

探問青年生命意義的來源—— 以自助攝影（Auto-photography）及 照片引談（Photo-elicitation）為進路

何瑞珠*、張穎珊

香港中文大學香港學生能力國際評估中心

本研究藉自助攝影和照片引談的方式，探討香港青年生命意義的來源（sources of meaning in life）。本文屬「香港青少年之追蹤研究」第四階段研究的一部分，訪問了 47 位年齡介乎 23 至 24 歲的年青人。研究團隊邀請受訪者選取三件「帶給你生命意義的事物」並拍照下來在訪談中分享，收回共 136 段相關敘述。研究團隊接受訪者在訪談中為相片提供的解說，整理出 16 項「生命意義來源」類別，最多受訪者提及的「生命意義來源」是「家人關係」、「朋輩關係」、「個人成就」和「旅行」。研究團隊又將這 16 項「生命意義來源」進一步歸納為「個人內在」、「人際」和「超越」三大範疇。這些分類提供具體而整全的框架，給我們理解香港年青人所看重的生命意義源自甚麼經驗和屬於哪些範疇。就方法學而言，本研究引入自助攝影和照片引談，突破並豐富了以往只是以文字、數字收集資料的限制，使我們能更立體地了解年青人如何尋索並建構他們的生命意義，對日後繼續發展出更多元的研究進路甚具啟發意義。

關鍵詞：生命意義來源；自助攝影；照片引談

導 言

探索人生意義，一直是哲學家、宗教人士和教育工作者所關注的課題；它跟自我成長、人生規劃以至追尋幸福美滿生活均息息相關（例如 Aristotle, 2000）。人們不單把「幸福」（well-being）理解為趨樂避苦的快樂（hedonic happiness），還把對更高人生價值和生命意義的追求（eudaimonic well-being）視為構成美好人生的重要條件。

* 通訊作者：何瑞珠（estherho@cuhk.edu.hk）

McGregor & Little (1998) 曾概括地總結：「幸福」是快樂和意義的結合 (as happiness plus meaningfulness)。

不少心理學研究亦指出，探索人生意義 (meaning in life) 有助人經驗「療癒成長」 (therapeutic growth) (Crumbaugh & Maholick, 1964; Frankl, 1965)、發展健康身心 (Steger, Shim, Barenz, & Shin, 2014)，且能促使人自我調適來應對生活挑戰 (adaptive coping) (Park & Folkman, 1997)。自 20 世紀 80 年代開始，在一系列有關「為何而活」 (reasons for living) 的研究中，學者們 (如 Linehan, Goodstein, Nielsen, & Chiles, 1983) 便發現找出活下去的理由 (人生意義)，是防治自殺其中一個重要的保護因素。

本研究屬「香港青少年之追蹤研究」第四階段的一部分，研究焦點正是探討本地青年的生命意義來源 (sources of meaning in life)：一方面嘗試勾勒受訪青年如何理解自身生命意義的來源，另一方面把他們所提出的個人生命意義來源分類、分析，並跟西方相類案例比對。

文獻回顧

回顧過去數十年心理學有關生命意義的探討，有學者提出人總是嘗試為自身的遭遇尋求意義，並總結生命意義是體現在人能否為自己的人生經歷提出一套融通而完整的詮釋 (coherence in one's life) (Reker & Wong, 1988)。有學者則認為生命意義在於完成自訂的人生目標，並在過程中經驗到人生有方向和目的 (goal directedness or purposefulness) (Ryff & Singer, 1998)。亦有學者強調生命意義是連繫於對生命有正面的感觸——既感到自己跟別人與世界有連繫 (relatedness) (Weisskopf-Joelson, 1968)，亦經驗人生的圓滿，能體會自己生於世上並非可有可無 (fulfillment and significance) (Maslow, 1964)。在眾說紛紜之中，不同學者按其對生命意義的不同界定，發展出不同量表去測評人的生命意義感。例如 Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006) 在「生命意義問卷」 (The Meaning in Life Questionnaire) 中，便把生命意義界定為包括「體驗人生意義」 (presence) 和「尋求人生意義」 (search) 兩個層面，並指富有生命意義感的人，既認知生命有意義，亦自覺有動力去尋求人生意義 (Strack, 2007)。

當然，學者們並不單單滿足於測量人們認為自己「有、沒有，或有多少」生命意義感，或是研究生命意義感的多寡如何影響當事人的生活表現。他們還希望進一步探究哪些經驗為人帶來生命意義，並探討當人形容自己經驗到生命意義時，所指有甚麼不同意涵。由此，學者們發展出探討生命意義的另一個研究焦點——探問「生命意義來源」。

「生命意義來源」所反映的，是人們對人生的基本取態（basic orientation）——反映人傾向在哪些範疇投注心力（Leontjew, 1979），從哪個方向去經營生活，對生命有怎樣的要求與委身（committed living）（Ryff & Singer, 1998, p. 8）。不同研究者曾以不同框架來歸納「生命意義來源」（Schnell, 2011），例如 Emmons（2003, 2005）曾綜合不同研究（Ebersole, 1998; Emmons, 1999; Wong, 1998），提出「生命意義來源」可概括分為「成就／工作」、「關係／親密」、「宗教／靈性」和「自我超越／貢獻」四大範疇。la Cour & Schnell（2020）亦曾藉整理「生命意義來源及生命意義問卷」（Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire）（Schnell, 2009），將量表中 26 項「生命意義來源」類別分為「幸福與連繫」、「自我實現」、「秩序」、「縱向自我超越」和「橫向自我超越」五大範疇。對比 Emmons（2003）與 la Cour & Schnell（2020）這兩個框架，發現除了「秩序」未能對應外，其餘四個範疇都能互相參照，可作跟進討論的參考。

在眾多相關研究中，「人際關係」一直是最常被提及的生命意義來源（如 Baum & Stewart, 1990; Debats, 1999; Yalom, 1980）；跟他人連繫的深淺與好壞，似是人評價自己人生是否有意義的重要準則（Lambert et al., 2010）。除了「人際關係」，不同研究所歸納的「生命意義來源」列表有頗多差異，有的提及個人成長（Prager, 1996），有的提及工作（Debats, 1999），還有的提及創作（O'Connor & Chamberlain, 1996），所呈現的面貌各有不同。

研究亦發現人生階段會影響個人的生命意義來源，例如 Prager（1996, 1998）發現年青人較多以個人成長、成就和享樂為自己的生命意義來源，相對年長的受訪者則較看重財務穩健、價值傳遞等範疇。另一方面，性別亦是影響因素：研究發現女性比男性更常以關係（Debats, 1999）和宗教／靈性（Wong, 1998）為主要的生命意義來源；雖然同樣注重工作與家庭，男性似乎比女性更着重以自我實現（self-actualization）和興趣為主要的生命意義來源（Baum & Stewart, 1990; Schnell, 2009）。

