

MWYO 問卷調查

學生憂慮被社交資訊世界遺棄 也在未來職業抉擇上有一定困難

MWYO 委託益普索香港 (IPSOS Hong Kong Limited)，在 2018 年 9 至 10 月期間收集數據，以了解香港 15 至 24 歲學生（下稱學生）在生活質素、幸福感與生涯規劃三方面的個人觀感。是次調查採用定額抽樣法 (quota sampling)¹，按照香港特別行政區政府統計處《2017 年按區議會分區劃分的人口及住戶統計資料》，以控制區議會分區、年齡與性別的分佈。經數據處理，有效的問卷為 2,040 份；若把可信度 (confidence level) 設於 95%，並以 2,040 個成功樣本推算，百分比變項的抽樣誤差約為正或負 2.17 個百分點以內。

一. 問卷調查結果的數據分析

1.1. 生活質素

在生活質素部分，問卷以 1 分代表很不滿意，10 分代表很滿意，探討學生對整體生活滿意度，平均分為 7.56 分；問卷進一步問及學生對學校、家庭生活與朋輩關係滿意度，平均分分別為 7.57 分、7.88 分及 8.03 分。

問卷再深入探視學生對學校、家庭生活與朋輩關係滿意度的不同面貌。在學生對學校生活滿意度方面，11.52% 學生不同意 (0.10% 很不同意；11.42% 不同意) 學校沒有任何歧視行為；16.03% 學生不同意 (0.93% 很不同意；15.10% 不同意) 學校沒有任何欺凌與暴力行為；14.07% 學生同意 (3.09% 很同意；10.98% 同意) 當想到要上學時，感到非常焦慮。

在學生對家庭生活滿意度方面，19.02% 學生不同意 (0.39% 很不同意；18.63% 不同意) 沒有受到很多來自家人的壓力，佔約五分之一。經多元線性迴歸分析 (multiple linear regression)²，年齡、學士或以上學歷的學生與中學生的差異，都呈統計上顯著關係。平均每大一歲，學生對家庭滿意度就會增加 0.5%；學士或以上學歷的學生，家庭生活滿意度比中學生低 2.7%。

在學生對朋輩關係滿意度方面，就涉及「安全感」的五條問題，學生表示很不同意與不同意的平均百分比為 14.07%，涉及「親近感」的五條問題則為 5.38%，反映學生從朋輩得到的安全感遠不及親近感。另外，30.69% 學生表示 (5.15% 很同意；25.54% 同意) 在與朋友打架或吵架後，即使道歉，對方仍會繼續生氣，很同意與同意的百分比在 10 題中為最低。³ 經多元線性迴歸分析，年齡與大專生 (即非學士學位學生；下稱大專生)、學士或以上學歷的學生與中學生的差異，都呈統計上顯著關係。平均每大一

¹ 定額抽樣法在是次問卷調查是指把香港在學的 15 至 24 歲學生，按區議會分區、年齡與性別分層，確定上述三者的樣本數額，再於配額內以街頭訪問形式任意抽選樣本。

² 多元線性迴歸分析用作探討兩個或以上的自變數 (independent variable) 與一個依變數 (dependent variable) 之間的關係。

³ 該細分項目在問卷為負向選項 (negative item)。為了與其他項目比較，以探視學生對朋輩關係滿意度最負面的項目，數據報告的分析把該項目反向 (reverse) 為正向選項 (positive item)。

歲，學生對朋輩關係滿意度就會減少 0.4%；大專生、學士或以上學歷的學生，朋輩關係滿意度分別比中學生高 1.9%及 2.0%。

1.2. 幸福感

在幸福感部分，問卷以 1 分代表很不快樂，10 分代表很快樂，探討學生在受訪前一天的快樂程度，平均分為 7.59 分；問卷也以 1 分代表很多壓力，10 分代表很少壓力，探討學生受訪前一天的壓力程度，平均分為 6.92 分。

問卷進一步探視學生在心理幸福感、自尊感、自我效能感（self-efficacy）、全人發展認知與實踐與資訊遺漏恐懼感（fear of missing out）的不同面貌。

在心理幸福感方面，學生被問及受訪前四週的感受與想法，結果發現 22.11% 學生表示他們從不（0.98%）或很少時候（21.13%）對未來感到樂觀；19.36% 學生表示從不（0.10%）或很少時候（19.26%）感到被愛；18.14% 學生表示從不（0.44%）或很少時候（17.70%）感到精力充沛，三者皆佔約五分之一。

在自尊感方面，42.20%（4.41% 很同意；37.79% 同意）學生表示覺得自己並沒有多少值得自豪的地方，佔約五分之二；18.58%（2.84% 很同意；15.74% 同意）學生表示總而言之，傾向覺得自己是失敗者，佔約五分之一。經多元線性迴歸分析，年齡與大專生、學士或以上學歷的學生與中學生的差異，都呈統計上顯著關係。平均每大一歲，自尊感就會下降 0.8%；大專生、學士或以上學歷的學生，自尊感分別比中學生高 3.1% 及 6.7%。

在自我效能感方面，29.85% 學生不同意（1.81% 很不同意；28.04% 不同意）堅持理想與達成目標，是輕而易舉的；26.72% 學生不同意（1.47% 很不同意；25.25% 不同意）無論發生甚麼事，都能應付自如；24.32% 學生不同意（1.57% 很不同意；22.75% 不同意）即使別人反對，仍有辦法取得想要的，三者皆佔約四分之一。經多元線性迴歸分析，學士或以上學歷的學生與中學生的差異，呈統計上顯著關係；學士或以上學歷的學生，自我效能感比中學生高 2.4%。

在全人發展認知與實踐方面，71.03%（11.03% 很同意；60.00% 同意）學生認為對於未來，取得卓越的學術成績比全面發展更重要，佔逾三分之二。另外，34.70% 學生不同意（2.30% 很不同意；32.40% 不同意）了解國際議題及其影響；32.65% 學生不同意（0.54% 很不同意；32.11% 不同意）自己是個全面的人，均佔約三分之一。經多元線性迴歸分析，年齡、學士或以上學歷的學生與中學生差異，都呈統計上顯著關係。平均每大一歲，全人發展認知與實踐就會增加 0.4%；學士或以上學歷的學生，全人發展認知與實踐比中學生多 2.9%。

在資訊遺漏恐懼感方面，65.73%（6.76% 很正確；58.97% 正確）學生表示聽得懂朋友笑話的笑點很重要；64.02%（9.12% 很正確；54.90% 正確）學生表示當玩得開心時，在網上分享相關細節很重要；57.30%（7.50% 很正確；49.80% 正確）學生表示在度假時，會繼續關注朋友在做甚麼。經多元線性迴歸分析，年齡與大專生、學士或以上學歷的學生與中學生的差異，都呈統計上顯著關係。平均每大一歲，資訊遺漏恐懼感就會增加

1.0%；大專生、學士或以上學歷的學生，資訊遺漏恐懼感分別比中學生少 4.4%及 9.9%。

1.3. 生涯規劃

在生涯規劃部分，學生被問及生涯抉擇情況，當中 32.54%學生表示「一個大致的方向都未有」（9.26%）與「只有一個大致的方向」（23.28%），佔約三分之一。問卷再以 1 分代表很困難，10 分代表很不困難，探討學生職業抉擇的困難程度，平均分為 6.05 分。

