



突破機構
「青少年 Break 與追求人生目標」研究
研究數據
2026 年 1 月 29 日

(一) 研究摘要

近年不少青少年會辭職或休學，暫緩工作或學業，劃出一段時間投入其他體驗，如工作假期、旅居；亦有青少年在讀書或工作期間，同時在不同範疇轉換發展，例如開展個人計劃、培養不同領域的專長志趣，上述行為我們統稱為「暫休轉軌 **BREAK**」（下稱 **BREAK**）。然而社會普遍認為 **BREAK** 會拖慢青少年職業發展的步伐。突破機構於 2025 年完成「青少年 **BREAK** 與追求人生目標」研究，旨在探討青少年 **BREAK** 與人生目標、職業發展的關係。結果發現八成青少年會追求人生意義，而受訪者普遍認為職業發展及 **BREAK** 都對追求人生目標重要。與此同時，逾九成受訪者認同 **BREAK** 具意義，包括有助自我探索、體驗世界。研究亦了解青少年理想工作模式，結果發現他們較多喜愛彈性工作時間，可能與他們需要有空間發展自己人生有關；但研究同時發現逾八成受訪者對實踐 **BREAK** 感憂慮，主因為經濟壓力。當只有近半青少年有計劃 **BREAK**，顯示社會需要為青少年預留更大想像與實踐空間去追求人生目標。

(二) 研究方法

- ✧ 研究方法：標準問卷，以街頭訪問形式收集數據
- ✧ 抽樣方法：
 - 訪問員於香港島、九龍、新界 3 區域共 9 個定點，每定點選擇 2-3 個人流量高的地方（如：地鐵站外、商場外）進行抽樣。
 - 訪問員於街上站立，當途人踏進其 2 米範圍內，便可邀請途人受訪。
 - 若途人為本地 10-29 歲青少年，訪問員在取得對方同意下進行實時訪問。
- ✧ 抽樣對象：10-29 歲香港青少年
- ✧ 數據收集時間：2024 年 10 月 22 日至 12 月 11 日
- ✧ 有效問卷：743 份

基本研究數據（頻率）

I. 受訪者個人背景資料

年齡

10-14 歲	20.0%
15-19 歲	42.5%
20-24 歲	25.3%
25-29 歲	12.2%
總計	100% (N=736)
平均年齡（歲）	18.5
標準誤差 (SD)	4.54

性別

男	47.4%
女	52.6%
總計	100% (N=743)

在學／在職狀況

在學	78.9%
全日制學生	77.3%
兼讀	1.5%
在職	21.1%
全職員工	15.8%
兼職	1.5%
Freelancer	1.6%
Slasher	0.5%
自僱	0.8%
待業	0.9%
總計	100% (N=740)

學歷

	整體 (N=731)	在學（正就讀） (N=577)	在職（已取得） (N=154)
小學	1.8%	2.3%	--
中學	53.8%	--	12.3%
初中	--	25.3%	--
高中	--	39.5%	--
專上非學位	10.1%	8.0%	18.2%
學位	29.5%	22.7%	55.2%
學位以上	4.8%	2.3%	14.3%
總計	100%	100%	100%

居住地區

中西區	3.9%
灣仔	6.3%
東區	7.6%
南區	2.6%
九龍城	3.7%
黃大仙	3.3%
觀塘	9.5%
油尖旺	8.6%
深水埗	2.4%
荃灣	10.5%
葵青	5.3%
西貢	2.9%
沙田	20.7%
大埔	2.4%
北區	2.3%
屯門	2.7%
元朗	3.1%
離島	1.4%
內地	1.0%
總計	100% (N=736)

出生地

香港	85.7%
中國內地	12.6%
其他	1.8%
總計	100% (N=741)

宗教信仰

無宗教	75.1%
基督教	14.3%
天主教	4.3%
佛教	3.1%
道教	0.7%
有信仰無宗教	1.9%
其他	0.5%
總計	100% (N=739)

居港年期

0-7 年	6.4%
8-14 年	22.6%
15-19 年	38.9%
20-24 年	22.2%
25-29 年	9.9%
總計	100% (N=730)
平均	16.9 (SD=5.87)

母語 [可多選]

	百分比 (N=742)
廣東話 / 粵語	90.7%
普通話	13.2%
英文	6.7%
其他	1.3%

你喺日常生活有幾經常用非母語同人交談？

完全沒有	7.2%
甚少	24.9%
間中	37.2%
頗多	18.2%
經常	12.6%
總計	100% (N=740)

