

青少年生活狀況研究 研究結果

是次研究共分兩次進行，以街頭問卷形式於港九新界訪問 10-29 歲青少年，突破事工研究及發展部於港九新界人流量高的地方（如：地鐵站外、商場外）進行街頭訪問。

研究 I：

- 突破機構訪問員於 2023 年 10 月 26 日至 12 月 12 日期間進行街頭訪問，成功收回 935 份問卷。
- 受訪男性為 47.4%、女性則為 52.6%，平均年齡 17.2 歲。八成（80.0%）受訪者為全職學生。

研究 II：

- 突破機構訪問員於 2024 年 2 月 22 日至 4 月 16 日期間進行街頭訪問，成功收回 758 份問卷。
- 受訪男性為 41.8%、女性則為 57.5%，平均年齡 17.1 歲。八成（84.2%）受訪者為全職學生。

研究結果重點

1. 35.9%受訪者的理想工作模式為合約制，23.8%為永久制，15.7%為 Freelancer，11.4%為兼職。
2. 受訪者對個人的未來希望感平均分為 6.34 分，對香港社會的未來希望感平均分為 4.79 分（1-10 分，10 分最高）。
3. 44.2%受訪者表示買樓是人生目標，結婚及生育分別有 22.0%及 12.6%，以上三項皆否有 48.9%；82.2%表示有經濟基礎，先會考慮結婚。
4. 受訪者平均有 16 位朋友，當中 2.3 位已經移民。
5. 受訪者平均每週與父母實體相處時數平均為 15 小時，朋友為 20 小時，Me time 則有 25.9 小時。
6. 27.7%受訪者「鍾意喺網上同人（包括朋友）接觸，唔會選擇出嚟見面」。
7. 26.2%受訪者曾於網上經驗過傷害而感到「社死」；21.6%「喺網上平台因為諗法唔同被人話，會匿名／開小號、唔敢表達自己」；20.4%「喺網上平台因為諗法唔同，被人話、睇成異類」。
8. 96.7%受訪者覺得喺成長裡面應該要「做番自己」；1-5 分，5 分最高，想做番自己的平均分為 4.02 分，可以做番自己的平均分為 3.28 分。
9. 56.4%受訪者同意「好多時你唔可以做番自己，因為你既表現要符合其他人對你既期望」；37.9%同意「好少會做番自己，因為唔想面對其他人既批評／奇怪眼光」。
10. 59.6%受訪者同意「面對前途令你焦慮，又要應付父母對你前途既情緒反應，加重你壓力」，34.4%同意「父母多數話你既決定有問題，其他人既諗法好 D，要你跟、唔俾你試」。

1. 受訪者個人背景資料

年齡

	研究 I	研究 II
10-14 歲	28.3%	27.3%
15-19 歲	48.3%	49.7%
20-24 歲	15.6%	16.8%
25-29 歲	7.7%	6.2%
總計	100% (N=935)	100% (N=758)
平均年齡 (歲)	17.19	17.05
標準誤差 (SD)	4.18	5.25

性別

	研究 I	研究 II
男	47.4%	41.8%
女	52.6%	57.5%
其他	0%	0.7%
總計	100% (N=935)	100% (N=758)

教育程度

	研究 I	研究 II
小學	2.2%	4.1%
初中	29.2%	32.2%
高中預科 (包括毅進)	39.8%	37.1%
專上非學位 (如: AD、HD、IVE)	4.0%	6.9%
學位 (Degree)	21.8%	18.4%
學位以上 (碩士、博士)	3.0%	1.3%
總計	100% (N=935)	100% (N=757)

就業情況

	研究 I	研究 II
讀書【全職】	80.0%	84.2%
半工讀【有工作，同時讀書】	7.2%	4.4%
全職工作【包括 Freelancer】	10.8%	10.2%
兼職工作【無讀書】	1.4%	0.9%
家庭主婦／主夫	0.1%	0%
待業／失業	0.5%	0.4%
總計	100% (N=935)	100% (N=758)

