

“香港人，你快樂嗎？” — 調查報告

陳燕梅

前言

“香港人，你快樂嗎？” — 這是我今次選擇的調查報告。是次調查共訪問了 100 人，男女共佔 50 人。年齡分佈在 11-65 歲以上，共分 5 個組別，分別為 11-20 歲，21-35 歲，36-50 歲，51-65 歲及 65 歲以上。問卷包括婚姻狀況、工作狀況、每月收入款項、快樂指數分數(10 分為滿分)、快樂的原因和不快樂的原因，以及是否打算離開香港。(見附件) 接受訪問的人士，除了我的家人、同事，還包括我的學生、學生家長，以及一些我並不認識的街上行人。

I. 第一組別

首先，讓我們看看同為 11-20 的青年男女組別。令他們快樂的主要原因，女孩子認為與朋友相處愉快是最快樂的，佔了九成多。反觀在這個時期的男孩子，友誼、健康、學業表現全部較平均，接近五成。這可能是因為女孩子天生善於表達，較擅長溝通，而且重視友情。男性通常較為內斂，不太懂得表現自己，而且男性之間的情誼，再好也甚少宣諸於口。此外，“收入豐厚”這一項，男女均佔三成，儘管我們常說今天的青年人熱衷消費，花錢沒有節制，但從調查所得，“收入豐厚”並不是他們最快樂的原因。今天的年青人，並不是真的很物質化。

另一方面，構成青少年不快樂的主要原因，七成男孩子認為“學業壓力大”令他們不快樂。同樣的問題，只有三成六的女孩子會感到不快樂。而“學業表現欠佳”男女各佔五成，可見青年人頗為緊張自己的學業成績。四成多的女孩子對身高/樣貌感到不滿，而男孩子在同一個問題上回應不足一成。可見愛美真是女孩子的天性。“與家人相處不愉快”平均佔

了一成五，可見青年男女均面對與家人相處的矛盾，幸好數據顯示並不嚴重。

至於快樂指數方面，男子組最低為 2 分(10%)，最高為 10 分(15%)，最多人選擇 8 分(25%)。女子組最低為 5 分(7%)，最高為 10 分(13%)，最多為 7 分(33%)。就數據顯示，男孩子的情緒似乎較極端，女孩子較平穩。而兩者的平均分為 7-8 分，顯示這一組別的人頗為快樂。

在會否離開香港問題上，只有三成五的男孩子打算離港，而女孩子卻有七成多！女孩子多數表示想嘗試新事物，有機會願意到外地去。男孩子則表示香港生活好，不打算離開香港。若這一組別的青年人真的按數據顯示而留港或離港，那若十至十五年後，他們將屆適婚年齡，屆時有接近一半的成年男子，將無法在港覓得伴侶，定必形成嚴重的社會問題。

組別一

性別	男	女
年齡	11-----	-----20
受訪人數	20	15
主要的快樂原因	1. 與朋友相處愉快(50%) 2. 身體健康(55%) 3. 學業表現出色(50%) 4. 收入豐厚(29%)	1. 與朋友相處愉快(93%) 2. 身體健康(21%) 3. 學業表現出色(29%) 4. 收入豐厚(30%)
主要的不快樂原因	1. 學業壓力大(70%) 2. 學業表現欠佳 (50%) 3. 對身高/樣貌不滿(5%) 4. 身體欠佳(45%) 5. 與家人相處不愉快	1. 學業壓力大(36%) 2. 學業表現欠佳 (50%) 3. 對身高/樣貌不滿(43%) 4. 身體欠佳(29%) 5. 與家人相處不愉快(15%)

	(14%)	
快樂指數 (10分)	人數 (所佔%)	人數 (所佔%)
1	0	0
2	2 人(10%)	0
3	0	0
4	2 人(10%)	0
5	0	1 人(7%)
6	3 人(15%)	2 人(13%)
7	3 人(15%)	5 人(33%)
8	5 人(25%)	4 人(27%)
9	2 人(10%)	1 人(7%)
10	3 人(15%)	2 人(13%)
會離開香港	7 人(35%)	10 人(71%)
不會離開香港	12 人(60%)	5 人(33%)