研究「生命意義來源」的形式亦十分多元，例如有問卷調查（如 Reker & Wong, 1988）、訪談（如 O'Connor & Chamberlain, 1996）或書寫等（如 DeVogler & Ebersole, 1980; Emmons, 1999）。然而以問卷調查或量表題目來研究「生命意義」，往往會把受訪者的回應局限在研究者已有的概念框架之內。若以訪談或書寫來探討，則參與者的言語文字表達能力會大大左右他們的闡釋空間（Esterling, Antoni, Fletcher, Margulies, & Schneiderman, 1994）。面對這些方法學上的局限，Steger, Shim, Rush, et al.（2013）曾嘗試採取自助攝影（auto-photography）和照片引談（photo-elicitation）的方法，為探問「生命意義來源」提供方法學上新的可能。

自助攝影是指邀請參與者就特定主題進行自主攝影，並將所拍照片納入為研究素材。例如 Steger, Shim, Rush, et al.（2013）曾邀請 86 位大學本科生在一星期內，以

相機把生活中「帶給自己生命意義的東西」拍攝下來（自助攝影），在交回相片時再寫下文字解說（照片引談），並按其對自己的重要性來為照片評分和排序。對比訪談或文字，這研究方式令 Steger, Shim, Rush, et al. 從受訪者中收集到更多元的素材，亦使他們歸納出好些「非傳統」的生命意義來源，如寵物、物理環境（如特定地點、建築物）等等，拉闊了對青年人生命意義來源的理解。

然而，上述提及的都只是西方案例，香港本地年青人的生命意義來源跟西方年青人有甚麼異同，仍未有太多研究考察。故此，香港學生能力國際評估中心（下稱 HKCISA）的研究團隊在第四階段「香港青少年之追蹤研究」（下稱 HKLSA）中，¹曾參考上述研究，並以自助攝影和照片引談的方式來探討本地年青受訪者的「生命意義來源」。本文嘗試勾勒在是次研究中相關部分的發現。

研究目的及研究方法

本研究的目的有二：（1）藉自助攝影和照片引談的方式，勾畫本地青年受訪者生命意義的來源，並作分類；（2）分析本地青年受訪者生命意義來源的分類，跟外國相類案例有何相近或相異之處。

研究團隊於 2020 年 5 月至 11 月以網上訪問或面談方式，訪問了 47 位年青人，包括 23 男、24 女。² 受訪者年齡介乎 23 至 24 歲。47 位受訪者全部皆中學畢業，其中有 6 位在受訪時已完成高級文憑課程，另有 34 位已完成學士學位（當中 7 位在海外就學），1 位已在海外完成碩士學位。38 位受訪者在受訪時有全職工作，其餘的分別在做兼職（2 位）、求職（5 位）或仍在求學（2 位）。除了 5 位身在海外的受訪者，其餘受訪者都是與家人同住（包括 1 位已婚並育有幼兒的女受訪者），只有 1 位獨居男受訪者例外。

研究團隊在訪談前邀請受訪者預先選取三件「帶給你生命意義的事物」並拍照下來在訪談中分享。跟前述 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 的研究相似，研究團隊提示照片內容可以是人、事件、物品、風景，甚至可以是抽象符號。然而不似 Steger, Shim, Rush, et al. 要求參與者統一使用研究者所提供的數碼相機來拍攝相關照片，本研究並沒有限制拍攝照片的工具或照片來源。受訪者分享的既有舊照片，亦有不同的實物攝影、風景照、網上照片等，甚至有受訪者以手機畫面截圖來分享自己放在社交媒體上的照片，並把上傳時所標注的文字亦一併分享。為顧及受訪者個人私隱，本研究容許受訪者以抽象符號或網路圖像來代表他們想表達的事物，例如有受訪者便以「家」的卡通圖案來代表自己與家人的關係。

對比 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 只要求受訪者就照片提供文字闡釋，本研究安排受訪者在訪談中解說照片。是以本研究並沒有如 Steger, Shim, Rush, et al. 般容許

每人最多提供十二幅照片，而是在平衡時間限制和分享内容豐富度的情況下，把分享照片上限訂為三幅。在此，研究團隊並非假設受訪者的「生命意義來源」只有三項，反而是在眾多「生命意義來源」中，研究團隊認為有些來源比較核心，是以研究團隊不似 Steger, Shim, Rush, et al. 般尋求多元性或廣度，而選擇以深度理解受訪者較核心的「生命意義來源」，期望藉着跟進的對話獲得更完整而豐富的敘述片段，以幫助理解不同受訪者選擇這三項「生命意義來源」背後的想法和思考。

當然，不同受訪者為預備照片所付出的心力和時間不盡相同。有受訪者藉瀏覽手機照片庫存或社交媒體以尋找靈感，並在海量照片中選取能代表「帶給自己生命意義的事物」。有受訪者由生活空間入手，直接拍下房間內的物件，或是在面談時把物件（如飾物、記事本）帶來供訪問員拍照。亦有受訪者覺得難以用三幅照片代表自己想表達的「事物」，而選擇把大量照片組成代表三個類別的「合成照」來分享。當然，亦有少部分受訪者因種種原因而沒事先預備照片，只是當被問及時才「臨場發揮」。另外，有部分受訪者分享在尋找照片時感到困難；這既跟個人反思習慣有關，亦牽涉受訪者在生活中能感受到多少意義，或是對未來有怎樣的理解和想像。有一位受訪者甚至曾表達：「我好難想到能帶給我生命意義的事物！因為我根本覺得生命是沒有意義」（IN2_30）。³ 對此，訪問員嘗試在訪談中提供安全的空間，接納受訪者在選擇照片過程中的不同反應，並嘗試聆聽不同受訪者所呈現的雀躍、困難或掙扎背後所表達的渴望與關注。

論及訪談過程，為了解受訪者藉照片所分享的「生命意義」，訪問員往往需要以探問來釐清。在此以受訪者 A 其中一段分享為例來說明。受訪者 A 分享的其中一幅照片是「一本記事簿」，簿內滿載他在旅行時所收集的不同印章；受訪者 A 形容記事簿代表着自己到不同地方旅行的回憶。因受訪者 A 的家庭社經背景不俗，加上修讀環境科學，令他有不少次外出旅遊或考察的機會。當訪問員問到「為何旅行會帶給你生命意義」時，受訪者 A 分享：

受訪者 A：〔旅行讓〕我可以去不同地方、見不同事物、認識不同的人。因為平日，比如你在香港工作，跟朋友出去玩樂，都似乎是被限定在一個框架裏邊。但去旅行就可幫我衝出這個框架，讓我探索更多事物。（IN2_01_P1）

之後受訪者 A 提到大學時曾與同學一起參加考察團，描述旅程令自己跟同行朋友加深了認識，並有機會看到很多在香港看不到的地貌和自然景觀，自己印象深刻。從他的分享可見，同一「生命意義來源」其實可以帶給人多於一重生命意義；開闊眼界與加深友誼，都是受訪者 A 提及旅行帶給自己的生命意義。在此理解下，訪問員邀請受訪者 A 分辨「旅行」給他的生命意義：「究竟更多是在於加深對朋友的認識，還是在於探索新事物？又或是兩項並存？」對此受訪者 A 回應：

