

“澳門青年指標2022年社會調查”報告

（摘要）

澳門特區政府於2021年公佈及實施《澳門青年政策（2021-2030）》（下簡稱“青年政策”），配合新一輪青年政策的頒佈，同年對“澳門青年指標體系”進行了優化（下簡稱“指標體系”），並於2022年，委託聖公會澳門社會服務處根據優化後的指標體系開展了“澳門青年指標2022年社會調查”。

問卷調查於2022年9至11月期間進行，調查內容涉及指標體系十個領域共45項青年指標，問卷部份問題亦追溯至過去六個月，即2022年的3至9月。調查對象為13至35歲的澳門青年，而調查採用電子化問卷方式為主，紙本為輔，並以“入校自填問卷”、“機構自填問卷”及“街頭訪問”等多元形式進行。

調查樣本是按照澳門統計暨普查局2021年的22.12萬澳門青年人口（13至35歲）之年齡比例進行抽樣，同時共發出2,500份問卷，最終回收2,376份有效問卷，回收率達95%。至於不同年齡層受訪青年的有效樣本佔總有效樣本數的比例分別是：13至18歲為21.5%，19至24歲為19.2%，25至29歲為24.1%，30至35歲為35.2%，與2021年澳門統計暨普查局統計的澳門總青年人口年齡分佈比例相近。按受訪青年身份分析，在學青年佔有效樣本數37.0%、在職青年佔53.2%、在職在學青年佔6.0%、待業青年佔3.8%。

另一方面，由於是次調查的問卷題目因應優化後的“指標體系”作出調整，調查對象亦由13至29歲調整至13至35歲，且指標調查內容也有所調整，因此，是次調查所得的大部份指標數據未能與2020年的調查結果作直接對比。

一、 調查結果及重點

1.1 人口、婚姻與家庭領域

在家庭狀況方面，受訪青年中，女性佔57.1%，男性佔42.9%；受訪青年的婚姻狀況方面，73.2%受訪青年從未結婚，已婚青年為23.1%，平均初婚年齡為26.87歲，育有子女的有18.4%。在育有子女的受訪青年當中，以30至35歲佔的比例最多（87.9%），其次為25至28歲（10.5%）及24歲或以下（1.6%）。

1.2 身心健康領域

在睡眠時間與質量方面，在過去六個月，整體受訪青年平均每天的睡眠時間（不包括午睡）為6.84小時，接近美國睡眠基金會建議的睡眠時間（6至7小時），當中以13至18歲受訪青年的睡眠時間超過7小時的比例較其他年齡層高。而整體受訪青年每天睡眠質量評價為3.00分，屬中等水平。

在飲酒情況方面，表示曾經飲酒的受訪青年有78.5%，其飲酒的主要場合依次是親朋聚會（73.8%）、喜慶場合（64.7%）、舒緩放鬆（37.4%）、工作應酬（32.6%）、心情不佳（25.6%）及日常習慣（11.7%）等。而在11.7%日常習慣飲酒的受訪青年中，以30至35歲最多，佔41.9%，其他依次是25至29歲（31.8%）、19至24歲（17.5%）及13至18歲（8.8%）。

在生活快樂程度及滿意程度方面，受訪青年整體生活快樂程度的平均值為3.24分的中等水平，當中以13至18歲的生活快樂程度最高，為3.30分；至於整體受訪青年的生活滿意程度的平均值為3.14分，同屬中等水平。當中不同年齡層受訪青年的生活滿意程度沒有顯著差異。

在生活壓力與抗逆力方面，受訪青年的各類壓力平均值都處於中等水平，整體而言，首三類壓力來源依次是工作壓力(3.21分)、經濟壓力(3.16分)和健康壓力(3.04分)。按受訪青年身份分析，在學青年的最大壓力來源為學業壓力，平均值為3.59分；在職青年及在職在學青年的最大壓力來源同為工作壓力，平均值分別為3.57分及3.40分；而待業青年的最大壓力來源為經濟壓力，平均值為3.62分。而處於不同家庭狀況的受訪青年在不同壓力上都有顯著差異，當中以育有子女的受訪青年家庭面對的家庭壓力和經濟壓力最高，平均值分別是3.34分及3.51分；工作壓力方面，則以沒有子女的受訪青年家庭最高，平均值為3.48分。相對而言，單身受訪青年在這三項的壓力均相對較低，平均值分別為2.84分、3.20分以及3.28分。