II. 基礎列表

A. 工作模式與職業發展

1. 理想工作模式

合約制 (Contract)	34.2%
靈活工作	29.5%
自由工作者 (Freelancer)	15.1%
項目制 (Project-based)	3.4%
斜槢 (Slasher)	6.5%
自僱	4.5%
永久制 (Permanent)	23.3%
創業	13.0%
總計	100% (N=737)

註：題目原文「如果有得揀，你會選擇咩工作模式？」

2. 選擇理想工作模式原因

整體百分比
(N=733)

a) 彈性工作時間	46.4%
b) 有保障、福利	38.5%
c) 提高收入	29.1%
d) 工作內容自主	25.2%
e) 提供晉升機會	12.3%
f) 其他	10.5%

註：題目選項可多選，故總和不一定等於 100%。

3. 理想職業

有	81.5%
無（無嘅想做）	18.5%
總計	100% (N=740)

註：題目原文「你最想做的職業（行業）是甚麼？」

4. 理想職業分類

醫療與保健	22.6%
教育與社會工作服務	19.7%
科技與工程	12.5%
商業與專業服務	12.5%
藝術、文化與創意產業	10.6%
市場、飲食及零售服務	7.5%
政府、公營、紀律部隊	4.8%
新興、另類行業及自由職業	3.9%
運動與競技	2.7%
法律服務	1.7%
其他	1.5%
無回答	1.1%
無效回應／無法分類	1.3%
總計	100% (N=743)

註：

1. 題目為開放式題目
2. 只計算表示有理想職業的受訪者
3. 各分類的回答例子如下：

- i. 醫療與保健：獸醫／心理學家／營養師／言語治療／物理治療／醫生／護士／藥劑師
- ii. 教育與社會工作服務：老師／社工／輔導員／活動助理
- iii. 科技與工程：研究／科研／科學家／機師／IT／機電工程／測量師／建築師／規劃師／土木工程
- iv. 藝術、文化與創意產業：博物館／圖書館／電影／攝影師／作曲家／電視主持／演員／model／記者／平面設計
- v. 商業與專業服務：金融／會計／Banking／財務師／地產經紀／保險／翻譯／公關／風險管理員／社經研究
- vi. 市場及零售服務：甜品師／咖啡師／產品設計師／時裝設計／化妝師／Marketing／Event management／酒店
- vii. 新興、另類行業及自由職業：遊戲設計師／電競／新媒體／Youtuber／電繪師／犬隻訓練員／寵物行業／屍體化妝師／拍賣師／自由工作者／創業
- viii. 政府、公營、紀律部隊：公務員／港鐵／天文台／消防員／海關／警察／區議員
- ix. 運動與競技：車手／教練／拳手／運動員
- x. 法律服務：法醫／大律師
- xi. 其他：文員／文職／地盤／諮詢

5. 職業發展可能性

分數	百分比 (N=601)
0 (最無可能)	2.7%
1	0.7%
2	1.5%
3	3.0%
4	3.2%
5 (一半半)	17.8%
6	16.0%
7	22.5%
8	13.8%
9	5.8%
10 (最有可能)	13.1%
平均分	6.6 (SD=2.23)

註：

1. 題目原文「0-10 分，0 分最無可能，5 分一半半，10 分最有可能。你認為你有幾可能做到呢份職業？」
2. 只計算有想做職業的受訪者 (N=603)，而當中有 2 人表示難講／拒答。

6. 職業發展對追求人生目標重要性

分數	百分比 (N=609)
0 (最唔重要)	0.8%
1	0%
2	0.7%
3	1.8%
4	3.3%
5 (一半半)	12.6%
6	14.3%
7	25.1%
8	22.0%
9	6.7%
10 (最重要)	12.6%
平均分	7.1 (SD=1.85)

註：題目原文「0-10 分，0 分最無可能，5 分一半半，10 分最有可能。職業發展喺你追求人生目標上有幾重要？」

7. 職業發展能力感

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 我清楚知道自己的興趣／喜好。	0.8%	6.7%	65.3%	27.1%	100% (N=741)
2. 我知道哪些職業跟我的興趣/能力相符。	1.0%	18.8%	61.3%	19.0%	100% (N=736)
3. 我知道哪些職業符合我興趣／能力的原因。	0.5%	11.6%	72.7%	15.2%	100% (N=735)
4. 我可以按自己的喜好列出哪些最喜歡到最不喜歡的職業。	0.7%	16.9%	61.9%	20.5%	100% (N=732)
5. 我知道自己對將來／所選擇的工作的特定要求。	1.0%	18.1%	65.3%	15.6%	100% (N=724)
平均 同意百分比		84.8%	平均分		3.0 (SD=0.42)
整體信度 (Overall Reliability)					.72

