

Co-Chairmen
聯席主席

Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH
Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP
Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP
Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP
Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors
顧問

Ms. CHAN Amy
陳念慈女士
Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士
Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士
Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐
Prof. CHAN Alfred
陳章明教授
Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生
Mr. DORFMAN Robert
Mr. FONG Eugene
方奕展先生
Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士
Mr. HO Peter
何少平先生
Mr. HO Regan
何庭康先生
Mr. HO Hei Wah
何喜華先生
Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生
Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士
Mr. LEE Timmy
李騰駿先生
Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生
Mr. MAK Francis
麥潤壽先生
Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師
Ms. PANG Melissa
彭韻僊女士
Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生
Mr. TAI Keen Man
戴健文先生
Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生
Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士
Mr. TSANG Luke
曾智華先生
Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生
Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生

港人疫情陰霾下開心指數持續低迷 學童歷來最不開心

疫症大流行對全球大受影響，大眾正身處於新冠肺炎疫情危機及日常生活被打破的狀態之中，正影響著我們的身心健康，所謂境不變，心要變，港人如何積極自救？和富社會企業「香港開心 D」委託了香港理工大學護理學院於 9 月期間進行網上問卷調查，收集了 1827 份有效問卷，研究港人的快樂狀況，內在心理因素、外在環境因素和抑鬱情緒作出分析。結果顯示開心指數持續低迷，只有 6.16 分，與去年 6.15 分大致相若。當中學童群組的開心指數顯著下跌、受訪者對各項外在環境持續感不滿以及抑鬱情緒持續偏高。團體建議，在負面不穩的環境下，普羅大眾可趁著社交距離措施實施的情況下，重新檢視自身內在心理的狀況，慢下來了解內心感受及整頓情緒，尋回陰霾中的快樂。



左：香港開心D聯席主席狄志遠博士
中：香港開心D聯席主席陳美娟校長
右：香港理工大學護理學院 助理教授 林清博士

Co-Chairmen
聯席主席

Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH

Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP

Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP

Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP

Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors

顧問

Ms. CHAN Amy
陳念慈女士

Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士

Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士

Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐

Prof. CHAN Alfred
陳章明教授

Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生

Mr. DORFMAN Robert
方奕展先生

Mr. FONG Eugene
方奕展先生

Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士

Mr. HO Peter
何少平先生

Mr. HO Regan
何庭康先生

Mr. HO Hei Wah
何喜華先生

Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生

Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士

Mr. LEE Timmy
李騰駿先生

Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生

Mr. MAK Francis
麥潤壽先生

Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師

Ms. PANG Melissa
彭韻僖女士

Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生

Mr. TAI Keen Man
戴健文先生

Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生

Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士

Mr. TSANG Luke
曾智華先生

Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生

Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生

開心指數持續低迷 陳校長：宜累積心理資本作「積穀防饑」

今年港人整體開心指數平均為 6.16 分，與去年創下了十年最低紀錄的 6.15 分相若，結果顯示港人仍處於開心指數低迷的狀況。調查沿用往年的量度評估工具，研究分析影響開心指數的「內在心理因素」及「外在環境因素」，結果顯示「心理資本」（作為量度「內在心理因素」指標之一）比去年從 6.56 分稍升至 6.89 分，但仍遠比 2018 年的 7.33 分低；而「對各項生活質素的滿意程度」（作為量度「外在環境因素」的指標）則從 2019 年的 4.67 分稍跌至今年的 4.62 分。香港理工大學護理學院助理教授林清博士引述調查，指出開心與否最取決於「內在心理因素」，其次為「外在環境因素」，而提升開心指數最簡單的方法就是從建立心理資本入手，提升個人抗逆力，應對外在環境的挑戰及困難（詳見圖一）。香港開心 D 聯席主席陳美娟校長建議，疫情下港人難免要面對當前的負面環境，此時更應檢視自身內在心理狀況，為自己訂下不同目標、鍛鍊身體、從樂觀的角度看待事情、與友人傾訴分享等。她有信心，只要現在儲多點「心理資本」留給自己「積穀防饑」，靜待日後大幅「反升」的機會。

疫情造就反常態 學童成為歷來最不開心一群

香港開心 D 聯席主席：「復課」可以係開心源頭之一

「學童」及「長者」向來是開心指數最高的一群，其心理資本向來也是最高，但是次調查結果顯示今年學童開心指數罕有地成為「最不開心」的一群（詳見圖二）。尚未踏入社會的學童，理應是顧慮最少、最開心的時期，為何會出現反常態？陳校長指，學校停課引致學生社交活動減少，打亂了日常生活的規律，學童身心狀況難免受到影響。她觀察到大多學生都期待著上學與同學及老師見面，故重返校園或許令學童感到開心，但同時留意到停課可能引致學生學業壓力增加。她建議學校可加強在校學生的情緒教育，學會應對自己的負面情緒問題，並加強與師生之間的溝通，洞悉學生的心理所需。

