，就新一屆政府的青年工作方向，促進特區政府實踐良政善治，以至維繫本港向前發展的動力，期望可提供重要參考。

主要結果如下：

1. 不足四成受訪青年對個人未來發展傾向樂觀，且有一定比例對香港未來發展感悲觀。有受訪青年個案對個人在港發展前景有憂慮。不足四成（37.9%）對個人未來發展傾向樂觀，持悲觀者有一成八（17.6%），表示不知道／難講者則佔最多，佔四成半（44.6%）。另方面，逾四成半（46.9%）對香港未來發展傾向悲觀，表示樂觀者只佔一成八（17.5%）；表示不知道／難講者佔逾三成半（35.7%）。
2. 他們對個人在港發展的前景感憂慮，主要包括：（一）本港經濟發展至樽頸、大部分的空間和成果由上一輩掌握，他們難於在當中找到立足位，在付出與成果收獲之間有很大差距，青年向上流動機會進一步縮窄；（二）本港產業選擇狹窄，不少青年需要因應市場而放棄發展個人興趣或專長。
3. 首三項最多受訪青年期望見到 10 年後的香港是一個自由之都、繁榮穩定和宜居城市。受訪青年最想見到香港社會能夠實踐的核心價值，六成表示是「自由」（59.7%）；其次分別是「民主」（41.0%）和「法治」（35.9%）；其他亦包括「人權」（21.0%）及「包容」（18.5%）等。
4. 有受訪個案表示，近年部分社會人士容易將不同政見者的言行與國安法掛鉤，令社會增添不安感。而為免招來麻煩，他們即使有意見也不敢表達；若感到本港社會言論自由進一步收窄，他們會考慮離開這城市。有受訪專家和學者表示，每個城市都會有高低起伏階段，對於留港的青年，可嘗試用不同角度欣賞和發掘香港新一面。
5. 管治方面，首三項最多受訪者期望見到新政府能夠做到的，有兩項與民意有關，包括積極回應民意（54.4%）及準確掌握民意（32.0%）；期望新政府能夠做到團結各界解決問題者亦佔不少（17.2%）。
6. 逾七成（74.3%）受訪青年認為自己對香港有歸屬感，一成八（18.3%）則不認為。六成（59.3%）認為香港未來的建設與自己有關，兩成八（27.6%）則表示不同意。
7. 假如有機會，大部分表示願意以不同形式為香港出力，首三項最多人揀選的，分別是做好本份（47.4%）、做義工（33.8%），以及參與投票（32.4%）；表示願意參與社區建設（20.3%）者亦佔不少。此外，有最多人會選擇在教育及人才培育（32.4%）或醫療及公共衛生（32.2%）範疇，參與有助香港變得更美好的事；其他亦包括房屋及城市規劃（29.2%）、精神健康（22.4%）、環保及可持續發展（18.0%）、創新及科技發展（17.7%）。

及文化藝術（14.5%）等。

8. 青年對建設香港有承擔，惟他們認為青年不被信任和聆聽。六成七（66.6%）受訪青年不認為特區政府信任青年，過半數（51.3%）亦不認為社會大眾信任青年。另有六成四（63.6%）不認為自己信任特區政府。當被問及最期望新政府為青年做些甚麼時，有相當比率期望新政府聆聽青年聲音（35.3%）、修補關係（27.5%）及建立互信（21.0%）等。

有關建議

1. 民政及青年事務局應牽頭實踐有利於建立青年「三信」的工作，包括讓青年與政府重建互信和信任、青年對個人發展前景抱有信心，以及對香港可以邁向更美好有信心。
2. 推動由青年主導的社區建設計劃，讓年輕一代實踐心目中的理想社區藍圖。
3. 邀請青年共同參與關鍵績效指標制定及檢討討論，一方面開拓青年參與社會新途徑，另方面促進當局績效衡量更「貼地」，促進新政府實踐「結果為目標」的施政理念。

訪問對象 15 至 34 歲香港青年協會會員、15 名青年個案，及 4 位專家和學者

樣本數量 1,054 份

調查方法 網上問卷調查

資料來源 <https://yrc.hkfyg.org.hk/2022/07/04/yi069/>

2. 香港青年就業現況

發佈日期	15/10/2022
研究項目	【工時有幾長？貧窮新一代的就業與貧窮報告】
調查/委託機構	嶺南大學（嶺大）政策研究院、文化研究及發展中心及樂施會
研究目的、 主要數字、 內容及結果	研究目的：為了了解香港青年的就業與貧窮狀態，探討青年的工作狀態、長工時對他們的身心影響，對於不穩定就業等問題。 調查結果如下： 1. 青年的不固定和長時間工作情況普遍。就問卷所得，受訪青年的平均每周工時為 43.11 小時。近 6 成受訪青年指僱主沒有提供任何超時工作補貼，約 3 成指僱主會提供津貼或補假。而在 36 個深入訪問中得知受訪青年的平均每周工時為 46.67 小時。 2. 超時工作影響青年的生理、心理健康和社交健康。生理上青年較多出現肌肉酸痛、腰痛等身體受損情況；心理上，他們傾向覺得一直處於緊張狀態，並感到沮喪、不快樂；社交上，青年工作上的計劃不穩定性導致他們無法安排與家人和朋友相處的時間，影響他們的家庭關係及社交生活。 3. 青年對於長時間工作所帶來的職業病、工傷的認識和防範不足。長時間工作一段時間後的青年一般都感受到其帶來的身體勞損，當中只有少部分會自行求醫解決。在僱主欠缺誘因改善工作狀況，青年勞工保障不足，治標不治本。 4. 青年對於工時政策以及相關討論沒有深入認識，但對於實際訴求，例如超時工作補水比例、補假等有一定傾向。 5. 長期從事不穩定工作，例如 slash、「炒散」、freelance 的青年，他們甚少和僱主簽訂合約，更遑論訂明工作時間，加上不同行業的工作文化導致他們長期超時工作。然而缺乏政府監管，他們無法扭轉長時間超時工作的行業狀態。
有關建議	1. 政府應重新全面檢討工時政策及相關勞工政策，並以每日 8 小時、每週 40 小時為工時政策基礎，超時工資率為 1.5 倍，落場、飯鐘應納入工時。例如：根據從事飲食業的受訪者，他們均有感要把飯鐘納入工時。 2. 為保障從事不穩定工作的勞工，政府應以標準工時為基礎，但在僱主和僱員代表同意下，容許個別行業或以項目制聘請的僱員彈性處理工時。 3. 政府應和不同行業配合，推廣防範職業病，鼓勵各行業推行休息措施。政府主導定義過勞死並納入勞工保障和賠償。
訪問對象	18 至 29 歲有工作經驗的青年
樣本數量	36 名青年深度訪談及收回 164 份有效問卷
調查方法	訪談及問卷
資料來源	新聞稿 https://www.ln.edu.hk/cht/news/20221015/lu-study-60-of-youths-not-paid-for-working-overtime-scholars-urge-government-to-overhaul-working-hours-policy 報告 https://commons.ln.edu.hk/ccrd_report/3/

