

## 培育學生面對挑戰的希望感 才能堅定前行

學生踏入高中階段前後，需要經歷連串影響個人未來發展的改變，諸如選擇學術專業、應考公開試以求取資歷、決定中學畢業後出路，這些都使他們逐漸邁向成年人的世界。他們在這階段開始了解自我志向、萌生個人

目標，同時要面對現實生活愈加複雜的限制和挑戰。部分能夠調適這種矛盾的學生會建立人生的方向，對前景充滿希望，但部分未能應付的學生會沮喪及放棄，更甚者是對未來感到絕望。

### 有關希望感的研究

關注青少年發展的早期研究普遍著眼於成長期間的心理和行為問題（例如壓力、情緒和精神病患、自殺及自毀行為等），並嘗試判定及防止相關的潛在風險因素（社經背景、性格特徵、朋輩影響、生命中的重要改變等），較少關注個體是如何正面面對挑戰。有見及此，正向心理學者提倡從人的心理情緒和素質著手，嘗試培養並發揮個體的優點或潛能，適應生命改變及挑戰，以達至個人成長<sup>1</sup>。

「希望感」（hope）是近年正向心理學中學者廣泛研究的一個心理素質（personal strength）。希望感不單是對美好事物如願發生的主觀期許<sup>2</sup>，亦是達成個人目標的「認知—動機」歷程（cognitive-motivational process），當中包含兩個元素：（1）認知層面，具較高希望感的人自覺能夠找到達成目標的行動途徑（pathway），並且在選擇途徑的過程中保持靈活，即使一種方式不奏效，亦能思考不同方法

解決困難和達成目標；（2）動機層面，具較高希望感的人有持續向目標邁進的能動力（agency），即使遇上困難或挫折亦能自我激勵，解決問題。

過去二十多年，希望感這項心理素質吸引了大量心理學、教育學、輔導學學者及工作者關注，其測量工具亦廣泛應用到相關性研究（correlational studies）之中。研究發現，希望感能預測個體的學術表現<sup>3</sup>、運動表現<sup>4</sup>、精神健康<sup>5</sup>和生活滿足感<sup>6</sup>，以及較低程度的抑鬱<sup>7</sup>和焦慮情緒<sup>8</sup>；反之，具較低希望感的青少年傾向參與高風險的行為，例如暴力行為、濫藥和意外受創等<sup>9</sup>。基於以上種種，學者普遍視希望感為青少年正向發展的預測因素（predictor）和保障因素（protective factor），認為培養青少年的希望感能協助他們迎接成長上的各樣挑戰。

### 香港青年人的希望感

為了解香港年青人的升就歷程和對將來的希望感，本中心於 2017 年 6 至 8 月進行了「香港青少年之追蹤研究」（HKLSA）第四期問卷調查，調查對象為 1049 名約 20 歲的青年人，他們均曾參加 PISA 2012，並循不同途徑升學或就業，受訪期間為中學畢業後第三年。我們亦在同年 4 月，根據他們的升就途徑，以隨機抽樣方式邀請其中 16 名青年人進行聚焦小組訪談，從青年人自身的角度來闡釋他們的升就抉擇。以下我們會初步分析這批青年人的希望感，以及希望感與社經地位和父母在情感上的支持的關係。

本研究採用 Snyder et al. (1991)<sup>10</sup> 研發的「希望感量表」（Hope Scale）測量受訪青年人的希望感。受訪者按六點李克特量表（1=「十分不似我」，2=「不似我」，3=「頗不似我」，4=「頗似我」，5=「似我」，6=「十分似我」）對題項評分。表一顯示量度希望感的八個題項的平均值。各題項的平均值均高於 3.5，其中最高的是受訪學生自覺「過去的經歷有助面對將來」（4.28），其次為「任何一個問題都有很多解決方法」（4.27）和「熱切追求自己的目標」（4.08）。這反映受訪青年人在生活上傾向有希望，在尋找解決困難方法上抱有正面想法。

