

How Happy Hong Kong Are? A Study on Happiness Index of Hong Kong People

**A research project jointly organized by the Department of Applied
Social Studies of CityU and Radio One of RTHK**

Principal Investigator: Dr. Dennis Wong
Associate Professor
Department of Applied Social Studies
City University of Hong Kong

Abstract

This study is a questionnaire survey based on street interviewing technique. The survey aims at identifying the level of happiness and related factors affecting happiness. The survey was undertaken on September 7-8, 2002. A total of 600 questionnaires have been collected from four major districts in Hong Kong. The results show that the overall average of subjective happiness score is 7.2 (with 10 is the highest and 1 is the lowest). This reflects that people in Hong Kong are in general quite happy. Detailed analyses of the data suggest that women are slightly feeling happier than men; children are happier than elder people; and those retired population are happier than working or studying population. But adults aged between 35 and 44 scored the lowest mark compared with the other groupings. The study also identifies five domains that are closely associated with individual's happiness. These factors are interpersonal relationship, sense of self-worth, sense of autonomy, personal health and emotions, and sense of security.

September

2002

香港城市大學應用社會科學系
與香港電台第一台合辦

「你活得開心嗎？」 問卷調查

2002 年 9 月

(一) 快樂的理念

無可否認，世界上每個人都會追求快樂（又稱開心）。人不快樂，生活變得沒有意義；持續的不開心，更會導致很多不良後果，例如憂心忡忡、鬱鬱不歡、自暴自棄、濫用藥物、離家出走，甚至一死了之。快樂其實是一種幸福自在的感覺(well-being)，多年來人們都以此為人生的終極目標。舉例而言，不少的宗教正是朝向助人「脫離苦海」(avoiding pain)或找尋「喜樂」(seeking joy)的方向，目標是改變人心或影響個人的行為，使人活得有目標並擁有發自內心的「快樂」(happiness)。由此可見，活得開心肯定是每個人重要的人生價值及目標。

有一個家傳戶曉的故事是講述一個補鞋匠。這名鞋匠天生樂觀，每天都一面替人補鞋，一面唱歌。有一天，他在街上拾到一袋金銀珠寶，心裡在想自己可以不需要再辛勞了，以後可以享樂一下。為了不想別人知道這事，而且害怕別人前來取回金銀珠寶，他仍一如既往地替人補鞋。不過，街坊都開始發覺他改變了。補鞋匠開始不去唱歌，而且又愁眉不展。原來，這名鞋匠每逢晚上都不能入睡，因為他常常想著如何保護著這袋金銀珠寶，害怕盜匪前來偷竊。而且，由於不想讓人知道，愈來愈不與朋友分享心事，變得孤獨，一點快樂都沒有。最後，他決定放棄這袋金銀珠寶，從新去做補鞋匠，快快樂樂地唱歌和替人服務。

當然，我們都會明白，貧窮的人要面對的困難的確會比有錢人為多。貧窮人普遍要為衣食住行而憂慮，每天都要勞勞碌碌地賺錢養家，刻板生活可想而知。而富有的人一般則獲得更好的營養，有更好的發展機會和健康的身體，享樂和旅遊的機會也較多。有研究結果指出，若我們純粹以國民生產總值(GDP)來介定「富有」與「貧窮」，研究普遍發現「富有」國家的人民會比「貧窮」國家的人民在生活的滿足感(life satisfaction)方面較高，亦即是感覺更加開心。舉列而言，在 1990 至 1997 年間，丹麥所獲的開心指數為最高，有 8.16 分(最高 10 分)，其次是瑞士，有 8.02 分，美國得分有 7.67，中國只有 6.83(Frey & Stutzer, 2002: 35)。不過，有趣的是，單看一個國家的經濟發展與快樂指數的關係，以日本為例，在 1958 至 1991 年間，雖然全國的實質國民生產總值(Real GDP)在直線上升，其國民之開心指數卻維持不變(Frey & Stutzer, 2002: 8)，從這個角度來看，「財富」(wealth)與「開心」未必直接相關。在經過多方面的分析後，這兩名經濟學家(Frey & Stutzer, 2002)指出下列五個主要的元素是與一個人的開心程度有關：

1. 個人性格因素 (Personality factors);
2. 社會人口因素 (Socio-demographic factors);
3. 經濟因素 (economic factors);
4. 處境因素 (contextual and situational factors);