3. 「假新聞」—現況與應對的探討

發佈日期 **5/2022**

研究項目 **【「假新聞」—現況與應對的探討】**

調查/委託機構 **香港青年協會 青年研究中心**

研究目的、

主要數字、

內容及結果

研究目的：

1. 了解青年對假新聞的認知、接觸和傳播不實資訊的狀況，收集青年對「假新聞法」的取態和意見；
2. 探討假新聞現象的成因和對社會的影響；
3. 審視立法和非立法措施利弊，就如何應對假新聞提出適合香港情況的建議。

研究主要結果：

1. 青年接觸不實資訊的現況：

- 1.1 逾六成受訪青年在過去半年內曾接觸過不實資訊，其中八成表示在社交媒體或個人通訊平台接觸到不實資訊；
- 1.2 四成表示每星期至少一天都會接觸到不實資訊，其中最常遇到「政治」和「疫情」的不實資訊；
- 1.3 近三成表示曾在不知情的情況下將不實資訊轉發給他人；
- 1.4 七成受訪青年會主動查核和求證懷疑有問題的資訊，當中逾八成表示試過在網上搜尋資訊是否由具權威性的機構發布。

2. 青年對不實資訊問題的評估：

- 2.1 67.6%受訪者傾向認為不實資訊問題嚴重；
- 2.2 超過一半人認為「市民對政府的信任度低」、「社會對立嚴重」是不實資訊問題的主因，有四成人認為「政治目的」和「市民的媒體和資訊素養不足」也是主因。

3. 受訪專家分析不實資訊的成因：

- 3.1 社會兩極化嚴重，對政府、制度和權威的不信任；
- 3.2 社交媒體令資訊碎片化，傳統媒體的公信力和影響力下降。

4. 對「假新聞法」的意見：

- 4.1 青年人支持和反對的比例相若，顯示受訪青年對立法方向仍有分歧；
- 4.2 「限制言論自由」、「限制新聞自由」、「擔心濫用濫權」為青年人對立法的主要顧慮；
- 4.3 受訪專家就立法細節的意見包括：(I) 立法須有清晰的原則和定義，針對公開訊息；(II) 擔心若行政機關有權決定資訊真假，會侵犯言論自由；(III) 實際操作出現困難，難以釐定判斷真假準則和執法標準；(IV) 市民對政府存在不信任，立法可能會帶來寒蟬效應。

5. 青年對不實資訊應對策略的意見：最多受訪者認為加強大眾的媒體和資訊教育是最有效的策略，其次是設立提供事實查核服務的平台。

有關建議	1. 以非刑事化和非針對個人的方式處理立法 2. 加強立法解說，以「白紙草案」（沒有既定立場，以擬稿形式諮詢）的形式諮詢，給予充分的公眾諮詢時間，重視社會對立法的合理疑慮。 3. 建立更透明和方便使用的訊息發放平台，善用科技增加對社會輿論和民情監測的敏感度，設公私營合作的事實查核項目 4. 推廣事實查核風氣，開發數碼工具作支援 5. 增加資源培養全民媒體和資訊素養
訪問對象	• 740 名 15 至 34 歲香港青年 • 10 名較頻繁接觸到不實資訊的青年個案 • 5 位傳播學者、事實查核專家、新聞工作者、立法會議員
調查方法	• 網上問卷調查 • 訪問
資料來源	https://yrc.hkfyg.org.hk/2022/06/17/yi068-3/

4. 中學生抑鬱焦慮狀況

發佈日期 24/9/2022

研究項目 【「中學生抑鬱焦慮狀況調查 2022」】

調查/委託機構 浸信會愛羣社會服務處「兒童及青少年身心健康服務」

研究目的、
主要數字、
內容及結果 研究目的：主要探討中學生的整體精神健康狀況、生活滿意度、親子關係狀況及情緒管理能力。讓各界掌握青少年精神健康的最新趨勢，並認識相關預防方法。