問卷再深入探視學生在擇業困難的不同原因，結果發現涉及「準備不足」的四條問題，學生表示很同意與同意的平均百分比為 39.17%、「訊息不足」的七題為 43.43%、「訊息不一致」的七題為 43.01%，皆佔約五分之二。另外，57.60%（7.11%很同意；50.49%同意）學生形容他們同時被許多職業吸引，很同意與同意的百分比在各題中為最高。經多元線性迴歸分析，年齡與大專生、學士或以上學歷的學生與中學生的差異，都呈統計上顯著關係。平均每大一歲，生涯決策困難就會增加 0.8%；大專生、學士或以上學歷的學生，生涯決策困難分別比中學生少 8.6%及 18.6%。

二. 10 點尺度量表（10-point scale）⁴平均分的數據分析

2.1. 以性別與年齡組別劃分⁵

20 及 21 歲的男女生，在整體、學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度，以及快樂程度與壓力程度的平均分，皆高於 15 至 17 歲、18 及 19 歲與 22 至 24 歲三個年齡組別的男生。換言之，20 及 21 歲的男女生在以上各個生活範疇與精神面貌都感到較正面。

值得關注的是，15 至 17 歲、18 及 19 歲兩個年齡組別的男生，職業抉擇困難程度的平均分為 5.35 分（前者 5.21 分；後者 5.48 分）；惟 20 及 21 歲、22 至 24 歲的男生，則為 6.60 分（前者 6.53 分；後者 6.67 分）。換言之，15 至 19 歲與 20 至 24 歲的男生，職業抉擇困難程度形成明顯的分野，前者在職業抉擇上有較大的困難。

女生以年齡組別劃分時也出現同樣的趨勢，15 至 19 歲的女生平均分為 5.49 分（15 至 17 歲 5.54 分；18 及 19 歲 5.44 分）；惟 20 至 24 歲的女生則為 6.47 分（20 及 21 歲 6.55 分；22 至 24 歲 6.39 分）。換言之，15 至 19 歲的女生在職業抉擇上同樣有較大的困難。

2.2. 以性別與學歷程度劃分

無論是男生或女生，學士或以上學歷的學生在整體、學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度，以及快樂程度與擇業困難程度的平均分，皆高於中學生與大專生。換言之，學士或以上學歷的男女生，以上各個生活範疇與精神面貌都感到較正面。相反，學士或以上學歷的男女生（男生 6.81 分；女生 6.84 分），壓力程度的平均分都較中學

⁴ 以 1 分為最負向，10 分為最正向，量度在不同的生活範疇與精神面貌，學生態度的方向與強度。

⁵ 是次問卷調查 10 點尺度量表的數據分析，以一般青年求學的年齡劃分學生的年齡組別，即 15 至 17 歲者就讀高中；18 及 19 歲者就讀大學一、二年級；20 及 21 歲者就讀大學三、四年級；22 至 24 歲者就讀碩士或以上學位課程。

生（男生 6.87 分；女生 7.10 分）與大專生（男生 6.99 分；女生 7.00 分）低，即該精神面貌感到較負面。

在擇業困難方面，中學男女生的平均分都較大專生、學士或以上學歷的男女生低。中學男生的平均分為 5.22 分，大專生、學士或以上學歷的男生則分別為 6.30 分及 6.53 分；同樣，中學女生為 5.50 分，大專生、學士或以上學歷的女生則分別為 6.16 分及 6.47 分。

2.3. 以性別與房屋類別、家庭每月收入劃分

居於自置單位的女生，在整體、學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度、以及快樂程度、壓力程度與擇業困難程度的平均分，皆比居於自置單位的男生與居於租住單位的男女生高；若以性別與家庭每月收入劃分，同樣出現高度一致的分佈，家庭每月收入較高的女生，在整體、學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度，以及快樂程度、壓力程度與擇業困難程度的平均分，高於所有家庭每月收入組別的男生與家庭每月收入較低、中等的女生。

三. 討論及建議

整體而言，學生非常滿意現狀。他們在整體、學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度，以及心理幸福感、自尊感、自我效能感，都持有高度正面的個人觀感。然而在各個生活範疇的細分題目中，學生也有個別項目的個人觀感較負面。

3.1. 從教育政策與校園氛圍兩方面，考慮如何改善中學生的自我觀感與情緒社交能力

經多元線性迴歸分析，中學生與學士或以上學歷學生的差異，除了學生對學校生活滿意度、心理幸福感外，其他生活範疇皆呈統計上顯著關係。在學生對朋輩關係滿意度、自尊感、自我效能感、全人發展認知與實踐、資訊遺漏恐懼感與生涯決策困難方面，中學生的個人觀感皆比學士或以上學歷的學生負面；在各個生活範疇中，僅在學生對家庭生活滿意度方面，中學生比學士或以上學歷的學生有較正面的個人觀感。

若以性別與學歷程度分析 10 點尺度量表，在整體、學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度，以及快樂程度與擇業困難程度的平均分，中學男女生全都低於學士或以上學歷的男女生；僅在壓力程度的平均分，中學男女生較學士或以上學歷的男女生正面。

以上結果的數據分析，顯示在許多生活範疇，中學生的個人觀感都比學士或以上學歷的學生負面。有見及此，學校如何在通識課程以至其他非學科教育範疇上，提升中學生的自我觀感與情緒社交能力，值得進一步探討。

3.2. 檢視及完善全人發展、傳媒資訊素養與生涯規劃教育政策措施

經問卷調查結果的數據分析，發現關於全人發展的九條問題，學生表示對相關認知與實踐並不理想的平均百分比為 26.65%（1.94%很不同意；24.71%不同意），佔約四分之一；關於資訊遺漏恐懼感的 10 條問題，學生表示他們存在錯失社交資訊恐懼的平均百分比為 45.25%（4.10%很正確；41.15%正確）；關於生涯決策困難的 18 條問題，學生表示他們職業生涯決策存在困難的平均百分比為 42.32%（很同意為 4.47%；同意為 37.85%），佔約五分之二。

以上結果的數據分析，顯示學生在資訊遺漏恐懼感與生涯決策困難兩方面的個人觀感相當一般，全人發展認知與實踐方面也有進步空間。這對檢視及完善全人發展、傳媒資訊素養、生涯規劃教育三者的政策與措施，以促進學生的多方面發展，並加強學生辨識媒體對個人影響的知識與能力，以及應對生涯規劃的適應力與信心，有一定參考價值。⁶

⁶ MWYO 另有研究項目，分別探討全人發展、傳媒資訊素養與生涯規劃。有關研究結果與建議，請瀏覽 MWYO 網站。

附錄一：15 至 24 歲人口比例的數據分佈
表 1：15 至 24 歲人口比例（按性別）

		政府統計處 (2017) 有效百分比	問卷調查 (2018) 有效百分比
1	男	50.28	50.64
2	女	49.72	49.36
3	其他	-	-
	人數	(754,900)	(2,040)

表 2：15 至 24 歲人口比例（按區議會分區與性別）

		政府統計處 (2017) 有效百分比		問卷調查 (2018) 有效百分比	
		男性	女性	男性	女性
1	中西區	3.32	3.44	3.48	3.48
2	灣仔區	1.95	2.16	1.84	2.08
3	東區	6.77	7.01	6.87	7.15
4	南區	3.40	3.41	3.48	3.38
5	油尖旺區	4.77	4.85	4.84	4.96
6	深水埗區	5.35	5.38	5.52	5.76
7	九龍城區	5.51	5.54	5.52	5.66
8	黃大仙區	6.06	5.86	5.90	5.86
9	觀塘區	9.11	8.85	8.81	8.54
10	荃灣區	4.29	4.26	4.55	4.57
11	屯門區	6.74	6.79	6.78	7.05
12	元朗區	9.35	8.93	9.20	8.64
13	北區	4.37	4.24	4.26	4.17
14	大埔區	3.98	4.10	3.97	4.07
15	西貢區	6.38	6.24	6.39	6.16
16	沙田區	9.33	9.46	9.10	9.33
17	葵青區	7.27	6.95	7.26	7.15
18	離島區	2.05	2.53	2.23	1.99
	人數	(379,600)	(375,300)	(1,033)	(1,007)