5. 制度因素 (institutional factors)。

的確，擁有更多金錢卻不等同快樂。在世上有錢的大老闆(CEO)或高薪的高官多的是，可是真正能快樂的卻不多。原因是他們每天也要憂心如何去賺更多的錢或不斷地想辦法去保存自己的影響力，不少有錢人或處於高位的統治者為了自己的發展往往會忽略了家人的感受和自己的生命素質，根本得不到真正的快樂。相反地，普羅市民反而樂得清閒，所謂「知足常樂」，不一定要富庶才可以快樂。

(二) 香港以往有關的快樂研究

在香港，探索快樂的學術研究並不多見。香港城市大學應用社會科學系黃成榮及陳偉文於本年五月份起開始進行一項青少年快樂觀的研究。是項研究透過10個焦點小組訪問，搜集小學、初中、高中、大學及在職青少年對快樂的看法。該研究的資料正有待詳細分析，但初步發現本港青少年對快樂的看法大多集中於人際網絡、當下的工作及自在感方面，主要提及的描述句包括：

- 快樂是能夠融洽地跟家人和朋友在一起
- 快樂是與人相處融洽
- 快樂是達成自己的理想
- 快樂是享受工作的過程及達成個人的目標
- 快樂是無拘無束，自由自在
- 快樂是活在當下
- 快樂是令心情暢快
- 快樂是在心靈上富足
- 快樂是自己得到別人的認同
- 快樂是每個人都開心
- 快樂是不虛假
- 快樂是不比較

由於青少年處於成長及勤奮期，他們所重視的肯定集中於個人理想、感覺及人際關係三方面，對其他的事物並不太關心。到底，一般市民如何理解快樂呢？市民的開心情況如何？男女或年齡不同對開心的感覺是否不一樣呢？

(三) 研究方法及樣本

為了探索香港人的快樂感，香港城市大學應用社會科學系與香港電台第一台合辦一項「你活得開心嗎？」問卷調查，於本年九月份進行了是項全港性的研究，由香港城市大學應用社會科學系副教授黃成榮博士主領。問卷的設計以直接及簡單為主，問題包括被訪者在什麼時候最開心，在什麼時候最不開心及了解被訪者當天的主觀開心指數，以 10 分為最好，1 分為最差。為了分析男女老幼與開心指數的關係，問卷亦包括了被訪者的一些基本資料。

是項研究以「街頭訪問」方法進行。為了獲取一個較為全面的被訪者樣本，我們選取了九龍塘，尖沙咀，銅鑼灣及荃灣四地區之地鐵站附近的街道和地方進行研究。選取這四個地區的目的是希望被訪者可包括居於各區的不同背景人士，例如，銅鑼灣是香港島的代表地域，尖沙咀則代表九龍的中心點，至於九龍塘則是處於新界東與九龍之接壤，訪問對象除了包括居住在九龍的人仕外也可包括一些出入新界東的人，而荃灣的被訪者除了居於該地的人也會包括出入新界西的人。

為了順利進行研究，研究員先在香港城市大學招募了十二名應用社會科學系的大學一年級學生，並向他們提供培訓。研究日期為 2002 年 9 月 7 日及 8 日(星期六及日)兩天期間，每地區收集 150 份問卷，四地區合共收回 600 份。問卷收集後由研究員進行分析並將資料量化，利用電腦程式 SPSS 作統計分析，計算各項目的百份比及相關系數。

(四) 研究結果

由於是項有關「你活得開心嗎？」的研究是從四個有代表性的地區中進行，成功的問卷數目達 600 份，而且在男女比例、年齡組別及身份背景上都包羅了不同人士，研究結果有相當的參考價值(見下列各表)。有關香港人是否生活得開心這問題，結果清楚指出香港人並不如一般人想像般不開心。綜合各被訪者的主觀開心指數，總平均數為 7.2(見表 6)，這顯示被訪之香港人的開心程度達 70 分以上。

表 1：被訪者的性別

| 性別 | 人數 (%) |
|-----------|------------------|
| 男 | 271 (45.2) |
| 女 | 329 (54.8) |
| 總數 | 600 (100) |

表 2：被訪者的年齡

| 年齡 | 人數 (%) |
|---------------------------|------------------|
| 15 以下 | 59 (9.8) |
| 15-24 | 243 (40.5) |
| 25-34 | 118 (19.7) |
| 35-44 | 106 (17.7) |
| 45-54 | 47 (7.8) |
| 55-64 | 15 (2.5) |
| 65 或以上 | 12 (2.0) |
| 總數 | 600 (100) |
| 平均年齡 = 28.24, SD = 13.65) | |

