

新聞稿 2022 年 10 月 10 日「香港整體開心指數調查」新聞發佈會

- 民調發現香港整體開心指數比去年微升，開心程度回到 2018 年水平
- 但愈多人有抑鬱情緒，每二個港人有一個有輕度至嚴重抑鬱症狀
- 建議港人積極強化內在心理因素以對抗多變的外在環境

「香港開心指數調查」是由和富社會企業「香港開心D」自2015年起開展，機構旨在以科學實證的方法了解香港人的開心程度，作出具針對性的建議。和富社會企業今年委託東華學院護理學院進行調查，機構於2022年8月5日至18日在網上派發問卷，共收集了1,147份有效問卷。研究主要量度香港人的自評快樂程度和抑鬱情緒症狀程度、探討港人的快樂原因（心理資本、價值觀、對外在環境的滿意程度）。講者亦就研究結果提出具體建議讓香港人更開心。本年度更新增「社會幸福感」和「自評健康狀態」為新量度指標，以分析健康和個人與社區的關係對開心指數的影響。

結果顯示「整體開心指數」由 2021 年的 6.44 分回升至 2022 年的 6.59 分，數字回升到 2018 年 6.54 的水平。同時，港人有抑鬱情緒症狀的比例按年上升，平均每二人有一人有輕度至嚴重抑鬱症狀。研究亦發現，正向價值觀中的「自我控制」對減低抑鬱情緒最具影響力，其次為「社會貢獻」。另外，最影響開心指數的是心理資本（關愛、智慧、堅毅、行動），而最影響心理資本的是價值觀（特別是關愛和尊重）。專家建議港人重點培養「關愛」、「尊重」和「自我控制」去面對外在環境因素和提升個人開心程度。



（左至右）和富社會企業執行董事李美辰太平紳士、香港開心D顧問及鴻福堂

集團控股有限公司行政總裁兼執行董事**司徒永富**博士及香港開心 D 顧問及東華學院護理學院副院長（研究）、中西醫護及復康中心總監及教授**林清**教授以嘉賓講者身份出席 2022 年 10 月 10 日（星期一）的「香港整體開心指數調查」新聞發佈會。

開心指數、心理資本表現以及對外在環境的滿意程度上升

香港開心 D 顧問及東華學院護理學院副院長（研究）、中西醫護及復康中心總監及教授林清教授根據調查發現，港人的快樂感由 2019 的 6.15 分和 2020 年的 6.16 分低位按年回升至今年的 6.59 分，開心感回復到 2018 年的水平。同時，港人對外在環境的整體滿意程度（共十三項因素）亦按年上升，由 2021 年的 5.11 分（10 分滿分）上升至今年的 5.26 分。當中，升幅最高的外在環境因素為：「政治及社會狀況」（2021 年：4.31 分；2022 年：4.69 分）、「信任政府處事的程度」（2021 年：4.10 分；2022 年：4.48 分）以及「政府的施政」（2021 年：4.21 分；2022 年：4.55 分）。但此三項因素的個別得分仍然是十項外在環境因素中最低。「香港整體經濟狀況」分數今年明顯下跌，成為其中一項最低分的外在因素。另外，市民的心理資本比上年亦上升（2021 年：6.66 分；2022 年：6.93 分）。林清教授認為數據結果寫實和合理地反映社會現象。現時疫情開始受控，旅遊及飲食業見曙光，社會漸漸回復常態，令各相關的指數逐步上升相當合理。

心理資本最受價值觀影響，專家籲多履行尊重和誠信

心理資本中的各元素：關愛、智慧、堅毅、行動均比去年有上升走勢。研究發現，正向價值觀有助提升心理資本。多關愛自己和他人，和堅守誠信和尊重別人間接對開心指數有正面影響。和富社會企業執行董事李美辰太平紳士指出，在數碼化的時代，線上行為和言論和個人生活複雜化，以真誠態度處事尤其重要。

司徒永富博士：輸人不輸陣，強化自己調節能力及愛己及人

香港開心 D 顧問及鴻福堂集團控股有限公司行政總裁兼執行董事司徒永富博士以過來人身份寄語大家：外在環境因素並非一人可改變的事，但可學習在風雨下能照顧自己和身邊的人。司徒博士認為個人的內在質素極為重要，當一個人能善用生活智慧解決難題，懂得愛惜自己，待人接物時愛己及人，一些難以改變的外在環境會對自己影響減低。曾經因生活和工作失衡而走進情緒幽谷的司徒博士提到靜觀去留意自己來提高對自身和對外的同理心和觸覺，回應事物時可以「慢三拍」以避免情緒主導行為和決定。另外亦給自己四課：用心工作，參與義務工作，投放時間給增值自己的工作和「家課」（多花時間和家人一起）以取得生活平衡和多樣化。

青年人比其他年紀層較不開心，社會各界可攜手關注學童需要和教學模式

林清教授提到，青年人一直都比成年人較開心，相反地在今年的整體開心指數

中，12-18 歲的受訪者分數竟然最低，更在 6 分以下（5.93 分）。李美辰太平紳士指出，學童過去一直受到停課影響，要承受的壓力比平時更大。另外，從小開始建立價值觀培養，生涯規劃和體驗式學習對青年人正面幫助。對於學生來說，課外活動和興趣班應重視過程，而非結果。參與興趣班的過程有助於成長，培訓價值觀和自己控制能力。專家一致認為，年青人亦可學習靜觀和把從課外活動學習到的能力放到其他生活層面。

【傳媒查詢】

和富社會企業 香港開心D 秘書處

電郵：hongkong.wecare@gmail.com

電話：3651 5168

【記招照片】

<https://drive.google.com/drive/folders/1za1iR3tnrbn4fBOzsueQiFBJZwQG0Zo8?usp=sharing>