## 希望感與社經地位和父母在情感上的支持的關係

上述結果顯示青年人的整體情況，然而，來自不同背景的青年人的希望感有否差別？本研究採用上述八個題項，建立一個希望感指標，並以青年人的家長教育程度、家長職業類別及家庭教育資源，建立一個社經地位指標。結果發現，青年人的希望感與其社經地位有輕微但顯著的正相關（ $r = 0.11$ ）：社經地位高的青年人希望感傾向較強，社經地位低的青年人希望感則傾向較弱。圖一顯示不同社經地位的青年人的希望感平均值。那麼，富爸媽的子女才能對將來有希望嗎？

HKLSA 第四期問卷亦有問及父母在情感上的支持（例如「當我遇到困難，父母會支持我」），受訪者按四點李克特量表（1=「非常不同意」，2=「不同意」，3=「同意」，4=「非常同意」）對四個題項評分。以該四個題項建立一個指標，並與青年人的希望感進行相關分析，結果發現父母在情感上的支持與青年人的希望感有顯著的正相關（ $r = 0.22$ ），而且比社經地位與希望感的相關度較強（圖二）。這顯示即使父母未必能提供豐富的經濟資源，若能多點鼓勵和支持青年人的升就選擇，已經足以對青年人的希望感帶來正面的影響。

### 青年人升就路上的心聲

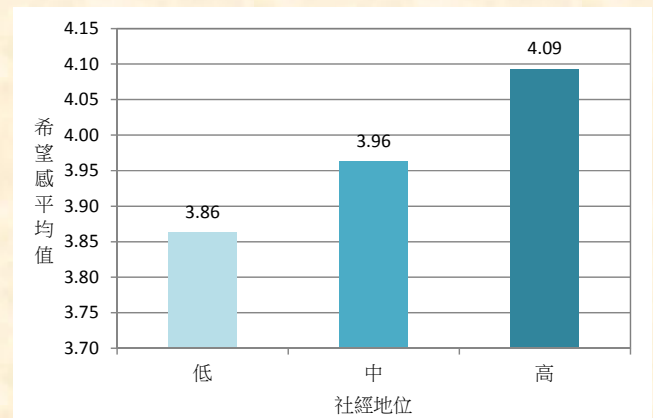
近年特區政府在自資學位界別推出「免入息審查資助計劃」，致力支持中學畢業生修讀自資學士學位課程。據《行政長官 2018 年施政報告》所述，「從政策上來說，所有在香港中學文憑考試考獲入大學門檻成績（即「3322」）的學生都可接受受資助的大學教育。」（149 段）這項政策固然有助經濟上有需要而又合資格的年青人升學，卻未能惠及那些未達大學入學門檻而又有志升學的年青人。而明年「指定專業／界別課程資助計劃」將涵蓋約二千個自資副學位學額（施政報告，167 段），相比起每年二萬多的副學位學生來說只是杯水車薪；年青人在報讀副學位和各類專上課程時，仍會受制於經濟或種種限制因素。

我們在聚焦小組訪談期間，與年青人討論過他們在升就路上的經歷。其中兩位於中六畢業後入讀基礎文憑課程，及後升讀高級文憑，卻因經濟條件所限，同樣於就讀高級文憑期間退學，受訪期間從事兼職工作。以下簡單輯錄了她們的心聲：

