

香港青少年幸福感調查

為了讓更多人士了解香港青少年對幸福感自身評價的情況，本處樂 Teen 會於 2017 年 11 月至 2018 年 1 月期間進行了「香港青少年幸福感調查」，共收回 3669 份問卷，受訪對象年齡以 9-17 歲為主，當中 30% 為小五至小六學生、53% 為中一至中三學生、16% 為中四學生。

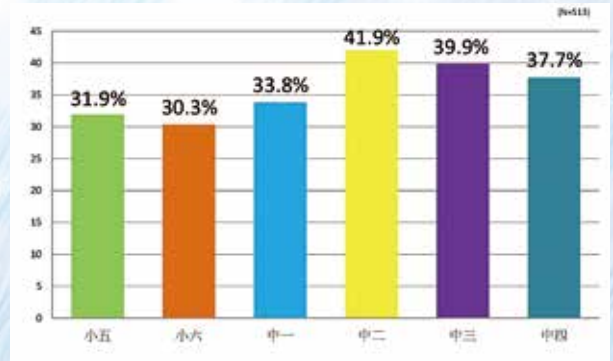
近四成受訪者自評不幸福

整體幸福感自評分數以 10 分為滿分，有 36.8% 受訪青少年自評幸福感少於 6 分，即感到不幸福；40% 受訪青少年則自評 6 至少於 8 分，即感到一般幸福；22.2% 則給 8 至 10 分，即非常幸福（右圖）。

愈高年級，愈感不幸福

同時，調查結果亦顯示，隨著年級上升，整體幸福感自評分數於 6 分或以下的百分比也愈高。其中就讀中二的受訪者自評不幸福的比重是最高的 (41.9%)。有這結果估計是一般中學較集中為中一新生提供適應支援，因此，學生較能感到被重視。但升讀中二後，以上的支援便隨之減少。在同時需要面對學業壓力的情況下，令中二生自評不幸福的比例有所上升。

整體幸福感自評於 3.01 分至少於 6 分佔該年級百分比 (%)



調查亦發現青少年遇到負面事件時，受訪者在不同方面的自評分數均會下降

	小五	小六	中一	中二	中三	小四
幸福感整體自評	7.14	7.17	6.46	6.39	6.19	6.64
正面情緒自評	7.26	7.22	6.53	6.54	6.12	6.62
與人關係	7.39	7.61	6.62	6.48	6.25	7.03
快樂自評	7.1	7.52	6.73	6.8	6.23	6.64

從以上不同自評項目顯示，中三學生自評分數最低。這相信與其成長階段需要面對不同轉變有關，包括是即將升讀高中選科、課程難度加深、面對公開試壓力等。

建議

有見於教育制度對青少年影響甚為深遠，我們提倡把「正向教育」結合於現有的課程中，盡量為青少年提供機會體驗和發展幸福理論的五大元素。我們期待教師及家長可鼓勵或陪伴青少年覺察及面對自己的正、負面情緒，並發展其承載及回應情緒的能力。此外，要讓青少年能全情投入於有意義的學習活動之中，他們的自主空間及自我決定是十分重要的，教師可引導他們探索活動對其獨特意義，取代以往單向被動的學習模式。我們更期待師生間可增加互動，並以小組形式進行主題學習活動，這樣既可有效建立正向的人際關係，亦可提升學生的參與及投入程度，深化幸福感的發展。本處樂 Teen 會自 2014 年起嘗試於小學應用「樂建情 Teen」教材套，到校進行高年級的班本活動，讓兒童能夠理解情緒與思想的關連，更以前後測問卷評估全級學童的抑鬱指數，並為他們提供長期小組作支援。我們觀察到同學進行活動後，抑鬱指數明顯下降。

最後，「建立成就感」是最具挑戰的一環，樂 Teen 會提倡各界以「能力為本」取代「問題為本」的視野看待青年人，並積極為他們製造成功的經驗，讓他們不單可在學習的範疇上體現自身的能力，也可在生活範疇上（如良好的人際關係、整全的人生目標與使命感等），進一步發展多方面的潛能；並透過生活，讓其體會多元成就感所帶來的滿足感，提升他們追求人生與美善社會的動機。此外，樂 Teen 會亦於 2012 年開展「i-strength 品格強項發展計劃」，透過體驗工作坊，讓學生、家長和教師都能夠發掘及發展自己的品格強項，加強應用於生活或學校裏，從而協助他們建立自我效能感及成就感。

總括而言，要讓青少年具備以上五項幸福元素，應先增強青少年的獨特性、自我探索、抗逆力、培養其獨立冒險精神、希望感和支援網絡，全面承托他們的生命。本處希望透過各界一同攜手，能為下一代營造一個既幸福又富希望感的社會，使年青新生代可以積極發展他們的人生，過著有意義、豐盛而無悔的生活。