II. 第二組別

第二個組別為 21-35 歲，這個組別的男士，近八成認為與配偶/男女朋友相處愉快是令他們快樂的主要原因，而女子只有三成。雖說香港男子只顧埋首工作，忽略伴侶，看來也不盡真實。另一方面，接近六成男子表示工作表現出色會令他們感到快樂，而女子卻不足兩成，可見工作表現出色仍然是很多男子的目標。三成男子表示與家人相處愉快會令他們快樂，女子則有四成多，可見女子較男子重視家庭。三成多的男女認為“與朋友相處愉快”是他們快樂的原因，對比上述 11-20 歲的組別，男女認為“與朋友相處愉快”各佔

五成及九成，很明顯友誼在成年男女心目中並不如青年時期重要，尤其在女子的心中，友誼的地位更大不如前。這可能是因為 11-20 歲的青年人，大多仍在求學，接觸層面較單純，除了家人，就是同學及朋友。他們除了照顧自己的學業，其餘的心思均放在身邊的同學及朋友上。而介乎 21-35 的人士，由於許多人已參加工作，有自己的工作或事業，接觸層面擴闊了；而且這個組別的青年人，多數已有固定的伴侶或配偶，故此友誼的比重並不如前亦可理解。三成多的男士認為與父母相處愉快會令他們快樂，而與父母相處愉快在女士心中顯然並不重要，低於一成，反而女性較男性着重與整體家人相處愉快的感覺。比較 11-20 歲的組別，很明顯成年男女更着重家庭關係。這可能經過了青少年的反叛階段，一方面年紀漸長，在外工作壓力大，慢慢體會到家庭是自己的避風塘。另外，工作繁忙，家庭成員較以往少了接觸，亦少了磨擦，大家反而更珍惜一家人相聚的情景。另一方面，亦可能自己建立了家庭，甚至有了孩子，為人父母，更懂得珍惜家人。

至於不快樂的原因，近五成的男士認為工作壓力大令他們不快樂，而女性則只有一成多，可見工作對男士構成較嚴重的心理負擔。工作雖不致為女士帶來沉重的壓力，但收入低卻令她們不快樂。這是因為有接近四成的女性為沒有收入的家庭主婦，只有六成女士有收入。反而有近八成的男性有穩定的薪金，所以低收入並不對他們構成壓力。四成多的在職女性會因為工作表現欠佳而不快樂，男性卻完全沒有提到這個問題。兩成多的女性對身高/樣貌不滿，比較 11-20 組別，減了兩成，可能人成熟了，不如青春期般介意自己的外表。而 21-35 歲的男性，則完全沒有提到對身高/樣貌不滿。政策混亂及香港整體經濟差均成為 21-35 歲的人士不快樂的原因，雖然所佔比重不多，但比較 11-20 歲的青年人，明顯發覺 21-35 歲的人士較關心社會及時事，可能因為這個時期的人士，多數有工作，更在乎政策及社會大環境對他們的影響。

至於快樂指數方面，男性最低為 5 分(11%)，最高及最多人選擇 9 分(45%)。女性最低為 2 分(6%)，最高及最多為 8 分(44%)。這個組別的人士，與 11-20 歲的組別略有不同，完全沒有人選擇 10 分，但大家的平均快樂指數，均較 11-20 歲的組別多了 1 分。

介乎 21-35 歲的男士，仍然單身佔了近八成，但單身的女士卻只有七成，男士似乎較難尋找到伴侶。有趣的是兩成已婚的男士沒有子女，但六成的已婚女士卻已有子女，或許這個組別的女士並不是與這個組別的男士結婚吧！