受訪者 A：〔旅行〕都可說是讓我看到新的、在香港看不到的東西。就算是朋友，在旅行中你也能看到一個平日見不到的那個人，因為那些日子要一起食飯啊！去不同地方、洗衫、做家务……（IN2_01_P1）

訪問員的追問，嘗試邀請受訪者釐清他所表達「旅行帶給自己的生命意義」。從受訪者 A 在回應中再次強調旅行令自己「看到一個平日見不到的」，可以推想相比人際關係的進深，受訪者 A 感到旅行令自己「衝出框架」，使自己能對世界和身邊人有新的探索、發現與認識，才是他較側重的「旅行帶給自己的生命意義」。

上述受訪者 A 的分享片段亦可以展示研究團隊的資料分析過程。研究團隊採取扎根取向（grounded approach），由三位團隊成員各自接受訪者提供的照片和他們在訪談中提供的解說作分類。第一步是開放編碼（open coding）：研究團隊成員分析受訪者 A 在分享中所提及的重複字眼，把意涵相近的字詞、短語進行編碼，例如把「探索、衝出框架、平日見不到」等編為「旅行經驗：非日常」。第二步是主軸編碼（axial coding）：研究團隊整理不同受訪者的分享，在對比後把受訪者 A 及其他相似（如都是有關旅行、遊歷）的分享歸類，並組成以「旅行」為題的分類。第三步是選擇性編碼（selective coding）：研究團隊把是次研究所得的 16 項分類，跟其他研究所提出的「生命意義來源」分類框架（Emmons, 2003; la Cour & Schnell, 2020）作對比，再參考其他文獻（Organisation for Economic Co-operation and Development, 2019; UNESCO, 2015, 2020; Yalom, 1980），綜合整理出由「個人內在範疇」（intrapersonal dimension）、「人際範疇」（interpersonal dimension）和「超越範疇」（transcendent dimension）組成的三重「生命意義來源」框架。例如，不同受訪者有關以「旅行」為個人「生命意義來源」的分享，較多着重參與者個人眼光的開闊和個人成長（參看受訪者 A 的例子），是以「旅行」這分類便跟其他同樣關於「個人經驗整理」的分類連繫起來，置於「個人內在範疇」的「生命意義來源」之下。

下文將進一步交代由此資料分析過程得出的研究結果。

研究結果及討論

研究團隊把受訪者的回應，按其解說內容分為 16 項類別。表一顯示這 16 項「生命意義來源」類別及其例子，以及受訪者的相關描述（按受訪者回應的多寡排序）。

是次研究中最多受訪者提及的「生命意義來源」是「家人關係」（有 20 段訪談片段），當中包括與父母、兄弟姊妹、祖輩、子女，以至延伸家庭成員的關係。在談及家人關係時，不同受訪者的敘述會有不同側重，例如受訪者 B 由自己跟家人去旅行的回憶，談到家人在自己一路成長以來給予自己自行抉擇前路的空間，令受訪者感到獲得支持，並表示這種自主空間和不干預的接納對他而言十分重要。相對而言，

受訪者 C 則是由自己往外國留學前與家人的合照說起，觸碰到自己因要離家留學而經驗到與家人關係的轉變：

受訪者 B：這是我們一家的旅行照。因為自小跟他們一起生活，他們對我的影響是最深！無論是價值觀、成長的各方面……他們對我好大影響啦。同時，因為自小我家人都很少左右我的決定；由我中學揀科，到大學，到工作，他們都不會逼我要去做甚麼，即是都支持我做的決定。這是幾好的！（IN2_25_P3）

受訪者 C：家人對我是很重要。這張相是我去外地留學時，父母送我到香港機場的留影。這張相給我的感覺，是代表我過去生活的日常將會從那一刻起一去不復返！所謂日常，就是返學、放學、回家、練琴、他們給我弄晚餐……那些日復日的生活，都會在飛機起飛之後離我而去。（IN2_04_P1）

第二最多受訪者提及的「生命意義來源」是「朋輩關係」（有 14 段訪談片段），當中包括受訪者在成長、就學、工作等不同階段認識的朋友。好些受訪者在談及朋輩關係時，會分享自己對朋友的想法。比如去了日本留學的受訪者 D 便指出，自己不喜歡日本人習慣禮貌地附和，而更看重跟朋友一起討論，互相给对方意見。受訪者 D 在對比不同文化後，對身邊一直陪伴自己的朋友更多了份感激之情：

受訪者 D：朋友的 support〔支持〕對我是很重要。其中我看重的是朋友的聆聽。那不是「齋聽」〔只有聽〕。日本人是「齋聽」，如只回應「嗯嗯」，但自己朋友會給自己意見，與自己討論。到日本後，我對自己的朋友多了一份感謝，知道過了這麼長時間，要 keep〔保持〕住關係實在是很難；因為自己說話也很負面、常有很多不開心的經歷，都「無乜好嘢講」〔沒甚麼好說話〕，但他們知自己是怎樣的人，會包容自己，會 keep 住聽，給自己意見，share〔分享〕自己的事情，而不是放棄的狀態。（IN2_20_P1）

第三最多受訪者提及的「生命意義來源」有兩項：「個人成就」和「旅行」（各有 13 段訪談片段）。「個人成就」如何為受訪者帶來意義亦有不同向度，有人強調成就所帶來的能力感、滿足感（如受訪者 E），亦有人看重藉由個人成就來獲得重要他者的肯定（如受訪者 F）：

受訪者 E：我一直都好想學游泳〔游泳〕，但說了廿年都沒有學識；原本以為自己成世都不會學到，後來因為應聘工作要考水試，還是只得一星期時間，於是自己真的是很努力、很努力地去學，終於學懂了蛙式！我覺得：這是

自己生命中自己幾 appreciate [欣賞] 自己的一個位。感悟是：只要自己肯去試、自己肯去做，就可以成功。(IN2_10_P1)

受訪者 F：中學參加田徑隊，跑步拿過不少獎牌。父親有為自己獲獎而自豪，自己亦為父親欣賞自己而開心。(IN2_45_P3)

至於「旅行」，很多受訪者在談及「旅行」時表現雀躍，並描述「旅行」如何擴闊了自己的眼界，豐富了自己的閱歷。亦有受訪者（如受訪者 G）特別指出某一趟旅行（如畢業旅行）對自己的獨特意義，並分享自己如何在該次遊歷中經驗到重要的改變和成長：

受訪者 G：畢業旅行帶給自己的，是覺得自己真是個大人。要獨立，要懂得出去怎樣與人交流……而且畢業旅行的洗費 [費用]，每塊錢都是自己儲回來，所以在旅程中會將金錢控制得好緊，每項洗費都想得好清楚。去完旅行之後，覺得自己對金錢的控制跟以往有不同，對錢的概念控制得好了些。(IN2_23_P2)