調查結果重點：

1. **每3個中學生1個疑似抑鬱**——透過廣泛應用於學術與臨床研究的《情緒自評量表》。約一半（48.7%）學生呈不同程度的抑鬱徵狀，當中超過三成（35.5%）呈中度至非常嚴重的抑鬱徵狀，須尋求專業協助。學生最普遍出現的徵狀依次為：「感到很難自動去開始工作」、「覺得自己對將來沒有甚麼可盼望」及「好像不能再有任何愉快、舒暢的感覺」。
2. **一半學生呈焦慮**——整體受訪學生的焦慮平均值錄得 10.8 分，屬於中度。超過一半（58%）學生呈不同程度的焦慮徵狀，當中超過五成（51.3%）出現中度至非常嚴重的焦慮徵狀，須尋求專業協助。普遍出現的徵狀是「憂慮一些令自己恐慌或出醜的場合」，其次是與身體警號相關的項目，分別為「感到口乾」及「感到顫抖」。
3. **一半學生感壓力**——整體受訪學生的壓力平均值錄得 13.1 分，屬於正常，超過一半（55.8%）學生呈不同程度的壓力徵狀，當中佔逾兩成（26.4%）出現中度至非常嚴重的壓力徵狀，須尋求專業協助。學生最普遍出現的壓力徵狀，依次為：「我覺得自己消耗很多精神」、「我感到很難放鬆自己」及「我感到忐忑不安」。
4. **日常生活最不滿疫情**——心理壓力源自對日常生活的不滿。受訪學生普遍不滿的日常生活問題，依次為：疫情狀況（40.6%）、學業（29.7%）及社會狀況（22.4%）。分析後發現，「與家人相處」、「文憑試」及「前途／升學」三方面對學生的整體精神健康狀況最為相關，影響最大。
5. **七成與父母關係欠佳**——透過《青少年親子關係量表》評估學生的親子關係狀況，以 24 分為合格標準，結果反映整體受訪學生與父或母親關係的平均值均屬不合格，分別為 19.95 及 21.02 分。不足兩成（17%）受訪學生自覺與雙親關係理想，超過七成（74.8%）自覺與父親關係欠佳，超過六成（67%）自覺與母親關係欠佳。

有關建議

分析及建議：

1. **家長建議**：避免因個人問題而責怪子女；聆聽子女的聲音，彼此鼓勵；平時則可建立接納不同意見的小習慣，方法如下：
 - 1.1 以愛家人的價值觀優先
 - 1.2 接納自己也有不足之處
 - 1.3 嘗試結識不同文化背景的朋友
 - 1.4 每次找一找自己的想法是否有錯的地方
 - 1.5 用心建立正面關係：TEA
 - Together (We time)：發掘與子女的共同活動和興趣，增加話題及相處時
 - Emotion first：重視子女的感受表達，先心情，後事情
 - Action：承諾的事要言出必行

-
2. **學生建議**：結果反映受訪學生的情緒調控能力越高，其精神健康狀況會越理想。以「自我支持」(Self-support，即在情緒困擾時為自己打氣)及「改變情感」(Modification，即改變負面情緒)與整體精神健康狀況最為相關。透過重點加強這兩項技巧來幫助自己提升情緒管理能力，方法包括：
- 4.1 建立信任網，加強人際連繫（例：主動與父母及信任的老師或朋友傾訴心事）
 - 4.2 安排 Me Time，享受與自己獨處（例：每日預留 10 至 20 分鐘做自己享受的事）
 - 4.3 學習多角度思考，重新正面評估煩惱，或暫時從壓力來源轉移視線（例：嘗試新體驗）
 - 4.4 發掘有效的抒發情緒渠道（例：培養藝術、運動等興趣）
3. **學校建議**：校方應重視培養學生關注情緒健康的意識，透過舉辦心理教育課程、減壓體驗活動等，協助學生掌握情緒管理知識。此外，亦應為學生營造具聯繫支援的環境及文化，如推行朋輩支援計劃，或可安排「情緒健康休整日」以促進師生彼此了解及連繫。

訪問對象	中一至中六學生
樣本數量	1192 份有效學生問卷 (2021 年 10 月至 2022 年 6 月進行)
調查方法	問卷調查
資料來源	https://www.bokss.org.hk/content/press/306/%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%8A%91%E9%AC%B1%E7%84%A6%E6%85%AE%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF2022.pdf

5. 香港青少年精神健康

發佈日期 20/4/2021

研究項目 【「兒童快樂調查 2021：希望感與快樂」研究】

調查/委託機構 香港小童群益會

研究目的、
主要數字、
內容及結果 研究目的： 以「希望感」為主題，探討現時香港兒童的希望感及其與快樂程度的關係，以及了解他們對未來的目標、規劃、信心和感受。

調查結果如下：

1. **兒童的快樂程度下降** - 2021 年的調查結果顯示，有 60.9%的兒童感到快樂（2019 年：61.5%），一半一半的有 29.8%（2019 年：28.5%），不快樂的有 9.3%（2019 年：9.3%）。整體上，感到快樂的兒童比例及快樂程度的平均分數（6.94 分）較 2019 年調查的結果（7.07 分）低，並在本會快樂調查開展以來首次跌破 7 分，整體兒童的快樂程度首次離開「快樂」的區間。
2. 兒童的社交受到負面影響 - 結果顯示有 39.5%的兒童有時/經常覺得孤獨。
3. 有 31.4%兒童沒有頻密聯繫朋友，有 29.9%兒童只用 1 種方式頻密聯繫朋友。調查發現，兒童時常或經常以越多種方法與朋友聯繫，**孤獨感越低，希望感越高**。
4. 疫情對兒童的負面影響持續發酵，結果顯示有 29.3%的兒童認為在停課期間，生活變得單一和沉悶；有 17.9%的兒童仍表示網上學習的配套（例如電腦、網絡、適當的家庭環境）不足夠；六成多的兒童表示家庭經濟收入因疫情而減少。
5. 兒童對社會現況感到不滿意、對社會前景缺乏信心；有長遠生活目標的兒童中(39.7%, n = 300)，有 19.7%選擇「移民到外地」為目標之一。
6. 兒童整體希望感仍高，對自己未來仍抱有希望 - 有 46.5%的兒童對自己的未來感到有些希望或很有希望。而感到希望越大的兒童亦較為快樂。
7. 個別群組面對更多困難、對前景的信心較低：基層家庭收入因疫情而減少的比率最高(75.8%)，受到的經濟打擊較大；相比其他年齡組別，**15 至 17 歲的青少年的快樂程度較低（平均分：6.04）、孤獨感較高、與父母的關係較不親密、來自家庭和學校的支援較少**。

