

# 青年人開心指數研究： 香港及新加坡兩地比較 新聞發佈會

黃成榮教授  
香港城市大學社會及行為科學系

主辦單位



協辦單位



# 演講內容

- 兩地背景資料
- 研究目的
- 研究方法及樣本
- 開心指數
- 生活質素滿意程度
- 焦點小組
- 綜合分析及建議
- Q&A

# 香港開心D

和富社會企業「香港開心D」平台由一群熱心人士及及伙伴機構共同策劃並於2015年成立，本著「推動積極樂觀、尊重互愛的價值觀，令香港開心D」的理念，呼籲香港人保持樂觀正面的思想，向社區傳播愛與笑的力量。



## 我們的使命

- 讓香港人可以「選擇」變得快樂，將快樂成為人生的一部份
- 為社區注入抗逆力，傳遞新希望

# 我們的工作

 研究及倡導

 知識分享及能力提升

 計劃發展

 宣傳及推廣



## 研究及倡導

- 開心指數調查及發佈會
- 對《2019施政報告》立場書  
– 開心指數



## 知識分享及 能力提升

- 高峰會及研討會



## 計劃發展

- 外界資助之活動
- 主辦及協辦之活動
- 和富慈善基金資助之活動



## 宣傳及推廣

- 網上活動平台
- 媒體報導

# 開心指數調查

與本地研究「快樂」的學者共同進行研究，包括「香港整體開心指數」、「上班族開心指數」、「兒童開心指數」、「青少年開心指數」、「長者開心指數」以及「家庭開心指數」，追蹤及量度香港市民整體以至不同階層的快樂程度，並作出具針對性的建議措施。



自2015年開始，香港開心D已進行有關香港人快樂程度的研究。



## 開心指數

量度受訪者的快樂狀況

以下是「開心指數」評估題目例子：

Q. 整體來說，你快樂嗎？(0-10分)



## 內在心理因素

量度受訪者「心理資本」(MENTAL CAPITAL)

- A. 關愛(LOVE)
- B. 智慧(INSIGHT)
- C. 堅毅(FORTITUDE)
- D. 行動(ENGAGEMENT)



## 外在環境因素

量度受訪者對生活上各項的滿意程度

# 兩地背景資料

	新加坡	香港
總人口 ( 直至2018年 )	5,638,700	7,482,500
總面積	719.9 km <sup>2</sup>	1,106.66 km <sup>2</sup>
人均國內生產總值 ( 2018 )	HKD 500,879	HKD 381,870
生活成本指數 ( 全球排名 )	116 ( 第一 )	111 ( 第四 )
樓價中位數與家庭入息中位數比例	4.6	20.9
人均居住面積 (Task Force on Land Supply, 2018)	270 ft <sup>2</sup>	161 ft <sup>2</sup>



# 研究目的

- 過去曾有多個研究探討香港人的開心指數及對生活質素的滿意程度，但未有研究就青年人族群作出分析
- 是次研究主要為比較新加坡及香港兩地青年人的開心指數及生活質素滿意程度，並了解受訪者認為影響開心指數因素的成因，及如何改善生活質素滿意程度

## 2019年研究方法及樣本

- 為探討香港及新加坡兩地青年人的開心指數（ Happiness Index ）及其在11個方面對當地生活質素（ quality of life ）的滿意程度，城大研究團隊於2019年1月至6月份進行了問卷調查及焦點小組訪談，並抽取了2015年之同類研究的數據作比較
- 城大研究團隊於兩地各訪問了超過1,000名40歲或以下青年人，共收集到2,304份有效問卷；並與48位兩地青年人焦點小組進行訪談



## 2019年研究方法及樣本

- 問卷調查主要探討青年人受訪者的主觀感受，包括他們當天的開心指數（10分為最高，1分為最低）及對當地11個生活質素（quality of life）的滿意程度
  - 「政治及社會」、「經濟」、「環境」、「醫療及健康」、「娛樂消閒」、「房屋」、「治安」、「社會福利」、「文化傳承」、「就業機會及工作」、「教育」狀況
- 焦點小組了解青年人受訪者認為影響開心指數的因素及成因，及如何改善生活質素滿意程度

# 2019年研究方法及樣本

- 調查日期：2019年1月至6月
- 調查地區：
  - 香港 - 香港大學、九龍塘、荃灣港鐵站
  - 新加坡 - 百勝 ( Bras Basah )、巴耶利峇 ( Paya Lebar )、烏節 ( Orchard )  
地鐵站
- 有效問卷：2,304份 ( 香港：1,178份，新加坡：1,046份 )
- 焦點小組：共48位 ( 香港：29位，新加坡：19位 )