其餘較常被提到的「生命意義來源」包括興趣、工作，以及人生信念和價值等，相關例子可參看表一。

表一：16 項「生命意義來源」類別及其例子

分類 (回應數)	照片例子	受訪者的相關描述
1 家人關係：包括父母、祖輩、兄弟姊妹、子女，及延伸家庭 (20)		一家四口「幸福美滿」利是封：由細到大與家人關係都好 close [親密]，他們對我好 supportive [支持]。由細到大家給我的東西好多好多。長大後發覺我這情況並不是必然。(IN2_05_P3)
2 朋輩關係：成長、就學、工作等不同階段的朋友 (14)		與朋友聚餐時的食物：之前中三、四 group 了一班 friend keep [有一班朋友維持] 到現在，有十幾人；至今都是最 close [親密] 的朋友。每個月慶祝都會一齊影相，慶祝生日都會出來聚。(IN2_48_P2)
3 個人成就：對自身重要的個人成就 (13)		獎牌：中學參加田徑隊，跑步拿過不少獎牌。父親有為自己獲獎而自豪，自己亦為父親欣賞自己而開心。(IN2_45_P3)

分類 (回應數)	照片例子	受訪者的相關描述
4 旅行：遊歷，以及在其中建立的友誼、眼界與自我發現 (13)		飛機上的景色： 自己喜歡旅行。對旅行不只求飲飲食或放鬆，我更看重在旅行中可以看到不同事物。所以每次去旅行，我都希望從中學學習到一些東西（如風土人情），希望多留意一些其他人平日不會留意的事物。我想透過旅行成為一個 better person [更好的人]，成為一個有內涵、有修養的人。 (IN2_08_P1)
5 興趣：工餘時間不同的自主活動 (11)		籃球： 小時候覺得自己是個比較內向的人，但因為加入了籃球校隊，要打 teamwork [團隊合作]，覺得自己變得比較 open minded [思想開闊]，可以舒服自在地同人相處、交流。打籃球令我性格改變，變得 more out-going [更外向]。 (IN2_10_P2)
6 工作：職涯身分、工作經驗，以及在工作中獲得的回饋 (11)		一棵樹： 代表自己現在的工作——保護樹木。你見到棵樹有問題，然後就落 file [檔案] 寫 report [報告]，看怎樣去搞好棵樹。這給我感覺就好像幫到個社會，或者幫到其他人。 (IN2_01_P2)
7 人生信念和價值：人生的一些重要信念 (10)		彩虹： 當日患病後在家外影的，看到彩虹時感覺奇妙。它令我覺得：所有事都有可能，就……不要想得太絕對，以為一定不成功！不要想太多，總之就是要做好自己，那麼所有事情都有希望……有些事覺得無可能，都可以做到。(IN2_03_P3)
8 深刻經驗 (10)		床墊： 那張床墊其實是我第一次搬出去住時買的。當時搬回大陸住，第一晚晚上才找到這張床墊。當時太急、沒講究，在超市買了張床墊「頂住先」[暫用]。這就開始了我自住的生涯。 (IN2_28_P1)

分類 (回應數)	照片例子	受訪者的相關描述
<p>9 寵物：與動物的連繫、「非人類」家人 (8)</p>		<p>狗仔： 狗仔是前年領養回來。當時可能是在工作與感情上，都是比較孤單的時期，常覺只得自己一個。領養時狗仔四歲。大部分情況都是由我去照顧牠：預備食物、買用品、照料牠去廁所、帶牠出去玩……基本上都是我。但我也開心，因為可以帶牠去不同地方玩。照顧牠能幫助我抒發工作上的情緒，會令我感到開心！ (IN2_29_P1)</p>
<p>10 伴侶：親密關係 (7)</p>		<p>戒指： 這戒指是我與女朋友在中六 DSE〔中學文憑考試〕後買的，代表着自己對對方的承諾。即使不能天天見面，但是戴着它就覺得對方在身邊，也是自己為未來成家立室而奮鬥的動力。 (IN2_40_P2)</p>
<p>11 反思：人生歷程中的反思、給自己的說話 (6)</p>		<p>問號： 「問號」可代表很多意思。我覺得在我人生中，seems like〔好像〕一路以來都有好多、好多困惑，不論是朋友之間、與家人關係，以至小時候的我跟現在對比，我都覺得自己的人生歷程中似有較多大起大落的時間。但另一方面，困惑也是令我不斷成長的一個 guiding〔指引〕，那些困惑與反思，令我的性格、想法與視野跟其他人有點不同。 (IN2_12_P1)</p>
<p>12 目標、想望：人生目標，或對生活與未來的想望 (4)</p>		<p>電動車： 自己其實從小到大都好鍾意車。好想他日有車牌時，就可以揸車〔駕車〕。這部電動車，我一見便覺得它好靚。我一見到靚車就會把它影下來。 (IN2_36_P3)</p>

分類 (回應數)	照片例子	受訪者的相關描述
13 社會關注：對社會的關注與認同 (3)		香港夜景： 雖然我去過那麼多地方，但無論去到哪裏，我都會想回香港，我最終的屋企都是香港。尤其是這一兩年，好多人會想移民……但我會覺得香港才是真正屬於自己的地方。喜歡這一張相。香港對我而言很重要！ (IN2_25_P2)
14 其他重要他者：在人生路上曾給予重要支援的人 (2)		心理醫生： 我跟我的心理醫生很熟、很 friend [好朋友]。我有時都覺得心理醫生給我的東西好正面，雖然對他而言這只是一份工，但我覺得他仍是一個很好的傾訴對象。有時候自己有不快時，都是等見心理醫生時講，希望能好少少、回一回氣。我由中四開始見這位心理醫生，至今相識好多年……沒有他，也不會有現在的我。 (IN2_37_P1)
15 重要擁有物 (公仔)：成長過程中一直相伴的物件 (陪伴自己) (2)		熊熊公仔： 這公仔是我媽在我小學時給我的。它陪着我去英國讀書。因我是獨女，小時候沒有人陪我傾偈 [傾談]，我就玩公仔；所以我有好多公仔，單單是床上便有十幾隻。這公仔陪着我去了英國幾年，它好了解我！我不開心時就會攬着它。我想我應該不會丟掉這隻公仔，就算它有損壞我也會修好它。(IN2_41_P1)
16 宗教信仰 (2)		十字架： 我全家人都是基督徒，自己由小到大也有上教會。我覺得自己可以在現在的公司工作，是神在背後幫助自己，讓自己有信心去做。不過我現在較少定期上教會，因為工作要輪班，不一定可以在週末去教會聚會。 (IN2_50_P1)

- 註： 1. 有關「工作」類別，受訪者提供的相片本為類似的網上圖片。為確保版權授權，現改為網上免費照片，2021年3月19日擷取自 <https://www.pexels.com/photo/silhouette-of-a-tree-625457/>
2. 有關「反思」類別，受訪者提供的相片本為類似的網上圖片。為確保版權授權，現改為網上免費照片，2021年3月19日擷取自 <https://www.pexels.com/photo/question-mark-illustration-356079/>
3. 有關「其他重要他者」類別，受訪者沒有提供相關人物的照片，該類別照片為網上免費照片，2020年10月20日擷取自 <https://www.pexels.com/photo/holding-a-hand-by-the-wrist-4557403>