整體受訪青年的抗逆力平均值為3.51分的中高水平，反映澳門青年對壓力具備一定程度的抗逆性。綜合而言，多數受訪青年具備處理壓力的能力。按受訪青年身份分析，以在職在學的受訪青年的抗逆力最高，平均值為3.65分。

親子關係方面，受訪青年家長的整體親職教養信心平均值為3.55分，呈中高水平，在教養子女上所獲得的支援程度傾向正面，當中以家人的幫助程度平均值最高，為3.59分；而受訪青年家長每周和子女的相處時間較多用在陪子女玩(6.81小時)，其他依次是與子女進行戶外活動(5.38小時)、陪子女溫習／做功課(4.09小時)、與子女溝通(3.42小時)；另外，最想得到的支援／學習首五項依次為關於子女的品德教育(80.8%)、情緒管理(80.6%)、子女人際關係(45.1%)、子女安全(38.7%)及子女營養與健康(37.8%)。

1.3 教育與培訓領域

受訪青年的國際視野整體趨向中高水平（3.42分），當中尤以在職在學的受訪青年的國際視野平均值最高，為3.59分；在溝通能力方面，整體趨向高水平（3.78分），當中尤以25至29歲的受訪青年的溝通能力平均值最高，為3.87分；在解難能力方面，整體呈中高水平（3.70分），當中以25至29歲的受訪青年的解難能力平均值最高，為3.81分；在團隊合作方面，整體趨向高水平（3.77分），當中以25至29歲的受訪青年的團隊合作平均值最高，為3.85分；綜合上述四項能力自評的結果來看，受訪青年綜合能力普遍趨向中高以上的水平，反映澳門青年各方面能力發展平均，具備良好的基礎。

1.4 勞動力與就業領域

在語言技能方面，受訪青年的中文書寫能力平均值為4.26分，廣州話及普通話的口語能力之平均值分別是4.35分及4.14分的高水平。另外，有28.0%受訪青年表示懂得三種語言（中葡英），有67.9%表示懂得兩種語言（中葡或中英或葡英），僅4.1%表示只懂得一種語言（中或葡或英）。對中葡英三種口語的掌握程度方面，中文“好和很好”及“一般和有限”，分別是82.5%及14.8%；葡語“好和很好”及“一般和有限”，分別是2.2%及26.4%；英語“好和很好”及“一般和有限”，分別是31.6%及66.5%，反映澳門青年雙語化或多語化的發展趨勢。

在科技應用方面，按受訪青年掌握不同類型的電腦應用程式的技能來看，一般辦公室應用程式的平均值為3.48分，趨向中高水平，而繪圖（2.62分）、影片剪輯（2.60分）、網頁製作（2.10分）、動畫製作（2.01分）及電腦編程（1.90分）等程式應用能力處於中等以下水平。不同年齡層受訪青年所擅長的科技應用能力各有不同，當中以13至18歲受訪青年在繪圖程式

(2.90分)、影片剪輯(3.09分)、網頁製作(2.47分)、動畫製作(2.47分)及電腦編程(2.41分)等項目上均顯著高於其他年齡層。

在生涯規劃方面，受訪青年的生涯規劃為3.41分的趨向中高水平，反映受訪青年傾向能清楚自己學習／升學／就業的方向及前景，瞭解自己的工作及興趣。

1.5 文娛康樂活動領域

在閱讀情況方面，受訪青年過去六個月平均每周用於閱讀輔助學習書籍的時間最多(2.97小時)，其他依次為閱讀學術／專業書籍(2.08小時)、小說(1.71小時)及報章(0.99小時)。調查結果亦顯示，受訪青年的閱讀方式電子化程度高，閱讀方式依次為手機閱讀(89.0%)、電腦(47.4%)、平板電腦(40.9%)及實體刊物(40.5%)。

