

幸福感問卷調查報告

工業及組織心理學部研究委員會編寫

背景資料

問卷調查之目的

幸福感已成為企業日益關注的重要話題，尤其於 2020 年當大家面對著疫情帶來的各種挑戰。

香港心理學會的工業及組織心理學部於2020年4月展開了有關幸福感的線上問卷調查。此調查旨在了解不同的幸福感要素對整體生活滿意度的影響。這份報告包括了問卷調查結果的摘要以及為大眾提供一些提升幸福感的可行建議。

幸福感的領域

幸福感是健康不可或缺的重要一環。世界衛生組織將其定義為不僅是沒有疾病或衰弱，而是把個人的身體、精神和社會福祉各方面皆維持著一個完好的狀態。

是次問卷調查聚焦以下四個幸福感的領域：



身體幸福感

認為自己正在做對身體健康有積極貢獻的事情的感覺。



心思幸福感

對人生的重要領域抱有積極而非消極結果的普遍期望。



充實幸福感

人生的目標感，追求和實現有價值的目標，以及隨之而來的成就感。

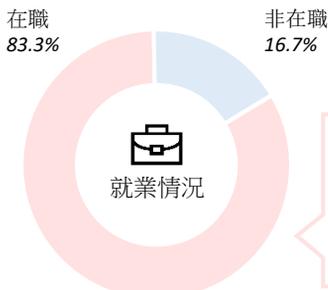
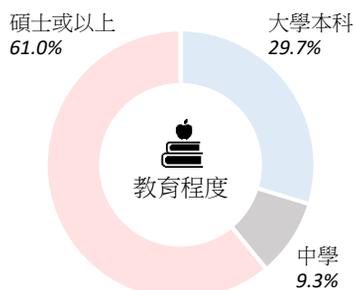
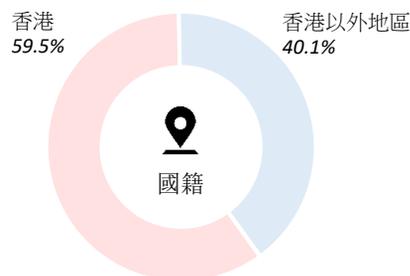
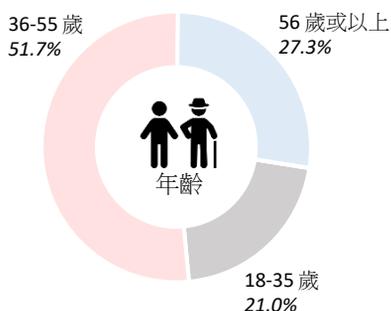
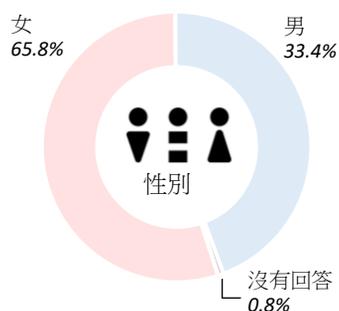


社群幸福感

認為自己與社區或社會有著積極聯繫的感覺。

受訪者的特徵

受訪者總數 = 377



在職的參與者包括全職人士，兼職人士和自僱人士

幸福感調查結果

對於不同的受訪者組別，哪些幸福感因素被認為是最重要的？



多個受訪者組別中，過著有目標和有意義的生活、以及擁有充足的睡眠都被視為最重要的幸福感原素。同時，僅個別的統計組別認為維持財務穩定、勝任對自己很重要的活動、及積極運動為很重要。

按不同受訪者組別中得分最高的首5項幸福感因素：

幸福感因素	性別		年齡			國籍		教育程度			就業情況	
	女	男	18-35歲	36-55歲	56歲或以上	香港	香港以外地區	中學	大學本科	碩士或以上	在職	非在職
過著有目標和有意義的生活。	2	1	2	1	2	1	3	3	2	1	1	2
睡眠充足。	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	3
保持穩定和正面的情緒。	3	4		3	5		2	2	1	5	5	1
投入自己的日常活動並對它們感到興趣。	5	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4
擁有相互扶持和激勵的社交關係。	4		5	5		4	5			4	4	
維持個人財務的穩定。			3						5			5
勝任對我來說很重要的活動。		5			4	5						
積極運動。								5				

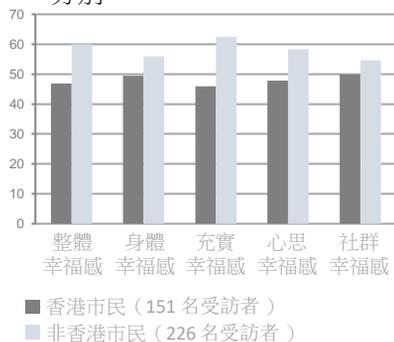
1 = 最為重要

相對不重要 = 5

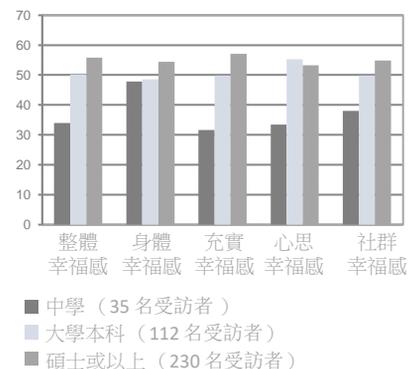
各受訪者組別對各幸福感領域的重要性有什麼不同的看法？

以下圖表是基於377名受訪者的回答，以百分位數表示。

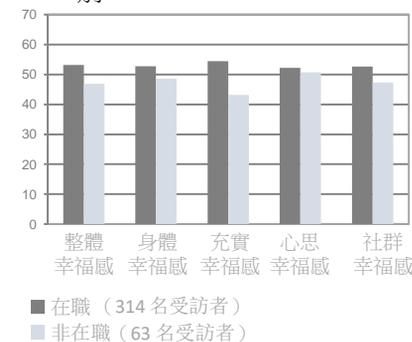
申報為香港市民的受訪者和非香港市民相比，前者在大部分幸福感領域的重要性評分均顯著較低；而社群幸福感則沒有分別。