研究團隊亦嘗試把男女受訪者的回應分開整理，表二為本研究男女受訪者就「生命意義來源」的不同回應，按受訪者回應的多寡排序。

對比發現，部分類別男女受訪者的回應比例較接近，比如朋輩關係、旅行、興趣、人生信念和價值等，在男女受訪者當中，都受到差不多程度的重視。但男女的回應亦有不少差異。例如女受訪者較多以家人關係為重要的生命意義來源，而男受訪者卻更多以個人成就為重要的生命意義來源。研究團隊認為，原因或在於雖然他們都同樣需要慢慢建立個人職場身分，並開始以成人角色來跟家人相處，但男女所經驗的文化互動 (cultural dynamics) 卻不同。男性相對較看重工作、發展事業以至尋求個人成就，或許反映了男性在相關範疇上比女性承受更多的社會期望和壓力。相對而言，女性在發展獨立自我和事業的同時，則較多關注如何處理與家人關係的變化。這對應 Plagnol & Easterlin (2008) 的研究發現：對比同齡男性，成年初期至中期的女性對人生不同主要目標 (如婚姻、生兒育女、發展事業) 表現出更大的憧憬和追求；可以說，在尋求事業發展和個人成就以外，女性更多兼顧不同人際關係的轉變和發展。

然而，研究亦發現一些跟以往性別定型不同的觀察。在提及自己有伴侶的受訪者中，男受訪者比女受訪者更多以伴侶為自己重要的生命意義來源。不少男受訪者分享自己在親密關係中很投入，過程中有很多學習與成長，甚至因對關係的承諾以至有預備要建立家庭的想望，成為自己努力工作的原動力。這類敘說在本研究的女受訪者中很罕見。親密關係對青年男女是否有不同意義，仍有待日後的研究繼續探討。

另一個有趣的觀察是，頗多女受訪者提出「與動物的連繫」是自己生命意義的重要來源，甚至在敘說中仔細描述寵物對自己的重要、是自己在工作或親密關係當中感到失落時的安慰；相對而言提及寵物的男受訪者卻只有一位。

事實上，有不少研究已指出飼養寵物對青年的發展有正面影響。比如 Graham, Milaney, Adams, & Rock (2019) 曾提出，飼養寵物可以為青年打造新的身分 (飼養者、照顧者、寵物的「父親／母親」)，使他們跟寵物建立起健康的情感連繫，有助他們結交朋友，並成為青年跟其他家庭成員連結的紐帶，亦可以調劑家人關係。之前提及往外國留學的受訪者 C 的分享對此亦有呼應：

受訪者 C：當時養貓，除了是自己喜歡貓之外，也有想到如果兩年後會走〔往外地留學〕，那可能最好可以給我父母有些寄託，有少少似以隻貓來取代我留在香港陪他們。(IN2_04_P3)

另一位受訪者 H 則形容自己決定養寵物，是為了照顧自己在那階段渴望得到陪伴的需要：

表二：男女受訪者就「生命意義來源」的不同回應

「生命意義來源」分類	敘述段數量		男受訪者回應	女受訪者回應
	總	女		
家人關係	20	14	6	14
朋輩關係	14	7	7	7
個人成就	13	2	11	2
旅行	13	7	6	7
興趣	11	5	6	5
工作	11	4	7	4
人生信念和價值	10	6	4	6
深刻經驗	10	4	6	4
寵物	8	7	1	7
伴侶	7	1	6	1
反思	6	4	2	4
目標、期望	4	2	2	2
社會關注	3	2	1	2
其他重要他者	2	2	0	2
重要擁有物（公仔）	2	2	0	2
宗教信仰	2	1	1	1

受訪者 H：狗仔可以陪着我做不同的事，我也可以帶它去玩，可以抒發自己的情緒……
 [為何當時會突然有決心要養?] 可能因為當時我在工作上與感情上，
 都是一段比較孤單的時期，常覺得只剩自己一個，所以就「的起心肝」
 [決心] 做這件事。(IN2_29_P1)

面對由青少年步入成年這多變的人生階段，Graham et al. (2019) 提出飼養寵物可以使年青人在日常生活中建立規律 (daily routine)，為年青人帶來責任和安定感。然而觀乎是次研究受訪者的回應，男女在飼養寵物的人數比例，以至對與寵物關係的重視程度都不同。如何理解這男女差異，以及年青人跟寵物的連繫如何影響他們在人生階段的發展，都值得在日後研究中作跟進探討。

研究團隊亦嘗試把本研究所分辨的「生命意義來源」類別，跟 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 所整理的「生命意義來源」類別並列作對比。表三列出兩個研究所整理的「生命意義來源」類別，並按其回應數的多寡由多至少來排序。

在兩個研究中，「人際關係」是同樣備受重視的「生命意義來源」，只是本研究把人際關係再細分為家人關係、朋輩關係、伴侶 (親密關係) 等不同類別，能更細緻地呈現出不同分野，例如指出是家人關係而非親密關係，才是女受訪者最主要的生命意義來源。

本研究跟 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 的研究另一個相似之處是，「興趣／閒暇活動」在兩個研究中都佔有重要位置，只是本研究不若 Steger 團隊般把「旅行」歸類在「興趣／閒暇活動」中，而是把「旅行」獨立分類，以突顯外出遊歷這「非日常」經驗跟其他滲透在日常生活中的閒暇活動或興趣 (如運動、音樂) 有所不同。兩個研究尚有其他相似之處，比如有不少受訪者都同樣提及「寵物」、「人生信念和價值」是重要的生命意義來源。

至於兩個研究的差異亦不少。例如本研究有關「個人成就」這類別，可對應在 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 中排在第四位的「教育」——受訪者所經驗的學術活動及其相關的學業成就。只是本研究所指涉的「個人成就」不限於學術範疇，更包括受訪者在其他不同範疇的成就 (如運動)。兩個研究的另一個差異是，在 Steger, Shim, Rush, et al. 的研究中「大自然」是排第三位的「生命意義來源」，而本研究 16 項類別當中並沒有這分類。這或許反映了社會生活空間會模塑、規範受訪者的生活經驗，繼而影響他們涉取生命意義的素材。一如 Prager, Savaya, & Bar-Tur (2000) 曾指出，生活環境對「生命意義來源」都有影響。此外，在 Steger, Shim, Rush, et al. 的研究中有較多受訪者提及「宗教信仰」是構成自己生命意義的一環 (第九位)，這在本地受訪者中卻鮮有觸及 (排在末位)。研究團隊認為這也許呈現了本地社會跟西方社會在宗教文化氛圍上的差異。

