

香港市民生活質素意見調查

1. 目的和調查方法

這次電話民意調查是由嶺南大學意見調查研究部進行，目的是了解香港市民對生活質素的意見。本部得到嶺南大學政治學及社會學系副教授蕭愛鈴博士協助，負責本調查的問卷設計和分析。一般來說，生活質素是指一個人覺得自己是否快樂，有沒有生活滿足感，和覺得自己的身心是否健康。而一個人覺得是否快樂、開心或幸福，是靠個人如何評估自己的生活質素，是要視乎自己主觀的感覺。此調查量度生活質素包括以下各種生活範疇 (Life Domains)：和家人關係、朋友支持、參與消閒活動、有足夠金錢應付需要、住所情況、身處自然環境健康、在日常生活中感到安全、性生活、身體健康狀況、心理健康狀況、食到想食食物、工作滿足感和工作保障。

調查在二零零二年十一月四至六日晚上進行，對象是年滿十八歲或以上的香港永久居民。電話調查是以隨機抽樣方式於住宅電話簿中抽取電話樣本，然後再把電話號碼的最後兩位數字以隨機數字代替；接通電話後，在住戶內再以隨機抽樣方式選取被訪者。從可接觸的一千六百九十五個住戶中，我們最後完成了共八百四十三份問卷，回應率為百分之四十九點七。在百分之九十五的信心水平下，抽樣誤差約為 $\pm 3.4\%$ 。

2. 調查結果

2.1 所有被訪者在十一個生活範疇的評分

調查結果顯示，最多被訪者滿意的是他們「和家人關係」(72.7%)，其次分別有六成四、六成三、六成二和六成一的被訪者滿意自己的「心理健康狀況」(63.9%)、「身體健康狀況」(63.0%)、「住所情況」(61.8%)和「朋友支持」(61.0%)，另有四成九的被訪者滿意自己「食到想食食物」(49.1%)。而最少被訪者表示滿意的，分別是「有足夠金錢應付需要」(17.7%)、「身處自然環境健康」(19.5%)和「參與消閒活動」(27.4%) (請參看表 2.1)。

根據交互表列分析(Cross-tabulation)，我們得出以下的結果：

- 2.1.1 年齡越大的被訪者，越傾向表示滿意他們和家人關係 (p 值是 0.036)；
- 2.1.2 男性和收入越高的被訪者，越傾向表示滿意自己的心理健康狀況 (p 值分別是 0.021 和 0.007)；
- 2.1.3 男性、單身和沒有子女的被訪者，較傾向表示滿意自己的身體健康狀況 (p 值分別是 0.024、0.039 和 0.026)；
- 2.1.4 學歷和收入越高的被訪者，越傾向表示滿意自己的住所情況 (p 值分別是 0.037 和 0.028)；
- 2.1.5 男性、年齡越輕和學歷越高的被訪者，越傾向表示滿意朋友的支持 (p 值分別是 0.003、0.012 和 0.041)；
- 2.1.6 單身、學歷和收入越高的被訪者，越傾向表示自己能食到想食的食物 (p 值分別是 0.012、0.001 和 0.000)；
- 2.1.7 單身、年齡介乎二十五至三十四歲、在職人士中職位是專業和輔助專業人員(例如護士、小學老師和社會工作助理等)、學歷和收入越高的被訪者，越傾向表示自己有足夠的金錢應付需要 (p 值分別是 0.023、0.006、0.000、0.000 和 0.000)；及
- 2.1.8 單身、沒有子女、年齡介乎十八至二十四歲、非在職人士、非在職人士中的學生、學歷越高和沒有收入的被訪者，較傾向表示自己能參與消閒活動 (p 值分別是 0.000、0.003、0.000、0.000、0.000、0.000 和 0.016)。

2.2 在職被訪者在十三個生活範疇的評分

調查結果顯示在職的被訪者(共 523 人)當中，最多被訪者滿意的是他們「和家人關係」(74.4%)，其次分別有六成五、六成二、六成二和六成的被訪者滿意自己的「心理健康狀況」(64.8%)、「身體健康狀況」(62.1%)、「朋友支持」(61.6%)和「住所情況」(59.7%)，另有五成五的被訪者滿意自己的「工作」(55.4%)。而最少被訪者表示滿意的，分別是「有足夠金錢應付需要」(17.2%)、「身處自然環境健康」(18.0%)和「參與消閒活動」(23.1%) (請參看表 2.2)。

