

## 香港開心 D「香港整體開心指數」新聞稿（更新版）

2023 年 9 月 28 日新聞發佈會

- 香港整體開心指數跌至 5.88 創近六年來新低
- 推動「身心靈健康經濟」，改善港人精神狀況刻不容緩

「香港整體開心指數」民調是由和富社會企業「香港開心 D」主辦，東華學院護理學院為研究顧問夥伴，自 2015 年起開始以科學實證方式量度香港人的開心程度和抑鬱情緒，了解港人快樂的背後原因（心理資本、價值觀、對外在環境的滿意程度，自評健康狀態），以及作出具針對性的建議。香港開心 D 於 2023 年 7 月 18 日至 23 日期間在網上收集了 1,283 份有效問卷，結果顯示「香港整體開心指數」**跌破 6 分（0-10 分）至 5.88 分，創自 2018 年的新低點**。研究同時顯示，香港人的**精神健康狀態不如去年表現**，認為自己精神不健康的人士由 2022 年的 16.7% 增加到 2023 年的 29.7%。當中**照顧者-特別是照顧有長期病患或特別需要的年長父母或子女-的精神狀態（0-10 分）特別差**，只有 5.31 分（非照顧者為 6.08 分）。團體認為社會各界及政府需要重點關注香港人的精神狀況，推動「身心靈健康經濟」和相關政策去讓香港人活得更開心。

### 嘉賓講者

- 和富社會企業執行董事李美辰太平紳士
- 香港開心 D 聯席主席狄志遠博士, S.B.S., B.B.S., 太平紳士
- 香港開心 D 聯席主席陳美娟博士, MH
- 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；香港開心 D 顧問林清教授

### 五大研究結果

- 1) 香港整體開心指數**首次跌破六分至 5.88 分**，創 2018 年起個人快樂感的新低。有兩成四受訪者覺得自己「不開心」（0-4 分），**不開心人口比去年升幅一成**。
- 2) **增強心理資本最有助提升個人快樂感**，其次是改善外在環境因素以及改善精神健康。心理資本有四個範疇：愛智毅行，當中「**有清晰人生目標**」（行）對提升個人快樂感影響力最大。
- 3) **最影響心理資本的強與弱是正向價值觀**。當價值觀越正向，心理資本就越高。香港人在「**尊重**」的正向價值觀得分最高，在「**誠信**」得分最低。受訪者一般認同正向價值觀的信念，但在正向價值觀的行為實踐較弱。
- 4) 超過一半市民有中度至重度的抑鬱情緒症狀，**每十個港人就有一個幾乎每天都會感到心情低落、沮喪或絕望**。
- 5) **照顧者（特別是照顧有長期病患和特別需要的年長父母或子女）在精神健康，抑鬱情緒和開心指數的狀態都比非照顧者以及其他類型的照顧者差**。

### 研究結果 1：香港整體開心指數首次跌破六分至 5.88 分

除了整體開心指數下跌，數據顯示香港人在 2023 年的心理資本表現，對外在環境的滿意程度，以及精神健康都下跌。心理資本的愛智毅行平均分由 2022 年的 6.93 (0-10 分) 下跌到 6.42。港人對外在環境的整體滿意程度 (共十三項因素) 亦按年下降，由 2022 年的 5.26 分 (10 分滿分) 跌至今年的 4.74 分。當中，跌幅最大的外在環境因素為：「居住環境」(2022 年：5.95 分；2023 年：5.18 分)、「治安」(2022 年：5.66 分；2023 年：4.89 分)、「自己的住屋狀況」(2022 年：5.76 分；2023 年：5.00 分)、和「公共醫療」(2022 年：5.22 分；2023 年：4.52 分)。另外，香港人的精神健康狀態不如去年表現，平均分 (0-10 分) 由 2022 年的 6.38 下降至 2023 年的 5.67。

**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**解釋，雖然疫情後社會要求或希望香港人復常經濟復常生活復常，但數據顯示香港人身心靈未復常。要社會真正復常，要先解決香港人內在情緒和精神健康的問題。

### 研究結果 2：增強心理資本最有助提升開心指數，港人在厘定清晰人生目標最弱

林清教授指出，「最影響一個人開心與否是其心理資本的強度，其次是其對外在環境因素的滿意度，以及其精神健康。」數據顯示，2023 年的心理資本分數為：關愛 (7.01 分)、智慧 (6.69 分)、堅毅 (6.09 分)、行動 (5.90 分)。林清教授指「心理資本的四大範疇當中，行動是能夠提升個人開心指數，當受訪者有清晰人生目標時，其個人開心指數就越高。可惜，行動暫時是香港人最弱的心理資本範疇。」

