



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

研究項目 | RESEARCH PROJECT

兒童及青少年幸福感調查

Well-being Survey for Children and Youth

研究單位 | Research Unit



油尖旺青少年綜合發展中心
Yau Tsim Mong
Integrated Centre for
Youth Development



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

研究對象 | Research Targets

6-24歲兒童及青少年
Children and youth aged 6 to 24

研究目的 | Research Objectives

研究兒童及青少年的幸福感來源
To investigate the sources of
well-being among children and youth





循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

背後理念 | Rationale and Ideology



以正向心理學家馬丁·塞利格曼提出的「PERMA理論」為框架，從以下五個角度：

P-Positive Emotion 正向情緒

E-Engagement 投入

R-Relationship 人際關係

M-Meaning 生命意義

A-Accomplishment 成就

探討受訪者的幸福感及其對幸福的理解，旨在更全面地了解兒童及青少年「你幸福嗎？」

Adopting the "PERMA Theory" proposed by positive psychologist Martin Seligman as the conceptual framework, this study explores respondents' sense of well-being and their understanding of happiness through five dimensions:

P-Positive Emotion

E-Engagement

R-Relationship

M-Meaning

A-Accomplishment

The goal is to achieve a more comprehensive understanding of the question, "Are you happy?" among the younger generation.



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

內容 | Key Components

邀請6-24歲兒童及青少年中心會員填寫PERMA問卷，再進行分析

Members of children and youth centers aged 6 to 24 were invited to complete the PERMA questionnaire, followed by a detailed data analysis.





循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

| 研究成果與影響 | Research Outcomes and Impact

研究結果顯示，受訪者的整體幸福感屬於中上水平，年齡層差異明顯：6-12歲的兒童平均分數最高，但 M（生命意義）相對較低；13-18歲青少年在踏入中學後整體幸福感下降，尤其在 A（成就感）上表現較弱；19-24歲的大專生幸福感再度下滑，顯示升學與轉換期帶來挑戰。

The study reveals that respondents' overall well-being stands at an upper-medium level, with distinct variations across age groups. Children aged 6-12 recorded the highest average scores, though their sense of Meaning was relatively lower. For adolescents aged 13-18, overall well-being declined upon entering secondary school, with a particularly noticeable weakness in Accomplishment. Well-being further decreased among tertiary students aged 19-24, highlighting the significant challenges posed by academic transitions and life changes.





循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

| 研究成果與影響 | Research Outcomes and Impact

結果顯示，不同年齡階段的幸福感結構各有特色，當中兒童在投入感最為突出，而青少年及大專生則面對成就感與幸福感下降的挑戰，成年人更在正向關係上出現不足。

The results illustrate that the structure of well-being varies by developmental stage: children excel in Engagement, whereas adolescents and tertiary students face challenges regarding declining sense of accomplishment and happiness. Furthermore, young adults exhibit deficiencies in Relationship (positive connections).

單位因此在活動設計上有系統地融入 PERMA 五大元素，透過全情投入、建立意義、促進成就感及連結，協助參加者提升整體幸福感，並為社區注入更多活力與正向能量。

In response, the service unit has systematically integrated the five PERMA elements into program design. By fostering full engagement, building meaning, promoting accomplishment, and strengthening connections, we aim to help participants enhance their overall well-being while injecting vitality and positive energy into the community.





循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

| 研究成果與影響 | Research Outcomes and Impact

與此同時，單位持續關注青少年精神健康，特別透過訪談青年及持份者，並以「人種誌戲劇」方式轉化為《Oh My Pressure》戲劇及藝術展覽，讓公眾更深入理解青少年的壓力與心路歷程，從而喚起社會對精神健康的關注與支持。

Concurrently, the unit remains dedicated to youth mental health. Through interviews with young people and stakeholders, we utilized "Ethnodrama" to create the Oh My Pressure theater performance and art exhibition. These initiatives allow the public to gain a deeper understanding of the pressures and inner journeys of youth, thereby raising social awareness and garnering support for mental health.