附錄二：問卷調查結果的數據分佈

個人統計資料

表 3：居住地區

		有效百分比
1	中西區	3.48
2	灣仔區	1.96
3	東區	7.01
4	南區	3.43
5	油尖旺區	4.90
6	深水埗區	5.64
7	九龍城區	5.59
8	黃大仙區	5.88
9	觀塘區	8.68
10	荃灣區	4.56
11	屯門區	6.91
12	元朗區	8.92
13	北區	4.22
14	大埔區	4.02
15	西貢區	6.27
16	沙田區	9.21
17	葵青區	7.21
18	離島區	2.11
	人數	(2,040)

表 4：年齡

		有效百分比	有效百分比
1	15 歲	4.75	25.68
2	16 歲	10.54	
3	17 歲	10.39	
4	18 歲	11.42	17.50
5	19 歲	6.08	
6	20 歲	13.58	32.80
7	21 歲	19.22	
8	22 歲	13.82	
9	23 歲	8.58	24.02
10	24 歲	1.62	
	人數	(2,040)	(2,040)

表 5: 性別

		有效百分比
1	男	50.64
2	女	49.36
3	其他	-
	人數	(2,040)

表 6: 教育程度

		有效百分比	有效百分比
1	初中	2.50	32.30
2	高中	29.80	
3	大專 - 非學士學位	28.68	28.68
4	學士學位	38.38	39.02
5	碩士或以上	0.64	
	人數	(2,040)	(2,040)

表 7: 房屋類型

		有效百分比	有效百分比
1	自置私人房屋單位	32.70	43.14
2	自置資助出售房屋單位	10.44	
3	公營房屋出租單位	44.07	56.86
4	私人房屋出租單位	12.06	
5	其他	0.73	
	人數	(2,040)	(2,040)

表 8：家庭每月收入

	港幣\$	有效百分比	有效百分比
I	少於 2,000	0.00	24.85
2	2,000 – 3,999	0.00	
3	4,000 – 5,999	0.00	
4	6,000 – 7,999	0.00	
5	8,000 – 9,999	0.00	
6	10,000 – 14,999	1.03	
7	15,000 – 19,999	8.28	40.53
8	20,000 – 24,999	15.54	
9	25,000 – 29,999	15.24	
10	30,000 – 39,999	25.29	
II	40,000 – 59,999	22.65	34.62
12	60,000 – 79,999	9.71	
13	80,000 – 99,999	1.72	
14	100,000 或以上	0.54	
	人數	(2,040)	(2,040)

第一部分 生活質素

表 9: 你是否同意以下有關你學校的陳述? (N=2,040)

		很不同意 (%)	不同意 (%)	同意 (%)	很同意 (%)
(a)	我喜歡我學校的文化。	0.00	1.91	65.29	32.79
(b)	我學校的老師平等對待所有學生。	0.29	7.25	71.86	20.59
(c)	當我有需要時，我可以得到老師額外的幫助與支持。	0.54	7.06	74.02	18.38
(d)	對於我與我學校教職員的關係，我感覺良好。	0.00	1.67	75.44	22.89
(e)	我學校的學生與老師彼此尊重。	0.05	1.67	75.44	22.84
(f)	據我所知，我的學校並沒有發生任何歧視行為，不論是基於性別、種族、性取向、殘疾、學習困難或其他原因。	0.10	11.42	70.25	18.24
(g)	據我所知，我的學校並沒有發生任何欺凌與暴力行為。	0.93	15.10	66.52	17.45
(h)	我在學校的學習與活動正在幫助我建立我的未來。	0.05	1.67	70.44	27.84
(i)	我所參加的學校活動都是我真心喜愛的。	0.05	2.89	70.88	26.18
(j)	我學校提供的活動有助我在學習以外多方面的個人成長。	0.00	1.23	67.06	31.72
(k)	我滿意自己在學校的整體參與。	0.05	1.67	68.48	29.80
(l)	當想到要上學時，我感到非常焦慮。	44.80	41.13	10.98	3.09
(m)	我滿意我學校的教學質素。	0.00	0.93	81.67	17.40

表 10: 你是否同意以下有關你家庭的陳述? (N=2,040)

		很不同意 (%)	不同意 (%)	同意 (%)	很同意 (%)
(a)	我感到我的家人欣賞我真實的自我。	0.05	3.14	76.23	20.59
(b)	假如我有問題，我會得到家人額外的關注與幫助。	1.37	4.95	70.20	23.48
(c)	我與家人享受花時間在一起與交談。	0.05	3.68	74.56	21.72
(d)	我的家人會支持我的人生抉擇。	0.00	2.79	71.86	25.34
(e)	我能自在的與家人分享我當下的困難。	0.10	5.00	76.42	18.48
(f)	我能與家人誠實的交談。	0.00	9.07	68.58	22.35
(g)	我的家人欣賞我的個人成就。	0.05	3.87	74.36	21.72
(h)	我的家人讓我作出影響我人生的重要決定。	0.00	4.17	73.04	22.79
(i)	我的家人諮詢並認真對待我的意見。	0.00	3.63	73.97	22.40
(j)	我努力讓家人為我感到自豪。	0.05	4.90	72.06	22.99
(k)	我的家人期望我在學業上做到最好。	0.88	9.66	64.36	25.10
(l)	我沒有受到很多來自家人的壓力。	0.39	18.63	61.27	19.71
(m)	我的家人很少發生爭吵與衝突。	0.20	10.05	68.97	20.78

表 11: 你是否同意以下有關你的朋友陳述? (N=2,040)

		很不同意 (%)	不同意 (%)	同意 (%)	很同意 (%)
(a)	假如我在學校或在家裡遇到問題時，我會告訴我的朋友。	0.29	5.74	73.48	20.49
(b)	假如有事情困擾著我，即使這件事是我不應該告訴別人的，我仍會告訴我的朋友。	2.30	12.89	68.09	16.72
(c)	在與我的朋友打過架或吵過架後，即使我向他 / 她道歉，他 / 她仍會繼續生我的氣。	18.97	50.34	25.54	5.15
(d)	即使我的朋友或是我做了使對方不高興的事情，我們很容易和好。	0.25	8.04	71.81	19.90
(e)	即使我的朋友與我打架或吵架，我們會互相道歉，然後和好如初。	0.64	9.51	65.15	24.71
(f)	假如我的朋友搬家離開香港，我會很想他 / 她。	1.03	5.93	70.34	22.70
(g)	當我與我的朋友在一起時，我感到快樂。	0.25	2.94	69.56	27.25
(h)	當我與我的朋友不在一起時，我會掛念他 / 她。	0.78	7.16	73.43	18.63
(i)	當我把事情做好時，我的朋友會為我感到高興。	0.00	4.22	73.19	22.60
(j)	有時候，我的朋友會為我付出，或是會讓我感到被重視。	0.10	4.51	75.25	20.15

第二部分 幸福感

 表 12：以下陳述與你過去四週的感受與想法有關。你多常有以下描述的感受與想法？
 (N=2,040)