根據交互表列分析(Cross-tabulation)，我們得出以下的結果：

- 2.2.1 男性和收入越高的在職被訪者，越傾向表示滿意自己的心理健康狀況 (p 值分別是 0.044 和 0.019)；
- 2.2.2 男性、單身和沒有子女的在職被訪者，較傾向表示滿意自己的身體健康狀況 (p 值分別是 0.034、0.042 和 0.035)；

- 2.2.3 收入越高的在職被訪者，越傾向表示滿意自己的住所情況 (p 值是 0.007)；
- 2.2.4 男性、年齡介乎二十五至三十四歲和沒有子女的在職被訪者，越傾向表示滿意朋友的支持 (p 值分別是 0.003、0.012 和 0.025)；
- 2.2.5 收入越高的在職被訪者，越傾向表示滿意自己的工作 (p 值是 0.039)；
- 2.2.6 年齡介乎二十五至三十四歲、在職人士中職位是專業和輔助專業人員、學歷和收入越高的在職被訪者，越傾向表示自己有足夠的金錢應付需要 (p 值分別是 0.011、0.000、0.000 和 0.000)；
- 2.2.7 男性在職被訪者較傾向表示自己身處的自然環境健康 (p 值是 0.028)；及
- 2.2.8 單身、沒有子女、年齡介乎二十五至三十四歲、學歷和收入越高的在職被訪者，較傾向表示自己能參與消閒活動 (p 值分別是 0.000、0.049、0.000、0.000 和 0.024)。
- 2.2.9 非在職被訪者較在職被訪者傾向表示有足夠金錢應付需要 (p 值是 0.000)。

2.3 所有被訪者對生活質素的整體評價

調查結果顯示，三成五 (35.1%) 的被訪者認為自己的生活質素好 (包括「好」和「極好」)，認為自己生活質素差 (包括「差」和「極差」) 的被訪者有百分之八 (7.7%)，認為自己生活質素「一半一半」的有五成七 (56.7%)。

根據交互表列分析，學歷越高、在職人士中職位是經理及行政人員、非在職人士中的家庭主婦和收入越高的被訪者，越傾向認為自己的生活質素好 (p 值分別是 0.000、0.002、0.001 和 0.000)。

2.4 所有被訪者對六個生活質素指標的評價

調查結果顯示，在個人的心理質素方面，有四成七 (46.9%) 的被訪者表示很少 (包括「很少有」和「從來沒有」) 感到消極 (請參看表 2.3.4)，有四成六 (45.8%) 的被訪者表示好可以 (包括「好可以」和「極之可以」) 集中精神 (請參看表 2.3.3)，有兩成九 (29.0%) 的被訪者表示覺得自己的生活好有意義 (包括「好有意義」和「極之有意義」) (請參看表 2.3.2)，以及有兩成五 (24.7%) 的被訪者表示好享受 (包括「好享受」和「極之享受」) 現時的生活 (請參看表 2.3.1)。

在生活滿意的程度方面，有五成七 (57.1%) 的被訪者表示滿意自己的生活 (包括「滿意」和「極之滿意」) (請參看表 2.3.5)。而在生活快樂的程度方面，有五成八 (57.5%) 的被訪者表示自己的生活是快樂的 (包括「快樂」和「極之快樂」) (請參看表 2.3.6)。

根據交互表列分析，我們得出以下的結果：

- 2.4.1 男性和年齡在五十五歲或以上的被訪者，較傾向表示較少感到消極 (p 值分別是 0.008 和 0.044)；
- 2.4.2 男性、學歷在預科或以上和收入越高的被訪者，越傾向表示可以集中精神 (p 值分別是 0.007、0.002 和 0.018)；
- 2.4.3 已婚、學歷越高、在職人士中職位是經理及行政人員和收入越高的被訪者，越傾向表示覺得自己的生活有意義 (p 值分別是 0.026、0.000、0.001 和 0.009)；
- 2.4.4 已婚、在職人士、在職人士中職位是經理及行政人員和收入越高的被訪者，越傾向表示享受現時的生活 (p 值分別是 0.026、0.011、0.000 和 0.005)；
- 2.4.5 學歷越高、在職人士中職位是經理及行政人員、專業和輔助專業人員、非在職人士中的學生和收入越高的被訪者，越傾向表示滿意自己的生活 (p 值分別是 0.000、0.007、0.020 和 0.000)；及
- 2.4.6 學歷越高、非在職人士、在職人士中職位是經理及行政人員、專業和輔助專業人員和收入越高的被訪者，越傾向表示自己的生活是快樂的 (p 值分別是 0.000、0.014、0.007 和 0.005)。

