

澳門青年指標

2.4 生活壓力

表 2.4a：13-35 歲受訪青年在過去六個月的快樂、滿意及壓力程度¹

項目		2022 年社會調查								
		很低	低	一般	高	很高	總計	平均值	中位數	標準差
生活快樂程度	人數	81	224	1,251	694	126	2,376	3.24	3.00	0.82
	百分比	3.4%	9.4%	52.7%	29.2%	5.3%	100.0%			
生活滿意程度	人數	94	274	1,308	599	98	2,373	3.14	3.00	0.82
	百分比	4.0%	11.5%	55.1%	25.2%	4.1%	100.0%			
學業壓力程度	人數	380	337	974	442	211	2,344	2.90	3.00	1.15
	百分比	16.2%	14.4%	41.6%	18.9%	9.0%	100.0%			
家庭壓力程度	人數	230	497	1,030	450	161	2,368	2.92	3.00	1.03
	百分比	9.7%	21.0%	43.5%	18.9%	6.8%	100.0%			
朋輩壓力程度	人數	330	594	1,080	272	93	2,369	2.66	3.00	0.98
	百分比	13.9%	25.1%	45.6%	11.5%	3.9%	100.0%			
工作壓力程度	人數	227	214	1,011	634	266	2,352	3.21	3.00	1.07
	百分比	9.7%	9.1%	43.0%	27.0%	11.3%	100.0%			
愛情壓力程度	人數	558	463	938	250	139	2,348	2.55	3.00	1.14
	百分比	23.8%	19.7%	39.9%	10.6%	5.9%	100.0%			
經濟壓力程度	人數	215	329	1,005	497	319	2,365	3.16	3.00	1.11
	百分比	9.1%	13.9%	42.5%	21.0%	13.5%	100.0%			
健康壓力程度	人數	189	325	1,216	489	149	2,368	3.04	3.00	0.96
	百分比	8.0%	13.7%	51.4%	20.7%	6.3%	100.0%			
其他壓力程度	人數	162	215	921	150	66	1,514	2.83	3.00	0.90
	百分比	10.7%	14.2%	60.8%	9.9%	4.4%	100.0%			