Co-Chairmen
聯席主席

Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH
Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP
Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP
Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP
Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors

顧問

Ms. CHAN Amy
陳念慈女士
Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士
Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士
Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐
Prof. CHAN Alfred
陳章明教授
Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生
Mr. DORFMAN Robert
Mr. FONG Eugene
方奕展先生
Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士
Mr. HO Peter
何少平先生
Mr. HO Regan
何庭康先生
Mr. HO Hei Wah
何喜華先生
Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生
Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士
Mr. LEE Timmy
李騰駿先生
Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生
Mr. MAK Francis
麥潤壽先生
Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師
Ms. PANG Melissa
彭韻僊女士
Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生
Mr. TAI Keen Man
戴健文先生
Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生
Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士
Mr. TSANG Luke
曾智華先生
Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生
Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生



陳美娟校長指學校停課引致學生社交活動減少，打亂了日常生活的規律，學童身心狀況難免受到影響。

女性首度成為較不開心的群組

社會的固有價值觀將不少期望加諸於男性身上，特別是「男主外、女主內」的華人社會，例如男人必須堅強、經濟能力要足夠照顧家庭，情緒較壓抑，男性通常較女性不開心；然而今次調查亦一反常態，女性比男性不開心，林清博士認為這能歸咎於疫情下家庭壓力增加，包括需花更多時間照顧在家的孩子，處理家裡衛生狀況。

各項外在環境因素滿意度持續偏低 年輕人最為不滿

陳美娟校長：「年青人就是社會未來的主人翁，政府應多點關顧他們的聲音」
港人對 10 項生活質素（包括政治、經濟、環境等）的滿意度持續處於偏低水平，平均只有 4.62 分，比 2019 年稍微下跌了 0.05 分，比 2018 年跌了 1.12 分，反映港人持續受負面的外在環境所影響。得分最低的是：政府的施政（3.03 分）、信任政府處事的程度（3.04 分）及政治及社會（3.31 分）（詳見表一），當中 35 歲或以下的年輕群組相比其他年齡群組，對這三個項目明顯較不滿。香港的

Co-Chairmen
聯席主席

Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH

Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP

Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP

Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP

Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors

顧問

Ms. CHAN Amy
陳念慈女士

Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士

Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士

Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐

Prof. CHAN Alfred
陳章明教授

Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生

Mr. DORFMAN Robert

Mr. FONG Eugene
方奕展先生

Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士

Mr. HO Peter
何少平先生

Mr. HO Regan
何庭康先生

Mr. HO Hei Wah
何喜華先生

Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生

Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士

Mr. LEE Timmy
李騰駿先生

Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生

Mr. MAK Francis
麥潤壽先生

Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師

Ms. PANG Melissa
彭韻僊女士

Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生

Mr. TAI Keen Man
戴健文先生

Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生

Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士

Mr. TSANG Luke
曾智華先生

Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生

Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生

「土地問題」一向為人詬病，然而在次調查中「居住環境」（6.04分）及「自己的住房狀況」（5.85分）已算是得分最高的項目，顯示整體受訪者相比之下，對這兩個範疇沒有感非常大的不滿。陳校長強調：「年青人就社會未來的主人翁」。她直言，普遍在港人心目中，政府應多點關顧他們的聲音以及反思如何加強施政上的透明度。另一聯席主席狄志遠博士補充，年青人不要忽略自己的內在能力，不論環境如何也應積極做好自己，培養心理資本及正向價值觀，同時又指政府的施政需建基於同理心，令市民感受到政府的關愛。



另一聯席主席狄志遠博士指，年青人不要忽略自己的內在能力，不論環境如何也應積極做好自己，培養心理資本及正向價值觀，同時又指政府的施政需建基於同理心，令市民感受到政府的關愛。

培養正向價值觀構建和諧社會 有助提升整體開心指數

正向價值觀（包括關愛、尊重、責任感及誠信）作為「內在心理因素」的重要構成部份。林清博士指，研究特意選用了一些「以人為本」的價值觀，評估受訪者重視個人福祉方面以外的程度（包括家庭、學校及社會等的福祉），作為價值觀的量度指標。結果發現建立這些正向的價值觀，對提升開心指數亦有一