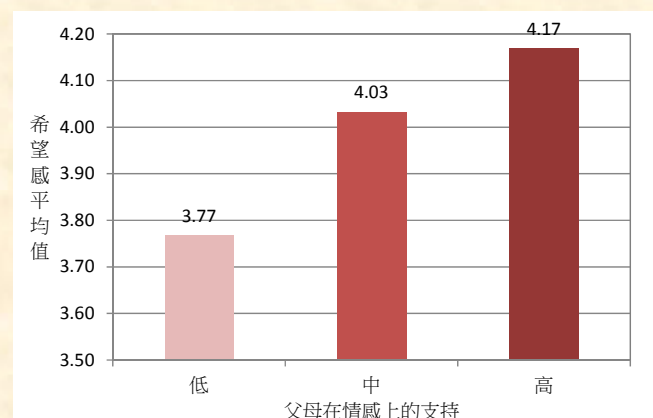
表一 受訪青年人的希望感

	平均值	標準差
1. 我過去的經歷助我好好面對將來	4.28	1.09
2. 任何一個問題都有很多解決方法	4.27	0.95
3. 我熱切追求自己的目標	4.08	1.03
4. 我能想出很多方法走出困境	3.98	1.04
5. 我能想出很多方法去獲得生命中對我重要的東西	3.95	1.01
6. 即使別人都放棄了，我仍相信我會找到解決問題的方法	3.91	1.09
7. 我能達到自己定下的目標	3.73	0.97
8. 直到目前為止，我的人生是頗成功的	3.62	1.11

圖一 青年人的希望感與社經地位的關係



圖二 青年人的希望感與父母在情感上的支持的關係



「我家剛好在我讀 found. dip. [按：基礎文憑] 那年斷了綜援，我都有個妹妹。那年因為審批，要交上一年的入息去批，那我家裡交不了，所以不能申請政府免費批一筆錢給你，要申請跟政府借。夠借去交學費，但就不夠借去作生活費。」（安琪[化名]，女）

「其實我家裡不是很有錢，只是又未到最沒有錢那些階層。我家其實不止我一個，我還有兄弟姊妹，其實我家要負擔那麼多人很是辛苦，但又不可以借錢，要自己完全負擔學費，學費又不是便宜。到了 high dip. [按：高級文憑] 時候原來又要花一大筆錢，但我又借不到，又不合資格，那我覺得很難做。」（敏怡[化名]，女）

談到有關父母的支持，敏怡有以下的敘述：

「我需要別人的支持.....即是不要做每一件事都好像不符合家人所想，每天都會被人罵那樣。我想他們都可以認同我一些東西。即是不一定要付錢讀書那些，可能只是一些小事，可以認同一下我的話，我已經覺得很好。」

## 總結

行政長官向立法會發表《行政長官 2018 年施政報告》的發言中，以「堅定前行、燃點希望」為主題，「呼籲學校、家長和關心孩子成長的不同持份者，與教育局繼續攜手協力，一同建構『正向的』社會氛圍，幫助學生建立正面價值觀和人生態度。」（151 段）其實現時香港大部份的中學畢業生有升學的目標，草根階層的希望感或會因經濟條件不足而稍遜，故此父母的情感支持更形重要，能使孩子有力量朝著目標堅定前行。

隨著高等教育擴張，今日年青人的升學

談到對將來的希望，安琪和敏怡皆表示打算再次升學：

「我希望在我讀書那刻，至少不用有那麼多負擔，即是不用那麼多經濟上的[負擔]，即是可以很安穩地度過那兩年，沒有什麼特別已經是我 happiest、最美滿了，不用弄到好像現在那麼『唔湯唔水』。」（安琪）

「[希望] 找到自己喜歡的東西，讀到自己喜歡的科目，家人又支持你，其實已經很好。可以找到一份自己有熱誠的工作，我覺得是一件很好的事。」（敏怡）

由此看來，這些青年人雖曾經歷升學上的挫折（因經濟原故而退學），卻仍懷著對將來的希望，沒有輕言放棄。這些敘述一方面顯示對於學業方面稍遜、以至缺乏自信的青年人來說，家長在情感上的支持和鼓勵尤其重要；另一方面，亦顯示了政策制定者在制訂宏觀的教育政策同時，亦須以微觀角度，透過聆聽不同階層和社經地位的年青人的聲音，了解他們的實際境況，才能令所制訂的政策更為全面和「貼地」，使那些成績稍遜但富有潛能的年青人亦得以悉心培育。