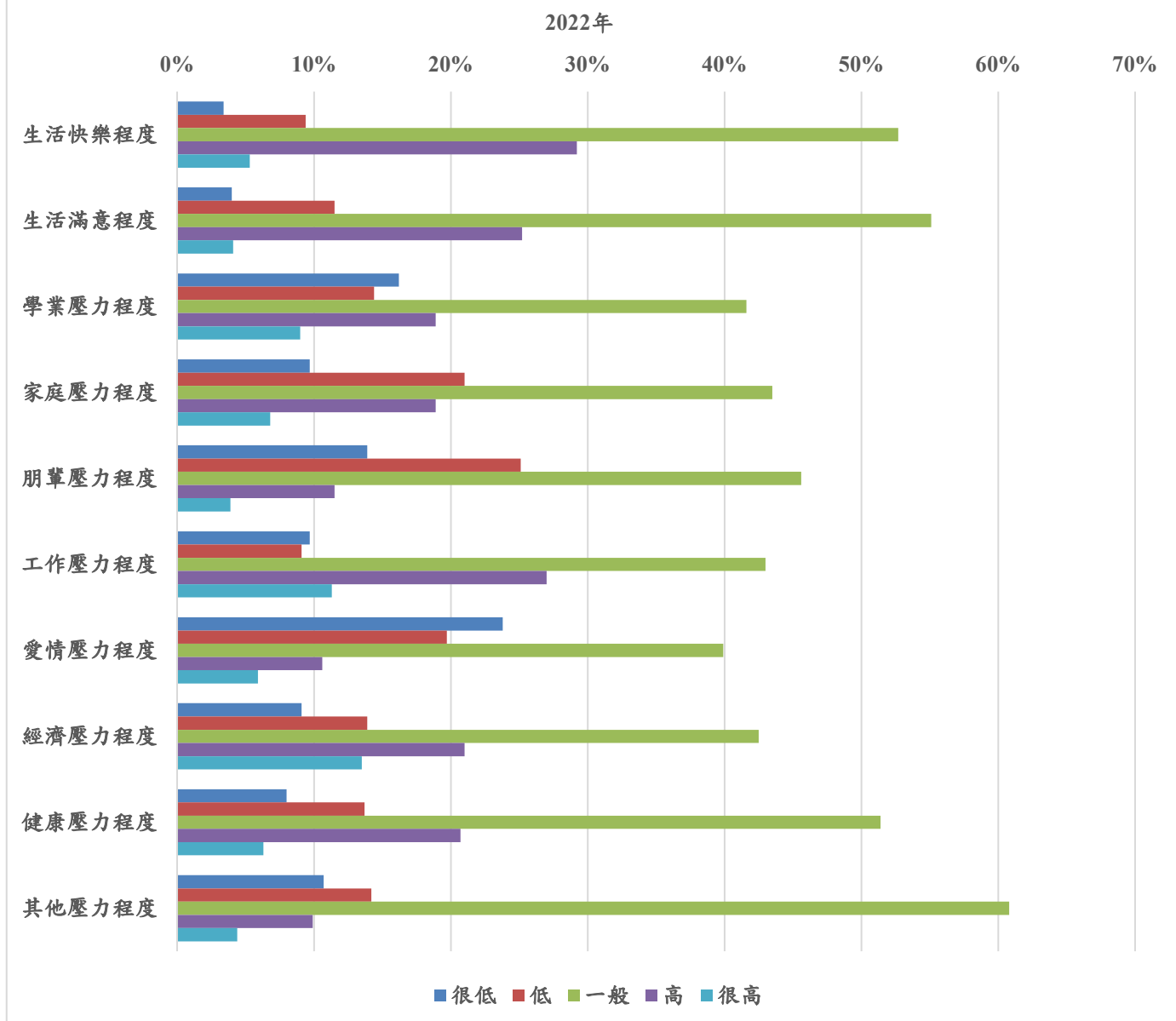
註：

1. 評價分數越高越正向，5 分為“很高”，4 分為“高”，如此類推，1 分為“很低”。

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

澳門青年指標

圖2.4a：13-35歲受訪青年在過去六個月的快樂、滿意及壓力程度分佈圖



澳門青年指標

表 2.4b：13-35 歲不同年齡層受訪青年在過去六個月的快樂、滿意與壓力程度 ¹

項目	2022 年社會調查			
	歲組	平均值	中位數	標準差
生活快樂程度 (N=2,376)	13-18	3.30	3.00	0.86
	19-24	3.21	3.00	0.80
	25-29	3.20	3.00	0.80
	30-35	3.24	3.00	0.83
生活滿意程度 (N=2,373)	13-18	3.14	3.00	0.86
	19-24	3.14	3.00	0.77
	25-29	3.13	3.00	0.82
	30-35	3.15	3.00	0.82
學業壓力程度 (N=2,344)	13-18	3.63	4.00	0.94
	19-24	3.29	3.00	1.02
	25-29	2.59	3.00	1.12
	30-35	2.44	3.00	1.07
家庭壓力程度 (N=2,368)	13-18	2.75	3.00	1.07
	19-24	2.71	3.00	1.03
	25-29	2.93	3.00	1.00
	30-35	3.14	3.00	0.97
朋輩壓力程度 (N=2,369)	13-18	2.72	3.00	1.04
	19-24	2.67	3.00	0.96
	25-29	2.64	3.00	1.00
	30-35	2.65	3.00	0.95
工作壓力程度 (N=2,352)	13-18	2.59	3.00	1.20
	19-24	3.00	3.00	1.05
	25-29	3.52	3.00	0.89
	30-35	3.48	3.00	0.93
愛情壓力程度 (N=2,348)	13-18	2.17	2.00	1.19
	19-24	2.39	2.00	1.15
	25-29	2.73	3.00	1.11
	30-35	2.74	3.00	1.04
經濟壓力程度 (N=2,365)	13-18	2.65	3.00	1.22
	19-24	3.00	3.00	1.07
	25-29	3.36	3.00	1.00
	30-35	3.41	3.00	1.00

澳門青年指標

表 2.4b：13-35 歲不同年齡層受訪青年在過去六個月的快樂、滿意與壓力程度¹

項目	2022 年社會調查			
	歲組	平均值	中位數	標準差
健康壓力程度 (N=2,368)	13-18	2.73	3.00	1.04
	19-24	2.98	3.00	1.01
	25-29	3.19	3.00	0.91
	30-35	3.15	3.00	0.86
其他壓力程度 (N=1,514)	13-18	2.72	3.00	1.02
	19-24	2.74	3.00	0.91
	25-29	2.87	3.00	0.83
	30-35	2.92	3.00	0.88

