

新聞稿 (更新版) 2021 年 9 月 29 日「香港開心指數調查」發佈會

- 民調發現香港開心指數回升至 2017/18 年水平
- 但抑鬱情緒持續嚴重化，每十個港人有三個有中度至嚴重抑鬱症狀
- 建議港人重點培養抗抑鬱情緒的內在心理因素：「自我控制」價值觀

「香港開心指數調查」民調是由和富社會企業「香港開心D」主辦，委託香港理工大學護理學院於2021年8月1日至14日在街上以及網上訪問12歲或以上的香港人，共收集了1,557份有效問卷。研究主要量度香港人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、正向價值觀、免疫力、生活質素的滿意程度等）、及提出具體建議讓香港人更開心。

結果顯示 2021 年的「香港開心指數」雖回升至 6.44 分，本港的抑鬱情緒仍然有嚴重化的跡象。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。另外，心理資本中的「堅毅」就與開心指數最相關。研究專家建議港人可重點培養有助面對抑鬱情緒的內在心理因素：「自我控制」價值觀以及「堅毅」的心理資本去面對生活中的變數和困難。

「香港開心指數調查」於2015/16年起開始進行，是次為第七年作相關的調查。



(左至右) 香港開心 D 聯席主席狄志遠博士、香港開心 D 聯席主席陳美娟校長、及東華學院護理學院林清教授 (前任於理大護理學院) 以嘉賓講者身份出席 2021 年 9 月 29 日 (星期三) 的「香港開心指數調查」發佈會。

開心指數以及對外在環境的滿意程度上升

調查發現，港人的快樂感有顯著的升幅，由 2020 年的 6.16 分（10 分滿分）升至 2021 年的 6.44 分，開心感回復到 2017/18 年的水平。另外，港人對外在環境的整體滿意程度（共十項因素）亦由 2020 年的 4.62 分（10 分滿分）上升至 2021 年的 5.11 分。當中，升幅最高的外在環境因素為：「政治及社會狀況」（2020 年：3.31 分； 2021 年：4.31 分）、「政府的施政」（2020 年：3.03 分； 2021 年：4.21 分）、以及「信任政府處事的程度」（2020 年：3.04 分； 2021 年：4.10 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。

港人心理資本下跌，但心理資本對快樂感的影響仍然最大

此外，香港人的心理資本平均值就由 2020 年的 6.87 分（10 分滿分）下跌至 2021 年的 6.66 分。不過東華學院護理學院教授林清教授（前任於理大護理學院）指出，內在心理資本在 2021 年仍然是最影響個人快樂的因素。個人心理資本跟快樂感有著正面和密切的影響，其次的就是對外在環境的滿意程度。

狄志遠博士：「正向價值觀」指標有助港人了解自身的開心感及抑鬱情緒

香港開心 D 聯席主席狄志遠博士提到，2021 年的開心指數加插了四項新「正向價值觀」量度指標：「關愛及社會責任」、「尊重及誠信」、「自我控制能力」、以及「毅力」。調查發現，正向價值觀能提高個人心理資本以及減低抑鬱情緒。單中，「關愛及社會責任」的正向價值觀最能夠增強個人心理資本；而「自我控制能力」的正向價值觀就最能減低抑鬱情緒；兩者都有助鞏固開心感。

林清教授：受抑鬱情緒影響的人數與 2020 年相約，但抑鬱情緒有嚴重化趨勢

東華學院護理學院教授林清教授（前任於理大護理學院）指出，2021 年有 47.2% 的受訪者受抑鬱情緒影響，與 2020 年的 46% 相約。不過，越來越多受訪者由輕度抑鬱情緒組別上升至中度和重度抑鬱情緒組別。2021 年有三成受訪者（30.4%）有中度至嚴重抑鬱情緒症狀，比 2020 年（25%）和 2019 年（18.5%）高。林教授指，中度至嚴重抑鬱情緒症狀群組集中於 19 歲至 34 歲或有大專大學學位的受訪者。林教授認為，港人要適應疫情和各種社會因素變遷所帶來的「新常態」和挑戰需時，全球疫情持續，而這些改變所引致的生活困難逐漸浮現，有可能是抑鬱情緒上升的其中一個原因。這情況預計仍會維持一段時間。

陳美娟校長：不要等外在環境改變，提升開心感可自救

香港開心 D 聯席主席陳美娟校長認為，外在環境可存在很多不明朗或不可控制的元素，故鼓勵港人選擇不被動地等待外在環境因素改變。陳校長指出內在心理因素則是有選擇權的，建議港人可以積極培養自我控制能力及堅毅精神去面對抑鬱情緒，一起建立一個以正向價值和同理心為核心的社會。



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學



【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 5128

2021 年 9 月 29 日

【記招照片】

https://drive.google.com/drive/folders/1CJiq54wmvTEE_aAkidpnnI1o6V9p1hCh?usp=sharing