受訪青年媒體使用及信任度方面，最常使用的媒體首五類依次是微信WeChat(朋友圈)(83.9%)、Youtube(75.8%)、Instagram(64.4%)、Facebook(57.2%)及小紅書(51.6%)。對媒體的信任度方面，受訪青年對媒體的信任度首三項依次是電視(3.59分)、報章(3.57分)及電台(3.41分)。調查結果亦顯示，不同年齡層受訪青年對媒體的信任程度存在顯著差異，當中以25至29歲受訪青年對報章的信任程度顯著高於其他年齡層，為3.62分；而13至18歲受訪青年則對網上社交平台與網上資訊影片分享平台的信任程度顯著高於其他年齡層，分別為3.06分及3.12分。

在體育活動參與方面，73.7%受訪青年過去六個月有參加康體活動。按不同年齡層受訪青年來看，過去六個月每周都有參加康體活動的13至18歲受訪青年有91.4%，其他年齡層的比例依次為19至24歲(74.8%)、25至29歲(70.5%)及30至35歲(64.5%)。調查同時發現，受訪青年每周康體

活動次數越多，每次活動的時間也越長，而每周進行康體活動一至兩次的受訪青年有38.1%、三至四次有20.7%、五次或以上有14.9%、沒有參與的有26.3%，當中每次持續30分鐘以上的有82.5%。至於最常參與的康體活動形式首五位是跑步（52.8%）、健身（39.2%）、球類運動（32.7%）、行山（27.0%）及游泳（19.4%）。

1.6 公民義務與社會參與領域

在社團參與及社會參與形式方面，有37.8%的受訪青年表示有參與社團，平均每人參與1.83個社團。按受訪青年的年齡層來看，有參與社團的19至24歲受訪青年有49.7%，參與人數佔該年齡層的比例是所有年齡層中最高，其他年齡層的比例依次為13至18歲（46.9%）、25至29歲（26.3%）、30至35歲（33.8%）。另一方面，過去六個月，在有參與社團的受訪青年中，表示有參與組織／管理社團的有45.1%，表示有參與社團所舉辦的活動則有49.1%。在社會參與形式方面，13至18歲及19至24歲最多參與的形式為義務工作，分別有39.5%及41.4%，25至29歲及30至35歲最多參與形式為捐贈，分別有37.1%及43.8%。

對經濟和社會狀況滿意度方面，受訪青年對治安、教育以及公共康體設施的滿意度較高，分別是3.69分、3.27分和3.20分，與2020年排序相同。至於對其他範疇工作的滿意度依次是環境保護（3.13分）、醫療（3.10分）、就業（2.71分）、住屋（2.67分）、經濟多元化（2.49分）及交通（2.48分）。

在環境保護方面，受訪青年最關心的首三項環境保護問題是空氣質量（72.3%）、廢棄物處理（54.0%）及噪音水平（47.0%），與2020年社會調查結果相同。至於受訪青年願意為保育環境所作出的付出，首三項為自備購物袋（79.6%）、不浪費食物（71.7%）、自備水樽（67.6%），較2020

年的比例有所上升。

1.7 價值觀領域

教育價值觀方面，受訪青年的教育價值觀平均值趨向高水平(3.87分)，傾向認同教育的價值，反映受訪青年相信學習及持續進修對個人成長具積極意義；就業價值觀方面，受訪青年的就業價值觀平均值趨向中高水平(3.46分)，對就業問題上傾向深思熟慮，能作多方面的考慮，在選擇工作時會考慮工作滿足感、個人興趣或專長、薪酬等綜合因素來決定職業取向；婚姻與性價值觀方面，受訪青年的婚姻與性價值觀平均值趨向高水平(4.04分)，反映受訪青年對婚姻與性方面能持尊重及理解的態度；人生價值觀方面，受訪青年的人生價值觀平均值呈中高水平(3.59分)，反映受訪青年能以積極正向的態度面對生活上的種種事情。家庭價值觀方面，受訪青年的家庭價值觀平均值趨向高水平(3.78分)，傾向認同家庭的價值與意義，把家庭置於優先位置；宗教信仰價值觀方面，受訪青年的宗教信仰價值觀平均值趨向高水平(4.11分)，反映受訪青年對不同的宗教信仰具備尊重與包容的精神。金錢價值觀方面，受訪青年的金錢價值觀平均值趨向中高水平(3.47分)，反映受訪青年對金錢抱有較正確的認識。