2.5 所有被訪者在十一個生活範疇的評分與生活質素的評估的相關關係

根據交互表列分析顯示，除了「身處自然環境健康」外，其餘十項生活範疇均與生活質素評估有著顯著及正面的相關關係 (p 值均是 0.000)。

表 2.1 所有被訪者十一個生活範疇的百分比 (評分人數：843)

	1	不滿意	一半一半	滿意	不知道
	2	很少	都幾	很多	沒有意見 不願回答
和家人關係 ¹		41 (4.9)	181 (21.5)	613 (72.7)	8 (0.9)
心理健康狀況 ¹		98 (11.6)	197 (23.4)	539 (63.9)	9 (1.1)
身體健康狀況 ¹		121 (14.4)	185 (21.9)	531 (63.0)	6 (0.7)
住所情況 ¹		97 (11.5)	223 (26.5)	521 (61.8)	2 (0.2)
朋友支持 ¹		77 (9.1)	217 (25.7)	514 (61.0)	35 (4.2)
食到想食食物 ²		126 (14.9)	285 (33.8)	414 (49.1)	18 (2.1)
性生活 ^{1*}		48 (7.1)	203 (29.9)	320 (47.2)	107 (15.8)
在日常生活中感到安全 ²		142 (16.8)	337 (40.0)	355 (42.1)	9 (1.1)
參與消閒活動 ²		382 (45.3)	228 (27.0)	231 (27.4)	2 (0.2)
身處自然環境健康 ²		375 (44.5)	300 (35.6)	164 (19.5)	4 (0.5)
有足夠金錢應付需要 ²		382 (45.3)	297 (35.9)	149 (17.7)	15 (1.8)

¹ 被訪者對「和家人關係」、「心理健康狀況」、「身體健康狀況」、「住所情況」、「朋友支持」、「工作」和「性生活」的滿意程度作評分，一分代表「極不滿意」，五分代表「極滿意」。在此，我們將一和兩分歸納為「不滿意」，三分為「一半一半」，四和五分歸納為「滿意」。

² 被訪者對有幾經常「食到想食食物」、「在日常生活中感到安全」、「參與消閒活動」、「身處自然環境健康」和「有足夠金錢應付需要」作評分，一分代表「沒有」，五分代表「極之」。在此，我們將一和兩分歸納為「很少」，三分為「都幾」，四和五分歸納為「很多」。

* 六百七十八名被訪者就他們性生活的滿意程度作出評分。

** 括號內的數字是該答案在每個項目中所佔的百分比。

表 2.2 在職被訪者十三個生活範疇的百分比 (評分人數：523)

	1	不滿意	一半一半	滿意	不知道
	2	很少	都幾	很多	沒有意見
	3	有可能	一半一半	沒有可能	不願回答
和家人關係 ¹		20 (3.8)	110 (21.0)	389 (74.4)	4 (0.8)
心理健康狀況 ¹		60 (11.5)	119 (22.8)	339 (64.8)	5 (1.0)
身體健康狀況 ¹		71 (13.6)	125 (23.9)	325 (62.1)	2 (0.4)
朋友支持 ¹		48 (9.2)	138 (26.4)	322 (61.6)	15 (2.9)
住所情況 ¹		60 (11.5)	150 (28.7)	312 (59.7)	1 (0.2)
工作滿足感 ¹		72 (13.8)	158 (30.2)	290 (55.4)	3 (0.6)
性生活 ^{1*}		32 (6.9)	144 (30.9)	230 (49.4)	60 (12.9)
食到想食食物 ²		70 (13.4)	191 (36.5)	255 (48.8)	7 (1.3)
在日常生活中感到安全 ²		99 (18.9)	212 (40.5)	207 (39.6)	5 (1.0)
在不久將來失去目前工作 ³		167 (31.9)	106 (20.3)	195 (37.3)	55 (10.5)
參與消閒活動 ²		239 (45.7)	162 (31.0)	121 (23.1)	1 (0.2)
身處自然環境健康 ²		245 (46.8)	181 (34.6)	94 (18.0)	3 (0.6)
有足夠金錢應付需要 ²		230 (44.0)	197 (37.7)	90 (17.2)	6 (1.1)