表三：比較本研究跟 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 所整理的「生命意義來源」類別

排名	是次研究的分類	排名	Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 的分類
1	家人關係：父母、祖輩、兄弟姊妹、子女，及延伸家庭	1	人際關係：家人、朋友、伴侶、子女、同事
2	朋輩關係：成長、就學、工作等不同階段的朋友	2	興趣／閒暇活動：各類型活動，包括藝術、音樂、旅行、戶外活動、網上遊戲等
3	個人成就：對自身重要的個人成就	3	大自然：自然景物、四季
3	旅行：遊歷，以及在其中建立的友誼、眼界與自我發現	4	教育：在大學的一切學術活動與成就
5	興趣：工餘時間不同的自主活動	5	擁有物：如車、屋、衣服、禮物……
5	工作：職涯身分、工作經驗，以及在工作中獲得的回饋	6	特定地點、空間：對當事人有特別意義的地方，如教堂、課室、圖書館……
7	人生信念和價值：人生的一些重要信念（如感恩、對未來要有希望）	7	寵物：家養的、作為陪伴的動物
7	深刻經驗（如做手術）	8	價值：當事人認同的價值、信念
9	寵物：與動物的連繫、「非人類」家人	9	宗教：信仰理念及信仰生活實踐
10	伴侶：親密關係	10	科技：在日常生活中運用科技物品，如手機、電腦
11	反思：人生歷程中的反思、給自己的說話	11	生活必需：如食物、金錢、睡眠
12	目標、想望：人生目標，或對生活與未來的想望	12	組織／活動：投入參與的群體，如運動隊伍、學會、樂隊
13	社會關注：對社會的關注與認同	13	未來憧憬：未來的目標、計畫、事業發展方向
14	其他重要他者：在人生路上曾給予重要支援的人	14	職業／工作：目前的工作
14	重要擁有物（公仔）：成長過程中一直相伴的物件（陪伴自己）	15	自己：當事人自己
14	宗教信仰	16	其他：未能歸類的項目

註：本研究部分分類的敘述回應數相同，故有並列第3、第5、第7、第14。

另一方面，本研究中不少受訪者提及「工作」是自己重要的生命意義來源（第五位），但「工作」在 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 中卻只排第十四位。估計其中一個可能原因是 Steger 團隊的研究對象是大學本科生，而本研究的研究對象大都是在職年青人，後者比前者的平均年齡大三至四年。跟前述研究發現年齡會影響人的「生命意義來源」（Prager, 1996, 1998）一致，上述差異亦反映生命意義來源跟個人角色身分的連繫——學生與在職人士尋求或建立生命意義的場景並不同，以致其「生命意義來源」亦有異。

對比 Steger, Shim, Rush, et al. (2013) 所收集到的照片，包括了不同的生活工具（如衣服、金錢、車等擁有物）和科技產品（如手機、電腦），這些都是本研究中

受訪者較少提及的。這可能是由於香港青年並不如想像般物質主義（materialistic），另一方面更可能是由於 Steger 團隊容許每位參與者選取的「生命意義來源」照片多達十二幅，令受訪者有較大空間呈現「較次要」的生命意義來源，以至涉及的範疇更廣泛。本研究只容許分享三幅照片，可預期參與者會在預備過程中作篩選而令所選取的生命意義來源較聚焦。

最後，對應前述 16 項「生命意義來源」的分類，研究團隊亦嘗試把相關類別再組合起來，成為「個人內在」、「人際」和「超越」三大範疇。其中，「個人內在」和「人際」相對應，指涉受訪者在「自處」和「共處」這兩個層面所經驗的生命意義；而「超越」則指涉受訪者的人生關注和追尋，是有關受訪者對價值信念的反思、對未來的想望，以及對社群生活和信仰的追尋。

如前述不同研究發現「關係」是最為人提及的「生命意義來源」（如 DeVogler & Ebersole, 1981; McCarthy, 1983, 1985），在是次研究共 136 段回應當中，「家人關係」亦是 16 項分類當中佔最多回應的。但有趣的是，把不同分類組合成不同範疇時，「個人內在」範疇（58 段）卻比「人際」範疇（53 段）佔更多。其中一個可能原因是，本研究的受訪者都是正面對離開校園、步入職場的過渡時期，是以對比經營人際關係，自我發展在此人生階段或許佔據了他們更多心力和關注。相對而言，「超越」範疇（25 段）所佔的比重在三個範疇中最少，只佔整體回應不足兩成。

本研究的分類亦可跟前述 Emmons（2003）所提出的框架對應：「人際」範疇可對應 Emmons 提出的「關係／親密」；「個人內在」範疇中的「個人成就」和「工作」跟 Emmons 提出的「成就／工作」有關；而「超越」範疇中的「社會關注」和「宗教信仰」亦分別跟 Emmons 的「自我超越／貢獻」及「宗教／靈性」相呼應。

另一方面，若跟 la Cour & Schnell（2020）所提出的五大範疇對比：本研究中「人際」和「個人內在」分別跟 la Cour & Schnell 所提及的「幸福與連繫」和「自我實現」對應；「超越」中的「社會關注」可跟 la Cour & Schnell 所提及「橫向自我超越」所指的「關懷超乎自身當下需要的社會事務」相應；「超越」中的「宗教信仰」則跟 la Cour & Schnell 所提及「縱向自我超越」中「關注非物質、超自然的現實」相應；「超越」當中的「人生信念和價值」、「反思」和「目標、想望」因都是有關人生價值的反思和實踐，故此跟 la Cour & Schnell 所提及「秩序」中「關注人生實踐當中的原則、常理」呼應。

表四整理了本研究的分類框架跟上述 Emmons（2003）和 la Cour & Schnell（2020）兩個不同框架的對比。

研究意義及總結

本研究嘗試藉自助攝影和照片引談的方式，勾畫本地年青受訪者的生命意義

表四：本研究「生命意義來源」的三大範疇

本研究中「生命意義來源」的類別和相應的三大範疇	敘述段數量	Emmons (2003) 「生命意義來源」四大範疇	la Cour & Schnell (2020) 「生命意義來源」五大範疇
個人內在範疇	58		
旅行			自我實現
興趣			Self-actualization :
深刻經驗			關注挑戰、成就、
工作		成就／工作	拓展個人能力
個人成就		Achievements/Work	
人際範疇	53		
家人關係			幸福與連繫
朋輩關係		關係／親密	Well-being and relatedness :
寵物		Relationships/Intimacy	關注陪伴、感性需要、關係
伴侶			
其他重要他者			
重要擁有物(公仔)			
超越範疇	25		
人生信念和價值			秩序 Order :
反思			關注人生實踐當中
目標、想望			的原則、常理
		自我超越／貢獻	橫向自我超越
		Self-transcendence/	Horizontal self-transcendence :
社會關注		Generativity	關注超乎自身
			當下需要的社會事務
		宗教／靈性	縱向自我超越
宗教信仰		Religion/Spirituality	Vertical self-transcendence :
			關注非物質、超自然的現實

來源，並作分類和分析。本文提出的 16 項「生命意義來源」類別和三大範疇提供了不同框架，以理解年青人所看重的生命意義有哪些來源，對日後相關研究具有一定啟示。研究團隊亦嘗試跟西方相類研究案例 (Steger, Shim, Rush, et al., 2013) 比對，發現除了性別，其他如年齡、人生階段、生活環境 (例如有多少機會接觸大自然)、文化、宗教氛圍等因素，都有可能影響受訪年青人所選取的「生命意義來源」。上述因素如何形塑、怎樣影響個人生命意義的建構，均值得日後研究再作深入探討。