受訪青年自評與父母在人生觀念、家庭觀念、教育觀念、婚姻觀念、性觀念和宗教價值觀等方面的相近程度為中等到趨向中高，平均值由3.1分至3.28分，反映青年通過日常與父母的交流和互動，既傳承父母一定的價值觀念，又能根據自己的實際情況和需求，發展出自己獨立而合理的價值觀。

1.8 消費與生活質量領域

在住屋情況方面，63.8%受訪青年居住在購買的私人樓宇、20.2%居住在租用的私人樓宇，9.7%受訪青年居住在經濟房屋，6.7%受訪青年居住在宿舍，4.8%受訪青年居住在社會房屋，1.2%受訪青年居住在院舍，與2020年調查結果的排序相同。

在收入水平與來源方面，13至18歲和19至24歲的受訪青年主要收入來源是家人資助（零用錢），分別是87.3%和75.5%，而25至29歲和30至35歲的受訪青年主要收入來源是工作薪酬，分別是95.6%和96.3%。過去一年，受訪青年平均每月的全職工作收入（不包括兼職收入），以介乎於20,000至29,999元（澳門元，下同）最多，有38.2%，其他依次為10,000至19,999元（34.3%）、30,000至39,999元（14.8%）、40,000至49,999元（5.3%），少於10,000元的有3.8%，50,000元或以上有3.6%。

在主要開支方面，受訪青年首五項主要開支依次是飲食（79.5%）、住屋開支（37.4%）、娛樂消遣（32.9%）、衣服（26.7%）以及生活基本開支（24.5%）。

在家庭負擔方面，有62.3%的受訪青年表示要負擔家庭開支。按年齡層分析，有89.5%的30至35歲受訪青年表示有1項以上的家庭開支，而13至18歲、19至24歲及25至29歲則分別為26.5%、42.5%及70.3%，反映隨年齡增加，青年承擔的家庭開支亦相應增加。

1.9 社會環境與青年發展領域

在參與博彩活動方面，在過去六個月表示有參與賭博活動的受訪青年為9.1%，主要參與的賭博類型以麻將為主（63.7%），其次為體育博彩（30.2%）、啤牌（26.5%）、六合彩（25.1%）、賭場賭枱（15.4%）、角子機（10.7%）、賽馬（7.0%）及其他（5.6%）。

在網絡使用方面，受訪青年在過去六個月每周使用互聯網的平均時數最多首三項依次是社交平台（8.13小時）、輔助學習或工作（7.66小時）及觀看視頻影片（7.06小時）。

在多元共融方面，調查結果顯示，受訪青年的多元共融平均值趨向高水平（3.96分），傾向對不同背景人士具備包容及尊重的態度，能與不同社群溝通及相處。而受訪青年對個人發展條件評價的平均值趨向中高水平（3.53分），傾向認為父母、政府、社會等都能提供資源和機會協助其成長和發展。另一方面，透過皮爾森積差相關分析，顯示受訪青年在溝通能力、團隊合作、國際視野及社會參與等方面的能力越高，其社會多元共融的程度亦越高。同時，不同出生地、不同語言的受訪青年在生活快樂程度、生活滿意程度、個人發展條件等評分都沒有顯著差異。

1.10 家國情懷領域

在家國情懷價值觀方面，整體受訪青年的家國情懷趨向高水平（3.99分），傾向認同及尊重自己國家的制度與文化，關心國家的發展。當中，以在學青年的家國情懷平均值最高（4.03分），其他依次為在職青年（3.98分）、在職在學青年（3.98分）及待業青年（3.78分）。

在社會價值觀方面，受訪青年的社會價值觀呈中高水平（3.62分），傾向認同國家與澳門社會可持續正面發展，並願意關注及致力參與其中。當中以在學青年的社會價值觀平均值最高（3.71分），其他依次為在職在學青年（3.63分）、在職青年（3.57分）及待業青年（3.45分）。

在國家發展參與度方面，受訪青年的國家發展參與度呈中高水平（3.65分），傾向積極關心國家發展情況或參與其中。當中以在學青年的國家發展參與度平均值最高（3.72分），其他依次為在職在學青年（3.67分）、在