表 3：被訪者的身份背景

| 身份背景 | 人數 (%) |
|-----------|------------------|
| 在職 | 295 (49.2) |
| 待業/失業 | 25 (4.2) |
| 在學 | 231 (38.5) |
| 退休 | 14 (2.3) |
| 主婦 | 35 (5.8) |
| 總數 | 600 (100) |

表 4a：被訪者在什麼時候最開心？

| 在什麼時候最開心？ | 人數 (%) |
|---------------|------------------|
| 1. 休閒/放假/開懷遊玩 | 171 (28.5) |
| 2. 與家人關係好 | 83 (13.8) |
| 3. 與朋友關係好 | 81 (13.5) |
| 4. 有錢/出糧 | 39 (6.5) |
| 5. 學業順利 | 31 (5.2) |
| 6. 擁有物質享受 | 28 (4.7) |
| 7. 凡事從好的方向想 | 27 (4.5) |
| 8. 戀愛/婚姻順利 | 26 (4.3) |
| 9. 自由/自主 | 21 (3.5) |
| 10. 工作順利 | 14 (2.3) |
| 11. 心境平靜 | 13 (2.2) |
| 12. 家人安好 | 16 (2.7) |
| 13. 達至個人理想 | 11 (1.8) |
| 14. 有工做 | 10 (1.7) |
| 15. 感到自己有用 | 8 (1.3) |
| 16. 能解決問題 | 8 (1.3) |
| 17. 信仰寄托 | 5 (0.8) |
| 18. 被信任/被接納 | 4 (0.7) |
| 19. 被稱讚/被欣賞 | 4 (0.7) |
| 總數 | 600 (100) |

表 4b：被訪者在什麼時候最不開心？

| 在什麼時候最不開心？ | 人數 (%) |
|----------------|------------------|
| 1. 工作有壓力/不暢順 | 68 (11.3) |
| 2. 讀書有壓力/表現差 | 60 (10.0) |
| 3. 多方憂慮/煩悶 | 52 (8.7) |
| 4. 與家人關係不好 | 48 (8.0) |
| 5. 繁忙/沒休息 | 46 (7.7) |
| 6. 被忽略/被責備 | 44 (7.3) |
| 7. 未能解決問題/遭遇困擾 | 42 (7.0) |
| 8. 與朋友吵架/感到孤獨 | 36 (6.0) |
| 9. 貧窮/輸錢 | 34 (5.7) |
| 10. 戀愛/婚姻失敗 | 29 (4.8) |
| 11. 家人遇困擾 | 28 (4.7) |
| 12. 失業 | 23 (3.8) |
| 13. 個人健康轉差/有病 | 18 (3.0) |
| 14. 感到被迫/沒自由 | 14 (2.3) |
| 15. 無依靠/空虛 | 13 (2.2) |
| 16. 被誤會/不被接受 | 13 (2.2) |
| 17. 常想起悲痛經歷 | 11 (1.8) |
| 18. 理想不能實踐 | 10 (1.7) |
| 19. | 7 (1.2) |
| 20. 覺得自己無用 | 2 (0.3) |
| 21. 香港很亂 | 2 (0.3) |
| 總數 | 600 (100) |

表 5：與快樂有關之原因

| 與快樂有關之原因 | 人次 (%) |
|---------------|---------------------|
| 5.1 人際關係與社交網路 | 364 (30.3) |
| ● 與家人關係 | 131 |
| ● 與朋友關係 | 117 |
| ● 戀愛/婚姻 | 55 |
| ● 家人/朋友安好問題 | 44 |
| ● 信任/誤會 | 17 |
| 5.2 自尊與能力感 | 281 (23.4) |
| ● 學業壓力 | 91 |
| ● 工作壓力 | 82 |
| ● 解決問題能力 | 50 |
| ● 欣賞/忽略 | 48 |
| ● 自尊/自卑 | 10 |
| 5.3 自由感 | 252 (21.0) |
| ● 休閒/繁忙 | 217 |
| ● 自由/自主 | 35 |
| 5.4 個人身心健康和理想 | 160 (13.3) |
| ● 情緒 | 65 |
| ● 樂觀/悲觀看法 | 38 |
| ● 個人理想實踐 | 21 |
| ● 信仰/依靠 | 18 |
| ● 健康 | 18 |
| 5.5 安全感 | 143 (11.9) |
| ● 金錢 | 73 |
| ● 有工作/失業 | 33 |
| ● 物質享受 | 35 |
| ● 香港政經情況 | 2 |
| 總數 | 1,200* (100) |