有關建議

1. 提升兒童的快樂和希望感：
 - 1.1 家長：積極地與子女一起探討對未來的想法，了解子女對自己及未來的想法，讓他們朝着自己想做到的事和目標邁進。在實現目標的過程中，家長應多點提供情感支援，鼓勵他們按自己選擇的目標而努力。
 - 1.2 學校和老師：應進一步加強促進全人發展，提供多元化的實踐平台讓學生作試煉，協助學生發掘個人潛能和優點，培養他們的信心和能力，去達致個人的目標和迎接未來需要面對的挑戰
 - 1.3 政府：盡快落實財政預算案中加強的學校社工、外展社會工作、增加社區支援服務計劃的支援與督導人力 7 的各項措施，並積極推動社福界、教育界、醫療界等跨專業的合作，促進兒童的精神健康。投放額外資源作政策創新研究及服務，提升兒童

及青少年對未來的希望感。

2. 關注情緒受困擾的兒童，鼓勵兒童的求助行為
3. 鼓勵兒童以多種方法維持社交連繫
4. 關注停課對兒童的影響
5. 紓解各階層家庭的經濟困難
6. 正視青少年的聲音和需要

訪問對象	6 至 17 歲的本會兒童會員
樣本數量	從 20,000 名兒童會員隨機抽選 2,600 名調查對象
調查方法	請兒童自行填寫網上問卷或接受電話訪問
資料來源	https://www.bgca.org.hk/uploads/file/202104/adf50dd849a628d74815f4433d3bd732.pdf

6. 兩性關係及性教育調查報告

發佈日期 **14/12/2021**

研究項目 **【兩性關係及性教育調查報告】**

調查/委託機構 **MWYO 青年辦公室**

研究目的、
主要數字、
內容及結果

研究目的：探討香港中學的性教育現況，了解現存的不足與困難，從而為政府和學校提供切實可行的政策建議，讓性教育能夠更貼近學生的需要。

研究主要結果：

1. 教學時數偏少
2. 學校普遍對學生較想學的課題教學不足

表 1：初中和高中男女生最想學的性教育課題（首三位）

高中男生 (n = 1,238)		高中女生 (n = 790)	
自慰	33%	不同性傾向/性小眾議題	34%
處理感情關係	29%	處理感情關係	34%
青春期生理知識	27%	性別平等	24%
初中男生 (n = 2,056)		初中女生 (n = 1,396)	
青春期生理知識	36%	青春期生理知識	30%
自慰	26%	處理感情關係	28%
處理感情關係	25%	不同性傾向/性小眾議題	27%

註：學生有 16 個選項，最多可選三項。

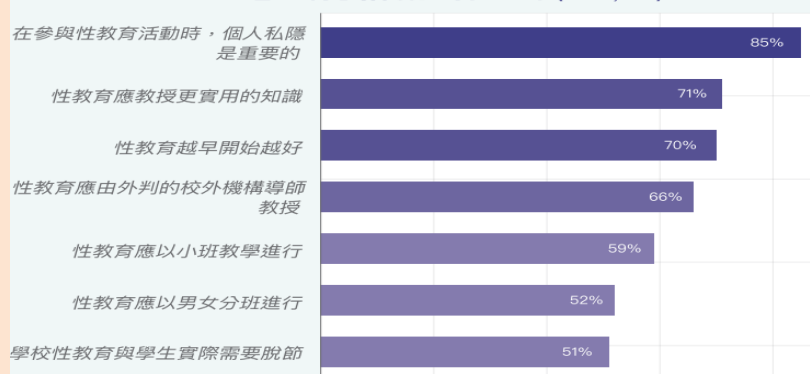
表 2：高中生在較想學習的課題認為教學不足的比率 (n = 2,040)

	高中生認為教學不足的比率
自慰	83%
不同性傾向 / 性小眾議題	77%
處理感情關係	74%
性別平等	69%

註：回答「完全沒有講解」或「有講解，但不足夠」的比率

3. 教學模式和成效未如學生期望

圖 2：同意以下陳述的學生比率 (n = 5,161)



4. 高中生學習性知識和兩性關係資訊的渠道不可靠

表 4：中學生學習性知識的主要渠道（首五位）

高中男生 (n = 1,184)		高中女生 (n = 754)	
同學 / 朋友	21%	論壇、社交媒體等網站	28%
論壇、社交媒體等網站	20%	同學 / 朋友	19%
色情網站 / 書籍	16%	校外機構導師	16%
老師	14%	老師	11%
校外機構導師	10%	家人	6%
初中男生 (n = 1,948)		初中女生 (n = 1,318)	
老師	29%	老師	22%
同學 / 朋友	23%	同學 / 朋友	18%
論壇、社交媒體等網站	8%	家人	16%
校外機構導師	8%	論壇、社交媒體等網站	15%
家人	7%	校外機構導師	9%

註：綠色表格為可靠渠道；橙色表格為不可靠渠道

新出版的《價值觀教育課程架構》(試行版)中雖有提及性教育,但整體而言着墨不多。性教育的課時不足,但學生又對於課題充滿好奇,不免會自行從不同途徑尋找相關資訊。

5. 不同性別和級別的學生性觀念有明顯分別,不少男生對性許可的態度有偏差

5.1 是次研究發現有不少男生對性許可的態度有偏差,有 **25%高中男生和 22%初中男生**同意「戀愛時,其中一方即使不情願,亦應滿足另一方對親密行為的要求」,比率遠比高中女生(9%)和初中女生(14%)高。

5.2 而男女高中生對婚前性行為的接受程度有明顯差別:有逾六成(61%)高中男生接受自己現時發生婚前性行為,而只有 44%高中女生接受。另一需要特別正視的是有**不少初中生接受自己現時發生婚前性行為,比率達到 32%**。

5.3 **對於裸聊、拍攝性愛短片和交換裸照**,無論是初中生或高中生,接受程度也是問卷提及的各種行為中排名最低。然而,**各有約兩成高中男生接受自己做出這三種行為(分別為 19%、20%和 19%),比率高於其他群組,情況值得關注。**

6. 部分學生指如發生性行為會使用不安全的措施

表 7: 如果發生性行為,初中生和高中生認為自己或性伴侶會使用以下安全措施

安全措施	答「會使用」的學生比率	
	初中生 (n = 3,123)	高中生 (n = 1,890)
男用安全套	79%	89%
口服避孕丸	33%	42%
安全期	29%	35%
體外射精	33%	34%
女用安全套	32%	26%
緊急避孕丸	12%	15%
事後沖洗	12%	10%
避孕貼/避孕針	8%	7%