職青年（3.61分）及待業青年（3.53分）。

在中華文化與澳門地區文化認識方面，受訪青年最感興趣的首五項中華文化項目依次為飲食文化（61.8%）、歷史（34.1%）、名勝古蹟（31.7%）、山河大地（26.7%）、音樂（24.7%）；最感興趣的首五項澳門地區文化項目為飲食文化（68.7%）、街巷特色（48.9%）、世遺文化（38.4%）、本地藝術（37.5%）、本地歷史（35.1%）。而受訪青年接觸中華文化與澳門地區文化的主要途徑為互聯網資訊（69.8%）、學校教育（61.3%）及媒體宣傳（60.0%）。通過年齡分層對受訪青年接觸文化的主要途徑進行分析，發現13至18歲以學校教育（78.8%）及互聯網資訊（63.7%）為主；19至24歲以學校教育（72.9%）及互聯網資訊（68.7%）為主；25至29歲以互聯網資訊（72.7%）及媒體宣傳（63.3%）為主；30至35歲以互聯網資訊（73.1%）及媒體宣傳（63.3%）為主。

二、因應調查結果而提出的建議

2.1 推動青年建立健康生活模式

是次調查顯示，受訪青年的平均每天睡眠時間接近美國睡眠基金會建議的可接受睡眠時間（6至7小時），但與《中國睡眠研究報告（2023）》的調查結果相比，較2022年中國Y世代（1985-1994年出生）及Z世代（1995-2009年出生）的平均睡眠時間少，分別是7.49小時及7.68小時。調查結果同時顯示，“生活快樂”和“生活滿意”程度與睡眠情況呈正相關，且良好的睡眠有助降低各種壓力的程度。因此，建議持續透過跨部門合作，關顧青年的情緒與精神健康狀況，並以“及早識別”與“盡早介入”為目標，為有需要青年提供適切的支援。另一方面，調查結果顯示受訪青

年在運動及身體質量仍有較大的提升空間，因此，建議持續促進青年建立良好的體育運動習慣及加強睡眠健康教育，如運用科技產品與服務，加強科學健身的指導及體質監測，以及推動公私營企業推行工作間健身操、提供室內健身設備，以及進一步優化社區康體設施等，為青年創設更多運動健身的條件。

2.2 提升青年綜合能力迎發展機遇

隨著澳門特區政府制定並逐步落實“1+4”適度多元發展策略，以及橫琴粵澳深合區建設的推進，澳門參與國家發展及區域合作將更加緊密，建議政府以及社會各界緊貼澳門及區域發展的趨勢，持續透過善用各方資源，為青年提供更多升學輔導、行業資訊、交流實習、專業認證及不同類型的培訓，為澳門青年到內地升學、就業及創業締造更多條件和平台，進一步促進粵港澳大灣區人員流動以及加強新產業的人才培養。此外，亦建議積極提升澳門青年的資訊科技應用能力，系統化地將創新科技或人工智能應用與知識納入學校課程，以全面普及和提高青年的科技應用能力，加強澳門青年在創新科技及人工智能方面的競爭力。

2.3 營造青年健康的網絡使用氛圍

雖然調查結果顯示整體受訪青年認為電視及報章發放的資訊可信程度較高，但13至18歲受訪青年偏向相信“網上社交平台”及“網上資訊影片分享平台”發送的資訊，由於網絡使用已趨普及化，青年的閱讀電子化程度越來越高，促使網上活動時間增多，因此，建議持續透過不同途徑瞭解青年使用網絡的狀況，加強培養青年的網絡素養和審辨思維，尤其是提升青年的網絡防騙意識，營造及建立健康的網絡使用氛圍。此外，亦建議鼓勵青年多參與戶外活動，以減少使用網絡的時間。