*表 5 是被訪者對開心及不開心的原因的總結，總人次為 1,200。表 5 之 5.1 至 5.5 的類別是綜合了表 4a 及 4b 的資料而整合出來的，以被訪者提及多寡計算，上述五大項目概括了令被訪者開心及不開心的處境。分類之靈感取自下列學者的著作((Frey & Stutzer, 2002; Furnham & Cheng, 2000; Lu, 2001; Tsou & Liu, 2001)。

表 6：被訪者的主觀開心指數分佈

| 主觀開心指數 | 人數 (%) |
|-----------------------------------|------------|
| 1-2 分 | 6 (1.0) |
| 3-4 分 | 26 (4.3) |
| 5-6 分 | 115 (19.2) |
| 7-8 分 | 360 (60.0) |
| 9-10 分 | 93 (15.5) |
| 總數 | 600 (100) |
| 平均開心指數 = 7.20 (S.D. = 1.6) | |

表 7：不同背景之被訪者的主觀開心指數

| 被訪者背景 | 開心指數 (S.D.) |
|-----------------|-------------|
| 7.1 性別 | |
| 男 | 7.15 (1.63) |
| 女 | 7.24 (1.58) |
| 7.2 年齡 | |
| 15 以下 | 8.02 (1.36) |
| 15-24 | 7.03 (1.57) |
| 25-34 | 7.30 (1.40) |
| 35-44 | 6.93 (1.77) |
| 45-54 | 7.32 (1.62) |
| 55-64 | 7.93 (1.83) |
| 65 或以上 | 6.67 (1.78) |
| 7.3 身份背景 | |
| 在職 | 7.15 (1.62) |
| 待業/失業 | 6.68 (2.10) |
| 在學 | 7.28 (1.52) |
| 退休 | 7.79 (1.85) |
| 主婦 | 7.23 (1.40) |

(五) 討論及總結

5.1 香港人生活開心嗎？

到底，香港人生活得開心嗎？結果清楚指出香港人並不如一般人想像般不開心。綜合各被訪者的主觀開心指數，總平均數為 7.2 (表 6)，這顯示被訪之香港人的開心程度達 70 分以上。雖然我們未有取得其他國家在近年的數字作比較，但由於指數最低為 1 分，最高為 10 分，能夠達至 7.2 分已經可以媲美西方先進的國家。舉例而言，在九十年代中，瑞士為 8.30 分，美國為 7.67 分，澳洲為 7.58；而中國為 6.83，台灣為 6.89，南韓為 6.69 及匈牙利為 6.03(Frey & Stutzer, 2002: 35)。

明顯地，上述的討論只是一個粗略的比較，因為自從進入新世紀，各國政治及經濟情況已經轉變了不少，用本年的數字與前幾年的數字比較並非絕對精確。不過，我們大可以比較各組群的差異，讓我們進一步了解香港人開心情況：

1. 在性別方面，男性(7.15 分)比女性(7.24 分)的得分較低，顯示女性較開心，但開心程度分別不大。
2. 在年齡方面，15 歲以下的組群為獲得最高分，達 8.02 分，這可能與兒童一無掛慮有關。其次獲頗高分的組群有是介乎 55-64 歲者(獲 7.93 分)，他們可能是免疫於當下經濟困擾的人，因為他們比較有財力和人際聯繫。
3. 可是，比較低分的組群是 65 歲或以上的老人家，只有 6.67。這群人士已進入了老齡的階段，身體健康開始走下坡，再加上香港並沒有良好的退休制度，不少老人家在這等年齡若還要工作的話，代表著他們的人際關係網絡也多少出現了問題，缺乏足夠的支援。
4. 介乎 35-44 歲者得分亦頗低(6.93 分)。這群人正藉中年，上有父母，下有子女，由於他們是家庭經濟的支柱，面對目前惡劣的經濟前景，這個組群的人面對之壓力是很大的。人到中年，往往面對最多煩惱，例如開始有親人會離世，在教導子女方面亦要勞心勞力，難怪他們的開心程度頗低。
5. 此外，介乎 15-24 歲者的得分也是低於平均數，只有 7.03 分。他們是青少年的一群，失業率最高；而且面對著各種青春期情緒困擾及人際相處的壓力，比較不開心的情況可想而知。