就方法學而言，是次研究首次引入自助攝影和照片引談來探討受訪者的生命意義來源，突破只是以文字、數字為資料來收集素材，對日後繼續發展出更多元的研究進路甚具啟發性，能更立體地了解年青人如何尋索並建構他們的生命意義。從本文引用的例子可見，不少受訪者所分享敘說片段的內容，往往包含了豐富的感情。這突顯出自助攝影和照片引談的優點——因重視受訪者的視角和參與，自選照片往往能

令受訪者更投入地分享；對比傳統答問，受訪者在照片引談中扮演着介紹者而非答問者的角色，有助受訪者更自在地闡述個人觀點，在引發受訪者主動參與的同時，某程度上亦消解了在訪談中由訪問員主導的潛在權力關係。由照片引起的回憶和故事，更能為受訪者提供更多情感線索，令受訪者有資源為相關課題提供更豐富的描述。

尤其值得注意的是，探討年青受訪者的生命意義來源，跟其他有關年青人生活狀況的探問（如幸福感、對生活的滿意度、對未來的憧憬等），都展現着不同的提問向度。探討年青人的生活滿意度（life satisfaction），是關注他們對當下生活的評價（已然）；而探問人生憧憬，是關注年青人對未來的想像（未然），兩者都是常用來探討年青人身心靈健康（well-being）的切入點，且都傾向從正向角度探討個人幸福，論及「美好人生」時亦較多圍繞着滿足、愉悅或期待的感受。

對比之下，尤其是以質性研究進路探問生命意義來源時，過程中往往牽涉受訪者更深入的自我回顧和整理，所觸動的情感更複雜多元，並非如前兩者般只是圍繞着愉悅的感受。在是次研究中，受訪年青人在分享照片時多會提及相關的生命故事，亦會自然地呈現他們所面對的掙扎和期待。例如，有受訪者提及自己因父母關係不和諧而對家庭疏離，但卻仍然選擇以這不完美的原生家庭為自己人生意義的重要來源。這似是矛盾，但可以更立體地呈現那失望、感謝與盼望並存的複雜性。這亦反映了有關「生命意義」的探問，往往觸及人如何面對具體人生限制的更多複雜情感，以及在當中取捨抉擇的張力，以至呈現着不同人在其具體生命處境上如何經營他們的人生，並經驗生命意義。

論及是次研究的效度，研究團隊指出，對應如此豐富的敘說，分析結果時要如何組織、分類以至為不同分類命名，都牽涉研究者的判斷，並依賴研究者在呈現完整複雜和精簡表達之間作出平衡，這都是質性研究的藝術。是次研究 16 項「生命意義來源」的分類，以及進一步概括為三大範疇，是由研究團隊人員各自獨立進行開放編碼和主軸編碼後再互相對比，以三角檢證（triangulation）方式整理得出（Carter, Bryant-Lukosius, DiCenso, Blythe, & Neville, 2014; Erzberger & Prein, 1997）。如不同成員就個別編碼有分歧，團隊成員會回溯訪談紀錄並提出不同觀察理據，直至尋求出一致共識。對應 Kirk & Miller（1986）所提出「明顯效度」（apparent validity）和「工具效度」（instrumental validity）的概念，是次研究所整理的 16 項「生命意義來源」分類，跟已有研究（如 Emmons, 2003; la Cour & Schnell, 2020）所提出的「生命意義來源」分類相呼應，反映此研究手法能有效呈現受訪者不同的「生命意義來源」。可見，是次研究參考 Steger, Shim, Rush, et al.（2013）的手法，採用自助攝影和照片引談方式探討「生命意義來源」，研究手法符合所探討的課題（反映「明顯效度」），而研究所得亦能類比採取其他工具（如量表或開放式文字回應）來探討此課題的研究（反映「工具效度」）。至於 Kirk & Miller 所提出的理論效度（theoretical validity）（亦

參看 Onwuegbuzie & Johnson, 2006），因是次研究以扎根理論（grounded-theory）為取向，沒有預設理論框架，故此雖然作者參考 Organisation for Economic Co-operation and Development（2019）和 UNESCO（2015, 2020）的討論並綜合整理出三個不同範疇的「生命意義來源」，但此框架可以如何在實證研究中發展以豐富對「生命意義來源」的理解，仍待日後進一步研究。

最後，假如研究者有興趣採用自助攝影和照片引談，需要留意這方式往往需與其他研究手法（如訪談）結合（Rose, 2016, pp. 2–8）。此外，對比傳統研究進路，這方式要求受訪者投入更多時間和心力，未必所有參與者都能應付（Pink, 2013）。在研究中引入自助攝影，研究者亦需要小心照顧和保障受訪者的私隱，對有機會透露受訪者個人資料的照片（如有人像的照片）要進行模糊處理（田紫靈、劉晨，2020；Johnsen, May, & Cloke, 2008）。

此外，研究團隊還要補充，自助攝影和照片引談除了可作探問受訪者生命意義來源的手法，亦有其他發展可能。比如 Steger, Shim, Barenz, et al.（2014）曾在他們的先導研究內提出，自助攝影和照片引談亦可作一種介入方式（intervention），當受訪者有機會反思並敘述個人生命意義來源時，這經驗本身已能提高參與者的生命意義感和生活滿意度。本研究並沒有把自助攝影和照片引談視為介入手段，亦沒有如 Steger, Shim, Barenz, et al. 般邀請受訪者為自己所提供的生命意義來源按重要性排序，但研究者相信自助攝影和照片引談這手法有其他可能的應用價值。至於具體可以如何在本地處境中嘗試實踐和驗證，仍有待日後研究跟進。

鳴謝

本文作者特此感謝香港研究資助局優配研究金（General Research Fund）資助「香港青年中學畢業後路向：升學就業之路」（Transition of Hong Kong Young Adults after Secondary School: The Road to Higher Education or Work）（編號：14626416）及「過渡到成年：新一代香港青年人的聲音和選擇」（Transition to Adulthood: Voices and Choices of a New Generation of Hong Kong Young Adults）（編號：14620919）研究計劃。

本文所述研究的部分內容，曾於香港學生能力國際評估中心（HKCISA）第 34 期通訊（2020 年 11 月號）中報導，HKCISA 副研究員岑國榮先生亦有貢獻該通訊文章。

註釋

1. HKCISA（Hong Kong Centre for International Student Assessment）獲香港研究資助局資助，於 2013 年 5 月起展開「香港青少年之追蹤研究」，以參與 2012 年度學生能力國際評估（Programme for International Student Assessment）計劃的三千多名 15 歲香港

- 中學生為研究對象，在他們不同的成長和升學就業階段追蹤他們的變化，至今已進行了五輪問卷調查（2013、2014、2015、2017、2019）及兩次訪談（2015–16、2020）。
2. 是次研究的受訪者是曾參與 HKLSA（Longitudinal Study of Adolescents in Hong Kong）的年青人。在 1,552 名曾參與 HKLSA 第三階段問卷調查（2014–15 年）的年青人當中，研究團隊按參與者的性別、社經背景和升學就業路徑，以分層抽樣（stratified sampling）方式選取了 53 人，在 2015–16 年跟他們進行了訪談。為追蹤這批年青人的轉變和發展，研究團隊於 2020 年再次邀請這 53 名年青人作跟進訪問，最終成功訪問了其中 47 位，回應率達 89%。
 3. 本文引用受訪者的敘述時，所採取的編碼框架為：「第幾次面見_受訪者編號_第幾幅照片」。例如，此處「IN2_30」是指「第二次訪談：第 30 號受訪者」，而「IN2_01_P1」則表示「第二次訪談：第 1 號受訪者的第一幅照片」。

