

港人開心指數 3 年最高：心理質素強 對社會不滿依舊

民間平台 HK.WeCARE「香港開心 D」於 2017 年 10 月 9 日舉辦了「今日笑左未？」調查發佈會，委託了香港公開大學及「香港開心 D」約 200 個支持團體於 2017 年 9 月期間進行網上問卷調查，共收回 1302 份有效問卷。調查比較了港人的整體快樂程度、個人心理質素以及對社會環境的滿意度，結果顯示港人的心理質素得分較高。調查亦顯示，逾 6 成人(64%)表示於過去一年整體感到開心，比去年更大幅上升約 4 成，惟對社會環境各方面顯得不滿。

港人自處有道 不滿聲音仍在

港人個人心理質素的得分最高(6.67 分)(滿分為十分)，高於整體快樂程度(6.40 分)及社會環境滿意度(5.30 分)。個人心理質素評估受訪者內心自處的能力，包括是否持有正面和積極的態度、面對逆境的能力等。當中接近八成人同意「凡事盡力做到最好，不論結果如何，已算成功」；接近八成人表示自己正尋找能發揮個人潛能的機會；超過七成人指未來半年會較開心。而社會環境的滿意度於各方面的得分普遍不高，當中只有對於衣(6.25 分)和食(6.13 分)兩方便的基本需求滿意度是高於 6 分。港人給予經濟的分數為 5.22 分、醫療保健為 5.43 分，娛樂消閒則為 5.95 分。當中有部份得分更低於總分的一半，包括環境(4.72 分)、政治(4.68 分)、及居住(4.03 分)。

司徒永富博士：港人有種逆流而上的基因

HKWeCARE 顧問團成員司徒永富博士指，港人有種「獅子山下精神」，敢於逆流而上，面對社會上各種議題都敢於表達。他相信，在權人士若能善用這些聲音，並好好反思，會是一種「正能量」。司徒博士又指，港人過份著重「Paid Work」(即工作)，建議充分利用時間發展另外三個「Work」，即是「Homework」(與朋友及家人維繫關係)、「Give Work」(做有意義的工作)以及「Study Work」(自我增值，以面對日後挑戰)。

積極面對困難 終走出困境

個案事主鄭權女士為單親母親，跟兒子相依為命，加上兒子被判斷為發展遲緩，在兩歲時僅能說出單字，生活陷入窘境。面對沉重的壓力，她不但沒有自暴自棄，反而決意走出陰霾，積極求助。她憶述當時指「若然自己無辦法面對，小朋友更加無辦法面對」，兒子成為她積極面對困難的推動力，令她堅強起來。鄭小姐認為最重要的，是當遇到困難，必須與人傾訴求助，別人才會幫到自己。在工餘時，她除了會學習不同技能來充實自己，還會陪伴兒子參加親子活動，透過參與義工服務教導兒子助人為快樂之本精神。

逾 5 成受訪者表示星期一最不快樂

調查發現，52%受訪者表示星期一是最不快樂的。有見及此，HK.WeCARE「香港開心 D」將會就是次結果舉行「醒神星期一」的活動，並聯同各界一同讓藍色星期一不再「藍色」。

關於 HK.WeCARE

HK.WeCARE「香港開心D」是一個集結社會上不同人士及團體的社區平台，大家齊心為著推廣快樂香港的訊息而努力。透過現有活動提倡樂觀積極、尊重互愛的香港精神，盼望每個人都有能力做得更好及過得更快樂。「香港開心D」每年均會發佈有關香港人快樂狀況的調查，是次為第三年，期望各界人士能共同努力，讓香港變得更好。



司徒永富博士表示港人有種「獅子山下精神」，敢於逆流而上，面對社會上各種議題都敢於表達。



左起蔡德昇先生、盧瑞盛先生、司徒永富博士、鄭權女士、方奕展先生、周佩波先生