6. 至於被訪者的身份背景方面，比較低分的組群是待業及失業的一群，得分只有 6.68；其次是在職者，得分為 7.15。其他人士包括在主婦(7.23 分)及在學(7.28 分)人士，他們的開心指數只是接近平均數。最高分的是退休人士(7.79 分)，這可能是因為他們能夠真正退休。有趣的是，有 65% 之被訪退休人士未達 65 歲，而他們能夠退休，不需要再找工作，開心程度應較高。

5.2 開心的元素

5.2.1 下列是前十項令被訪者開心的處境，共佔總人數之 86.8%：

- 休閒/放假/開懷遊玩 (28.5%)
- 與家人關係好 (13.8%)
- 與朋友關係好 (13.5%)
- 有錢/出糧 (6.5%)
- 學業順利 (5.2%)
- 擁有物質享受 (4.7%)
- (4.5%)
- 戀愛/婚姻順利 (4.3%)
- 自由/自主 (3.5%)
- 工作順利 (2.3%)

5.2.2 下列是前十項令被訪者不開心的處境，共佔總人數之 76.5%：

- 工作有壓力/不暢順 (11.3%)
- 讀書有壓力/表現差 (10.0%)
- 多方憂慮/煩悶 (8.7%)
- 與家人關係不好 (8.0%)
- 繁忙/沒休息 (7.7%)
- 被忽略/被責備 (7.3%)
- 未能解決問題/遇困擾 (7.0%)
- 與朋友吵架/感到孤獨 (6.0%)
- 貧窮/輸錢 (5.7%)
- 戀愛/婚姻失敗 (4.8%)

5.2.3 以被訪者提及的次數多寡計算，下列五項目概括了令被訪者開心及不開心的處境：

- 人際關係與社交網路 (30.3%)
- 自尊與能力感 (23.4%)
- 自由感 (21.0%)
- 個人身心健康和理想 (13.3%)
- 安全感 (11.9%)

5.3 如何生活得更開心

從上述的分析，個人之財富或經濟並不一定是開心的唯一元素，我們發現人際關係與社交網路、自尊與能力感、及自由感更為重要。要令人更加開心，促進人際聯繫、協助人釋放潛能，建立個人自信及維持個人幸福自在感是有用的。下列是一些有用的方法使人維持開心(杜衡，1998)，讀者不妨參考一下。

- 心中不要有太多天秤
- 感受你生命中的陽光
- 想想自己是很幸運的
- 用心去生活
- 做好養生之道
- 常笑且多笑
- 傾全力活在當下
- 嘗試放得下
-
-
- 有些事交給老天爺吧
- 不要說沮喪的話
- 要能沈得住氣
-
- 將心比心的與人相處
- 往好的一面想
- 多給自己獎賞
- 平常心過生活
- 清掉心中不好的想法
- 不要緊繃自己
- 好好的經營自己
- 常懷感恩心

(六) 參考資料

杜衡 (1998) 。 *快樂EQ100 課*。台北：文經社出版。

鄺炳釗 (1999)。 *從聖經看如何活得更快樂*。香港：天道書樓。

Frey, B.S. & Stutzer, A. (2002). *Happiness & Economics*. Princeton & Oxford: Princeton University Press.

Furnham, A. & H. Cheng (2000). Lay Theories of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1: 227-246.

Lu, L. (2001). Understanding Happiness: A Look into the Chinese Folk Psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2: 407-432.

Tsou, M.W. & Liu, J.T. (2001). Happiness and Domain Satisfaction in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 2: 269-288.

(七) 研究隊名單

研究員

- 香港城市大學應用社會科學系副教授黃成榮博士
- 香港城市大學應用社會科學系導師陳偉文先生
- 香港城市大學應用社會科學系導師江耀華先生

研究助理

- 陳淑霞小姐
- 陳筱華小姐

香港城市大學應用社會科學系一年級學生名單

- 張韻莉
- 張翠珊
- 張俊豪
- 葛樂詩
- 劉敏斯
- 譚婉雯
- 陶綺琦
- 黃智堯
- 黃 丰
- 王美絲
- 胡筠佩
- 翁艷夢

聯絡

- 香港城市大學應用社會科學系副教授黃成榮博士 (27888831; 98836336)

版權

- 版權屬作者擁有，未經授權，請勿翻印。