		從不 (%)	很少 時候 (%)	很多 時候 (%)	所有 時候 (%)
(a)	我對未來感到樂觀。	0.98	21.13	59.46	18.43
(b)	我覺得自己是有用的。	0.10	12.06	68.09	19.75
(c)	我感到心情輕鬆。	0.00	12.01	69.80	18.19
(d)	我有興趣認識其他人。	0.25	15.44	61.27	23.04
(e)	我感到精力充沛。	0.44	17.70	60.54	21.32
(f)	我能妥善處理問題。	0.10	15.64	68.53	15.73
(g)	我的思路清晰。	0.05	15.29	67.11	17.55
(h)	我對自己的感覺良好。	0.00	12.06	67.70	20.24
(i)	我覺得自己與別人關係親密。	0.05	15.05	69.90	15.00
(j)	我感到自信。	0.05	15.25	69.80	14.90
(k)	我能夠自行對事情作出決定。	0.00	15.00	67.79	17.21
(l)	我感到被愛。	0.10	19.26	68.53	12.11
(m)	我對新事物感到興趣。	0.15	12.89	64.66	22.30
(n)	我感到愉快。	0.00	12.50	67.50	20.00

表 13：以下陳述與你對自己的整體感受有關。你有多同意以下陳述？ (N=2,040)

		很不 同意 (%)	不同 意 (%)	同意 (%)	很同 意(%)
(a)	總的來說，我滿意自己。	0.05	4.71	74.51	20.74
(b)	我覺得自己有很多優良的特質。	0.25	12.06	76.23	11.47
(c)	我覺得自己沒有多少值得自豪的地方。	20.05	37.75	37.79	4.41
(d)	我與其他大多數人一樣能夠做好事情。	0.10	4.75	74.75	20.39
(e)	有時我認為自己一點都不好。	27.94	57.30	12.70	2.06
(f)	有時我確實感到自己是沒有用的。	35.83	48.09	13.92	2.16
(g)	我覺得自己是個有價值的人，至少我與別人有同樣的價值。	0.20	5.93	75.74	18.14
(h)	總而言之，我傾向於覺得自己是個失敗者。	41.72	39.71	15.74	2.84
(i)	我以正面的態度看待自己。	0.05	3.09	75.29	21.57
(j)	我希望我能夠更加尊重自己。	0.00	2.16	81.72	16.13

註：由於「(j)我希望我能夠更加尊重自己」存在理解上的文化差異，影響量表的信度係數⁷，因此該題會從數據分析中剔除。

⁷ 田錄梅 (2006)。Rosenberg (1965) 自尊量表中文版的美中不足。《心理學探新》，26(2)，88-91。

表 14: 以下陳述與你是否有信心應付生活上的困難有關。你有多同意以下陳述? (N=2,040)

		很不同意 (%)	不同意 (%)	同意 (%)	很同意 (%)
(a)	如果我盡力去做的話, 我總是能夠解決難題的。	0.20	9.95	72.94	16.91
(b)	即使別人反對我, 我仍有辦法取得我想要的。	1.57	22.75	66.42	9.26
(c)	對我來說, 堅持理想與達成目標是輕而易舉的。	1.81	28.04	60.54	9.61
(d)	我自信能有效應付任何突如其來的事情。	0.49	18.19	69.95	11.37
(e)	以我的才智, 我一定能應付意料之外的情況。	0.25	19.71	69.17	10.88
(f)	如果我付出必要的努力, 我一定能解決大多數的難題。	0.15	11.62	70.54	17.70
(g)	我能夠冷靜面對困難, 因為我信賴自己處理問題的能力。	0.05	11.96	73.19	14.80
(h)	面對一個難題時, 我通常能找到幾個解決方法。	0.20	14.07	75.15	10.59
(i)	有麻煩的時候, 我通常能想到一些應付的方法。	0.98	13.33	70.34	15.34
(j)	無論甚麼事在我身上發生, 我都能應付自如。	1.47	25.25	64.12	9.17

表 15: 以下陳述與你對全人發展的個人觀感有關。你有多同意以下陳述? (N=2,040)

		很不同意 (%)	不同意 (%)	同意 (%)	很同意 (%)
(a)	我清楚地了解「全人發展」的意思。	0.49	26.81	61.27	11.42
(b)	我認為對自己的未來而言, 取得卓越的學術成績比全面發展更為重要。	3.77	25.20	60.00	11.03
(c)	我了解社會對我的期望。	0.93	14.75	71.37	12.94
(d)	我採取不同方法來維持健康的生活方式。	0.05	8.73	74.46	16.76
(e)	我準備好面對未來五年的人生挑戰。	1.47	22.01	60.78	15.74
(f)	我能夠建立健康與可持續的社交圈子。	0.10	7.45	76.18	16.27
(g)	我了解本地議題及其影響。	0.54	18.14	63.97	17.35
(h)	我了解國際議題及其影響。	2.30	32.40	53.43	11.86
(i)	我認為自己是個全面的人。	0.54	32.11	58.48	8.87

表 16: 以下句子有多正確描述你一般的日常生活經歷? 請把每句句子當作獨立描述, 並且根據你的真實經歷作答。(N=2,040)

		很不 正確 (%)	不正 確 (%)	正確 (%)	很正 確 (%)
(a)	我害怕別人有比我更值得炫耀的經驗。	23.68	52.40	22.60	1.32
(b)	我害怕我的朋友有比我更值得炫耀的經驗。	24.85	49.90	23.73	1.52
(c)	當我發現我的朋友即使沒有我, 仍然玩得開心時, 我會感到擔心。	15.10	45.69	37.11	2.11
(d)	當不知道朋友在做甚麼時, 我會感到焦慮。	18.28	49.85	28.92	2.94
(e)	聽得懂朋友笑話的笑點, 對我而言很重要。	2.45	31.81	58.97	6.76
(f)	有時候, 我會擔心自己是否花太多的時間在持續追蹤朋友的資訊上。	5.74	44.61	46.47	3.19
(g)	當錯過與朋友見面的機會時, 我會感到困擾。	7.55	45.59	43.53	3.33
(h)	當我玩得開心時, 在網上分享有關細節對我而言很重要。	3.38	32.60	54.90	9.12
(i)	當我錯過預定的聚會, 我會感到困擾。	7.70	43.63	45.44	3.24
(j)	當我去度假時, 我會繼續關注我的朋友在做甚麼。	7.01	35.69	49.80	7.50

第三部分 生涯規劃

表 17: 就你未來的職業而言, 請選出一個現時最能形容你的陳述。(N=2,040)

		有效百分比
(a)	我一個大致的方向也沒有。	9.26
(b)	我只有一個大致的方向。	23.28
(c)	我正在考慮一些選項。	43.24
(d)	我正在考慮一個具體的選項, 但我想在作出決定前探索其他選項。	22.21
(e)	我已經確定我想從事的職業。	2.01

表 18：以下陳述與你在選擇未來職業時可能遇到的困難有關。你有多同意以下陳述？
(N=2,040)