2.4 瞭解青年家長需要提供支援服務

在各種支援方面，青年家長對家人協助其照顧子女的幫助之評價最高，其他支援如社會、職場的支援程度之評價則為一般。另一方面，育有不同年齡層子女的青年家長對親職支援／學習需求亦有不同，育有0至5歲子女的家長，首三項的親職學習需求依次為子女品德、子女情緒管理及子女人際關係；育有6至12歲子女的家長則依次為子女情緒管理、為子女品德及人際關係；育有13至18歲子女的家長則依次為子女品德、子女情緒管理及子女性教育。由於社會和職場對青年家長提供的支援仍有提升的空間，且育有不同年齡子女的受訪青年家長在親職支援／學習需求亦各不同，因此，建議相關部門或團體為青年家長提供更多具針對性的支援與服務，如推動企業優化職場環境；與企業合作，為青年家長員工提供更多親職培訓；或因應育有不同年齡子女的青年家長對親職教養的不同需要，推出多元的培訓課程以及親子活動等。

2.5 提升青年對社會的責任和參與

調查顯示，受訪青年參與社會的形式主要為義務工作（如義工、賣旗）、捐贈以及為社團服務，而近五成受訪青年表示過去六個月有參與社團舉辦的活動，反映青年參與社會的形式仍較單一，但參與社團的意願頗高。因此，建議引導青年社團充分發揮其領導青年發展及參與社會的作用，組織多元活動，鼓勵青年積極參與社會；另一方面，建議持續加強跨部門合作，豐富青年發表意見的渠道，如就不同社會時事熱點舉辦線上或線下青年交流座談，鼓勵青年勇於表達所思所想，以及更多地安排青年列席特區政府的諮詢或與青年事務相關會議，以鼓勵和培養他們關注社會時事的觸覺，提升青年的參政議政能力，進一步促進青年關心社會及參與

社會的意識。此外，建議繼續積極推動青年參與義務工作，並豐富義務工作的形式，讓青年接觸及參與更多不同類型的正能量社會活動，培養青年的社會責任感，從而帶動社會“睦鄰互助·友愛和諧”的精神。

2.6 培養青年正確的理財及消費觀念

根據調查結果，最多受訪青年選擇的三項主要開支分別是飲食、住屋開支及娛樂消遣，其中，近八成青年選擇飲食為主要開支，娛樂消遣亦近三成三，僅次於住屋開支。由於近年網上購物及電子支付漸趨普遍，支付形式簡單快捷，容易造成衝動消費，甚至容易陷入過度消費，建議通過多元化活動，加強對青年宣傳“未雨綢繆”和“量入為出”的理財觀念，培養青年理性、自律消費意識，提升青年的理財、消費及金錢價值觀。

2.7 促進多元共融擴大社會參與

調查結果顯示，受訪青年的多元共融平均值趨向高水平，表示受訪青年傾向對不同背景人士具備包容及尊重的態度，能與不同社群溝通及相處，充分反映澳門是一個多元共融的社會。調查也發現建構多元共融的社會環境，能正面影響青年社會參與程度，促進青年認同社會價值觀及積極參與國家發展。因此，建議可持續推動學校舉辦多元文化的體驗式學習活動，以促進師生對多元文化的瞭解，從小開始培養青年以溝通解決衝突、同理心及平等接納的和睦氛圍，並藉此促進及提升青年社會參與的意願。

2.8 以青年感興趣的方式深化家國情懷

調查結果顯示，整體受訪青年有較高的國家情懷，亦關心國家與澳

門的發展，並對國家和澳門的未來發展具相當信心及願意積極參與其中。至於受訪青年最感興趣的中華文化項目和澳門地區文化項目均以飲食文化為首，其次為歷史文化和名勝古蹟等。而接觸有關文化的主要渠道分別是學校教育和互聯網。因此，建議以青年感興趣的方式，以及透過青年常用的渠道，深化中華傳統文化及家國情懷的宣教工作，如因應飲食文化屬各年齡層共通的興趣類型，可考慮透過飲食文化作為引子，結合其他不同文化主題內容及元素，提升青年學習興趣，增加青年瞭解、尊重並熱愛自己的國家和文化，建立文化自信。另一方面，調查同時反映有六成受訪青年表示會關注國情發展，以及願意接收關於粵港澳大灣區、粵澳橫琴深度合作區等區域合作以及國情發展的相關資訊，此外，尤以19至24歲受訪青年的國家發展參與度平均值最高。因此，建議從多渠道提供更多國家發展及粵港澳大灣區的就業、創業、生活、文康、活動、重要政策等最新資訊，以及提供更多就業、實習、培訓和交流等機會，助青年融入國家發展。