¹ 見表 2.1，註 1。

² 見表 2.1，註 2。

³ 被訪者對有幾可能「在不久將來失去目前工作」作評分，一分代表「極之有可能」，五分代表「極沒有可能」。在此，我們將一和兩分歸納為「有可能」，三分為「一半一半」，四和五分歸納為「沒有可能」。

* 四百六十六名被訪者就他們性生活的滿意程度作出評分。

** 括號內的數字是該答案在每個項目中所佔的百分比。

表 2.3 你怎樣評估你的生活質素？

	頻數	百分比
極差	17	2.0
差	48	5.7
一半一半	478	56.7
好	264	31.3
極好	32	3.8
不知道 沒有意見	4	0.5
不願回答	17	2.0
總數	843	100.0

表 2.4.1 你享受你的生活嗎？

	頻數	百分比
不享受	68	8.1
少許享受	146	17.3
都幾享受	413	49.0
好享受	176	20.9
極之享受	32	3.8
不知道 沒有意見	7	0.8
不願回答	1	0.1
總數	843	100.0

表 2.4.2 你覺得自己的生活有意義嗎？

	頻數	百分比
沒有意義	77	9.1
有少許意義	173	20.5
都幾有意義	336	39.9
好有意義	191	22.7
極之有意義	53	6.3
不知道 沒有意見	12	1.4
不願回答	1	0.1
總數	843	100.0

表 2.4.3 你可以集中精神嗎？

	頻數	百分比
不可以	33	3.9
少許可以	88	10.4
都幾可以	328	38.9
好可以	302	35.8
極之可以	84	10.0
不知道 沒有意見	6	0.7
不願回答	2	0.2
總數	843	100.0

表 2.4.4 你有幾經常感到消極呢？

	頻數	百分比
經常有	33	3.9
很多時有	52	6.2
間中有	360	42.7
很少有	260	30.8
從來沒有	136	16.1
不知道 沒有意見	1	0.1
不願回答	1	0.1
總數	843	100.0

表 2.4.5 整體而言，你對自己的生活感到有幾滿意呢？

	頻數	百分比
極不滿意	7	0.8
不滿意	61	7.2
一半一半	288	34.2
滿意	412	48.9
極之滿意	70	8.3
不知道 沒有意見	4	0.5
不願回答	1	0.1
總數	843	100.0

表 2.4.6 你覺得你的生活有幾快樂呢？

	頻數	百分比
極不快樂	10	1.2
不快樂	52	6.2
一半一半	292	34.6
快樂	373	44.2
極之快樂	112	13.3
不知道 沒有意見	3	0.4
不願回答	1	0.1
總數	843	100.0

3. 調查結果的要點

調查結果顯示，最多被訪者滿意的六個生活範疇是「和家人關係」、「心理健康狀況」、「身體健康狀況」、「住所情況」、「朋友支持」和「食到想食食物」。三個最少被訪者滿意的生活範疇是「有足夠金錢應付需要」、「身處自然環境健康」和「參與消閒活動」。

在職的被訪者中，他們最滿意的六個生活範疇是「和家人關係」、「心理健康狀況」、「身體健康狀況」、「朋友支持」、「住所情況」和「工作」。三個最少在職被訪者滿意的生活範疇同樣是「有足夠金錢應付需要」、「身處自然環境健康」和「參與消閒活動」。

三成五的被訪者認為自己的生活質素好，認為自己生活質素差的被訪者則有百分之八。

分別有四成七、四成六、兩成九和兩成五的被訪者表示很少感到消極、好可以集中精神、自己的生活好有意義，以及好享受現時的生活；有五成七的被訪者表示滿意自己的生活，亦有五成八的被訪者表示自己的生活是快樂的。

4. 建議

上述結果可能會令人感到有些詫異，香港地少人多，空氣質素每況愈下，加上經濟不景，市民怨氣不少，應有較多的被訪者不滿意自己的生活質素。但調查結果顯示市民大多滿意各項生活範疇，更有三成五被訪者認為自己的生活質素好，而認為差的則只有百分之八。

事實上，自千禧年以來美國心理學家已大力推廣研究發掘自己主觀的正面經驗，而不再誇大有關人類病態的研究，以提升生活質素及生命意義。

有見及此，本調查研究者建議市民可多從日常生活著手，改善與家庭成員的溝通及關係，多向家人作出勸勉，珍惜與朋友的關係，改善生活及飲食習慣，以增進身心健康和提升自己的生活質素。而政府有關部門可多舉辦有關家庭、親子、交友及健康講座，向市民灌輸提升生活質素的常識。

* * * 完 * * *