居住地區

	研究 I	研究 II
中西區	6.6%	5.1%
灣仔	5.7%	6.2%
東區	7.4%	6.3%
南區	3.1%	2.3%
九龍城	1.9%	2.1%
黃大仙	3.6%	3.8%
觀塘	11.7%	10.5%
油尖旺	7.2%	6.7%
深水埗	3.3%	4.4%
荃灣	18.4%	13.9%
葵青	4.7%	5.2%
西貢	3.1%	1.9%
沙田	13.5%	17.2%
大埔	1.8%	2.9%
北區	2.0%	3.8%
屯門	2.4%	3.2%
元朗	2.4%	2.4%
離島	1.0%	1.7%
內地	0.1%	0.4%
總計	100% (N=933)	100% (N=746)

出生地

	研究 I	研究 II
香港	87.5%	87.5%
中國內地	11.3%	13.1%
海外	1.0%	0.8%
其他	0.2%	0.4%
總計	100% (N=935)	100% (N=757)

宗教信仰

	研究 I	研究 II
無	79.0%	77.1%
基督教	14.8%	15.3%
天主教	3.9%	4.8%
佛教／道教	2.2%	2.2%
伊斯蘭教／回教	0.1%	0.1%
其他	0%	0.5%
總計	100% (N=934)	100% (N=756)

居港年期

	研究 I	研究 II
0-7 年	9.0%	7.6%
8-14 年	30.7%	29.8%
15-19 年	40.4%	44.0%
20-24 年	13.8%	14.5%
25-29 年	6.1%	4.1%
總計	100% (N=933)	100% (N=754)
平均	15.47 (SD=5.62)	15.36 (SD=5.25)

母語 (可多選)

	研究 I	研究 II
	百分比 (N=935)	百分比(N=757)
廣東話 / 粵語	90.5%	90.8%
普通話	12.9%	11.4%
英文	2.9%	3.2%
其他	1.2%	1.1%

你喺日常生活有幾經常用非母語同人交談？

	研究 I	研究 II
完全沒有	12.5%	7.0%
甚少	31.7%	29.5%
間中	32.2%	34.8%
頗多	13.7%	13.6%
經常	9.7%	15.0%
總計	100% (N=933)	100% (N=755)

承上題，你會用咩其他語言同人交談 (可多選)？

	研究 I	研究 II
	百分比 (N=822)	百分比 (N=712)
廣東話 / 粵語	8.9%	9.9%
英文	75.3%	74.4%
普通話	47.0%	43.7%
客家話	2.9%	2.4%
日文	1.8%	1.2%
潮州話	1.1%	1.1%
韓文	1.0%	0.5%
其他	2.1%	2.0%

研究 I

A. 個人生活

I. 急速步伐

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 你學既嘢比上一代更多，但都唔足夠應付讀書同做嘢既需要。	1.4%	28.6%	65.3%	4.7%	100% (N=928)
2. 你經驗過 D 嘢突然消失、劇變，但生活急速步伐唔容許你停低慢慢處理。	1.2%	18.8%	65.7%	14.3%	100% (N=928)
3. 社會每個人都自顧不暇，你的擔子要自己揸，唔好諗住有人同你一齊承擔。	1.5%	27.5%	59.6%	11.4%	100% (N=933)

II. 決定權

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
4. 重要既事情（如：升學、就業）你會交俾父母決定，因為你揀錯會好大鑊。	21.7%	52.2%	22.9%	3.2%	100% (N=933)

III. 延遲成長（Prolonged youth）

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
5. 父母會搞掂生活事務（如：煮飯、洗衫），等你專心讀書做嘢。	9.6%	43.0%	41.1%	6.3%	100% (N=930)
6. 你而家花時間、努力做既嘢，對你人生嚟講係無乜意義。	16.0%	65.2%	15.8%	3.0%	100% (N=931)

IV. 世代標籤

7. 以下係社會對你地呢一代既形容，你有幾同意呢 D 既形容？ [可多選]

	百分比 (N=832)
a) 唔話得／捱罵	30.2%
b) 唔捱得	28.8%
c) 只諗自己唔諗人地	25.2%
d) 無責任感	23.1%
e) 覺得自己好獨特	22.7%
f) 廢青	19.1%
g) 讀壞書	11.4%
以上皆不同意	26.5%