## 2015年之研究方法及樣本

- 為了比較同類研究，我們將2015年一項由城大進行的研究與2019年研究進行比較
- 2015年之研究是一個全港性的調查，我們抽取了其中三組分齡（34歲或以下）的數據作比較（N = 693）
- 了解青年受訪者（34歲或以下）當天的開心指數以及他們對6項生活質素的滿意程度，包括「政治及社會」、「經濟」、「環境」、「醫療及健康」、「娛樂消閒」及「房屋」狀況
- 研究程序與2019年之問卷調查方法大致相同，研究團隊分別在香港及新加坡的三個具代表性的地鐵站旁進行街頭問卷調查

## 焦點小組背景資料

	新加坡	香港
受訪人數	19	29
受訪族群	<ul style="list-style-type: none"><li>● 中學至大專生</li><li>● 大學生</li><li>● 40歲以下在職人士</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 中學生</li><li>● 大學生</li><li>● 40歲以下在職人士</li></ul>



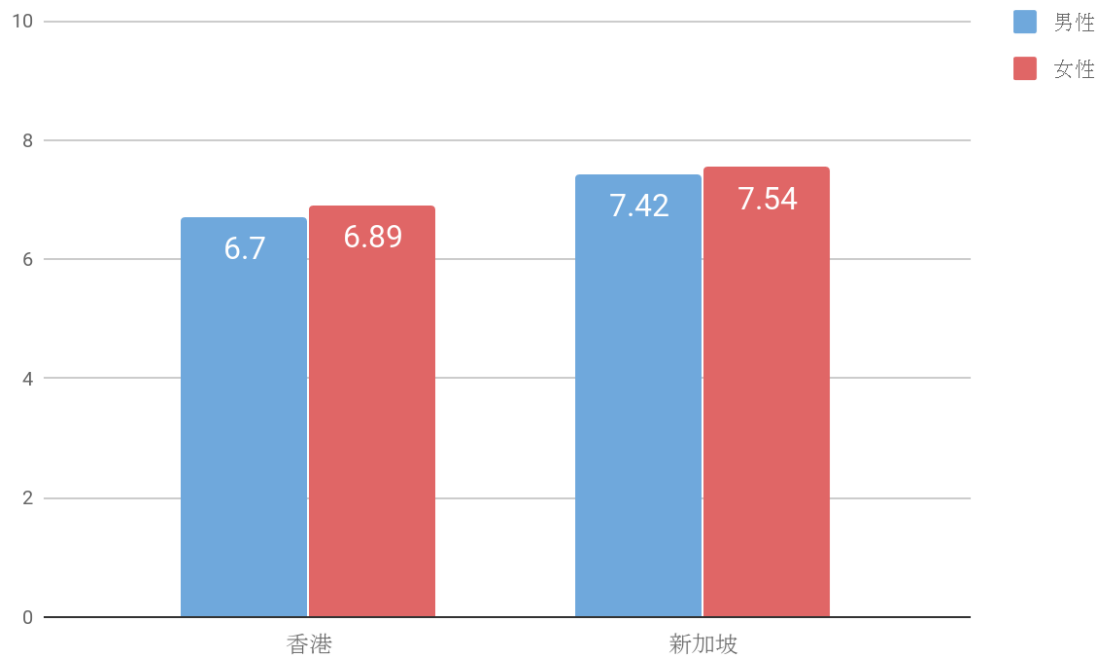
# 開心指數

## 2019年兩地青年人開心指數

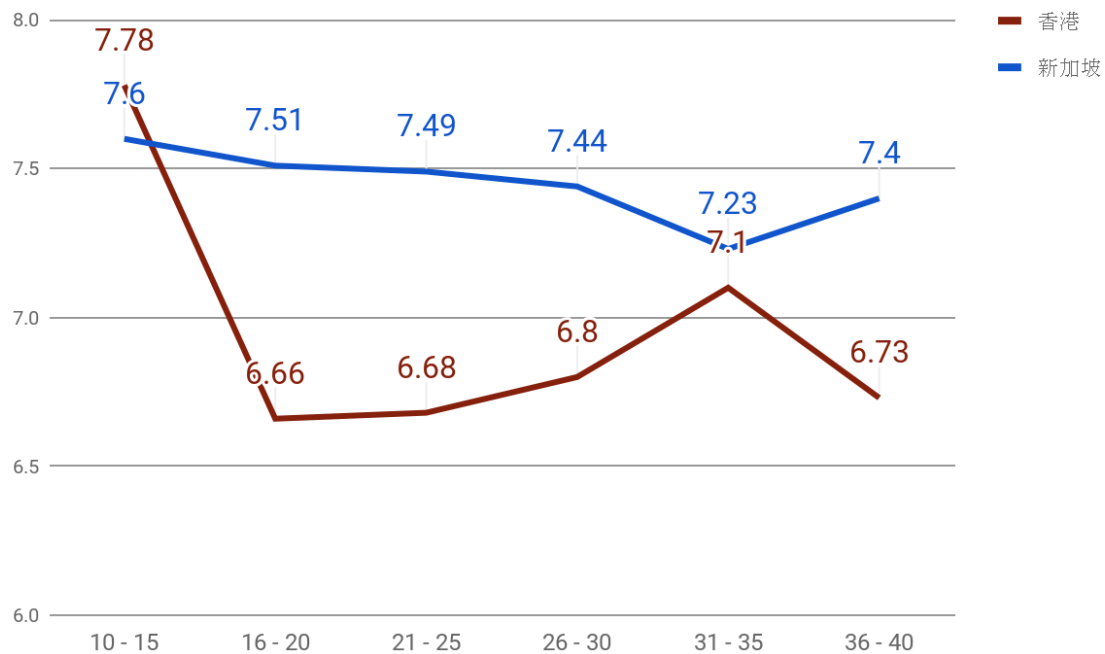
香港	新加坡
6.80	7.48

- 研究結果顯示香港青年人於2019年的開心指數為**6.80分**，新加坡青年人則為**7.48分**

# 2019年開心指數與性別分佈

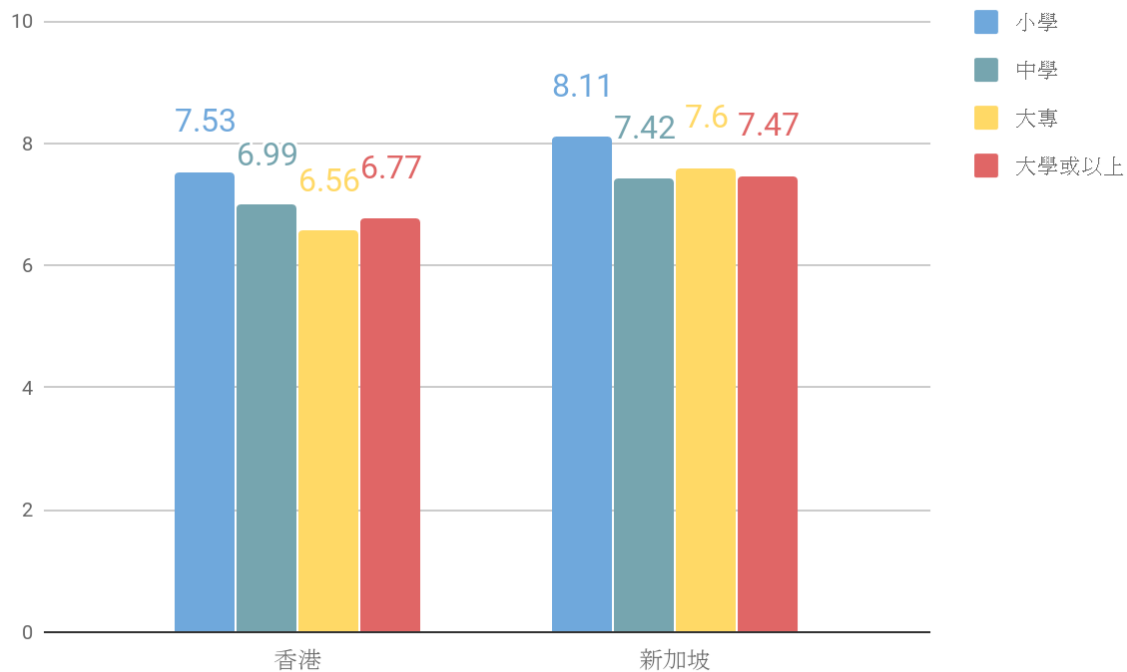


# 2019年開心指數與年齡分佈





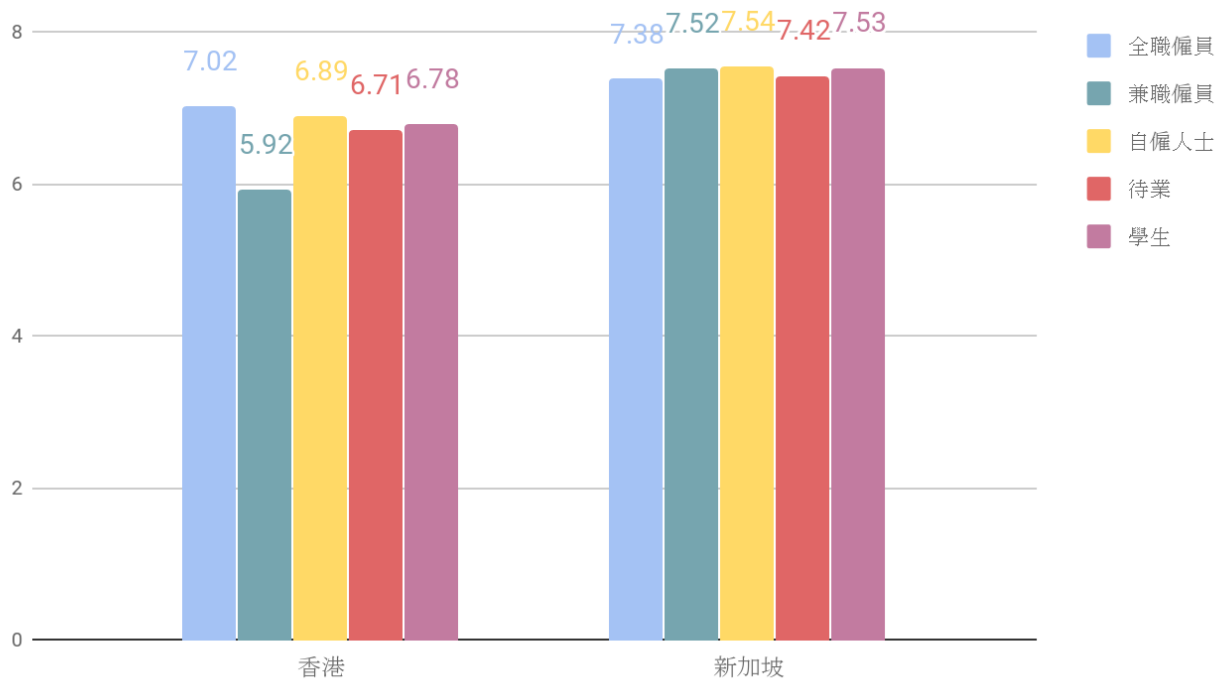
# 2019年開心指數與教育背景



## 2019年開心指數與教育背景

- 兩地小學程度的青年人開心指數均為最高分
- 大專學歷之受訪者開心指數為所有學歷組別中最低
  - 社會及持有大專學歷的人普遍認為大專學歷不及大學生，認受性及競爭力均比大學生低，所以開心指數較低
- 知識分子對社會及生活的期望相對較高，但相對自身渴求的理想生活仍有距離，所以教育程度較高的受訪者較不容易滿足於現有的生活，令開心指數相對較低

# 2019年開心指數與職業情況





# 生活質素滿意程度

# 研究結果

-- 分數較低  
-- 分數較高

	香港 ( N = 1,178 )	新加坡 ( N = 1,046 )
	平均分	平均分
政治及社會	4.79	7.15
經濟	5.66	7.41
環境	4.87	7.64
醫療及健康	5.48	7.88
娛樂消閒	6.75	7.51
房屋	3.87	7.31
治安	6.68	8.36
社會福利	5.37	7.13
文化傳承	5.37	7.09
就業機會及工作	5.61	7.09
教育	6.40	8.00
總平均分	5.52	7.51

# 2019年新加坡青年人對生活質素的指標最不滿意及滿意的項目

- 新加坡青年人對生活質素滿意程度的所有範疇的分數均比香港高
- 最不滿意之範疇：  
文化傳承 (7.09分)、就業機會及工作 (7.09分)、社會福利 (7.13分)
- 最滿意之範疇：  
治安 (8.36分)、教育 (8分)、醫療及健康 (7.88分)