註: 學生最多可選三項。

有關建議

1. 政府應更新與性教育相關的指引和法律定義;
2. 政府應協助和要求學校制訂性教育相關政策;
3. 政府為學校提供更多性教育培訓及經費;
4. 建議香港教育城與相關機構合作,整理和增加教育城現有的教學資源,並定期舉辦與性教育相關的研討會;
5. 按學生偏好的形式及內容,優化課程設計,並提升媒體素養教育;
6. 學校與各持份者合作加強性教育,預防和處理性罪行。

訪問對象 從 2021 年 1 月下旬至 5 月下旬,透過 12 所中學向其學生派發問卷

樣本數量 收回 5,516 份有效問卷(包括 3,476 位中一至中三的初中生和 2,040 位中四至中六的高中生)

調查方法 問卷調查

資料來源 https://www.mwyo.org/tc/wellbeing_details.php?id=135&page=1

* 補充資料: 天主教教會內提供有關性教育及愛與生命教育之到校服務機構

1. 香港公教婚姻輔導會—愛與生命到校教育: 為學校提供專業的、全面的「愛與生命教育」,可以針對個別學校的需要,編制度身訂造的教材,並以講座、工作坊及日營等不同形式推行。

https://www.cmac.org.hk/cht/Love_and_life_education

2. 香港明愛—「愛與誠」綜合性教育計劃: 提供以價值觀為重的專業性性教育服務予學生、家長和老師,並製作適合幼兒學校至高中各級別適用的性教育教材套及家長手冊。

<https://www.caritas.lovechastity.org.hk/>

7. 青少年親子關係、父母管教及子職角色需求

發佈日期 8/3/2023

研究項目 【「穗港澳台青少年親子關係、父母管教及子職角色需求」調查】

調查/委託機構 香港中華基督教青年會（下稱 YMCA）與澳門基督教青年會、廣州市穗澳青少年研究所及台灣財團法人「張老師」基金會合作

研究目的、
主要數字、
內容及結果

調查結果：

1. 香港青少年與家長的親子關係相對較廣州和台灣為差，在與家人的衝突程度方面（1 至 5 分，分數愈高衝突愈多），香港的分數達到 2.50 分，比澳門（2.43 分）、台灣（2.35 分）和廣州（2.11 分）為高，衝突程度亦是四地當中最高；
2. 「信任」和「親近感」兩種親子關係（以 1 至 5 分評分，分數愈高，則親子關係愈好）結果顯示，香港青少年的親子關係位列第三（3.64 分），稍低於四地的平均總分（3.74 分），當中信任（3.61 分）與親近感（3.57 分）同樣位列第三；
3. 在父母的管教類型方面，調查以「反應」（溝通、陪伴、讚美和獎勵等正向行為）與「要求」（對子女的規範和約束）兩個角度來判斷父母的管教方式。調查顯示，42.7%香港受訪青少年父母的管教類型屬於「忽視冷漠型」（低反應、低要求），其次為「開明權威型」（高反應、高要求）（23%）、「寬鬆放任型」（高反應、低要求）（22.3%）及「專制權威型」（低反應、高要求）（11.9%）。香港父母對子女的正面回應（2.93 分）與規範要求（3.01 分）均比廣州及台灣為少，僅多於澳門；
4. 調查將受訪者的子職角色（子女對父母所應擔負的角色責任及所應有的行為表現），香港青少年較高分的子職角色為「獨立自治型」（如為自己的各項行為負起責任）（2.93 分）及「體恤尊重型」（如了解並體會家長的辛勞付出）（2.91 分），其後則為「聯繫溝通型」（如主動告知家長自己在學校的學習狀況）（2.69 分）及「反哺回饋型」（如協助家長解決生活上遭遇的困難）（2.64 分）；
5. 對比本港高小、初中與高中學生的調查數據，父母對高中學生的正面回饋和管教規範均最少，而高中學生感受到的親近感亦最少，而與父母的衝突最多。

有關建議

1. 整體數據亦顯示父母對子女愈多正面回饋和溝通、愈多作出管教規範，親子關係就愈好，衝突亦愈少。由此可見，溝通與管教兩種教養模式對良好的親子關係皆為重要，可能缺一不可。
2. 父母的同理心或教養方式與子女的子職角色也有一定關聯。父母愈具同理心、愈多與子女溝通、花愈多時間陪伴子女、對子女有愈合理的期望，子女的子職角色會更成熟。建議增加父母同理心技能訓練，內容仿效外國有科學實證的訓練作藍本；
3. 社區和學校亦可以增加關於子職角色的教育，可以考慮以團體學習的方式來進行子職教育課程活動，增加學生的互動與分享機會，更可以讓青年在溫暖、友善、安全的環境之中獲得同儕的支持與情感回饋；
4. 促進家長和學校之間的合作和溝通，由老師分享在學校對青少年的觀察，家長可分享子女在家的行為狀況，使老師可以提供適切的指導，讓家長採用更有效的管教方式，避免

不必要的衝突，改善親子關係。

訪問對象	穗港澳台四地的小五至中六學生
樣本數量	合共 5,564 份，當中 2,144 位來自香港
調查方法	問卷調查訪問
資料來源	https://www.ymca.org.hk/zh-hant/parentingresearch2023#_ftn1

【澳門】

8. 澳門大專青年電子消費現況

發佈日期 7/2/2021

研究項目 【粵港澳大灣區下：澳門大專青年電子消費現況及理財管理能力調查】

調查/委託機構 聖公會澳門社會服務處

研究目的、
主要數字、
內容及結果 研究目的：了解澳門大專青年的人生規劃及理財目標，藉此提醒他們避免過度和衝動消費，並善用手機應用程式記錄支出，避免借貸及詐騙陷阱。