至於在會否離開香港問題上，近八成的男士不打算離開香港，但近三成的女士表示會離開香港，單身的女士表示想增廣見聞，已婚的則表示香港生活指數太高，而且污染日益嚴重，若有機會一定會離開香港。看來政府真的要為我們的藍天加把勁！

組別二

性別	男	女
年齡	21-----	-----35
受訪人數	9	16
主要的快樂原因	1. 與配偶/男女朋友相處愉快 (78%) 2. 工作表現出色(56%) 3. 與家人相處愉快(33%) 4. 與朋友相處愉快(33%) 5. 身體健康(33%) 6. 與父母相處愉快(33%)	1. 與配偶/男女朋友相處愉快 (31%) 2. 工作表現出色(19%) 3. 與家人相處愉快(44%) 4. 與朋友相處愉快(38%) 5. 身體健康(44%) 6. 與父母相處愉快(6%)
主要的不快樂原因	1. 工作壓力大(44%) 2. 收入低(11%) 3. 工作表現欠佳 (0%) 4. 對身高/樣貌不滿(0%) 5. 身體欠佳(11%) 6. 政策混亂(22%)	1. 工作壓力大(12.5 %) 2. 收入低(75%) 3. 工作表現欠佳 (44%) 4. 對身高/樣貌不滿(25%) 5. 身體欠佳(19%) 6. 政策混亂(6%)

	7. 香港整體經濟差(22%)	7. 香港整體經濟差(12.5%)
快樂指數 (10分)	人數 (所佔%)	人數 (所佔%)
1	0	0
2	0	1 人(6%)
3	0	0
4	0	1 人(6%)
5	1 人(11%)	0
6	1 人(11%)	1 人(6%)
7	1 人(11%)	5 人(38%)
8	2 人(22%)	7 人(44%)
9	4 人(45%)	0
10	0	0
婚姻狀況	單身：7 人(78%) 已婚：2 人(22%)	單身：11 人 (69%) 已婚：5 人(31%)
子女數目	0	1 名子女：1 人(20%) 2 名子女：2 人(40%)
收入比例(每月)	*其餘為沒有收入的學生	*其餘為沒有收入的學生或家庭主婦
\$5000 以下	0	0
\$5001-\$10000	22%	31%
\$10001-\$15000	11%	0
\$15001-\$20000	22%	25%

\$20001-\$30000	22%	6%
\$30001 以上	11%	0
會離開香港	1 人(11%)	5 人(31%)
不會離開香港	7 人(78%)	11 人(69%)

III. 第三組別

第三個組別為介乎 36-50 歲之間的人士，這一批人士基本上是香港就業市場的中流砥柱。100%的男士有工作，除了幾位家庭主婦，八成多的女士有工作。這個組別的六士，收入較第二組別為高，近七成男士有接近\$10001-\$15000 的收入，而女士則稍低。可能因為中年女子較難找到優厚的工作。另外，受訪人士全是已婚人士，大部分有 1 至 4 名子女。分別有三成多的男女有 3 名子女，數目明顯較 21-35 歲為多。看來人口下降確是事實，家計會鼓勵生育的工作，實在艱巨。

而令這個組別的男士快樂的原因，佔了七成是子女聽話，看來男士也很緊張自己的兒女。反而在這個問題上，女士不足四成。女士仍然較在乎與整體家人相處愉快的感覺。近三成的女士認為與配偶相處愉快是她們快樂的原因，但只有一成的男士重視這個問題。對比上述 21-35 歲近八成男士認為與配偶/伴侶相處愉快是他們快樂的主要原因，實在有天壤之別！看來已婚男士不太重視與配偶的關係。是否結了婚便成為習慣，伴侶之間再無樂趣呢？男士實在要檢討一下！接近五成男士認為收入豐厚是他們主要的快樂原因，而女士卻只有一成。雖然女性的收入不及男性高，但金錢並不是她們快樂的主因。她們反而更重視自己的身體健康。有一成的女士認為與鄰居和諧相處是她們快樂的原因，反而男士完全沒有提及。這可能是因為這個組別有一成多的家庭主婦，她們長期待在家中，安排子女上學、放學、上市場買菜等，容易與鄰居熟稔，故重視睦鄰關係。反而男士在外工作，可能早出晚歸，說不定連自己的鄰居也不認識呢！