參考文獻

- 田紫靈、劉晨（2020）。〈參與式攝影在西方人文地理學中的應用和啟示〉。《人文地理》，第 35 卷第 4 期，頁 9–16。
- Aristotle. (2000). *Nicomachean ethics* (R. Crisp, Trans.). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Baum, S. K., & Stewart, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3–14. doi: 10.2466/PRO.67.5.3-14
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547. doi: 10.1188/14.ONF.545-547
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of *noogenic* neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207. doi: 10.1002/1097-4679(196404)20:2%3C200::AID-JCLP2270200203%3E3.0.CO;2-U
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30–57. doi: 10.1177/0022167899394003
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46(2), 387–390. doi: 10.2466/pr0.1980.46.2.387
- DeVogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49(1), 87–90. doi: 10.2466/pr0.1981.49.1.87
- Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 179–191). Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York, NY: The Guilford Press.

- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731–745. doi: 10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x
- Erzberger, C., & Prein, G. (1997). Triangulation: Validity and empirically-based hypothesis construction. *Quality and Quantity, 31*(2), 141–154. doi: 10.1023/A:1004249313062
- 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*(1), 130–140. doi: 10.1037/0022-006X.62.1.130
- Frankl, V. E. (1965). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. New York, NY: Vintage Books.
- Graham, T. M., Milane, K. J., Adams, C. L., & Rock, M. J. (2019). Are millennials really picking pets over people? Taking a closer look at dog ownership in emerging adulthood. *Canadian Journal of Family and Youth, 11*(1), 202–227. doi: 10.29173/cjfy29454
- Johnsen, S., May, J., & Cloke, P. (2008). Imag(in)ing “homeless places”: Using auto-photography to (re)examine the geographies of homelessness. *Area, 40*(2), 194–207. doi: 10.1111/j.1475-4762.2008.00801.x
- Kirk, J., & Miller, M. L. (1986). *Reliability and validity in qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.
- la Cour, P., & Schnell, T. (2020). Presentation of the sources of meaning card method: The SoMeCaM. *Journal of Humanistic Psychology, 60*(1), 20–42. doi: 10.1177/0022167816669620
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 367–376. doi: 10.1080/17439760.2010.516616
- Leontjew, A. N. (1979). *Tätigkeit, Bewusstsein, Persönlichkeit* [Activity, consciousness, and personality]. Berlin, Germany: Volk und Wissen.
- Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L., & Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Reasons for Living Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(2), 276–286. doi: 10.1037/0022-006X.51.2.276
- Maslow, A. M. (1964). *Religions, values, and peak experiences*. Columbus, OH: Ohio State University Press.
- McCarthy, S. V. (1983). Geropsychology: Meaning in life for adults over seventy. *Psychological Reports, 53*(2), 497–498. doi: 10.2466/pr0.1983.53.2.497
- McCarthy, S. V. (1985). Geropsychology: Meaning in life for elderhostelers. *Psychological Reports, 56*(2), 351–354. doi: 10.2466/pr0.1985.56.2.351

- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.494
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461–477. doi: 10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x
- Onwuegbuzie, A. J., & Johnson, R. B. (2006). The validity issue in mixed research. *Research in the Schools*, 13(1), 48–63.
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). *Transformative competencies for 2030*. Retrieved from https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/transformative-competencies/Transformative_Competencies_for_2030_concept_note.pdf
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. doi: 10.1037/1089-2680.1.2.115
- Pink, S. (2013). *Doing visual ethnography* (3rd ed.). London, England: Sage.
- Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 601–619. doi: 10.1007/s10902-008-9106-5
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of Meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10(2), 117–136. doi: 10.1016/S0890-4065(96)90009-2
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging and Mental Health*, 2(2), 128–136. doi: 10.1080/13607869856812
- Prager, E., Savaya, R., & Bar-Tur, L. (2000). The development of a culturally sensitive measure of sources of life meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 123–136). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). New York, NY: Springer.
- Rose, G. (2016). *Visual methodologies: An introduction to researching with visual materials* (4th ed.). London, England: Sage.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. doi: 10.1080/17439760903271074

- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences, 51*(5), 667–673. doi: 10.1016/j.paid.2011.06.006
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Shim, Y., Barenz, J., & Shin, J. Y. (2014). Through the windows of the soul: A pilot study using photography to enhance meaning in life. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(1), 27–30. doi: 10.1016/j.jcbs.2013.11.002
- 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. doi: 10.1080/17439760.2013.830760
- Strack, K. M. (2007). A measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning in Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy, 30*(2), 109–111.
- UNESCO. (2015). *Transversal competencies in education policy and practice: Regional synthesis report*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231907>
- UNESCO. (2020). *Large-scale learning assessments in Asia-Pacific: A mapping of country policies and practices*. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375107>
- Weisskopf-Joelson, E. (1968). Meaning as an integrating factor. In C. Buehler & F. Massarik (Eds.), *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective* (pp. 359–383). New York, NY: Springer-Verlag.
- Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.

An Inquiry of Hong Kong Young Adults' Sources of Meaning in Life: The Auto-photography and Photo-elicitation Approaches

Esther Sui-Chu HO & Charis Wing-Shan CHEUNG

Abstracts

As part of the Longitudinal Study of Adolescents in Hong Kong (HKLSA, Phase 4), this study used “auto-photography” and “photo-elicitation” to explore local young adults’ sources of meaning in life. A total of 47 young adults aged between 23 and 24 were interviewed. Respondents were invited to pre-select three things that brought meaning to their life and share them with photos in the interviews. A total of 136 related narratives were collected. According to the elaborations provided by the respondents for the photos, the research team has identified 16 categories of “source of meaning in life.” The most popular “source of meaning in life” were “family relationship,” “peer relationship,” “personal achievement” and “travel.” These 16 “sources of meaning in life” could be further categorized into three dimensions: “intrapersonal,” “interpersonal,” and “transcendent.” This categorization has provided concrete and holistic frameworks for understanding how Hong Kong young adults articulated their meanings in life and the major categories of sources of meaning in life with their personal experiences. Methodologically speaking, this research introduced the approaches of auto-photography and photo-elicitation, which has enriched the exploration in this field by breaking through the limitations in collecting data with only words and numbers. Such an attempt has provided a more comprehensive understanding of how young people seek and construct their meanings in life and could inspire researchers to develop more diverse research approaches in related youth studies in the future.

Keywords: sources of meaning in life; auto-photography; photo-elicitation

HO, Esther Sui-Chu (何瑞珠) is the Director of the Hong Kong Centre for International Student Assessment, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, China.

CHEUNG, Charis Wing-Shan (張穎珊) is a postdoctoral research fellow of the Hong Kong Centre for International Student Assessment, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong, China.