調查結果如下：

1. 有超過六成的受訪大專青年認為，網購增加了整體消費支出，其中近五成受訪青年每天使用手機購物程式兩小時以上；
2. 在儲蓄習慣上，有 36.5%大專青年每個月有定額儲蓄的，在職青年則有 53.8%；
3. 至於入不敷支的情況就相對較少，大專青年和在職青年分別有 6.3%和 4%，他們除了會動用儲蓄和向別人借貸外，有小部分青年會使用信用卡透支、炒賣股票或以參與博彩來取得金錢；
4. 在金錢價值觀上，逾 50%青年認同賺錢是人生最重要的事情，更有超過 20%青年同意「會為致富而冒險」和「錢是 easy come easy go」；
5. 在使用電子支付習慣上，大專和在職青年當中，分別有 56.3%和 59.5%，在澳門會優先使用電子支付，之後是使用現金、信用卡；至於在大灣區，優先使用電子支付者分別有 69%和 67.7%；
6. 在設定理財目標方面，大專青年有 9.9%「有為人生規劃設定理財目標並執行」、16.2%「有為人生規劃設定理財目標但未執行」，而「沒有或未為人生規劃設定理財目標的」就高達 73.9%。有 24.4%在職青年「有為人生規劃設定理財目標並執行」、23.3%「有為人生規劃設定理財目標但未執行」，而「沒有或未為人生規劃設定理財目標的」就有 52.4%。
7. 在「退休準備」方面，58.1%的大專青年表示「退休準備暫時與我無關，還年輕」；有 23.6%則認為「先享樂，退休準備遲些再想」，只有 18.3%有構思或進行退休規劃。在職青年方面，42.3%表示「退休準備暫時與我無關，還年輕」；有 20.4%認為「先享樂，退休準備遲些再想」；不過就有 42.7%有構思或進行退休規劃。以上結果反映了青年在人生規劃層面上比較模糊，同時也缺乏很強的意識把「人生規劃」與「理財目標」連結。

有關建議

1. 應向青年加強理財宣傳及教育，院校司與非政府社服機構或理財機構合作，設立理財通識課、舉行推廣日；
2. 舉辦理財小組及工作坊，加強社區認識「理財不只是管錢，而是生涯規劃和家庭規劃」的概念；
3. 推動理財支援，將理財管理放入婚姻登記配套服務、提升前線人員理財社工的訓練、設立大專青年理財教育諮詢專線；

-
4. 推廣理財工具，普及使用「債務和利率網上計算器」、使用線上記帳工具、製作和整合扼要網上理財資訊等等。

訪問對象	澳門大專青少年及在職青年
樣本數量	訪問 394 位澳門大專青少年，以及 279 名在職青年
調查方法	網上問卷調查
資料來源	http://echo.hkskh.org/issue.aspx?lang=2&id=20475

9. 澳門中學生情緒與心理復力

發佈日期	29/3/2021
研究項目	【澳門中學生情緒與心理復力(抗逆力) 研究調查】
調查/委託機構	聖公會澳門社會服務處 聖公會青年領袖發展中心
研究目的、 主要數字、 內容及結果	研究目的：是次研究以「情緒自評量」表 Depression Anxiety Stress Scales-21(簡稱 DASS-21) 了解中學生「抑鬱、焦慮及壓力」狀況，以及「心理復原力(抗逆力)量表」 Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC-10)，了解中學生的「心理復原力指數」，並關心中學生於受壓時處遇及選擇傾訴對象模式。 調查結果如下： 1. 本澳中學生情緒狀況以焦慮最高，近半數受訪者之情緒得分需要進行關注及跟進； 2. 受訪高中學生的抑鬱、焦慮及壓力的平均得分上都顯著高於初中學生；受訪學生焦慮情況在「嚴重」及「非常嚴重」程度的人數較多，其次為抑鬱；根據情緒自評量表 DASS21 結果，需要關注的初中學生為 143 人(45.2%)，高中學生為 160 人(52.1%)； 3. 青少年面對壓力時的處遇時，傾向選擇「不直接面對」的方式，有 36%的受訪青少年選擇正面面對，主動向別人傾訴； 4. 受訪學生大部分都會找「朋友」傾訴(75%)，而選「同學」和「父母」的百分比則是朋友的一半(38%及 21%)；另本次研究發現，受訪學生選擇向「寵物」傾訴，這方法的百分比(7.2%)，較「輔導員」(5.6%)及「老師」(4.7%)多。
有關建議	1. 持續關注青少年情緒狀況，以「情緒自評量」DASS-21 篩查，了解本澳青少年整體情緒狀況及趨勢； 2. 培育青少年，加強他們的心理復原力(抗逆力, Resilience)； 3. 鼓勵青少年建立足夠睡眠習慣，養成健康生活模式； 4. 以不同方式手法，讓青少年認識自己的情緒、壓力和精神健康； 5. 加強社區安全網。
訪問對象	中學生
樣本數量	630 位學生
調查方法	街頭訪問
資料來源	https://skhssco.org.mo/news/%E7%99%BC%E4%BD%88%E3%80%8C%E6%BE%B3%E9%96%80%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E6%83%85%E7%B7%92%E8%88%87%E5%BF%83%E7%90%86%E5%BE%A9%E5%8A%9B%E6%8A%97%E9%80%86%E5%8A%9B-%E7%A0%94%E7%A9%B6%E8%AA%BF/

10. 澳門中學生夢想

發佈日期 11/2022

研究項目 【2022 澳門中學生夢想調查研究】

調查/委託機構 澳門中華學生聯合總會及澳門青年研究協會

研究目的、
主要數字、
內容及結果 研究目的：了解澳門高中生的夢想及信心狀況，並以此為基礎，向本澳政府及相關部門、社團、家長提供數據、意見和建議，致力為澳門高中生的健康成長和良性發展做出貢獻。

調查結果如下：

1. 七句關於夢想的陳述句子，以了解受訪者同夢想的看法，包括：

(1) “夢想是人生中必要的東西。”	(5) “實現夢想需要做好事前規劃。”
(2) “在現今社會中，夢想是奢侈的。”	(6) “我距離夢想很遙遠。”
(3) “夢想是逃避現實的藉口。”	(7) “即使未必能實現夢想，我也會繼續努力。”
(4) “夢想往往難以實現。”	