擁有碩士或以上教育程度的受訪者在大部分幸福感領域的重要性評分均顯著較高；而身體幸福感則沒有分別。



在職的受訪者和非在職人士相比，前者於整體幸福感、以及充實幸福感的重要性評分均顯著較高；而其他領域則沒有分別。

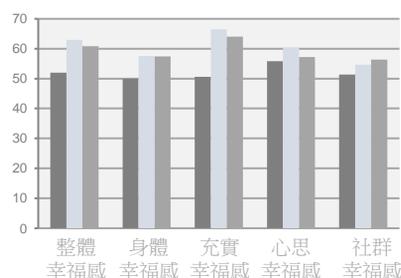
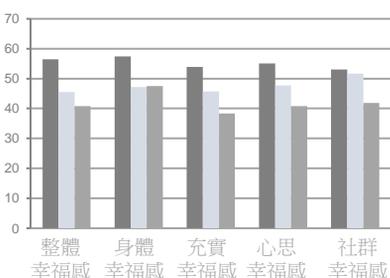


香港市民

非香港市民

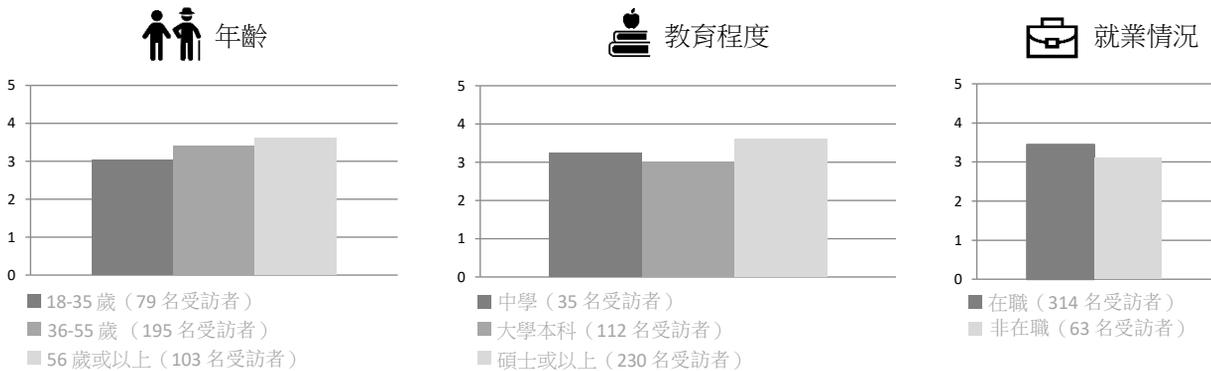
香港市民與非香港市民在不同年齡組別中對幸福感的重要性評分有著很大差異。

■ 18-35歲 (香港: 49名受訪者; 非香港: 30)
 ■ 36-55歲 (香港: 129名受訪者; 非香港: 66)
 ■ 56歲或以上 (香港: 48名受訪者; 非香港: 55)



不同組別受訪者的生活滿意度有何不同？

以下圖表是不同組別的受訪者對整體生活滿意度的平均評分。



生活滿意度受哪些因素影響？

在幸福感的四個領域中，受訪者表示身體幸福感和充實幸福感對總體生活滿意度有顯著貢獻。



身體幸福感背後的想法*：

- 無重大疾病或危疾
- 個人及他人的身體健康
- 不必擔憂醫療問題



充實幸福感背後的想法*：

- 學習新事物
- 感覺被愛
- 別人的幸福和快樂

*受訪者的例子

提升幸福感的小貼士

身體幸福感

在日常生活中養成健康的行為習慣



建立健康飲食習慣
(例如：多吃全天然
及以植物為主的飲食)、
控制飲酒量。



保持充足和優質的睡眠。



定期進行運動，包括帶氧
(例如：慢跑)、伸展運
動、及力量訓練。

心思幸福感

培養你積極的心理資本



想像一下你的願景：
設定明智的目標和認
可成就。



建立自我效能感：發揮
自己所長並細味正面的
經驗。



增強你的韌性：保持開
放的態度及適應變化和
挑戰。



擴展你的樂觀觀點：培
養積極的情緒和反駁消
極的想法。

充實幸福感

在你人生的不同階段，常存正念和欣賞



用心注意你所追求的目標：
自己身上有哪些新的、不一樣的改變？
如何有效應對這些改變並從中獲得最大的收穫？



欣賞自己所取得的成就：
思考這些成就對你有什麼意義？你所獲得的成
就對你和其他人來說有正面的影響嗎？

社群幸福感

與他人和環境建立有意義並有建設性的聯繫



給予你身邊有需要幫助的人支
持。這可以是你的時間、金錢、
技能等，任何你覺得可行能提
供的，例如：參加義工服務。



認識你的社區和鄰
居；在有需要時向
外尋求幫助。



善用你周圍的資源以創造集體
利益，例如：參與環保回收。