		很不 同意 (%)	不同 意 (%)	同意 (%)	很同 意(%)
(a)	在我目前的人生階段，我沒有動力選擇職業。	11.08	39.51	41.81	7.60
(b)	我通常很難作出決定。	5.98	51.03	37.79	5.20
(c)	只有一種職業適合我，這種職業將實踐我所有的抱負。	9.66	58.63	28.82	2.89
(d)	職業抉擇是一次性選擇與終身承諾。	17.01	50.44	29.85	2.70
(e)	即使違背自己的意願，我總是按別人所說的去做事。	15.74	50.83	30.15	3.28
(f)	我不知道作出職業抉擇的所需步驟或相關要素。	7.50	50.44	38.09	3.97
(g)	我不知道如何把我對自己的認識與我對不同職業的認識配對起來。	8.97	51.81	35.29	3.92
(h)	我仍然不知道我對哪些職業感興趣。	11.47	45.25	38.28	5.00
(i)	我不確定自己的職業偏好，或是這些偏好經常會改變。	7.50	46.57	40.64	5.29
(j)	我對自己的認識不足。	11.81	49.22	34.80	4.17
(k)	我沒有足夠關於職業或培訓計劃的資訊，或是這些資訊並不準確或非最新。	7.40	45.69	41.62	5.29
(l)	我不知道未來的職業會是怎樣的。	7.65	44.71	41.47	6.18
(m)	對於我的能力與 / 或個性，我與別人的認識存在矛盾。	9.95	47.50	39.22	3.33
(n)	對於某一個職業或培訓計劃，我接收到的資訊存在矛盾。	10.00	50.20	36.72	3.09
(o)	我同時被許多職業吸引。	6.76	35.64	50.49	7.11
(p)	我不喜歡任何一個我可以被錄取的職業或培訓計劃。	12.65	58.19	27.21	1.96
(q)	沒有一種職業滿足我所有的偏好。	8.33	44.26	40.83	6.57
(r)	我的技能與能力不符合我感興趣的職業所要求的。	10.20	50.34	36.37	3.09
(s)	我重視的人給我的職業建議相互抵觸，或他們的建議與我的偏好有所抵觸。	11.08	43.82	41.96	3.14

註：「(e) 即使違背自己的意願，我總是按別人所說的去做事。」為效度問題⁸，不屬於任何一個分類，因此該題會從數據分析中剔除。

⁸ Creed, P. A., & Wong, O. Y. (2006). Reliability and validity of a Chinese version of the career decision-making difficulties questionnaire. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(1), 47-63. doi: 10.1007/s10775-006-0003-3

表 19: 10 點尺度量表的有效百分比與平均分 (N=2,040)

	生活滿意度 (%)	學校生活滿意度 (%)	家庭生活滿意度 (%)	朋輩關係滿意度 (%)	快樂程度 (%)	壓力程度 (%)	擇業困難程度 (%)
1	0.00 (很不滿意)	0.00 (很不滿意)	0.00 (很不滿意)	0.00 (很不滿意)	0.00 (很不快樂)	0.15 (很多壓力)	0.49 (很困難)
2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.69	4.02
3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	2.65	7.99
4	0.20	0.10	0.15	0.00	0.25	5.34	9.26
5	1.57	1.27	1.13	0.44	1.86	9.90	10.98
6	9.56	6.67	5.83	3.87	9.46	15.64	18.58
7	33.97	33.87	23.67	22.30	30.69	22.94	24.61
8	40.19	49.66	43.63	42.80	42.74	28.14	19.75
9	14.07	8.14	24.07	26.52	14.56	13.18	4.12
10	0.44 (很滿意)	0.29 (很滿意)	1.52 (很滿意)	4.07 (很滿意)	0.39 (很快樂)	1.37 (很少壓力)	0.20 (很不困難)
平均分	7.56	7.57	7.88	8.03	7.59	6.92	6.05

附錄三：10 點尺度量表平均分的數據分佈（按性別）

表 20：10 點尺度量表的平均分（以性別與年齡組別劃分）

	男生 (N=1,033)				女生 (N=1,007)			
	15-17	18-19	20-21	22-24	15-17	18-19	20-21	22-24
生活滿意度	7.35	7.51	7.66	7.47	7.61	7.56	7.75	7.47
學校生活滿意度	7.34	7.46	7.66	7.56	7.60	7.56	7.70	7.62
家庭生活滿意度	7.67	7.85	7.94	7.82	7.90	7.83	8.03	7.89
朋輩關係滿意度	7.89	8.05	8.16	7.95	8.07	7.92	8.18	7.92
快樂程度	7.40	7.56	7.68	7.45	7.69	7.50	7.77	7.53
壓力程度	6.83	6.84	6.99	6.83	7.08	6.89	7.11	6.68
擇業困難程度	5.21	5.48	6.53	6.67	5.54	5.44	6.55	6.39

表 21：10 點尺度量表的平均分（以性別與學歷程度劃分）

	男生 (N=1,033)			女生 (N=1,007)		
	中學	大專	學士或以上	中學	大專	學士或以上
生活滿意度	7.37	7.47	7.65	7.63	7.47	7.74
學校生活滿意度	7.33	7.47	7.71	7.59	7.51	7.76
家庭生活滿意度	7.70	7.74	7.99	7.92	7.77	8.07
朋輩關係滿意度	7.92	7.94	8.16	8.04	7.91	8.16
快樂程度	7.43	7.50	7.64	7.68	7.49	7.75
壓力程度	6.87	6.99	6.81	7.10	7.00	6.84
擇業困難程度	5.22	6.30	6.53	5.50	6.16	6.47

表 22: 10 點尺度量表的平均分 (以性別與房屋類別劃分)

	男生 (N=1,033)		女生 (N=1,007)	
	居於自置單位	居於租住單位	居於自置單位	居於租住單位
生活滿意度	7.61	7.43	7.73	7.54
學校生活滿意度	7.58	7.47	7.70	7.57
家庭生活滿意度	7.87	7.79	8.02	7.86
朋輩關係滿意度	8.00	8.03	8.13	7.98
快樂程度	7.63	7.46	7.75	7.57
壓力程度	6.96	6.82	7.01	6.93
擇業困難程度	6.18	5.92	6.23	5.94

表 23: 10 點尺度量表的平均分 (以性別與家庭每月收入劃分)

	男生 (N=1,033)			女生 (N=1,007)		
	較低收入 (港幣 \$24,999 或 以下)	中等收入 (港幣 \$25,000 至 \$39,999)	較高 (港幣 \$40,000 或以上)	較低收入 (港幣 \$24,999 或 以下)	中等收入 (港幣 \$25,000 至 \$39,999)	較高 (港幣 \$40,000 或以上)
生活滿意度	7.37	7.48	7.64	7.51	7.56	7.78
學校生活滿意度	7.51	7.45	7.60	7.54	7.61	7.72
家庭生活滿意度	7.75	7.80	7.90	7.78	7.86	8.12
朋輩關係滿意度	8.04	7.94	8.09	7.94	7.99	8.20
快樂程度	7.46	7.46	7.66	7.52	7.58	7.83
壓力程度	6.80	6.79	7.03	6.71	6.98	7.12
擇業困難程度	6.11	5.95	6.06	6.01	5.99	6.21

附錄四：多元線性迴歸的分析結果（multiple linear regression）

表 24：重新編碼的人口統計數據

	人口統計數據類別	組別劃分	遺漏虛擬變數 (omitted dummy variable)?
1	年齡	實際年齡（15 至 24 歲）	-
2	性別	女性	-
		男性	是
3	學歷程度	中學	是
		大專（非學士學位）	-
		學士或以上	-
4	房屋類型	自置單位 （自置私人房屋單位；自置資助 出售房屋單位）	-
		租住單位 （公營房屋出租單位；私人房屋 出租單位；其他房屋類型）	是
5	家庭每月收入	較低收入 （港幣\$24,999 或以下）	是
		中等收入 （港幣\$25,000 至\$39,999）	-
		較高收入 （港幣\$40,000 或以上）	-

表 25: 多元線性迴歸分析結果 (學生對學校、家庭生活滿意度與朋輩關係滿意度)