8. 職志焦慮

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 我不確定現在我對工作／職業的選取是否適合自己。	4.9%	38.7%	45.5%	10.9%	100% (N=718)
2. 現在我對於選擇職業，我恐怕會做出差勁的選擇。	5.5%	36.2%	46.2%	12.1%	100% (N=733)
3. 我對自己很多方面都不確定，沒有把握。	4.6%	36.5%	48.8%	10.0%	100% (N=737)
4. 對於選擇職業，我會為自己是否選擇正確而感到不安心。	4.5%	31.3%	50.3%	13.9%	100% (N=739)
平均 同意百分比		59.4%	平均分		2.7 (SD=0.54)
整體信度 (Overall Reliability)					.69

B. 人生目標

1. 訂立人生目標

有	53.0%
無	18.7%
唔肯定	17.9%
無諗過	10.4%
總計	100% (N=742)

2. 人生目標分類

個人幸福	31.8%
生活品質	11.7%
旅遊	10.2%
個人成長與自我實踐	9.9%
財務／物質	24.2%
事業／學業發展	17.6%
傳統目標	8.4%
躺平／生存	5.9%
社會關懷、貢獻	4.3%
家庭關係	2.0%
其他	3.8%
無回答	1.3%
無效回應／無法分類	0.8%
總計	100% (N=393)

註：

1. 題目為開放式題目
2. 只計算有訂立人生目標的受訪者
3. 各分類的回答例子如下：
 - i. 財務／物質：搵錢／中獎／不用工作便有錢／退休不需擔心錢
 - ii. 事業／學業發展：學習／考好試／留學／考入某大學／做到某職業／穩定工作
 - iii. 生活品質：開心、健康、安穩、幸福／活在當下／worklife balance／工作自由
 - iv. 旅遊：環遊世界／去不同國家
 - v. 個人成長與自我實踐：做自己想做的事／Wish list／打 NBA
 - vi. 傳統目標：結婚／買樓／生仔
 - vii. 躺平／生存：躺平／養活自己／退休／提早退休
 - viii. 社會關懷、貢獻：幫助有需要的人／改善人生活／讓人開心
 - ix. 家庭關係：養家／照顧家人／帶父母去旅行
 - x. 其他：移民

C. 計劃及實踐 BREAK

1. 計劃實行「BREAK」的時間

	計劃 BREAK 百分比 (N=740)	實踐 BREAK 百分比 (N=738)
有計劃	47.3%	
空檔期 (Gap) (如：休學休職)	22.4%	
a) 進入大學前	5.0%	
b) 大學期間	5.1%	22.9% (有計劃、有實踐)
c) 進入職場前	7.4%	
d) 工作期間	5.5%	
多線進行 (Multi-Thread) (於讀書／工作期間同時進行)	25.5%	27.5% (有計劃、無實踐)
無計劃	52.7%	49.5% (無計劃、無實踐)

註：

1. 題目原文：
 - a) 「計劃 BREAK」：嚟緊你有無以下的計劃或打算？[可多選]
 - b) 「實踐 BREAK」：你有無實踐以上計劃的經驗？
2. 表示同時有「Gap」與「多線進行」的受訪者有 5 人，佔整體 0.7%。

2. 計劃 BREAK 內容（按計劃實行時間分類）

	有計劃 BREAK 者		
	空檔期 (N=166)	多線進行 (N=181)	合計 (N=347)
a) 有目的旅遊	36.7%	26.9%	31.1%
b) 與讀書工作有關	29.5%	21.0%	25.1%
c) Working Holiday	25.3%	14.0%	19.6%
d) 與讀書工作無關	13.9%	21.0%	17.3%
e) 無償義助	10.2%	12.9%	11.5%

