

今日香港十個人成長與人際關係

心態健康

香港被公認為富裕城市。不過，有調查發現，香港人的快樂指數卻相對偏低。究竟為甚麼會出現這種現象？下文會從社會發展的各個方面作出分析。

■胡潔人博士 香港城市大學社會科學學部講師

港人快樂指數偏低

有人認為，通過對本地生產總值與堅尼系數兩種統計指標的對比，就能衡量香港人的「快樂指數」(Happiness Index)。

世界價值調查(World Values Survey)的最新研究顯示，在98個國家及地區中，最快樂的是丹麥，最不快樂的是非洲津巴布韋。香港排63，在東亞國家及地區中排名最低。有人問：香港的經濟發展如此樂觀，為何香港人不快樂呢？



香港人 你為何不快樂？

■你認為香港人快樂嗎？ 資料圖片

經濟發展矚目 不斷向上

有人認為，一個地區的經濟發展越好，居民越快樂。我們可先比較近年香港本地生產總值的變化：

表一：香港本地生產總值(2005-2010)

項目/年份	2005年	2009年	2010年
本地生產總值(10億港元)*	1,382.6	1,622.2	1,748.1
同比升/降幅(%)	+7.0	-3.3	+7.8

*註：以當時市價計算。 資料來源：政府統計處

從表一可見，香港的經濟發展令人矚目，呈不斷增長的趨勢。



概念鏈接

國民生產總值

當今世界通常衡量一個地區經濟指數的標準就是國民生產總值(Gross Domestic Product, GDP)，GDP越高，代表該地區的經濟越蓬勃。

貧富懸殊擴大 堅尼系數超警戒線

此外，還有一個指標用於測量一個地區的貧富差異，就是堅尼系數(Gini Coefficient)。它是常用的判斷收入分配公平程度的衡量標準，數值在0和1間，數值越大表示貧富差距越嚴重。至於堅尼指數(Gini Index)是指堅尼系數乘100倍作為百分比表示。

政府統計處主要以堅尼系數作為量度貧富懸殊的重要指標。

而由聯合國人類住區規劃署發表的年度報告顯示，香港是全亞洲貧富懸殊最嚴重的城市，其堅尼系數高於0.4的警戒線。

表二：香港堅尼系數變化

年份	堅尼系數	期間變動
1981年	0.451	/
1991年	0.476	+0.025
1996年	0.518	+0.042
2001年	0.525	+0.007
2006年	0.533	+0.015

資料來源：政府統計處

貧家10年急增5成

表二顯示香港的貧富差距已經非常大，而且情況不僅沒有改善，更有惡化的趨勢。這種趨勢反映香港的經濟在迅速發展的同時，窮者愈窮，富者愈富。

同時，1991至2001年的升幅較1981至1991年更急劇，顯示本港貧窮化的現象在近10年較嚴重。不僅如此，香港的低收入及貧窮的家庭在過去10年也上升逾50%，由1995年的約80萬個上升至2005年的125萬個。

■本地貧富懸殊擴大，富人生活奢侈，窮人則住籠屋。 資料圖片



愁貧窮怨不公 鬱鬱不歡

綜合所述，最顯著影響人們快樂與否的因素是經濟，在職貧窮、失業、貧富差距擴大是導致港人不快樂的最大原因，加上現今的通脹嚴重，更是雪上加霜。

工時逾8小時 易致情緒低落

即使個人收入增高，若每日的工作時間超過8小時，人的承受能力和快樂感都會下降。因此工時長短也對人們的情緒有很大作用。同樣，學生的學習時間若太長，也難免會導致壓力的產生和不快樂。

利益被奪 氣憤難平

另外，若從社會學心理角度來分析，「相對剝奪感」也是導致人們抑鬱的重要因素。「相對剝奪感」意指在與他人比較時，認為自己本應獲得的利益沒有得到，而被別人或社會剝奪了，從而認為沒有得到公平待遇，感到非常不滿。這種情況正是俗話所說的「人比人，氣死人」。