Co-Chairmen
聯席主席

Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH

Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP

Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP

Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP

Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors

顧問

Ms. CHAN Amy
陳念慈女士

Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士

Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士

Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐

Prof. CHAN Alfred
陳章明教授

Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生

Mr. DORFMAN Robert
Mr. FONG Eugene
方奕展先生

Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士

Mr. HO Peter
何少平先生

Mr. HO Regan
何庭康先生

Mr. HO Hei Wah
何喜華先生

Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生

Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士

Mr. LEE Timmy
李騰駿先生

Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生

Mr. MAK Francis
麥潤壽先生

Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師

Ms. PANG Melissa
彭韻儀女士

Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生

Mr. TAI Keen Man
戴健文先生

Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生

Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士

Mr. TSANG Luke
曾智華先生

Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生

Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生

定幫助。陳校長指，如果社會大眾每人做得更多，對提升開心指數有一定幫助，例如每人只要能將心比己，關心別人的處境多點、對社會及自己負上責任、重視個人誠信等，同樣有助構建一個更和諧、更開心的社會。

抑鬱情緒擴散 團體籲多與情緒困擾朋友同行

調查顯示逾四成半受訪者呈輕度至嚴重抑鬱情緒，當中逾四成半受訪者呈輕度至嚴重抑鬱情緒，比去年的稍增了半成，與受新冠病毒大流行影響的全球各國比率相若（詳見圖三）。抑鬱情緒已慢慢擴散開去，情況令人關注，而求助者有可能因害怕別人知道而放棄尋求協助，而選擇壓抑情緒，導致弄巧反拙。陳校長最後呼籲，社會應為受情緒困擾的人提供支援，聆聽他們的心聲，與其同行給予支持；普羅大眾可時刻留意自己的心理狀況，長遠地培養心理資本及正向價值觀，面對多變不穩的外在環境；政府亦應關注大眾疫情下的心理狀況，多撥資源處理大眾市民面對抑鬱情緒的問題。

關於香港開心 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。

官方網站：www.hkwecare.hk

新聞界查詢：

和富社會企業 項目幹事

楊家偉 先生

(電話：5995 8559 / 電郵：willyeung@wofoo.com)

Co-Chairmen
聯席主席

Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH
Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP
Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP
Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP
Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors

顧問
Ms. CHAN Amy
陳念慈女士
Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士
Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士
Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐
Prof. CHAN Alfred
陳章明教授
Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生
Mr. DORFMAN Robert
Mr. FONG Eugene
方奕展先生
Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士
Mr. HO Peter
何少平先生
Mr. HO Regan
何庭康先生
Mr. HO Hei Wah
何喜華先生
Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生
Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士
Mr. LEE Timmy
李騰駿先生
Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生
Mr. MAK Francis
麥潤壽先生
Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師
Ms. PANG Melissa
彭韻僊女士
Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生
Mr. TAI Keen Man
戴健文先生
Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生
Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士
Mr. TSANG Luke
曾智華先生
Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生
Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生

表一：對各項生活質素的滿意度（外在環境因素）

	2020 年	2019 年	2018 年
政治及社會狀況	3.31	3.06	4.53
政府的施政	3.03	2.73	4.31
經濟狀況	4.68	4.63	5.25
自己的住房狀況	5.85	5.64	5.88
居住環境	6.04	5.81	6.03
公共醫療	5.19	5.14	5.34
娛樂康體設施	5.57	5.57	5.72
媒體	5.13	5.39	5.59
治安	4.40	4.06	n/a
信任政府 處事的程度	3.04	n/a	n/a