V. 生活作息習慣

8. 最近一個月，你點用每日 24 小時？

	平日 (平均數)	假日 (平均數)
a) 睡眠	6.74 (N=931)	8.88 (N=930)
b) 讀書做嘢	8.74 (N=930)	3.72 (N=930)
c) 休閒玩樂	3.95 (N=929)	6.71 (N=928)
d) 日常生活 (包括家務、交通)	4.08 (N=925)	4.22 (N=924)

9. 最近一個月，你平均每週有幾多小時同人實體相處(如:行街食飯)？

	父母	朋友
0-7	34.7%	25.5%
8-14	20.2%	19.7%
15-21	14.0%	10.1%
22-35	15.7%	14.9%
>35	15.4%	29.8%
總計	100% (N=929)	100% (N=930)
中位數 (小時)	14 (SD=19.62)	20 (SD=23.02)

VI. 社會性死亡（社死）

10. 你有無喺網上經驗過傷害（如：嘲笑），令你感到「社死」
（生活圈子中無地自容，即使 offline 都受影響），無法擺脫？

沒有	73.8%
有	26.2%
總計	100% (N=935)

VII. 次文化

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
11. 講粗口係你呢一代同朋友溝通既方式。	10.0%	36.3%	41.2%	12.6%	100% (N=921)

B. 人際關係

I. 朋友

12. 對你嚟講點先算朋友？

	百分比 (N=930)
a) 交心	29.2%
b) 傾到偈、相處到	22.9%
c) 互相幫助、關心	22.3%
d) 陪伴活動	20.5%
e) 性格、價值觀、興趣相近	7.7%
f) 互相了解、尊重	6.1%
g) 其他	2.5%

註：

此為開放式問題（open-ended question），「交心」的回應例子：「可以傾心事」、「真心對待」；「傾到偈、相處到」的回應例子：「有共同話題」、「啱傾」；「互相幫助、關心」的回應例子：「會係低潮嘅時候幫你」；「陪伴活動」的回應例子：「一齊做 d 野」、「會一齊玩」；「共同興趣、價值觀」的回應例子：「同自己諗法差唔多」；「互相了解、尊重」的回應例子：「知你唸咩」、「有一定基本的認識」。

13. 你有幾多個朋友？

0	0.9%
1-5 個	25.9%
6-10 個	33.3%
11-20 個	23.5%
21-50 個	12.6%
50 個以上	3.9%
總計	100% (N=916)
平均數 (個)	16.0 (SD=19.9)

註：已刪去異常值 (Outliers)

14. 朋友中，有幾多個已經移民？

0	42.2%
1-2 個	27.9%
3-5 個	20.5%
6-10 個	6.9%
10 個以上	2.5%
總計	100% (N=925)
平均數 (個)	2.30 (SD=3.79)

註：已刪去異常值 (Outliers)

15. 朋友移民比率

(平均) 朋友移民比率	14.3% (N= 906)
至少有 1 位朋友移民的比率	57.6% (N= 906)

II. 代際關係

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
16. 比起上一代，你覺得你呢一代既生活會愈來愈差。	6.9%	59.4%	27.8%	5.9%	100% (N=926)
17. 你覺得下一代既生活會愈來愈差。	5.2%	54.1%	33.1%	7.6%	100% (N=865)
18. 社會發展主要係照顧上幾代既需要，犧牲咗你地呢一代既利益。	3.2%	64.3%	30.0%	2.5%	100% (N=917)
19. 比起上一代，你地呢一代既負擔係更大（包括家庭、社會發展）。	1.8%	28.2%	60.2%	9.8%	100% (N=926)

20. 對方大或細過你幾多年，你已經覺得同佢好唔同（如：思想、語言）？

0-2 年	14.6%
3-5 年	47.0%
6-10 年	25.7%
11-20 年	7.0%
20 年以後	5.6%
總計	100% (N=868)
平均數（年）	6.39 (SD=5.50)

註：已刪去異常值（Outliers）

III. 人際疏離感

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
21. 你比較鍾意喺網上同人（包括朋友）接觸，唔會選擇出嚟見面。	12.7%	59.7%	21.0%	6.7%	100% (N=930)