壓力爆煲 青年自殺率飆升

有人認為，在不快樂的人裡面，青少年似乎更容易想不開。港大賽馬會防止自殺研究中心的調查發現，由於香港年輕人面對的壓力較以往大，15至24歲男性青少年自殺率，由2009年每10萬人有9人，大升3成，至2010年每10萬人有12人。究其原因，除就業問題、社會向上流動性較低及面對壓力較以往大外，社會對青年的精神健康關注和支援亦不足。近年，「80後」、「90後」為社會不公現象走上街頭抗爭，也是由於他們感受不到未來發展、長期處於社會壓力下而產生的激烈行為。



■香港通脹加劇，柴米油鹽都加價，市民生活百上加斤。 資料圖片



■香港人工時長，普遍逾8小時，工人累得要坐在樓梯上睡覺休息。 資料圖片

快樂易得 事在人為

究竟港人如何才能快樂呢？以下有幾點建議：

保障收入可應付生活

政策而言，首先保證基層市民的最低收入是必要的。由香港社會服務聯會進行的一項政策分析報告可看到，香港約有100多萬人屬低下階層，他們不但要從事低薪的勞動工作，而且工資約為每月2,500至3,500港元，比綜援金額更低，這必然引致市民的怨聲載道和負面情緒的出現。因此，最低工資立法絕對有助基層紓困。

官民溝通 避免矛盾積累

其次，政府也要保證與市民溝通渠道的暢通。有人認為，最近有一名服務警隊30多年的阿Sir，為勸說在高處示威的人而不幸失足慘死的案例，就是因為市民覺得無法向政府表達訴求而導致。這足以說明在極度不快樂的情況下，人們的行為會喪失理智和超越一般的底線，導致社會悲劇增加。

多給青年鍛煉機會

第三，在就業職位上要多給青年人鍛煉的機會，讓他們在投身社會中體現和認識自身的價值，避免他們走到極端。

處變不驚 知足常樂

無論哪個年齡階段的人，在社會生存都會遇到各種大小挫折，應盡量避免怨天尤人，多與

人傾訴，以正面的態度去面對人生挑戰。此外，正面提升自己應對問題，尤其是危機處理的能力也是至關重要。要相信一切問題都有解決的辦法，關鍵在你用甚麼方式來處理，因此個人要學習和提高自己解決問題的能力。

另外，緊記「知足常樂」的道理。在競爭激烈的環境中，若不斷拿自己的短處與別人的長處來比較，結果只會更增加自己的不平和心態，最終變成極端甚至走入誤區。因此，保持平和以及放鬆的心態，也是不可或缺。



■港府定期推出就業展覽幫助青少年找工作。 資料圖片

結語

總體而言，香港是有「東方之珠」美譽的國際大都市，經濟欣欣向榮、自由貿易、良好治安和公平營商環境吸引大量人士來港工作、生活和定居。不管你是土生土長的香港人或新來港人士，若能以快樂的心態在這個城市生活，一定會更美好！

通識概念圖

快樂指數偏低

- 在職貧窮
- 工時長
- 認為利益被奪
- 社會向上流動性較低
- 失業

香港人快樂嗎？

政府支持

- 保障收入可應付生活
- 官民溝通 防止示威悲劇
- 多給青年鍛煉機會

測量指標

本地生產總值
經濟不斷增長

堅尼系數
不斷增加，一早超越警戒線，成為全亞洲貧富懸殊最嚴重的城市

延伸閱讀

- 徐丹：《認同危機與相對剝奪感：中國中產階層心理亞健康狀態分析》，中國社會科學院
<http://www.psychinese.com/Info/Html/2009/03/1167.html>
- 李永年：《香港青少年問題：廿一世紀初的現象、剖析與對策》，香港大學出版社，2002年
- 何肇發：《香港社會問題研究》，1992年
- 《日接85求助電話 青年自殺高危險》，《香港文匯報》，2009-12-29
<http://paper.wenweipo.com/2009/12/29/HK0912290018.htm>



想一想

1. 香港社會面對哪些主要問題？試舉3項並加以說明。

2. 承上題，這些問題是導致香港人不快樂的主因嗎？為甚麼？

3. 你在何等程度上認同「經濟發展好，人們便快樂」此說？為甚麼？

4. 何謂相對剝奪感？試以近期「80後」及「90後」的抗爭行為為例加以說明。

5. 假設你是政府官員，你會在就業上如何幫助「80後」及「90後」？試舉例說明。