當中有 70%青年認同“夢想是人生中必要的東西。”但有超過 50%青年覺得“在現今社會中，夢想是奢侈的。”和“夢想往往難以實現。”；另外，有超過 80%青年認同“實現夢想需要做好事前規劃。”和“即使未必能實現夢想，我也會繼續努力。”

2. 超過 80%青年目前是有夢想的，研究人員發現具有越明確夢想的受訪者對自己的夢想越有規劃；並且，研究發現受訪青年認為夢想對自己的未來發展越重要通常都具有明確夢想，反之亦然。
3. 受訪青年認為夢想與什麼相關？接近 40%與事業相關，其次為金錢/物質、學業、環遊世界或旅遊，不足 10%表示與家庭/人際關係/生活相關；
4. 對於受訪青年是否有信心實現夢想，有信心與沒有信心的各佔一半；
5. 超過八成受訪青年依據自己的興趣和愛好確立自己夢想；
6. 在實踐夢想的過程中，受訪青年認為主要缺乏的是？首三個選擇依次序為“專業知識與技能”、“家庭經濟條件”和“學業成績未如理想”；
7. 面對夢想和現實的矛盾，受訪者會怎樣選擇？接近六成青年選擇“積極面對現實，但會為了夢想默默努力”，有 15%青年更選擇“為了實現夢想，全力拼搏”，只有少於 10%青年會選擇“被迫接受現實，放棄夢想”；
8. 最後，詢問受訪青年願意為夢想付出多少分努力（包括金錢、時間、努力等）？最低 0 分，最高 10 分，此題平均分為 7.19，中位數為 7。

有關建議

1. 本澳教育部門、學校和相關社團應重視中學生的夢想教育。夢想教育就是要引導學生正確認識夢想，對夢想的建立和重要性有所認知，認識追逐夢想過程的意義和價值，幫助他們建立實現夢想的信心，並願意不斷為之努力奮鬥；
2. 本澳教育部門、學校和相關社團應幫助中學生進行人生和職業生涯規劃，加強其科學性和可行性，幫助他們早日實現夢想；

-
3. 瞭解本澳中學生的夢想，為中學生夢想的實現創造良好的外部環境，盡可能為他們的合理夢想的實現提供幫助、掃清障礙，給予他們更多的機會。

訪問對象	全日制中學的中四至中六年級學生
樣本數量	有效問卷為 1,146 份
調查方法	透過學校發放實體問卷
資料來源	http://www.myra.org.mo/?p=1063 http://www.myra.org.mo/wp-content/uploads/2023/01/2022%E6%BE%B3%E9%96%80%E4%B8%AD%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%A4%A2%E6%83%B3%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E8%AA%BF%E6%9F%A5%E7%A0%94%E7%A9%B6%E5%A0%B1%E5%91%8A.pdf

【台灣】

11. 友善共融：兒少相處問卷調查

發佈日期	9/2022
研究項目	【友善共融：兒少相處問卷調查】
調查/委託機構	家扶基金會
研究目的、 主要數字、 內容及結果	<u>研究目的</u>：藉兒少視角看見特殊需求兒少的人權處境，並且從兒少視角看見大眾對特殊需求兒少的態度與行為。 <u>研究主要結果</u>： 1. 三成受訪兒少認為特殊需求兒少會造成別人困擾，有感到麻煩(20.8%)、害怕(17.8%)； 2. 有八成受訪兒少覺得與特殊需求兒少相處愉快(84.5%)、感到快樂(86.5%)及特殊需求兒少被不公平對待會感生氣(75.7%) 3. 超過八成受訪兒少在學校有跟特殊需求兒少當朋友及一起玩，但在分組時，有近半數不想與特殊需求兒少同組活動； 4. 受訪兒少也察覺到特殊需求兒少在校困境，數據顯示每四位受訪兒少就有一位認為特殊需求兒少受排擠，如被取難聽外號、被欺負、沒有人與他們同組； 5. 孩子認為社會對特殊需求兒少存在歧視，調查顯示在態度行為上，40.8%覺得民眾會對他們露出「覺得這人好奇怪」的表情，32.8%不想靠近、29.1%會在背後指指點點； 6. 有八成五兒少願意與特殊需求兒少成為朋友，但卻有近六成孩子看見他們並沒有什麼朋友； 7. 當家長越認同孩子與特殊需求兒少往來，兒少的態度與行為也就越友善。
有關建議	一起成為特殊需求兒少心理健康守門人，呼籲 L、I、F、E 友善共融好生活： 1、Lead 引導認識：學校落實共融教育，幫助學生正確認知； 2、Ideal 友善尊重：社會大眾親切溫和互動，不用異樣眼光看待，共創友善環境； 3、Foster 接納培育：家長以身作則，態度接納並示範合宜應對； 4、Encourage 鼓勵接觸：兒少破除迷思，鼓勵與特殊需求兒少相處、交友。
訪問對象	7-18 歲學齡層兒少
樣本數量	2,741 份
調查方法	網路問卷
資料來源	https://tfcfrg.ccf.org.tw/?action=reply_text&class_id=9&did=2738&order_by=5&page_title=10&page=1

12. 自我心情認識和抒發方式調查

發佈日期 2022 年

研究項目 【兒少對自我心情認識和抒發方式調查】

調查/委託機構 家扶基金會

研究目的、主要數字、內容及結果 **調查目的：**衛福部公布 2021 年國人死因分析，「自殺」已連 3 年排名 12-14 歲兒少死因前 3 名，**12-14 歲自殺通報人次五年來增加 5.49 倍**，年齡層佔比增加 3.67 倍，高於其他年齡層。藉此調查了解 18 歲以下學齡層兒少情緒感受及兒少心情不好時以什麼方式抒發。