C. 職志、未來發展

I. 經濟負擔

22. 我需要父母經濟上支援（如：學費、生活費、買樓）？

需要（無償）	58.6%
需要（要還）	21.7%
唔需要	19.7%
總計	100% (N=933)

23. 你出嚟做嘢後，你有咩經濟負擔？（可多選）

	百分比 (N=931)
h) 日常生活	74.4%
i) 家用、照顧屋企	60.8%
j) 住（供、租樓）／醫療	55.9%
k) 進修	29.8%
l) 學債	23.0%
m) 無負擔	6.6%

II. 職志

24. 如果有得揀，你會選擇咩工作模式？

合約制	35.9%
永久制 (Permanent)	23.8%
Freelancer	15.7%
兼職	11.4%
斜槓 Slasher	11.7%
創業／自僱	0.9%
其他	0.5%
總計	100% (N=927)

25. 你覺得未來可以向上流動的機會高嗎？

高	40.4%
低	56.1%
完全無可能	3.5%
總計	100% (N=915)

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
26. 你認為只要付出努力，就可以改善你既經濟狀況。	6.6%	33.3%	52.2%	8.0%	100% (N=928)

D. 希望感

27. 個人

分數	百分比 (N=933)
1 (最低)	2.6%
2	2.3%
3	3.8%
4	5.4%
5	16.2%
6	18.8%
7	25.7%
8	14.5%
9	4.3%
10 (最高)	6.6%
平均分	6.34 (SD=1.98)

註：

問題：1-10 分，10 分最高。你對未來希望感有幾高？

28. 香港社會

分數	百分比 (N=929)
1 (最低)	12.9%
2	7.0%
3	9.9%
4	12.2%
5	21.0%
6	12.7%
7	10.7%
8	7.3%
9	3.7%
10 (最高)	2.7%
平均分	4.79 (SD=2.38)

註：

問題：1-10 分，10 分最高。你對未來希望感有幾高？

29. 你可以想像同計劃自己既未來，最遠去到幾多年之後？

0-2 年	22.9%
3-5 年	32.9%
6-10 年	29.8%
11-20 年	8.0%
20 年以後	6.4%
總計	100% (N=912)
平均數 (年)	8.16 (SD=10.31)

E. 個人情緒

30. 1-10 分，10 分最高。最近一個月，你有幾唔開心？

分數	百分比 (N=934)
1 (最低)	7.8%
2	10.1%
3	14.2%
4	15.7%
5	17.3%
6	10.8%
7	12.8%
8	7.2%
9	2.0%
10 (最高)	1.9%
平均分	4.70 (SD=2.21)

F. 人生目標

31. a) 以下邊 D 係你既人生目標？（可多選）

	百分比 (N=931)
a) 買樓	44.2%
b) 結婚	22.0%
c) 生育	12.6%
以上皆否	48.9%

31. b) 人生目標選項組合

組合包括	百分比 (N=931)
1. 買樓、結婚	16.0%
2. 結婚、生育	11.6%
3. 買樓、生育	10.0%
4. 買樓、結婚、生育	9.9%

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
32. 你要有經濟基礎,先會考慮結婚。	3.9%	13.9%	60.5%	21.7%	100% (N=919)

研究 II

A. 真實自我

1. 你覺得喺你既成長裡面應該要「做番自己」。

係	96.7%
唔係	3.3%
總計	100% (N=753)

註：

做番自己 = 保留你原來的個性、特質嚟生活、做決定

2. 你「做番自己」係點樣架？請簡短形容。

	百分比 (N=713)
h) 自由自在 (如：做自己想做既事、不用介意別人目光)	73.9%
i) 舒服、開心、自信	17.2%
j) 表現真實一面	7.8%
k) 其他	2.7%

註：

做番自己 = 保留你原來的個性、特質嚟生活、做決定

3. 1-5 分，5 分最高。你有幾想「做番自己」？

分數	百分比 (N=756)
1 (最低)	0.4%
2	1.2%
3	24.5%
4	43.9%
5 (最高)	30.0%
平均分	4.02 (SD=0.79)