註：

- 表示同時有「Gap」與「多線進行」的受訪者有 5 人，佔整體 0.7%
- 答案可多選

3. 實踐內容

工作／學業發展（如：兼職、開 IG shop）	29.0%
自我實現／探索（如：學拳、參加比賽）	28.3%
有目的旅遊（如：Working Holiday）	17.4%
玩／休息／旅遊	14.5%
社區／義務服務（如：做義工）	10.9%
總計	100% (N=138)

註：

- 題目為開放式題目
- 受訪者為有實踐 BREAK 經驗者，佔整體 22.9%。

4. 「BREAK」對追求人生目標重要性

分數	整體百分比 (N=734)	10-19 歲	20-29 歲
		(N=452)	(N=275)
0 (最唔重要)	3.4%	3.8%	2.5%
1	1.0%	0.7%	1.5%
2	4.0%	3.1%	5.5%
3	6.8%	6.4%	7.6%
4	6.5%	7.7%	4.4%
5 (一半半)	20.3%	23.9%	14.5%
6	13.6%	14.4%	12.4%
7	20.8%	20.1%	21.8%
8	12.4%	11.7%	13.5%
9	4.4%	2.9%	6.9%
10 (最重要)	6.8%	5.3%	9.5%
平均分	5.9 (SD=2.32)	5.8 (SD=2.21)	6.2 (SD=2.46)

註：題目原文「0-10 分，0 分最唔重要，5 分一半半，10 分最重要。呢 D 計劃喺你追求人生目標上有幾重要？」

5. 對 BREAK 的憂慮（按計劃及實踐 BREAK 分類）

	無計劃 BREAK 者 (N=337)	有計劃無實踐 BREAK 者 (N=203)	有計劃有實踐 BREAK 者 (N=166)	整體 (N=706)
a) 經濟壓力	24.9%	41.4%	45.8%	34.6%
b) 延誤學習／工作發展	30.6%	32.0%	20.5%	28.6%
c) 太忙	22.3%	26.1%	25.9%	24.2%
d) 父母反對	9.5%	15.3%	9.0%	11.0%
e) 其他	13.1%	3.9%	6.0%	8.8%
f) 無憂慮	14.4%	16.3%	15.7%	15.2%

註：題目原文「考慮呢 D 計劃， 你主要有咩憂慮？{無計劃者} 你無計劃既原因係？[可多選]」

D. 人生意義、希望感、身份建立

1. 追求人生意義

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 我正尋找讓我感到人生有意義的東西。	1.5%	17.9%	61.1%	19.5%	100% (N=738)
2. 我一直尋找自己的人生目的。	1.8%	21.2%	61.5%	15.6%	100% (N=737)
3. 我一直尋找讓我生命變得重要的東西。	1.2%	17.5%	63.9%	17.3%	100% (N=732)
4. 我正尋找自己活著的使命／目的。	2.3%	21.5%	62.9%	13.3%	100% (N=730)
5. 我正尋找我的人生意義。	2.2%	18.1%	63.3%	16.4%	100% (N=730)
平均 同意百分比		79.0%	平均分		2.9 (SD=0.50)
整體信度 (Overall Reliability)					.83

2. 希望感

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 我充滿熱誠去做我想做既嘢。	0.8%	10.0%	67.4%	21.8%	100% (N=740)
2. 我盡一切努力追求自己所定既目標。	0.3%	12.0%	69.6%	18.2%	100% (N=736)
3. 我過去的經驗讓我有信心面對未知的將來。	2.8%	35.1%	53.9%	8.3%	100% (N=724)
4. 一直以來，我幾滿意自己既生活。	3.3%	20.7%	63.6%	12.4%	100% (N=731)
平均 同意百分比		78.8%	平均分		2.9 (SD=0.41)
整體信度 (Overall Reliability)					.56

3. 身份建立（迷惘）

	非常不同意	不同意	同意	非常同意	總計
1. 我對目前所做既事動力不高，但又無其他特別想發展的方向。	6.3%	46.1%	35.7%	12.0%	100% (N=736)
2. 好多事情上，我都唔知想點，只係見步行步。	3.3%	29.9%	51.0%	15.8%	100% (N=733)
3. 我知道自己唔鐘意咩，但對於有咩想做，我又無乜誌法。	4.9%	38.1%	43.4%	13.6%	100% (N=735)
平均 同意百分比		57.2%	平均分		2.7 (SD=0.58)
整體信度 (Overall Reliability)					.65

III. 進階分析

1. 實踐 BREAK (按年齡層分類) 交叉分析表 (Crosstabulations)