**研究結果 3：價值觀越正向，心理資本越強，正向的信念和行為實踐同樣重要**最影響心理資本的強與弱是正向價值觀，當價值觀越正向，心理資本就越強。香港人在「尊重」的正向價值觀的平均得分最高：4.07 分 (0-5 分)，在「誠信」得分最低：2.93 (0-5 分)。受訪者一般認同正向價值觀的信念，但在正向價值觀的行為實踐較弱。**和富社會企業執行董事李美辰太平紳士**表示，正向價值的信念以及正向價值的行為實踐同樣重要，認為除了政府，家長、老師、僱主、特別是在領導位置的人士、都可以多為身邊的人「行多一步做個好榜樣」，以行動實踐推動關愛、誠信、尊重、責任、包容等正向文化。李女士指香港開心 D 在 2023 年主辦的家庭開心指數以及職場開心指數也有類似有關正向文化的研究結果。例如：數據顯示香港「打工仔」最希望在職場體驗到公平的對待 (47.9%) 和被同事上司下屬尊重 (52.3%) 的正向工作文化；而互信互愛的正向「家庭氛圍」是最影響家庭快樂感的因素。

**研究結果 4：超過一半市民有中度至重度的抑鬱情緒症狀，港人要積極愛自己**  
除了每十個港人就有一個幾乎每天都會感到心情低落、沮喪或絕望外，研究亦顯示有 16.8% 的受訪者幾乎每天感覺疲倦或沒有活力；12.8% 的受訪者幾乎每天入睡困難、睡不安穩或睡眠過多；10.9% 的受訪者幾乎每天做事時提不起勁或沒有樂趣。**香港開心 D 聯席主席陳美娟博士**認為香港人要互相鼓勵大家「醒覺自強」，積極地愛自己去對抗抑鬱情緒症狀。她建議定期自我檢測情緒，提醒大家就算工事家事有多繁忙都要刻意預留時間和空間（一個自己喜歡的“me time”隱秘處）休息、放鬆、要多做運動，並提出要先扎根後成蔭。她認為學校從小需要引導和幫助學生探索人生目標，價值和意義，加強「心理資本」和「精神健康素養」（“Mental Health Literacy”）等教育。

**研究結果 5：照顧者，待業者和青年人精神健康最差，建議政府除了搞好經濟，也要推動「身心靈健康經濟」做好精神健康支援**

數據顯示，認為自己精神不健康（0-4 分，10 分為滿分）的港人在 2023 年加增了 13%。當中，18 至 24 歲的青年人精神健康只有 5.26 分；照顧者（照顧有長期病患或特別需要的年長父母或子女）的精神健康為 5.31；而待業者的精神健康亦只有 4.83。相比一般人口的精神健康平均分（5.67）或非照顧者的精神健康平均分（6.08），這三類人群特別需要身心靈健康的支援。**香港開心 D 聯席主席狄志遠博士**認為政府需要大力推動「身心靈健康經濟」（“Health and Wellness Economy”），重點關注照顧者，待業人士和青年人，以及在生活中壓力大和步伐急速的香港提供更有質素，有設計，以使用家為本（“User-Based”）的「城市綠洲」（“Urban Oasis”）。狄博士建議政府設計關注照顧者精神健康的政策時，可以包含五大範疇：經濟支援、社區支援、職場支援、緊急支援、以及資訊支援。他指出，港人今年對「居住環境」的滿意程度下降，跌幅亦是十三項外在環境因素最大之一。他認為香港有需要改善和增加現有的綠化空間和公共空間，讓市民有更多舒適的「喘息放空」地方。

狄博士指他樂見其成政府近來推廣的「夜經濟」，但提醒要有開心情緒，市民才會樂於消費。他覺得推動什麼類型的活動不是最重要，最重要的是市民的幸福感。另外，陳美娟博士認為人的內在環境和外在的社會經濟環境同樣重要。雖她覺得人不一定要大富大貴才能感到滿足富足，而人生意義亦不是從消費活動中找到，但她認為政府依然有責任令經濟起飛，讓市民有安穩的生活。

香港開心D就 2023 年香港整體開心指數研究結果作出以下的建議：

**個人層面：建立自己去幫助他人**

- 察覺自我情緒
- 填寫簡單問卷(PHQ9)評估自己的狀況
- 刻意預留時間空間休息和放鬆
- 向信任的朋友傾訴或尋求專業協助
- 建立心理資本愛智毅行

**社會層面（學校）**

- 儘早引導和幫助學生探索人生目標，價值和意義
- 加強心理資本、情緒管理、壓力管理、生命教育、和精神健康素養（Mental Health Literacy）的教育

**社會層面（家庭和工作間）**

- 塑造正向價值觀和文化
- 面對意見差異時盡力嘗試以尊重和包容的態度對待
- 多考慮別人的角度，聽取不同意見、建立具同理心的文化
- 公司的管理層和人力資源部可以積極考慮為員工加添情緒健康支援的服務和福利

**政府層面：推動「身心靈健康經濟」改善港人精神狀況**

- 重點關注照顧者，待業人士和青年人的精神健康
- 提供更多和繼續改善現有的戶外公共空間，室內公共設施，綠化空間，以及郊野公園，讓市民有更多舒適的「喘息放空」地方和居住環境