註：10 分為最滿意，0 分為最不满意

圖一：圖解各項因素對開心的影響力



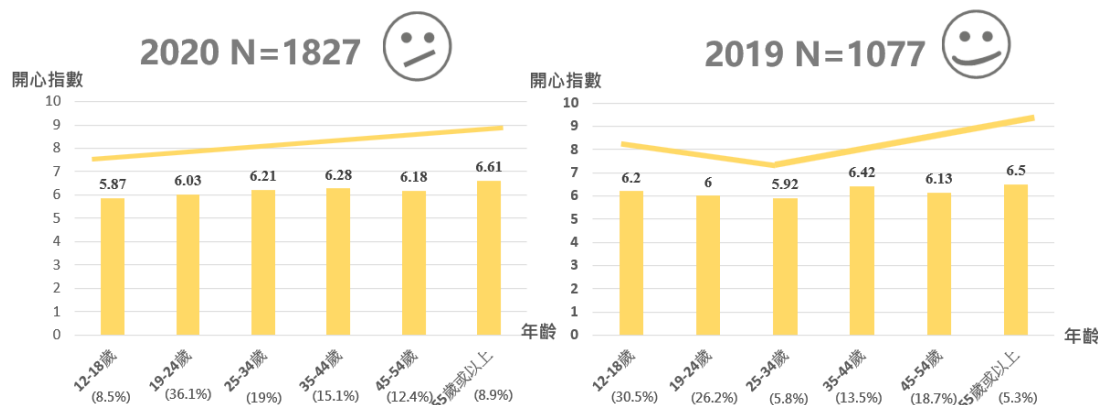
Co-Chairmen
聯席主席

- Principal Sylvia Chan, MH
陳美娟校長, MH
- Dr. CHUNG Roy, GBS, JP
鍾志平博士, GBS, JP
- Dr. LEE Joseph, GBS, OStJ, JP
李宗德博士, GBS, OStJ, JP
- Dr. TIK Chi Yuen, SBS, JP
狄志遠博士, SBS, BBS, JP
- Mr. YAU Stephen, SBS, JP
邱浩波先生, SBS, JP

Advisors

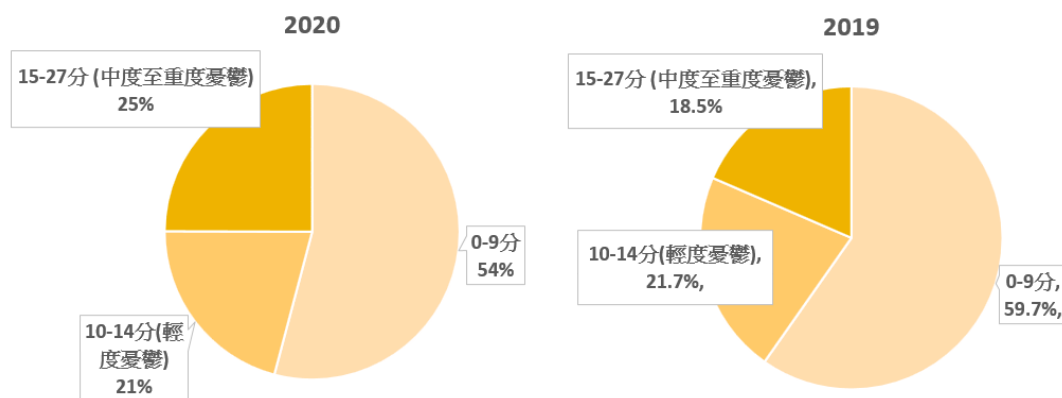
- 顧問
- Ms. CHAN Amy
陳念慈女士
 - Ms. CHAN Clara
陳婉珊女士
 - Ms. CHAN Kathy
陳燕玲女士
 - Ms. CHEA Candy
車淑梅小姐
 - Prof. CHAN Alfred
陳章明教授
 - Mr. CHUA Hoi Wai
蔡海偉先生
 - Mr. DORFMAN Robert
方奕展先生
 - Mr. FONG Eugene
方奕展先生
 - Mr. HARILELA David
Dr. HO Eddie
何鏡煒博士
 - Mr. HO Peter
何少平先生
 - Mr. HO Regan
何庭康先生
 - Mr. HO Hei Wah
何喜華先生
 - Mr. LAM Woon-Kwong
林煥光先生
 - Ms. LAU Patricia
劉洗靜儀女士
 - Mr. LEE Timmy
李騰駿先生
 - Mr. LO Thomas
盧瑞盛先生
 - Mr. MAK Francis
麥潤壽先生
 - Rev. NG Chung Man
吳宗文牧師
 - Ms. PANG Melissa
彭韻僊女士
 - Mr. SZETO Wing Fu
司徒永富先生
 - Mr. TAI Keen Man
戴健文先生
 - Mr. TAI Hay Lap
戴希立先生
 - Ms. TSAI Sherry
蔡曉慧女士
 - Mr. TSANG Luke
曾智華先生
 - Mr. WONG Sing Chi
黃成智先生
 - Mr. WONG Wing Vincent
黃伯康先生

圖二：2019、2020 年按年齡劃分的開心指數



註：以往按年齡分佈的開心指數，由以往 2019 年的趨勢呈「奸笑型」（最年輕的群組最開心；隨著年齡增加，開心指數慢慢向上的趨勢），到 2020 年則變成呈直線向上。

圖三：2019、2020 年的受訪者的抑鬱情緒



(10-14 – MODERATE DEPRESSION; 15-19 MODERATELY SEVERE DEPRESSION; 20 OR ABOVE SEVERE DEPRESSION)

註：25%受訪者達 15 分或以上(中度抑鬱至重度抑鬱)比去年的 18.5%多