

從自助攝影看香港青年人的生命意義

叩問人生意義，並非只是哲學家或宗教人士的關注；它亦跟自我成長、教育，以至生涯規劃等範疇息息相關。只是就研究法而言，以問卷調查來研究「生命意義」，受訪者的回應受限於研究者已有的概念框架；而若是以訪談或書寫來探討，則參與者的言語文字表達力會大大左右他們的闡釋空間，甚而影響了分享內容（Esterling et al., 1994）。對此，有學者便曾嘗試以自助攝影（Auto-photography）及照片引談（Photo-elicitation）這新方式來探問「生命意義來源」。自助攝影是指邀請參與者就特定主題進行自主攝影，所拍照片亦會被納入為研究素材。舉例 Steger 及其同工（2013）便是邀請了 86 位大學本科生在一星期內，把生活中「帶給自己生命意義的東西」以相機拍攝下來；在參與者交回相片時再邀請他們為照片寫下文字解說。

本中心在第四階段「香港青少年之追蹤

研究」中，曾參考上述研究，並以自助攝影及照片引談此方法來嘗試探討本地年青受訪者「生命意義的來源」。在本年 5 月至 10 月期間，本中心研究團隊跟 46 名以往曾參與「香港青少年之追蹤研究」的年青人（23-24 歲）進行訪談，期望能瞭解他們在步入成人階段這期間，對升學、工作、人際關係、健康、幸福生活及未來的種種看法。我們在聯絡受訪者時，預早邀請受訪者找三樣「帶給你生命意義的事物」，拍照下來好在訪談中分享。類似前述 Steger 及其同工（2013）的研究，我們同樣提示受訪者：「帶給你生命意義的事物」可以是人、事件、物品、風景、甚至抽象符號；而跟 Steger 他們相異之處是基於研究訪談時間所限，我們只限每人分享三張相片（Steger 是每人最多十二張）。我們的研究設計是在訪談中邀請受訪者以口述來解說，相信在對話中能獲得比文字解說更完整而豐富的敘述片段。

香港年青人眼中生命意義的來源

在是次研究當中，不同受訪者對此活動有不同的回應。有的受訪者十分用心，把大量照片按不同範疇組合成三張來分享；但亦有受訪者表示難以想到有哪些事物帶給自己生命意義。最終，我們收集到 133 段有關照片的敘述，並嘗試把受訪者的回應分為 16 個類別。圖一顯示這些敘述片段在不同類別的分佈。



青年人在生命中重視甚麼？

研究發現最經常被提及的一項是與家人關係，當中包括與父母、祖輩、延伸家庭、兄弟姊妹及子女的關係。其次是朋輩關係，當中包括在不同成長階段，就學、工作等

不同時期結交的朋友。第三是並列的兩個類別：旅行及個人成就。旅行包括遊歷，以及在其中建立友誼、開闊眼界與自我發現；個人成就則包括一些對自身重要的個人成就



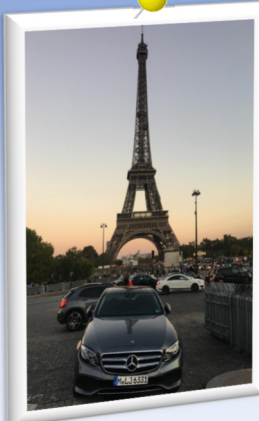
家中客廳的沙發：

客廳是一家三口一起看電視、吃飯的地方。代表與家人的聯繫，以及「家」的概念。從小到大與家人的聯繫，塑造了我今天的習慣、價值觀和日常生活。



相簿：

相簿裏面都是同 friend 影的相。Friend 對我都幾緊要！甚至可以超過自己，即是在我內心排名八面。所以這張相，是想表達朋友對我的重要。



外地風景：

「遊歷」在我人生是好重要，因為我覺得世界這麼大，是應該要去不同的地方去 explore 一下；我覺得「遊歷」是在充實我的人生，讓我知道更加多這個世界其他的地方是怎樣。

圖一 受訪青年人對於「帶給自己生命意義的事物」的照片敘述分佈



(如考獲車牌)。其餘較經常被提到的是興趣(工餘時間不同的自主活動)、工作(開展職涯身分、工作經驗,以及在作品中獲得的回饋)及個人信念(如要感恩,或無論境況如何也要對未來抱有希望)。不少青年人也談到人生的深刻經驗(如突如其來的病患要做手術)、自己與寵物的連繫,以及與伴侶開展親密關係。讓我們也按較多被提及的三個類別,抽出一些例子跟大家分享。

從上述結果可見,是次研究的受訪青年人並沒有太著重以「擁有的物質」(如金錢)作為重要的「生命意義來源」,對比 Steger 及其同工(2013)的研究中,「擁有的物質」卻是第五多被提及的「生命意義來