選擇看似比過去的多，但同時間，就業市場和社會對年青人學歷的要求亦有所轉變和提升。現時高等教育制度內所提供的種種升學出路，能否真的給予年青人希望感、以至達成希望的途徑？對於那些成績未如理想的年青人，現時的政策能為他們做到的又有多少？為此政府在檢討高等教育政策時，宜更全面考慮每一個年青人的升學需要，除了考慮有能者（學業成績達標者）外，亦多了解能力稍遜者、以及來自弱勢家庭者的需要，使每個年青人皆能燃點希望，朝著理想而可達到的目標堅定前行。

註 1：Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

註 2：Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.

註 3：Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820–826.

註 4：Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1257–1267.

註 5：Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2009). Validation of a Portuguese version of the Children's Hope Scale. *School Psychology International*, 30(5), 538–551.

註 6：Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2011). The role of positive psychology constructs in predicting mental health and academic achievement in children and adolescents: A two-year longitudinal study. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1049–1062.

註 7：Geffken, G. R., Storch, E. A., Duke, D. C., Monaco, L., Lewin, A. B., & Goodman, W. K. (2006). Hope and coping in family members of patients with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 20(5), 614–629.

註 8：Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117–129.

註 9：Bolland, J. M. (2003). Hopelessness and risk behaviour among adolescents living in high-poverty inner-city neighbourhoods. *Journal of Adolescence*, 26(2), 145–158.

註 10：Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.

## 中心活動簡報

## 第六屆華人社會教育論壇合影



2018 年 8 月 18 至 19 日，何瑞珠教授應邀到甘肅省蘭州市，出席由西北師範大學教育學院主辦的「第六屆華人社會教育論壇」，分享課題為「Understanding quality and equality of basic education from international perspective: What we learned from HKPISA 2000-2015」。

2018 年 8 月 20 至 22 日，何瑞珠教授應邀到南京，出席由南京師範大學教育科學學院主辦的「青少年素養測量方面的學術報告和工作坊」，培訓當地研究生掌握大型數據的處理及分析方法。



本中心最新出版：  
「HKPISA 2015 研究報告——  
主報告及行政摘要」

## 編者的話

各位校長、老師及教育界同工：

今期通訊和大家分享了一些有關青年人希望感的分析結果，這些結果來自本中心一項為期十年的研究計劃——「香港青少年之追蹤研究」(HKLSA)。我們正籌備第五期問卷調查，約於明年初進行調查。期望這項長期追蹤研究能為香港制訂適切的青年人政策帶來啟示和方向。

至於「香港年青人生活狀況調查」的學校報告，我們已於今年7月發放予參與學校。再次感謝九間中學和七間小學的參與。

「學童身心靈健康評估計劃」(HBSC)現正進入數據分析階段，期望於明年與學校和教育界同工們分享研究成果，請密切留意本中心網址的有關消息。相信這項大型跨國家研究計劃，將有助我們更全面地了解香港學生全人發展的狀況。

何瑞珠

香港中心總監  
二〇一八年十二月十日

## 工作進程

HKPISA 2015	HKLSA	AFTL	EBSIP	INSLA
2018 年 11 月 ● 出版 HKPISA 2015 研究報告	2018 年 9-12 月 ● 數據整理及結果分析 ● 籌備第五期問卷調查、設計問卷	2018 年 9-12 月 ● 更新及編彙「PISA 評估架構與教學應用系列」	2018 年 5-7 月 ● 「香港年青人生活狀況調查」： 製作及發放學校報告  2018 年 8 月- 2019 年 7 月 ● 「啟·動·心靈」 學校計劃： 第二期計劃：「貢獻自己的體驗」	2018 年 6-12 月 ● 「學童身心靈健康評估計劃」 (HBSC)： 數據整理及分析

聯絡我們 電話：(852) 2603-7209 傳真：(852) 2603-5336 電郵：hkcisa@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/~hkcisa/  
主編：何瑞珠教授 編委：岑國榮