近六成的男士及七成的女士人認為子女不聽話是令他們不快樂的主要原因。男士可以理解，因為子女聽話是他們快樂的主因，可是女士並不認為子女聽話是她們快樂的主因，但子女不聽話卻令她們耿耿於懷！工作壓力大是這個組別的男士面對的難題，接近八成，反而女士只佔四成。可能這個組別的男士平均收入為 \$10001-\$15000，而且有家庭的負擔，有子女及父母要供養，故努力工作、努力掙錢對他們構成壓力。另外，亦可能他們漸入中年，擔心自己的就業競爭能力日漸被削弱。三成多的男士認為與家人相處不愉快令他們不快樂，這個數據較上述兩個組別為高，是否另男士工作壓力大，令他們忽略了家人呢？

至於快樂指數方面，男士最低為 6 分(11%)，最高為 10 分(11%)，7 分(56%)佔了大多數。而女士最低為 5 分(11%)，最高為 10 分(17%)，7 分(21%)亦佔了大多數。這個組別的男女快樂指數最為平均。

接近六成的男士及七成的女士表示不會離開香港，數字比較前兩組接近。打算離港的男士較 21-35 歲的組別上升兩成。會否因工作壓力大而打算離開香港呢？

組別三

性別	男	女
年齡	36-----	-----50
受訪人數	9	18
主要的快樂原因	1. 子女聽話(67%) 2. 收入豐厚(44%) 3. 身體健康(22%) 4. 與朋友相處愉快(22%)	1. 子女聽話 (37%) 2. 收入豐厚(11%) 3. 身體健康(47%) 4. 與朋友相處愉快(32%)

	<p>5. 與配偶相處愉快 (11%)</p> <p>6. 與家人相處愉快(22%)</p> <p>7. 與鄰居和諧共處(0)</p> <p>8. 政策合宜(11%)</p>	<p>5. 與配偶/相處愉快 (26%)</p> <p>6. 與家人相處愉快(37%)</p> <p>7. 與鄰居和諧共處 (11%)</p> <p>8. 政策合宜(0)</p>
<p>主要的 不快樂原因</p>	<p>1. 子女不聽話 (56%)</p> <p>2. 身體欠佳(44%)</p> <p>3. 工作壓力大(78%)</p> <p>4. 與家人相處不愉快 (33%)</p> <p>5. 子女學業成績差(11%)</p> <p>6. 政策混亂(11%)</p> <p>8. 香港整體經濟差(11%)</p>	<p>1. 子女不聽話 (68%)</p> <p>2. 身體欠佳(37%)</p> <p>3. 工作壓力大(42%)</p> <p>4. 與家人相處不愉快 (16%)</p> <p>5. 子女學業成績差(16%)</p> <p>6. 政策混亂(5%)</p> <p>7. 香港整體經濟差(11%)</p>
<p>快樂指數 (10 分)</p>	<p>人數 (所佔%)</p>	<p>人數 (所佔%)</p>
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	2 人(11%)
6	1 人(11%)	3 人(17%)
7	5 人(56%)	4 人(21%)
8	2 人(22%)	3 人(17%)
9	0	3 人(17%)

10	1 人(11%)	3 人(17%)
婚姻狀況	已婚：9 人(100%)	已婚：19 人(100%)
子女數目	並無子女: 1 人(11%) 1 名：3 人(33%) 2 名：2 人(22%) 3 名：3 人(33%)	並無子女: 2 人(11%) 1 名：3 人(17%) 2 名：5 人(28%) 3 名：6 人(33%) 4 名：2 人(11%)
收入比例(每月)		*其餘 16% 為沒有收入的學生或家庭主婦
\$5000 以下	0	28%
\$5001-\$10000	22%	28%
\$10001-\$15000	67%	5.5%
\$15001-\$20000	0	5.5%
\$20001-\$30000	0	11%
\$30001 以上	11%	5.5%
會離開香港	3 人(33%)	4 人(22%)
不會離開香港	5 人(56%)	13 人(72%)