調查結果

1分=完全沒有感覺到
5分=經常感覺到



	P 正向情緒	E 全情投入	R 正向人際關係	M 生命意義	A 成就感
OVERALL	3.63	3.83	3.75	3.54	3.44
6-12歲	3.96	4.24	4.05	3.71	4.27
13-18歲	3.72	3.91	3.73	3.55	3.41
19-24歲	3.43	3.75	3.63	3.44	3.28
≥25歲	3.04	3.30	2.81	3.37	3.07

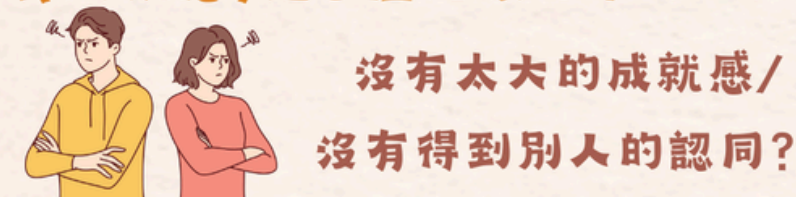
受訪者的幸福感都屬於中上水平，
其中E(全情投入)的分數最高、A(成就感)的分數最低，
但兩者僅差0.4分

隨著年齡上升，各項幸福元素都有整體下跌的趨勢

➤ 6-12歲的年齡層中，PERMA的分數都比較高，只是M(生命意義)的分數較低，但這個時期的PERMA分數都比這次調查的平均值高



➤ 由13-18歲的統計中，看到在踏入中學後的受訪者分數整體有下降的趨勢，另一方面可見當中A(成就感)是5種元素中較低的



➤ 19-24歲進入大專時期的受訪者整體的分數又再下降了一些

➤ 到了25歲以上的年齡層，尤其是(R)正向關係更加是不合格的，而另一方面可見E(全情投入)及M(意義)比起其他元素都高

尋找意義的階段?





幸福感 PERMA 五大元素

5 pillars of well-being

正向心理學家 Seligman 提出關於人類如何通往幸福快樂的方法: 「PERMA理論」~ 當中包含了以下五個部份:

- P 正向情緒 (Positive Emotions)**
擁有愉悅的生活, 包括產生感恩、快樂、溫暖和希望的感覺, 以樂觀的態度面對人生。
- E 全情投入 (Engagement)**
當人投入和享受一件事物時, 會頓然失去時間與空間感, 這種狀態稱為「神馳」(flow)。
- R 正向關係 (Positive Relationships)**
與身邊的人進行連結, 互相了解及支持, 得到聆聽、安慰和鼓勵。
- M 生命意義 (Meaning)**
尋找生活中的意義和目的, 探索自己的價值觀, 並尋求與其相符的生活方式。
- A 成就感 (Accomplishment)**
做一件事情, 並享受努力的過程, 或達成的滿足感和成就感。

幸福感的來源是多元的, 沒有一個特定的標準, 重要的是平衡不同方面, 並尋找屬於自己的幸福感。



向參加者介紹馬丁·塞利格曼 (Martin Seligman) 提出的 PERMA 幸福感理論框架。

Introducing the PERMA framework of well-being, developed by Martin Seligman, to the participants.

PERMA 活動推薦

- 正向情緒 (Positive Emotion) P**
 - 夏日打打卡 | P.75
 - 幸福甜品廚房 | P.73
- 全情投入 (Engagement) E**
 - 您好不好 (8月份) 室內war games | P.70
 - 佻「皮」- 本土手工皮革製作 | P.71
 - 夏日Busking Day | P.73
- 正向人際關係 (Relationships) R**
 - 獨木舟不木獨 | P.76
 - Life Café 拉花咖啡之旅 | P.76
 - Life Café 職義人 | P.107
- 生命意義 (Meaning) M**
 - Timeline | P.75
 - TRPG體驗活動 - 承傳者 | P.107
- 成就感 (Achievement) A**
 - 你好不好 (7月份) 桌上遊戲x目標管理 | P.70
 - 桌球大賽 | P.106

86

單位有系統地將 PERMA 五大幸福元素融入活動設計中。
The unit systematically integrates the five elements of PERMA into its program design.



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE



以「Oh My Pressure」人種誌舞台劇呈現青少年心聲，喚起社會對其精神健康的關注

Through the ethnodrama Oh My Pressure, the inner journeys and pressures of youth are transformed into a powerful performance, calling for collective social support for youth mental health.



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

更多資訊 | More Information

油尖旺青少年綜合發展中心

Yau Tsim Mong

Integrated Centre for Youth Development

- 電話 (tel.) : 2332-0969
- 電郵 (e-mail) : yic@yang.org.hk
- 網址(Website) :
<https://yang.org.hk/yautsim-mong-integrated-centre-for-youth-development-chi/>