	Dependent variable:		
	log(school)	log(family)	log(friends)
	(1)	(2)	(3)
gender_female	0.006 [*] (0.003)	0.007 [*] (0.004)	0.007 [*] (0.004)
exact_age	0.002 (0.001)	0.005 ^{***} (0.002)	-0.004 ^{**} (0.002)
owner-occupiers	0.009 ^{**} (0.004)	0.015 ^{***} (0.005)	0.005 (0.005)
associate	0.002 (0.006)	-0.010 (0.007)	0.019 ^{**} (0.008)
degree and post-grad	-0.008 (0.007)	-0.027 ^{***} (0.009)	0.020 ^{**} (0.009)
middle income	-0.004 (0.004)	-0.003 (0.005)	-0.010 [*] (0.005)
high income	0.005 (0.005)	0.009 (0.006)	0.002 (0.007)
Constant	1.118 ^{***} (0.022)	1.047 ^{***} (0.025)	1.190 ^{***} (0.028)
Observations	2,040	2,040	2,040
R ²	0.013	0.026	0.010
Adjusted R ²	0.010	0.022	0.007
Residual Std. Error (df = 2032)	0.074	0.085	0.093
F Statistic (df = 7; 2032)	3.929 ^{***}	7.640 ^{***}	2.923 ^{***}

Note: ^{*}p<0.1; ^{**}p<0.05; ^{***}p<0.01

I. 學生對學校生活滿意度	a. 居於自置單位的學生比租住單位的學生高 0.9%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]。
2. 學生對家庭生活滿意度	a. 年齡與學生對家庭生活滿意度呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；平均每大一歲，學生對家庭生活滿意度增加 0.5%。
	b. 居於自置單位的學生比租住單位的學生高 1.5%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	c. 學士或以上學歷的學生比中學生低 2.7%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；而大專生與中學生差異不大，兩者差異統計上不呈顯著關係。
3. 學生對朋輩關係滿意度	a. 年齡與學生對朋輩關係滿意度呈統計上顯著關係 [$p<.05$]；平均每大一歲，學生對朋輩關係滿意度減少 0.4%。
	b. 大專生比中學生高 1.9%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]。
	c. 學士或以上學歷的學生比中學生高 2.0%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]。

表 26：多元線性迴歸分析結果（學生對心理幸福感、自尊感、自我效能感、全人發展認知與實踐、資訊遺漏恐懼感與生涯決策困難的個人觀感）

	Dependent variable:					
	log(psy_well_being)	log(self_esteem)	log(self_efficacy)	log(whole_person)	log(fear_miss_out)	log(career_choice)
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
gender_female	0.005 (0.006)	0.008 [*] (0.005)	0.005 (0.005)	0.005 (0.005)	0.020 ^{***} (0.007)	-0.007 (0.009)
exact_age	-0.005 [*] (0.002)	-0.008 ^{***} (0.002)	0.001 (0.002)	0.004 ^{**} (0.002)	0.010 ^{***} (0.003)	0.008 ^{**} (0.003)
owner-occupiers	0.030 ^{***} (0.007)	-0.003 (0.006)	0.033 ^{***} (0.006)	0.026 ^{***} (0.006)	0.019 ^{**} (0.009)	-0.022 ^{**} (0.011)
associate	0.011 (0.012)	0.031 ^{***} (0.010)	0.002 (0.010)	0.015 (0.010)	-0.044 ^{***} (0.014)	-0.086 ^{***} (0.017)
degree and post-grad	0.026 [*] (0.013)	0.067 ^{***} (0.012)	0.024 ^{**} (0.012)	0.029 ^{***} (0.011)	-0.099 ^{***} (0.017)	-0.186 ^{***} (0.019)
middle income	-0.007 (0.008)	-0.001 (0.007)	-0.016 ^{**} (0.007)	-0.023 ^{***} (0.007)	0.008 (0.010)	0.039 ^{***} (0.011)
high income	0.027 ^{***} (0.010)	0.031 ^{***} (0.008)	-0.005 (0.008)	-0.001 (0.008)	-0.046 ^{***} (0.012)	0.012 (0.014)
Constant	1.155 ^{***} (0.040)	1.230 ^{***} (0.034)	1.042 ^{***} (0.035)	0.940 ^{***} (0.033)	0.702 ^{***} (0.050)	0.771 ^{***} (0.058)
Observations	2,040	2,040	2,040	2,040	2,040	2,040
R ²	0.040	0.038	0.034	0.060	0.045	0.106
Adjusted R ²	0.037	0.035	0.031	0.057	0.042	0.103
Residual Std. Error (df = 2032)	0.133	0.115	0.117	0.111	0.167	0.193
F Statistic (df = 7; 2032)	12.130 ^{***}	11.596 ^{***}	10.286 ^{***}	18.644 ^{***}	13.646 ^{***}	34.508 ^{***}

Note:

^{*}p<0.1; ^{**}p<0.05; ^{***}p<0.01

1. 心理幸福感 (psychological well-being)	a. 居於自置單位的學生比租住單位的學生高 3.0%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	b. 家庭每月收入較高的學生比較低的學生高 2.7%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；而家庭每月收入中等的學生與較低的學生差異不大，兩者差異不呈統計上顯著關係。
2. 自尊感 (self- esteem)	a. 年齡與自尊感呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；平均每大一歲，自尊感減少 0.8%。
	b. 大專生比中學生高 3.1%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	c. 學士或以上學歷的學生比中學生高 6.7%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	d. 家庭每月收入較高的學生比較低的學生高 3.1%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；而家庭每月收入中等的學生與較低的學生差異不大，兩者差異不呈統計上顯著關係。

3. 自我效能感 (self- efficacy)	a. 居於自置單位的學生比租住單位的學生高 3.3%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	b. 學士或以上學歷的學生比中學生高 2.4%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]；而大專生與中學生差異不大，兩者差異不呈統計上顯著關係。
	c. 家庭每月收入中等的學生比較低的學生低 1.6%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]；而家庭每月收入較高的學生與家庭較低的學生差異不大，兩者差異統計上不呈顯著關係。
4. 全人發展認知 與實踐 (whole person development)	a. 年齡與全人發展認知與實踐呈統計上顯著關係 [$p<.05$]；平均每大一歲，全人發展認知與實踐增加 0.4%。
	b. 居於自置單位的學生比租住單位的學生高 2.6%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	c. 學士或以上學歷的學生比中學生高 2.9%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。此外，大專生與中學生的差異不大，兩者差異統計上不呈顯著關係。
	d. 家庭每月收入中等的學生比較低的學生低 2.3%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；而家庭每月收入較高的學生與較低的學生差異不大，兩者差異統計上不呈顯著關係。
5. 資訊遺漏恐懼 感 (fear of missing out)	a. 女生比男生高 2.0%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	b. 年齡與資訊遺漏恐懼感呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；平均每大一歲，資訊遺漏恐懼感增加 1.0%。
	c. 居於自置單位的學生比租住單位的學生高 1.9%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]。
	d. 大專生比中學生低 4.4%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	e. 學士或以上學歷的學生比中學生低 9.9%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。
	f. 家庭每月收入較高的學生比較低的學生低 4.6%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；而家庭每月收入中等的學生與較低的學生差異不大，兩者差異統計上不呈顯著關係。

<p>6. 生涯決策困難 (career decision- making difficulties)</p>	<p>a. 年齡與生涯決策困難呈統計上顯著關係 [$p<.05$]；平均每大一歲，生涯決策困難增加 0.8%。</p>
	<p>b. 居於自置單位的學生比租住單位的學生低 2.2%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.05$]。</p>
	<p>c. 大專生比中學生低 8.6%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。</p>
	<p>d. 學士或以上學歷的學生比中學生低 18.6%，兩者差異並呈統計上顯著關係 [$p<.01$]。</p>
	<p>e. 家庭每月收入中等的學生比較低的學生高 3.9%，兩者差異呈統計上顯著關係 [$p<.01$]；而家庭每月收入較高的學生與較低的學生差異不大，兩者差異統計上不呈顯著關係。</p>

