

新聞稿 (2021 年 8 月 24 日「55+開心指數調查」發佈會)

- 民調發現 55 歲至 64 歲人士比 65 歲以上長者更悲觀
- 良好「跨代關係」能增強年長人士快樂感和「抗逆力」，以及舒緩疫情引起的痛苦或困擾
- 建議港人多關心長者，並強化跨代關係，從而減低疫情帶來的負面情緒和生活得更快樂

「55+開心指數調查」民調是由和富社會企業「香港開心D」主辦，委託香港理工大學活齡學院於 2019 年末和 2020 年末進行了兩次電話訪問調查，共訪問了 2028 位 55 歲或以上的香港年長人士。是次調查主要研究香港年長人士的快樂狀況，分析個人狀況（經濟狀況、生理健康、心理資本）、家庭功能（跨代關係、抗逆力）以及社會環境（對社會整體、高齡友善政策與服務的滿意度、年齡歧視）對年長人士快樂感的影響。結果顯示，香港 55 歲或以上年長人士的整體快樂感有顯著的跌幅，由 2019 年末的 6.58 分下跌至 2020 年末的 6.31 分。



(左至右) 香港理工大學應用社會科學系研究助理教授李允平博士、香港開心 D 顧問及鄰舍輔導會副主席戴健文先生、香港理工大學應用社會科學系副教授暨活齡學院總監白雪博士、及香港開心 D 研究小組委員會成員林清博士以嘉賓講者身份出席 2021 年 8 月 24 日 (星期二) 的「55+開心指數調查」發佈。

55 歲至 64 歲人士比 65 歲以上長者更悲觀

「55+開心指數調查」於 2019 年起開始進行，是次為第一年發佈相關的調查。2019 的調查(2019 年 10 月至 11 月)共收集了 1,209 份有效問卷，而 2020 的調查(2021 年 11 月至 2021 年 1 月)共收集了 819 份有效問卷。受訪者中有近三成受訪者為介乎 55 歲至 64 歲，其餘三份二受訪者為 65 歲以上的長者。調查發現，55 歲至 64 歲人士的快樂感期間有顯著的跌幅，由 2019 年末的 6.58 分下跌至 2020 年

末的 6.01 分。相反，65 歲以上長者的快樂感就沒有顯著的跌幅（2019：6.58 分；2020：6.51 分）。

李允平博士: 55 歲至 64 歲人士照顧家庭壓力較大

理大應用社會科學系研究助理教授李允平博士指，2019 年的民調結果顯示 55 歲至 64 歲人的受訪者比 65 歲以上的受訪者更多花時間在料理家務、購買食物及雜物、以及照顧家人上。李博士相信疫情有機會使 55 歲至 64 歲人士照顧家庭的壓力增加，從而令他們在 2020 年比 65 歲以上長者變得較悲觀。

心理資本對年長人士快樂影響最大

在影響年長人士快樂感的因素中，心理資本位居榜首，其次是自評生理健康和對社會滿意程度。心理資本量度受訪者在關愛、智慧、行動、堅毅、及價值這五方面的表現。結果發現在 2019 年末至 2020 年末間，香港 55 歲或以上的年長人士在「堅毅」（遇到挫敗我不氣餒）與「行動」（我有清晰的人生目標）的心理資本表現有顯著的升幅，意味培養堅毅和行動能心理資本有效地為香港年長人士在疫情期間穩固快樂感。

林清博士: 心理資本對快樂感的影響不論年齡

香港開心 D 研究小組委員會成員林清博士提到，根據過往多年開心指數的調查（整體開心指數、學童開心指數、青年開心指數、家庭開心指數等），個人內在心理資本是最影響個人快樂。是次調查顯示，個人心理資本跟快樂感的正面和密切的關係是不論年齡的。

白雪博士: 良好「跨代關係」對年長人士的快樂感重要

除了心理資本、自評生理健康、和對社會滿意程度外，研究團隊的分析發現「跨代關係」和「抗逆力」對年長人士的快樂感均有顯著的直接和間接影響。香港理工大學應用社會科學系副教授暨活齡學院總監白雪博士解釋，良好的跨代關係能使年長人士感受到子女的支持和愛，能直接提升快樂感。此外，良好的跨代關係也有助增強年長人士的抗逆力，從而減低疫情或逆境帶來的負面情緒、痛苦和焦慮。

戴健文先生: 建議港人多關心長者，年長人士早規劃財務管理

香港開心 D 顧問及鄰舍輔導會副主席戴健文先生認同良好「跨代關係」對年長人士快樂感的重要性，建議港人（特別是子女）多問候、關懷、與陪伴雙親。戴先生指長者很珍惜年輕人問候，也很希望在疫情期間仍然能返回社區。戴先生也鼓勵年長人士盡早規劃財務管理，去減低和應對逆境對自身財務狀況所帶來的壓力。

【傳媒查詢】

和富社會企業 香港開心D 秘書處

龔小姐（電話：6361 2327 / 電郵：vickykung@wofoo.com）

2021 年 8 月 24 日

【記招照片】

<https://drive.google.com/drive/folders/1gUofWmK2RmQ2RRpk0ZYwFrRcZLqho6LK?usp=sharing>