	10-19 歲 (N=456)	20-29 歲 (N=275)
無計劃	52.6%	44.4%
有計劃無實踐	31.1%	21.8%
有實踐	16.2%	33.8%
總計 [$\chi^2(2, N=731)=30.997, p < .001$]	100%	100%

2. 理想工作模式 (按年齡層分類) 交叉分析表 (Crosstabulations)

	10-19 歲 (N=455)	20-29 歲 (N=276)
永久制	25.1%	20.3%
合約制	38.2%	27.9%
靈活工作	25.1%	36.6%
創業	11.6%	15.2%
總計 [$\chi^2(3, N=731)=16.491, p = .001$]	100%	100%

3. 選擇理想工作模式原因（按年齡層分類）交叉分析表（Crosstabulations）

	10-19 歲 (N=455)	20-29 歲 (N=276)
彈性工作時間 $[x^2(1, N=726)=8.257, p = .004]$	42.1%	53.1%
有保障、福利 $[x^2(1, N=726)=2.501, p = .114]$	40.8%	34.9%
提高收入 $[x^2(1, N=726)=.105, p = .746]$	29.5%	28.4%
工作內容自主 $[x^2(1, N=726)=9.707, p = .002]$	21.3%	31.6%
提供晉升機會 $[x^2(1, N=726)=7.645, p = .006]$	9.8%	16.7%
其他 $[x^2(1, N=726)=2.348, p = .125]$	12.0%	8.4%

4. 訂立人生目標（按年齡層分類）交叉分析表（Crosstabulations）

	10-19 歲 (N=460)	20-29 歲 (N=275)
有	48.3%	62.2%
無	19.8%	16.0%
唔肯定	19.3%	15.3%
無諒過	12.6%	6.5%
總計 $[x^2(3, N=735)=15.301, p=.002]$	100%	100%

5. 職業發展可能性（按理想職業分類）

	職業發展可能性
醫療與保健	6.2 (SD=2.25)
教育與社會工作服務	7.0 (SD=2.17)
科技與工程	6.6 (SD=1.97)
商業與專業服務	7.0 (SD=1.92)
藝術、文化與創意產業	6.6 (SD=2.49)
市場、飲食及零售服務	7.1 (SD=2.07)
政府、公營、紀律部隊	6.2 (SD=2.06)
新興、另類行業及自由職業	6.7 (SD=2.35)
運動與競技	6.6 (SD=2.00)
法律服務	4.8 (SD=2.62)
其他	7.8 (SD=2.11)
整體 (N=585)	6.7 (SD=2.19)

註：題目原文「0-10 分，0 分最無可能，5 分一半半，10 分最有可能。你認為你有幾可能做到呢份職業？」

6. 「BREAK」對追求人生目標重要性（按年齡層分類）交叉分析表（Crosstabulations）

	10-19 歲 (N=452)	20-29 歲 (N=275)	整體 (N=727)
0-5 分	45.6%	36.0%	42.0%
6-10 分	54.4%	64.0%	58.0%

[$\chi^2(1, N=727)=6.437, p=.011$]

註：題目原文「0-10 分，0 分最唔重要，5 分一半半，10 分最重要。呢 D 計劃喺你追求人生目標上有幾重要？」

7. 職業發展、BREAK 追求人生目標重要性與追求人生意義的相關度（Pearson's Correlations）

	BREAK 對追求人生目標重要性	追求人生意義
職業發展對追求人生目標重要性	.214**	.161**
BREAK 對追求人生目標重要性		.170**

* p<0.05 , ** p<0.01 。

8. 追求人生意義與職業發展、BREAK 追求人生目標重要性與希望感的相關度(Pearson's Correlations)

	追求人生意義
職業發展對追求人生目標重要性	.161**
BREAK 對追求人生目標重要性	.170**
希望感	.123**

* p<0.05 , ** p<0.01 。

-- 完 --

突破機構
事工研究及發展部
「青少年 Break 與追求人生目標」研究

研究團隊：
林俊杰（研究主責）、陳碧凌、盧旨奇、毛遠瑩



<https://ir.breakthrough.org.hk/>

一個收集青少年重要數據的網上資料庫，收錄了突破機構多年來進行的研究調查及研究評估資料，並分類整理本地各大、小機構進行的青少年研究結果。收錄的資料類型包括新聞稿、研究摘要、研究數字、投影片、評估報告等；就有關數據而撰寫的發表文章亦收錄在內。