IV. 第四組別

第四組別是 51-65 歲的人士，由於只有 1 名女士接受訪問，所以女性組別的數據不能作準。這個組別的男士認為與配偶相處愉快是他們主要的快樂原因，對比 36-50 歲的男士，他們更在乎自己的伴侶。可能年紀老了，子女相繼獨立，生活中除了與自己的老伴愉快

相處，實在沒什麼值得他們快慰。而他們亦較上述的組別更注重自己的健康。可能人老了，體力大不如前，老人病相繼出現，故他們更注意自己的健康；而枕邊人能在身旁噓寒問暖，亦令他們更重視自己的伴侶。有趣的是仍有四成男士認為子女聽話是他們快樂的主因，看來兒女確是父母一輩子的債，無論什麼年紀的父親，子女聽教聽話，仍在他們心中佔一席位。另外，這個年紀的男士，四成人注重與朋友相處愉快，他們亦感到與鄰居和諧共處及社區設施完備令他們快樂。可能老人家更懂得珍惜睦鄰關係及有時間享用社區設施。

儘管九成年老的男士仍有工作，但工作壓力大及收入低均是令這個組別的男士不快樂的主因。首次有男士收入低於\$5000，但卻沒有人收入高於\$30001。收入低，年紀老，能掙錢的機會漸漸減少，這可能是讓他們不快樂的主因。此外，子女不聽話仍然是年老的父親們心上的一塊石，揮之不去。雖然只訪問了一位女士，但她對身高、樣貌不滿仍是她不快樂的原因。看來無論什麼年紀的女士，也很注重自己的外表，反而男士從頭到尾也不在乎。另有三成的年老男士關心政治問題，如政策混亂、人口質素下降、社會政治化，會令他們不快樂。無怪乎為什麼電視台的論壇節目，有那麼多老人家發言！而即使是平日的公園，許多老人家也在發表政治偉論呢！

而這個組別的男士，最低及最多人選擇的快樂指數為 5 分(30%)，最高的快樂指數為 10 分(20%)。5 分，這個分數是歷來最低。第一、二組最多男士選 8 分，第三組為 7 分，看來男士的快樂指數隨着年紀漸長而下降。

這個組別的男士，只有 1 人打算離開香港，其餘的均表示會留在本港。

組別四

性別	男	女
年齡	51-----	-----65

受訪人數	10	1
主要的快樂原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與配偶相處愉快 (60%) 2. 身體健康(50%) 3. 子女聽話(40%) 4. 收入豐厚(30%) 5. 與朋友相處愉快 (40%) 6. 與鄰居和諧共處 (10%) 7. 社區設施完備(10%) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與配偶相處愉快 (100%) 2. 身體健康(0) 3. 子女聽話(0) 4. 收入豐厚(100%) 5. 與朋友相處愉快(0) 6. 與鄰居和諧共處(100%) 7. 社區設施完備(0)
主要的不快樂原因	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作壓力大(40%) 2. 收入低(30%) 3. 子女不聽話 (30%) 4. 身體欠佳(0) 5. 政策混亂(20%) 6. 人口質素下降、社會政治化(10%) 7. 對身高、樣貌不滿(0) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作壓力大(100%) 2. 收入低(0) 3. 子女不聽話 (0) 4. 身體欠佳(100%) 5. 政策混亂(0) 6. 人口質素下降、社會政治化(0) 7. 對身高、樣貌不滿 (100%)
快樂指數 (10分)	人數 (所佔%)	人數 (所佔%)
1	0	0
2	0	0
3	0	0