註：

做番自己 = 保留你原來的個性、特質嚟生活、做決定

4. 1-5 分，5 分最高。你有幾多時候係可以「做番自己」。

分數	百分比 (N=757)
1 (最低)	3.7%
2	14.1%
3	42.0%
4	30.4%
5 (最高)	9.8%
平均分	3.28 (SD=0.95)

註：

做番自己 = 保留你原來的個性、特質嚟生活、做決定

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
5. 你接納自己個性有唔討好人既地方，唔介意表現真實既自己。	0.5%	14.2%	76.2%	9.0%	100% (N=752)
6. 你好少會做番自己，因為唔想面對其他人既批評／奇怪眼光。	7.8%	54.3%	32.7%	5.2%	100% (N=752)
7. 你希望其他人係你犯錯時，俾時間你去面對，唔係急住要你改好。	0.5%	6.1%	67.2%	26.2%	100% (N=752)
8. 你自己既選擇／揀既路，唔似人咁咁好（讀書、前途），你後悔「做番自己」。	10.0%	65.9%	22.0%	2.1%	100% (N=753)
9. 你做番自己，但其他人係以能力、外貌定義你，見唔到你既特質。	2.8%	58.6%	34.0%	4.5%	100% (N=749)
10. 好多時你唔可以做番自己，因為你既表現要符合其他人對你既期望。	4.2%	39.3%	47.9%	8.5%	100% (N=755)
11. 你覺得「做番自己」比起「戴面具」辛苦，因為生活會變得更難。	7.1%	56.5%	31.3%	5.2%	100% (N=751)
12. 好少人問你想變成點，只係想你變成佢地心目中既人，令你難受。	5.3%	48.3%	39.8%	6.5%	100% (N=749)
13. 喺認識既人當中，你只要唔係最差果個就得。	7.4%	32.8%	48.0%	11.7%	100% (N=752)
14. 你好多時會同人比較，等你知道自己有幾好／幾差。	2.9%	24.6%	58.2%	14.3%	100% (N=756)

15. 你會喺咩人面前收埋自己真實一面（個性、特質等）？[可多選]

	百分比 (N=757)
a) 老師、上司	48.6%
b) 其他長輩	37.3%
c) 父母	32.1%
d) 同學、同事	29.7%
e) 朋友	18.2%
f) 兄弟姐妹	10.6%
g) 伴侶	6.5%
無收埋自己	19.9%

16. 承上題，係唔認識你既人面前，你更容易做番自己。

是	40.5%
否	59.5%
總計	100% (N=746)

17. 你有邊啲特質係父母唔欣賞、唔接受？[可多選]

	百分比 (N=757)
a) 生活習慣	43.1%
b) 性情	23.1%
c) 能力	19.9%
d) 興趣	18.0%
e) 選科、前途	13.5%
f) 其他	0.7%
無唔接受	25.6%

18. 父母會擺咗咩嚟將你同人比，令你唔開心？ [可多選]

	百分比 (N=758)
a) 有比較*	67.2%
1. 讀書成績、工作（職位、行業）	45.0%
2. 性格、性情	17.4%
3. 技能、興趣	14.6%
4. 人生目標（如：買樓、結婚）	14.4%
5. 所屬學校、公司	7.5%
6. 外型樣貌	4.9%
7. 收入	4.2%
8. 其他	0.8%
b) 無比較	32.8%
總計	100%

註：

*「有比較」下的 8 個選項可多選，故總和不等於 100% 並大於 67.2%。

19. 承上題，同人比時，父母會點講？

- 「你睇下你弟弟佢咁乖，都唔似你成日打機！」
- 「你睇下人地工作入息咁穩定，幾好」
- 「人地和你做同一樣的東西點解你比他們差」
- 「點解人地可以考得咁高分？雖然你都唔錯，都有好多人考得好過你」
- 「你睇下邊個邊個果女既成績，同表姐比較佢孝順D」
- 「我朋友個仔全級第一，你睇下你，英文咁差」
- 「你睇下人地，人地做得咁好，點解你唔可以？」
- 「你睇下人，人哋科科合格。你淨係掛住做運動田徑，冇好處架！」
- 「好心你學下人，你揀呢科出到嚟乞食」
- 「點解人地可以做到你做唔到，點解唔可以勤力D？」