附錄五 問卷樣本

個人統計資料

S1. 請問您住喺邊一區呢？

	香港	
1	中西區 (堅尼地城 / 石塘咀 / 西營盤 / 上環 / 半山區西 / 中環)	
2	灣仔區 (大坑 / 銅鑼灣 / 跑馬地 / 掃桿埔 / 渣甸山)	
3	東區 (北角 / 寶馬山 / 鰂魚涌 / 西灣河 / 筲箕灣 / 柴灣 / 小西灣)	
4	南區 (薄扶林 / 香港仔 / 黃竹坑 / 鴨脷洲)	
	九龍	
5	油尖旺區 (油麻地 / 佐敦 / 尖沙咀 / 大角咀)	
6	深水埗區 (荔枝角 / 長沙灣 / 石硤尾 / 又一村 / 大窩坪 / 畢架山)	
7	九龍城區 (紅磡 / 何文田 / 馬頭圍 / 土瓜灣 / 九龍塘)	
8	黃大仙區 (新蒲崗 / 慈雲山 / 樂富 / 鑽石山 / 斧山 / 牛池灣)	
9	觀塘區 (油塘 / 藍田 / 牛頭角 / 佐敦谷 / 九龍灣 / 秀茂坪)	
	新界	
10	荃灣區 (深井 / 青龍頭)	
11	屯門區	
12	元朗區 (天水圍 / 屏山 / 洪水橋)	
13	北區 (上水 / 粉嶺)	
14	大埔區 (十四鄉)	
15	西貢區 (將軍澳 / 坑口)	
16	沙田區 (馬鞍山 / 大圍)	
17	葵青區 (大窩口 / 葵涌 / 青衣 / 石蔭)	
18	離島區 (大嶼山(包括東涌) / 長洲 / 坪洲 / 南丫島)	
99	拒絕回答	Terminate

訪問員出示 PSU 地圖，請受訪者指出他們居住的屋苑 / 街道

訪問員記錄 PSU 編號：

請問您係咪香港居民？

1	是	
2	否	Terminate

S2. 請問您幾多歲呢?

記錄實際年齡:

1	14 歲或以下	Terminate
2	15 - 16 歲	
3	17 - 19 歲	
4	20 - 24 歲	
5	25 歲或以上	Terminate
99	拒絕回答	Terminate

S3. 記錄性別

1	男
2	女
3	其他

請問您係咪全職學生?

1	是	
2	否	Terminate

S4. 請問你讀緊...?

1	初中 (中一至中三)
2	高中 (中四至中六, 包括毅進計劃 / 毅進文憑)
3	大專 - 非學士學位
4	學士學位課程
5	碩士或以上
99	拒絕回答

S5. 請問你住嘅房屋屬於以下邊個類別?

1	自置私人房屋單位
2	自置資助出售房屋單位 (例如居者有其屋計劃)
3	公營房屋出租單位
4	私人房屋出租單位
5	其他 (例如公務員宿舍 / 員工宿舍)
99	拒絕回答

S6. 請問您屋企每月收入係幾多？（以港幣計）

1	少於 2,000
2	2,000 - 3,999
3	4,000 - 5,999
4	6,000 - 7,999
5	8,000 - 9,999
6	10,000 - 14,999
7	15,000 - 19,999
8	20,000 - 24,999
9	25,000 - 29,999
10	30,000 - 39,999
11	40,000 - 59,999
12	60,000 - 79,999
13	80,000 - 99,999
14	100,000 或以上
99	拒絕回答

第一部分 生活質素

I. 你是否同意以下有關你學校的陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	我喜歡我學校的文化。	1	2	3	4
(b)	我學校的老師平等對待所有學生。	1	2	3	4
(c)	當我有需要時，我可以得到老師額外的幫助與支持。	1	2	3	4
(d)	對於我與我學校教職員的關係，我感覺良好。	1	2	3	4
(e)	我學校的學生與老師彼此尊重。	1	2	3	4
(f)	據我所知，我的學校並沒有發生任何歧視行為，不論是基於性別、種族、性取向、殘疾、學習困難或其他原因。	1	2	3	4
(g)	據我所知，我的學校並沒有發生任何欺凌與暴力行為。	1	2	3	4
(h)	我在學校的學習與活動正在幫助我建立我的未來。	1	2	3	4
(i)	我所參加的學校活動都是我真心喜愛的。	1	2	3	4
(j)	我學校提供的活動有助我在學習以外多方面的個人成長。	1	2	3	4
(k)	我滿意自己在學校的整體參與。	1	2	3	4
(l)	當想到要上學時，我感到非常焦慮。	1	2	3	4
(m)	我滿意我學校的教學質素。	1	2	3	4

2. 你是否同意以下有關你家庭的陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	我感到我的家人欣賞我真實的自我。	1	2	3	4
(b)	假如我有問題，我會得到家人額外的關注與幫助。	1	2	3	4
(c)	我與家人享受花時間在一起與交談。	1	2	3	4
(d)	我的家人會支持我的人生抉擇。	1	2	3	4
(e)	我能自在的與家人分享我當下的困難。	1	2	3	4
(f)	我能與家人誠實的交談。	1	2	3	4
(g)	我的家人欣賞我的個人成就。	1	2	3	4
(h)	我的家人讓我作出影響我人生的重要決定。	1	2	3	4
(i)	我的家人諮詢並認真對待我的意見。	1	2	3	4
(j)	我努力讓家人為我感到自豪。	1	2	3	4
(k)	我的家人期望我在學業上做到最好。	1	2	3	4
(l)	我沒有受到很多來自家人的壓力。	1	2	3	4
(m)	我的家人很少發生爭吵與衝突。	1	2	3	4

3. 你是否同意以下有關你的朋友陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	假如我在學校或在家裡遇到問題時，我會告訴我的朋友。	1	2	3	4
(b)	假如有事情困擾著我，即使這件事是我不應該告訴別人的，我仍會告訴我的朋友。	1	2	3	4
(c)	在與我的朋友打過架或吵過架後，即使我向他 / 她道歉，他 / 她仍會繼續生我的氣。	1	2	3	4
(d)	即使我的朋友或是我做了使對方不高興的事情，我們很容易和好。	1	2	3	4
(e)	即使我的朋友與我打架或吵架，我們會互相道歉，然後和好如初。	1	2	3	4
(f)	假如我的朋友搬家離開香港，我會很想他 / 她。	1	2	3	4
(g)	當我與我的朋友在一起時，我感到快樂。	1	2	3	4
(h)	當我與我的朋友不在一起時，我會掛念他 / 她。	1	2	3	4
(i)	當我把事情做好時，我的朋友會為我感到高興。	1	2	3	4
(j)	有時候，我的朋友會為我付出，或是會讓我感到被重視。	1	2	3	4

4a. 整體而言，你對自己目前的生活有多滿意？

請以 1 至 10 分評分，1 分代表「很不滿意」，10 分代表「很滿意」。

很不滿意										很滿意
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4b. 就以下範疇而言，你對自己目前的生活有多滿意？

請以 1 至 10 分評分，1 分代表「很不滿意」，10 分代表「很滿意」。

	很不滿意									很滿意
(a) 學校	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(b) 家庭	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(c) 朋友	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