# 2019年香港青年人對生活質素的指標最不滿意及滿意的項目

- 香港青年人對生活質素滿意程度的所有分數均比新加坡低
- 最不滿意之範疇：  
房屋 (3.87分)、政治及社會 (4.79分)、環境 (4.87分)
- 最滿意之範疇：  
娛樂消閒 (6.75分)、治安 (6.68分)、教育 (6.40分)

# 分析香港青年人最不滿意的原因：

- 環境方面
  - 香港環境污染嚴重，包括空氣、光、污水等。以空氣污染為例，2019首季已有三分之二的日子污染物濃度超標，令市民健康受影響，及引致經濟損失。
  - 明日大嶼的填海及基建對環境造成很大的影響，而青年人日後要承受污染的後果
- 政治及社會方面
  - 社會不時就不同的議題上均有分歧，加上最近有不少人士因早前的社會運動而判刑，社會的分化愈趨明顯，部份青年人亦覺得當權者並沒有聽取市民的意見
- 房屋方面
  - 直至2019年3月底，約有146,300宗一般公屋申請，一般申請者的平均輪候時間為5.5年，距離目標的平均輪候時間多2.5年（房屋署, 2019）
  - 研究亦指出香港每平方英尺均價2,091美元（超過16,000港元），平均租金則為2.2萬（香港01, 2019）；但大專畢業生首份月薪平均只有1.7萬，數字顯示青年人於房屋方面難以負擔（香港01, 2019）



# 2019年開心指數與生活質素滿意程度的相關性

	淨相關
香港	.395**
新加坡	.376**

註：\*  $p < .05$  , \*\*  $p < .01$  , \*\*\*  $p < .001$  .



# 2015同類研究比較

## 2015年與2019年香港青年人開心指數對比

2015	2019
6.94	6.80

- 研究結果顯示香港青年人於2019的開心指數為**6.80分**，這與2015城大研究結果（34歲或以下）**6.94分**相比為低，反映出香港青年人處於不開心的狀態

## 2015年與2019年新加坡青年人開心指數對比

2015	2019
7.54	7.48

- 研究結果顯示新加坡青年人於2019的開心指數為**7.48分**，這與2015城大研究結果（34歲或以下）**7.54分**相約

## 2015年與2019年香港青年人生活質素滿意程度對比

	<b>2015 ( N = 693 )</b>	<b>2019 ( N = 1,178 )</b>	
	平均分	平均分	變化
生活質素滿意程度總平均分	5.20	5.23	▲0.03
政治及社會	4.28	4.79	▲ 0.51
經濟	5.57	5.66	▲ 0.09
環境	4.78	4.87	▲ 0.09
醫療及健康	5.91	5.48	▼0.43
娛樂消閒	6.79	6.75	▼0.04
房屋	3.88	3.87	▼0.01



# 焦點小組

# 研究分析

	新加坡	香港
受訪者平均開心指數	7.76分	6.14分
頭三種可以讓受訪者開心的方法	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 與人傾訴</li><li>2. 飲飲食食</li><li>3. 觀看電影及劇集和上網睇片</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 觀看電影及劇集和上網睇片</li><li>2. 多做運動</li><li>3. 與人傾訴</li></ol>
最希望向政府首長建議改善的方向	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 社會福利</li><li>2. 文化傳承</li><li>3. 就業機會及工作</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教育</li><li>2. 政治和社會</li><li>3. 醫療和健康</li></ol>

# 焦點小組的意見（香港）

- 教育方面
  - 政府應改善教育政策及制度。香港發展狹窄，只注重能掙錢的科目
  - 讀書只為升學而非興趣，分數只顯視答題技巧的優劣
  - 應該多元發展，參考其他國家的教育制度，投放更多資源發展其他範疇
- 政治和社會方面
  - 政府未有聆聽市民的聲音，強行推行不同的措施令市民感到不滿
  - 應增加機會讓普羅大眾與政府溝通
- 醫療和健康方面
  - 資源不足，太多人需要醫療服務
  - 等候時間與服務質素亦不成正比，令醫療壓力上升





# 綜合分析及建議

# 綜合分析及建議

## 1. 房屋

- 香港蟬聯「全球房價最高城市」榜首，每平方英尺均價2,091美元（超過16,000港元）
- 香港現有的選擇：
  - 公屋
  - 居屋
  - 青年宿舍
  - 首次置業(取消)
- 政府可參考新加坡的房屋政策
  - 單身申請的，年齡要過35歲；
  - 以家庭為單位的，戶主年齡要過21歲；
  - 未婚夫婦需要在領取公寓鑰匙後3個月內結婚
- 思考如何讓青年人可負擔租或買樓，並解決長期同短期對房屋的需要