註：

有效回答為 467 句，按字面意思選取其中具代表性、重覆出現的首 10 句。

20. 有邊方面係父母想你與眾不同？[可多選]

	百分比 (N=755)
a) 學業成績、職位收入	38.4%
b) 技能學習/興趣培養	21.1%
c) 超前既人生目標(買樓、人生規劃)	13.9%
d) 其他	2.4%
無與眾不同	38.3%

B. Me time

21. 1-5 分，5 分最高。你有幾需要「Me time」？

分數	百分比 (N=756)
1 (最低)	2.5%
2	6.2%
3	27.6%
4	32.8%
5 (最高)	30.8%
平均分	3.8 (SD=1.02)

22. 你一星期約有幾多「Me Time」？

0-7 小時	23.3%
8-14 小時	18.1%
15-21 小時	17.5%
22-35 小時	21.1%
>35 小時	20.0%
總計	100% (N=741)
平均數 (小時)	25.9 (SD=23.54)

註：

1. 已刪去異常值 (Outliers)
2. 0.3%受訪者 (2 人) 回答為 0 小時，即沒有「Me Time」

23. 你係「Me time」多數做 D 咩？ [可多選]

	百分比 (N=758)
a) 聽歌	50.5%
b) 打機	43.4%
c) 睡眠	31.5%
d) 運動	28.6%
e) 睇書	22.0%
f) 食嘢飲嘢	21.6%
g) 睇戲	19.7%
h) 行街、shopping	18.1%
i) 工藝、手作	10.4%
j) 睇手機、youtube	9.0%
k) 靜觀	4.6%
l) 坐公園	3.7%
m) 玩音樂、跳舞	1.7%
n) 其他	5.3%

C. 他者

I. 父母的包袱

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
24. 父母多數話你既決定有問題，其他人既諗法好 D，要你跟、唔俾你試。	14.0%	51.6%	28.4%	6.0%	100% (N=756)
25. 你既選擇係父母眼中係差既，佢哋都接受、俾你做決定。	3.6%	21.5%	65.2%	9.7%	100% (N=752)
26. 面對前途令你焦慮，又要應付父母對你前途既情緒反應，加重你壓力。	5.7%	34.7%	47.5%	12.1%	100% (N=753)

II. 社會的包袱

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
27. 社會文化有利於某類性情既人（識 social、有活力等）發展，為咗咁你改變自己。	1.9%	37.1%	55.1%	6.0%	100% (N=755)
28. 一般都鼓勵青年做番自己，但你喺社會表達真實自己係有代價（被討厭、排擠）。	0.8%	15.1%	68.1%	16.0%	100% (N=756)

29. 1-10 分，10 分最高。有關前途（揀科／搵工），父母有幾左右到你既選擇？

分數	百分比 (N=757)
1 (最低)	13.9%
2	8.7%
3	13.3%
4	12.4%
5	20.6%
6	11.4%
7	10.8%
8	5.9%
9	1.2%
10 (最高)	1.7%
平均分	4.4 (SD=2.25)

30. 你生活上有無一 D 地方係已被設定、安排好？ [可多選]

	百分比 (N=757)
有被設定、安排	38.6%
a) 就讀學校、公司	18.1%
b) 學習技能、培養興趣	11.2%
c) 作息時間	11.2%
d) 選科、人生規劃	7.1%
e) 人際網絡 (識朋友)	5.0%
f) 其他	0.5%
無被設定、安排 (可以自主)	61.4%

III. 社死

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
31. 喺網上平台你因為諗法唔同，被人話、睇成異類。	12.7%	67.0%	18.1%	2.3%	100% (N=575)*
32. 你喺網上平台因為諗法唔同被人話，你會匿名／開小號、唔敢表達自己。	17.7%	60.6%	19.5%	2.1%	100% (N=706)

*註：178 人 (佔受訪人數 23.6%) 表示無於網上發言，故此題的有效受訪者為 575 人。