表2、自殺通報數與年齡佔率

表格數據整理自衛生福利部心理健康司《歷年全國自殺防治中心成果報告》

年度	0-11歲		12-14歲		15-17歲		18-24歲		25-44歲		45-64歲		65歲以上	
	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率	人次	占率
2016	42	0.14	329	1.13	781	2.69	3,587	12.4	13,492	46.5	7,764	26.8	2,994	10.3
2017	27	0.08	381	1.24	973	3.17	3,932	12.8	13,957	45.6	8,185	26.7	3,158	10.3
2018	72	0.21	754	2.27	1,558	4.69	4,794	14.4	14,222	42.8	8,402	25.3	3,390	10.2
2019	95	0.26	1,242	3.51	2,053	5.81	5,938	16.8	14,059	39.8	8,400	23.8	3,506	9.9
2020	246	0.60	2,136	5.28	3,082	7.62	7,577	18.7	15,028	37.2	8,474	21.0	3,800	9.4
增加倍率	4.86	3.29	5.49	3.67	2.95	1.83	1.11	0.5	0.11	-0.20	0.09	-0.22	0.27	-0.09

調查結果：

1. 國中生一週內負向情緒比例皆高於其他兒少學齡，總是感到難過有 12.0%、心煩 19.1%、寂寞 12.7%、憂鬱 12.7%；

表3、18歲以下學齡層兒少一周情緒感受

一週以來你/妳總是(5~7天)感受到.....與學齡交叉列表					
學齡階段	難過	心煩	寂寞	憂鬱	想不開，甚至想死
國小	3.6%	11.0%	6.4%	5.9%	5.0%
國中	12.0%	19.1%	12.7%	12.7%	9.9%
高中	6.4%	13.7%	6.4%	8.1%	3.9%

2. 出現想不開甚至想死念頭的比例也將近一成；
3. 更有超過一成 (10.6%)國中生心情不好時會透過自我傷害來抒發情緒。

表4、18歲以下學齡層兒少心情不好時以自傷方式抒發

當你/妳心情不好時，通常會做什麼事來抒發？(複選) _自我傷害*年級交叉列表		
學齡階段	無	有
國小	99.1%	0.9%
國中	89.4%	10.6%
高中	98.3%	1.7%

有關建議

1. 兒少透過學習和認識心理精神疾病，也有助辨識自己精神情緒狀態和求助，而政府也應將國中生特定年齡層納入兒少自殺議題數據之分析，並更進一步據此發展疫情下預防措施與處遇服務計畫。
2. 《兒童權利公約》第 15 號一般性意見即建議國家投入發展初級心理保健，促進早期發現與滿足兒少心理需求。台灣現行雖有《校園學生自傷三級預防工作計畫》進行高關懷學生識別，但兒少身心變化迅速，不僅是心理有狀況才要關注，當孩子需要我們時應即時支持與關懷。
3. 家長是實現兒少生命、生存和成長等權利的關鍵角色，若能積極為兒少創造機會，讓他們從關係中獲得支持，避免遭受暴力和歧視，或培養具備心理健康意識與問題解決能力，將促進兒少強化面對生活挑戰的保護力。
4. 心理健康需求並非罕見的個人問題，社會環境更需包容承接每位有煩惱地年輕心靈，家扶基金會提出「兒少心理健康 CDC」，讓我們一同成為孩子的心靈捕手：
 - Check-up 心理檢查：政府實施兒少定期心理健檢，及早掌握身心問題並處遇介入。
 - Discuss 交流求助：兒少主動與信任者或大人討論心事困境，並勇敢向資源管道求助。
 - Care 關懷陪伴：家長關懷與陪伴孩子度過青春期的，從關係中獲得支持與身心安全感。

訪問對象

7-18 歲學齡兒少

樣本數量

有效問卷計 607 份

調查方法

網路問卷

資料來源

https://tfcfrg.ccf.org.tw/?action=reply_text&class_id=9&did=2736&order_by=5&page_totle=10&page=1

關注要點：

1. **精神健康**：青少年的精神健康一直都是關注議題，近年的社會環境改變、疫情反覆、課程變化、移民潮等因素，使青年對學業、前景都有不同程度的壓力，增加負面情緒出現。港澳台三地的青少年情緒現況相似：**(港) 約一半 (48.7%) 學生呈不同程度的抑鬱徵狀，超過一半 (58%) 學生呈不同程度的焦慮徵狀，有 39.5% 的兒童有時/經常覺得孤獨；(澳) 中學生情緒狀況以焦慮最高，近半數受訪者之情緒得分需要進行關注及跟進；(台) 12-14 歲自殺通報人次五年來增加 5.49 倍，國中生一週內負向情緒比例皆高於其他兒少學齡，總是感到難過有 12.0%、心煩 19.1%、寂寞 12.7%、憂鬱 12.7%。**因此，我們要多關注情緒受困擾的青少年，鼓勵他們求助，當他們需要我們時應即時支持與關懷；提升青少年對未來的希望感；鼓勵青少年以多種方法維持社交連繫；正視青少年的聲音和需要。 [參考第 4、5、9、12 份報告]
2. **性教育**：調查發現 25% 高中男生和 22% 初中男生同意「戀愛時，其中一方即使不情願，亦應滿足另一方對親密行為的要求」；不少初中生接受自己現時發生婚前性行為，比率達到 32%；對於裸聊、拍攝性愛短片和交換裸照，各有約兩成高中男生接受自己做出這三種行為（分別為 19%、20% 和 19%），比率高於其他群組。正藉青春期的青少年對自身的變化及異性都會產生好奇、疑慮、不安等情緒，與其讓他們私下尋找錯誤的價值觀和資料，及對「性」產生誤解，不如讓青少年在學校學習正確價值觀和性教育。外國不少研究均指出性教育與青年的身心健康有直接關係。良好的性教育，除了能夠減少青年感染性病、墮胎等的風險外，亦有助降低學生出現抑鬱症症狀和自殺念頭的機率。天主教教會內有機構提有關性教育及愛與生命教育的到校服務。 [參考第 6 份報告]