總結：生命意義的複雜性

在是次研究中,受訪年青人在思考並分享自己「生命意義的來源」的相片時,往往會題及相關的個人生命故事,也會自然地呈現他們在過去人生所經驗的掙扎與期待。例如有受訪者以家庭為自己生命意義的重要來源,但在訪談中卻多次提及自己與家人關係其實充滿張力;這似是矛盾,卻也似乎可以更立體地呈現年青人在現實處境及限制當中尋求生命意義時,那情感的複雜性。現時學校大多採用不同的量化評估工具,例如教育局的「情意及社交表現評估套件」(APASO),又或者透過日常接觸和觀察學生、與學生面談,來審視學生的身心健康

源」。這可能與兩項研究限制每人分享的照片數目不同有關;但亦可能顯示是次研究的受訪者在預先篩選最重要的三張照片時,「擁有的物質」已顯得較為次要。

另外,值得注意的是本地青年人較少以大自然為「生命意義來源」,然而「大自然」在 Steger 之研究中卻是第三多被提及的「生命意義來源」(前兩者分別是「關係」及「興趣」)。這或許亦反映本地社會的生活空間,在模塑或規範著年青人的生活經驗,繼而影響著他們攝取生命意義的素材。對於忙碌追趕學業、生活節奏急速的香港年青人來說,給予更多接觸大自然的空間和機會,會否令他們對生命的意義有更深更廣的反思?

狀況。是次研究中採用的「自助攝影」和「照片引談」,既能令時下非常喜愛用手機拍照年青人更投入和願意分享,亦能為老師和青年工作者在傳統的方法以外,提供一個嶄新的角度來理解年青人所重視的人和事,從而支持他們建構自己的美滿人生。



參考文獻：

- Esterling, B. A., Antoni, M. H., Fletcher, M. A., Margulies, S., & Schneiderman, N. (1994). Emotional disclosure through writing or speaking modulates latent Epstein-Barr virus antibody titers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62*, 130–140.
- Steger, M. F., Shim, Y., Rush, B. R., Brueske, L. A., Shin, J. Y., & Merriman, L. A. (2013). The mind's eye: A photographic method for understanding meaning in people's lives. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 530–542.

編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

本期通訊分享了「香港青少年之追蹤研究」第四階段的一些分析結果，我們衷心感謝接受訪談的46位青年人，在過去幾年一直參與和支持本研究，讓我們在這個紛亂的世代中，有機會真切和細心聆聽青年人的聲音。是次訪談首次引入以自助攝影及照片引談來探討受訪者「生命意義來源」的案例，突破只是收集文字、數字的資料，對我們日後繼續發展出更多元的研究進路甚具啟發，能讓我們更立體地瞭解年青人如何經驗及經營他們的美好人生。我們將於未來兩年籌備新一期的問卷調查，期待曾參與這項十年追蹤研究的青年人能繼續參與，也期望日後有機會再與大家分享更多的觀察及發現。

至於「學童身心靈健康評估計劃（簡稱HBSC），中學問卷調查已於八月底完成，而小學問卷調查亦即將完成，將進行數據整理及資料分析。HBSC研究計劃在疫情帶來的重重困難下仍能順利進行，實在有賴學校校長、老師及同學的支持和付出，我們深表感激！待明年分析結果出爐後，我們會以不同方式與學校分享研究成果，當中包括供學校參考的個別學校報告。相信HBSC這項國際研究，能讓我們對學生在疫情下的身心健康有更全面的了解。

何瑞珠

香港中心總監
二〇二〇年十一月一日

中心活動簡報

2020年8月18日，本中心與「啟·動·心靈」學校計劃舉行「總結分享會暨論壇：由啟動心靈到幸福生活」。何瑞珠教授應邀分享，題為「從現在到未來：塑造幸福生活的關鍵能力」。



工作進程

HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2020年5-11月 <ul style="list-style-type: none"> ● 進行個別深入訪談 ● 輸入訪談內容為文字檔案 2020年11月 <ul style="list-style-type: none"> ● 於香港亞太研究所三十周年會議分享研究成果 	2020年10-12月 <ul style="list-style-type: none"> ● 更新及編彙「PISA 評估架構與教學應用系列」 	「啟·動·心靈」學校計劃： <ul style="list-style-type: none"> 2020年8月 <ul style="list-style-type: none"> ● 舉行總結分享會暨論壇 2020年9-10月 <ul style="list-style-type: none"> ● 撰寫計劃報告 	「學童身心靈健康評估計劃（HBSC）」主測試： <ul style="list-style-type: none"> 2020年7-8月 <ul style="list-style-type: none"> ● 與學校老師進行訪談、進行中學問卷調查（紙本及網上）、整理紙本問卷 ● 邀請小學參加問卷調查 2020年9-11月 <ul style="list-style-type: none"> ● 進行小學網上問卷調查

聯絡我們 電話：(852) 2603-7209 傳真：(852) 2603-5336 電郵：hkcsa@fed.cuhk.edu.hk
 地址：新界沙田香港中文大學信和樓 612 室 網址：http://www.fed.cuhk.edu.hk/~hkcsa/
 主編：何瑞珠教授 編委：張穎珊、岑國榮