4	0	0
5	3 人(30%)	0
6	2 人(20%)	0
7	1 人(10%)	0
8	2 人(20%)	0
9	0	1 人(100%)
10	2 人(20%)	0
婚姻狀況	已婚：10 人(100%)	已婚：1 人(100%)
子女數目	1 名：1 人(10%) 2 名：7 人(70%) 3 名：2 人(20%)	4 名：1 人(100%)
收入比例(每月)		*其餘 16% 為沒有收入的學生或家庭主婦
\$5000 以下	10%	0
\$5001-\$10000	10%	0
\$10001-\$15000	10%	0
\$15001-\$20000	40%	100%
\$20001-\$30000	20%	0
\$30001 以上	0	0
會離開香港	1 人(10%)	0
不會離開香港	9 人(90%)	1 人(100%)

V. 第五組別

第五組別是 65 歲或以上的長者，由於受訪人數只有 2 名年長的男士，所以數據亦不能作準。比較特別的是兩人均表示收入豐厚是令他們快樂的主要原因，其中 1 人表示經濟壓力讓他感到不快樂，而子女不聽話仍是令他們不快樂的主因！65 歲的老人家，大抵都做了祖父，但子女的一言一行，仍然牽動着他們的心！

2 位老人家的快樂指數分別是 5 分及 6 分，看來隨着年紀老去，他們的快樂指數亦漸減。此外，2 名老人家也表示想離開香港。他們既不快樂，又想離開香港，會否是社會上對長者的照顧不足，令他們萌生去意呢？

組別五

性別	男	女
年齡	65 或以上	
受訪人數	2	0
主要的快樂原因	<ol style="list-style-type: none">1. 收入豐厚(100%)2. 子女聽話(50%)3. 身體健康(50%)4. 與朋友相處愉快(40%)5. 與家人相處愉快(50%)	
主要的不快樂原因	<ol style="list-style-type: none">1. 身體欠佳(50%)2. 子女不聽話 (100%)3. 收入低(50%)4. 與配偶爭吵(50%)5. 經濟壓力 (50%)	

快樂指數 (10分)	人數 (所佔%)	
1	0	
2	0	
3	0	
4	0	
5	1 人(50%)	
6	1 人(50%)	
7	0	
8	0	
9	0	
10	0	
婚姻狀況	已婚：2 人(100%)	
子女數目	並無子女：1 人(50%) 4 名：1 人 (25%)	
並無收入	2 人(100%)	
會離開香港	2 人(100%)	
不會離開香港	0	

總結

比較起 *The Unhappy Planet* 的數據，香港的生活滿足感為 6.6，我這個小小的調查報告，香港人的快樂指數約為 8 分，略高一點。但其實我只做了 100 份問卷，樣本較少，未能作準。不過有機會做一個這樣的調查，除了令自己有機會去了解一下身邊的家人、朋友、同事、學生等，亦讓自己有機會思索一下到底，身為香港人，我快樂嗎？我為什麼快樂又為什麼不快樂呢？到底是豐厚的收入讓我們展露笑臉，還是家人的關懷、友人的扶持讓我們感到開懷呢？我們要的快樂，到底是愉悅(Pleasure)，還是滿足感(Gratification)呢？據報上引用正向心理學家 *Martin Seligman* 指出，“愉悅是感官上的快樂和滿足，容易取得但卻短暫；而滿足感是做我們最喜歡做的事後所帶來的感覺”(都市日報 2/11/2006) 我們的快樂到底是前者還是後者呢？大家不妨也問問自己。

生活在節奏急促的香港、污染日益嚴重、政治上一片混亂、生活指數高……太多令我們不快樂的因素，期望大家也懂得抓住自己的快樂泉源之餘，亦關心自己身邊的親人、朋友，讓大家都有一個快樂的人生。

參考書目

Marks, Nic. *The Unhappy Planet Index*. 2006.

<<都市日報>> 02.11.2006.