# 綜合分析及建議

## 2. 政治及社會

- 研究反映青年人非常關心現時政治及社會狀況
- 當權者（諮詢小組成員、議員、官員、政府代表等）應不論政治取向，定期與青年人接觸，並搜集更多青年人對政治及社會之訴求，讓他們感到自己的意見被了解及重視
- 招募並委任更多熟悉青年人及對青年人有真心誠意的人加入諮詢及制訂政策之小組
- 青年發展委員會四十二名委員平均年齡為三十五歲，而且只有三位通過自薦計劃而被委任，政府可考慮吸納更多不同年齡、階層及背景的青年人，令政府可以聆聽到他們的聲音，從而制訂適合青年人的措施

# 綜合分析及建議

## 3. 環境

- 政府近幾年推了多項環保減廢措施
  - 增撥約三至四億元加強支援減廢回收
  - 港府場地簽訂新合約及續約時，要求營辦商避免使用即棄塑膠餐具
  - 在政府場所增加五百部飲水機
  - 環境運動委員會委任兩名透過青年委員自薦試行計劃招募的青年委員
- 政府宜善用青年人關心環境保育的心，讓他們一齊商討未來的環保政策

# 綜合分析及建議

## 4. 教育

- 受訪者普遍認為香港的教育比較單向，科目或課程編排主要以考試為中心，教與學的內容比較保守同傳統
- 可引入多元化的教學方法，例如：問題導向學習法（Problem-Based Learning），引起青年人學習的興趣，主動去探索及追求知識，而非老師單向指導
- 課程設計宜與時並進，考慮及迎合未來社會的需要和挑戰

# 綜合分析及建議

## 5. 醫療和健康

- 香港公立醫院的等候時間十分長
  - 急症室的等候時間最長可達8小時，而專科門診(i.e. 骨科) 新症輪候時間最長可達181星期 ( 即3.48年 )
  - 八成病人見醫生時間少於十分鐘，而逾超過三成病人與醫生見面時間不足五分鐘
- 政府除了撥款外，宜想辦法改善現時的醫療系統，讓病人得到最大得益
- 推動基層醫療，加強預防性的醫療服務，長遠而言能減低日後對醫療的需要及負擔
- 青年人，尤其是合約員工或自僱人士，未必能享有公司醫療的福利，缺乏醫療上的保障。政府宜檢討現時青年人的醫療福利，令他們可以得到更多更全面的保障

## 總結

- 政府宜多從年青人角度出發，思考社會政策的改善方針，安居樂業
- 希望當權者宜多與年青人溝通，設身處地去了解青年人的考慮及需要
- 期望香港能吸納年青人加入諮詢及決策組織，將多元化的意見帶入議會

## 總結

- 提升心理資本 (Mental Capital)
  - 關愛 (Love)
  - 智慧 (Insight)
  - 堅毅 (Fortitude)
  - 行動 (Engagement)
- 調節內在想法
- 做好自己，平常心
- 隨遇而安，既來之則安之





# 計劃實行

🔍 研究及倡導

🗨️ 知識分享及能力提升

✍️ 計劃發展

🌐 宣傳及推廣

## 青年高峰會

- 關注青少年面對的問題及提升青少年身心靈健康



## 簡心活SOS

- 比賽以『如何讓青少年建立正面情緒』為主題，鼓勵青少年以創意解決難題，從中建立自信，學習正面思考的模式。
- 共資助25隊參賽隊伍（六千至五萬元）



## 代代有愛 家心相聚 歌曲創作比賽

- 關注家庭面對的問題，提出讓家庭快樂的方法



## 與嶺南大學合作

- 與學校合作關注學生情緒及提出相關解決方法



## 開心指數調查

- 共六個針對不同階層的開心指數：從兒童、青少年、上班族、長者、家庭至整體。
- 由7月尾至12月陸續發佈相關指數



## 社區改變者

- 表揚社區的好人好事，讓社區有心人教育下一代，以生命影響生命。



## 走過快樂大地 探索芬蘭快樂的原因

- 了解芬蘭國民快樂之原因



## 大型義工同樂日

- 鼓勵商界多參與義工服務



## 香港開心D 網上活動平台

- 平台上載有各類有益身心之活動，讓市民一同參與。