註：

1. 評價分數越高越正向，5 分為“很高”，4 分為“高”，如此類推，1 分為“很低”。

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

澳門青年指標

表 2.4c：13-35 歲不同性別受訪青年在過去六個月的快樂、滿意與壓力程度¹

項目	2022 年社會調查			
	性別	平均值	中位數	標準差
生活快樂程度 (N=2,376)	男性	3.25	3.00	0.89
	女性	3.23	3.00	0.77
生活滿意程度 (N=2,373)	男性	3.14	3.00	0.88
	女性	3.14	3.00	0.77
學業壓力程度 (N=2,344)	男性	2.90	3.00	1.16
	女性	2.90	3.00	1.15
家庭壓力程度 (N=2,368)	男性	2.95	3.00	1.08
	女性	2.90	3.00	0.98
朋輩壓力程度 (N=2,369)	男性	2.64	3.00	1.01
	女性	2.68	3.00	0.97
工作壓力程度 (N=2,352)	男性	3.18	3.00	1.12
	女性	3.23	3.00	1.04
愛情壓力程度 (N=2,348)	男性	2.63	3.00	1.17
	女性	2.49	3.00	1.11
經濟壓力程度 (N=2,365)	男性	3.23	3.00	1.17
	女性	3.10	3.00	1.06
健康壓力程度 (N=2,368)	男性	3.00	3.00	0.99
	女性	3.06	3.00	0.93
其他壓力程度 (N=1,514)	男性	2.82	3.00	0.96
	女性	2.84	3.00	0.86

註：

1. 評價分數越高越正向，5 分為“很高”，4 分為“高”，如此類推，1 分為“很低”。

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查

澳門青年指標

表 2.4d：13-35 歲不同身份受訪青年在過去六個月的快樂、滿意與壓力程度¹

項目	2022 年社會調查			
	身份	平均值	中位數	標準差
生活快樂程度 (N=2,376)	在學	3.29	3.00	0.83
	在職	3.20	3.00	0.81
	在職在學	3.24	3.00	0.82
	待業	3.18	3.00	0.92
生活滿意程度 (N=2,373)	在學	3.17	3.00	0.83
	在職	3.12	3.00	0.82
	在職在學	3.20	3.00	0.76
	待業	3.09	3.00	0.89
學業壓力程度 (N=2,344)	在學	3.59	4.00	0.90
	在職	2.41	3.00	1.08
	在職在學	3.35	3.00	0.99
	待業	2.21	2.00	0.84
家庭壓力程度 (N=2,368)	在學	2.72	3.00	1.05
	在職	3.04	3.00	1.00
	在職在學	2.88	3.00	0.99
	待業	3.27	3.00	0.85
朋輩壓力程度 (N=2,369)	在學	2.71	3.00	1.01
	在職	2.63	3.00	0.97
	在職在學	2.57	3.00	0.97
	待業	2.87	3.00	0.99
工作壓力程度 (N=2,352)	在學	2.64	3.00	1.12
	在職	3.57	4.00	0.90
	在職在學	3.40	3.00	0.79
	待業	3.31	3.00	1.06
愛情壓力程度 (N=2,348)	在學	2.25	2.00	1.17
	在職	2.74	3.00	1.08
	在職在學	2.62	3.00	1.04
	待業	2.70	3.00	1.13
經濟壓力程度 (N=2,365)	在學	2.78	3.00	1.17
	在職	3.39	3.00	1.00
	在職在學	3.10	3.00	1.11
	待業	3.62	3.00	0.83

澳門青年指標

表 2.4d：13-35 歲不同身份受訪青年在過去六個月的快樂、滿意與壓力程度¹

項目	2022 年社會調查			
	身份	平均值	中位數	標準差
健康壓力程度 (N=2,368)	在學	2.81	3.00	1.02
	在職	3.19	3.00	0.89
	在職在學	2.99	3.00	0.92
	待業	3.17	3.00	0.86
其他壓力程度 (N=1,514)	在學	2.73	3.00	0.95
	在職	2.89	3.00	0.88
	在職在學	2.71	3.00	0.83
	待業	3.06	3.00	0.83

註：

1. 評價分數越高越正向，5 分為“很高”，4 分為“高”，如此類推，1 分為“很低”。

資料來源：澳門青年指標 2022 年社會調查