第二部分 幸福感

5. 整體而言，你昨天有多快樂？

請以 1 至 10 分評分，1 分代表「很不快樂」，10 分代表「很快樂」。

很不快樂									很快樂
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. 整體而言，你昨天有多少壓力？

請以 1 至 10 分評分，1 分代表「很多壓力」，10 分代表「很少壓力」。

很多壓力									很少壓力
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. 以下陳述與你過去四週的感受與想法有關。你多常有以下描述的感受與想法？

		從不	很少時候	很多時候	所有時候
(a)	我對未來感到樂觀。	1	2	3	4
(b)	我覺得自己是有用的。	1	2	3	4
(c)	我感到心情輕鬆。	1	2	3	4
(d)	我有興趣認識其他人。	1	2	3	4
(e)	我感到精力充沛。	1	2	3	4
(f)	我能妥善處理問題。	1	2	3	4
(g)	我的思路清晰。	1	2	3	4
(h)	我對自己的感覺良好。	1	2	3	4
(i)	我覺得自己與別人關係親密。	1	2	3	4
(j)	我感到自信。	1	2	3	4
(k)	我能夠自行對事情作出決定。	1	2	3	4
(l)	我感到被愛。	1	2	3	4
(m)	我對新事物感到興趣。	1	2	3	4
(n)	我感到愉快。	1	2	3	4

8. 以下陳述與你對自己的整體感受有關。你有多同意以下陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	總的來說，我滿意自己。	1	2	3	4
(b)	我覺得自己有很多優良的特質。	1	2	3	4
(c)	我覺得自己沒有多少值得自豪的地方。	1	2	3	4
(d)	我與其他大多數人一樣能夠做好事情。	1	2	3	4
(e)	有時我認為自己一點都不好。	1	2	3	4
(f)	有時我確實感到自己是沒有用的。	1	2	3	4
(g)	我覺得自己是個有價值的人，至少我與別人有同樣的價值。	1	2	3	4
(h)	總而言之，我傾向於覺得自己是個失敗者。	1	2	3	4
(i)	我以正面的態度看待自己。	1	2	3	4
(j)	我希望我能夠更加尊重自己。	1	2	3	4

9. 以下陳述與你是否有信心應付生活上的困難有關。你有多同意以下陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	如果我盡力去做的話，我總是能夠解決難題的。	1	2	3	4
(b)	即使別人反對我，我仍有辦法取得我想要的。	1	2	3	4
(c)	對我來說，堅持理想與達成目標是輕而易舉的。	1	2	3	4
(d)	我自信能有效應付任何突如其來的事情。	1	2	3	4
(e)	以我的才智，我一定能應付意料之外的情況。	1	2	3	4
(f)	如果我付出必要的努力，我一定能解決大多數的難題。	1	2	3	4
(g)	我能夠冷靜面對困難，因為我信賴自己處理問題的能力。	1	2	3	4
(h)	面對一個難題時，我通常能找到幾個解決方法。	1	2	3	4
(i)	有麻煩的時候，我通常能想到一些應付的方法。	1	2	3	4
(j)	無論甚麼事在我身上發生，我都能應付自如。	1	2	3	4

10. 以下陳述與你對全人發展的個人觀感有關。你有多同意以下陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	我清楚地了解「全人發展」的意思。	1	2	3	4
(b)	我認為對自己的未來而言，取得卓越的學術成績比全面發展更為重要。	1	2	3	4
(c)	我了解社會對我的期望。	1	2	3	4
(d)	我採取不同方法來維持健康的生活方式。	1	2	3	4
(e)	我準備好面對未來五年的人生挑戰。	1	2	3	4
(f)	我能夠建立健康與可持續的社交圈子。	1	2	3	4
(g)	我了解本地議題及其影響。	1	2	3	4
(h)	我了解國際議題及其影響。	1	2	3	4
(i)	我認為自己是個全面的人。	1	2	3	4

11. 以下為你日常生活經歷的描述。

以下句子有多正確描述你一般的日常生活經歷？請把每句句當作獨立的描述，並且根據你的真實經歷作答。

		很不正確	不正確	正確	很正確
(a)	我害怕別人有比我更值得炫耀的經驗。	1	2	3	4
(b)	我害怕我的朋友有比我更值得炫耀的經驗。	1	2	3	4
(c)	當我發現我的朋友即使沒有我，仍然玩得開心時，我會感到擔心。	1	2	3	4
(d)	當不知道朋友在做甚麼時，我會感到焦慮。	1	2	3	4
(e)	聽得懂朋友笑話的笑點，對我而言很重要。	1	2	3	4
(f)	有時候，我會擔心自己是否花太多的時間在持續追蹤朋友的資訊上。	1	2	3	4
(g)	當錯過與朋友見面的機會時，我會感到困擾。	1	2	3	4
(h)	當我玩得開心時，在網上分享有關細節（如更新動態）對我而言很重要。	1	2	3	4
(i)	當我錯過預定的聚會，我會感到困擾。	1	2	3	4
(j)	當我去度假時，我會繼續關注我的朋友在做甚麼。	1	2	3	4

第三部分 生涯規劃

12. 就你未來的職業而言，請選出一個現時最能形容你的陳述。

(a)	我一個大致的方向也沒有。
(b)	我只有一個大致的方向。
(c)	我正在考慮一些選項。
(d)	我正在考慮一個具體的選項，但我想在作出決定前探索其他選項。
(e)	我已經確定我想從事的職業。

13. 整體而言，要你現在就作出職業抉擇有多困難？

很困難										很不困難
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

I4. 以下陳述與你在選擇未來職業時可能遇到的困難有關。你有多同意以下陳述？

		很不同意	不同意	同意	很同意
(a)	在我目前的人生階段，我沒有動力選擇職業。	1	2	3	4
(b)	我通常很難作出決定。	1	2	3	4
(c)	只有一種職業適合我，這種職業將實踐我所有的抱負。	1	2	3	4
(d)	職業抉擇是一次性選擇與終身承諾。	1	2	3	4
(e)	即使違背自己的意願，我總是按別人所說的去做事。	1	2	3	4
(f)	我不知道作出職業抉擇的所需步驟或相關要素。	1	2	3	4
(g)	我不知道如何把我對自己的認識與我對不同職業的認識配對起來。	1	2	3	4
(h)	我仍然不知道我對哪些職業感興趣。	1	2	3	4
(i)	我不確定自己的職業偏好（例如我更喜歡哪種工作環境），或是這些偏好經常會改變。	1	2	3	4
(j)	我對自己的認識不足（例如能力、性格特質等）。	1	2	3	4
(k)	我沒有足夠關於職業或培訓計劃的資訊，或是這些資訊並不準確或非最新。	1	2	3	4
(l)	我不知道未來的職業會是怎樣的。	1	2	3	4
(m)	對於我的能力與 / 或個性，我與別人的認識存在矛盾（例如我相信自己很有耐性，但別人說我缺乏耐性）。	1	2	3	4
(n)	對於某一個職業或培訓計劃，我接收到的資訊存在矛盾。	1	2	3	4
(o)	我同時被許多職業吸引。	1	2	3	4
(p)	我不喜歡任何一個我可以被錄取的職業或培訓計劃。	1	2	3	4
(q)	沒有一種職業滿足我所有的偏好（例如我對醫學感到興趣，但我不想讀這麼多年書；或我想作為自由職業者工作，但我也想要穩定的收入）。	1	2	3	4
(r)	我的技能與能力不符合我感興趣的職業所要求的。	1	2	3	4
(s)	我重視的人給我的職業建議相互抵觸，或他們的建議與我的偏好有所抵觸。	1	2	3	4