



你覺得快樂是什麼？有車、有樓、有好的工作？還是有幸福家庭、安穩生活？也許你的快樂不同於別人的快樂，每個人對快樂也有不同定義。想知道大家究竟有多快樂？這是很多學者及政府都想探究的問題，比較客觀的方法是把它量化，於是便有了快樂指數。

你的快樂指數高嗎？

何謂快樂指數？

最先推出快樂指數的，是前不丹國王吉格梅·辛格·旺楚克 (Jigme Singye Wangchuck)。他為自己這個喜馬拉亞山上的小王國創造了國民幸福指數 (Gross National Happiness)，有別於一般國家採用的國民生產總值，這個幸福指數更重視物質與精神的共同發展，它以環境保護、公平和可持續的經濟發展、文化傳承及高效的管治制度四個方面為基礎，計算國民在心理幸福、生態、衛生、教育、文化、社區活力等方面的指數，並且把它視為國家的施政目標之一。據說不丹的經濟雖然一直處於世界末位，但自1984年到1998年，國民的快樂指數急升，國民壽命也平均延長19年。

除了不丹外，世界上很多非政府組織都為衡量快樂而推出各式指數，當中較著名的，有英國獨立智庫「新經濟基金會」 (New Economics Foundation, NEF) 的「地球快樂指數」 (Happy Planet Index) 及英國社會心理學家懷特 (Adrian White) 的「世界快樂地圖」 (World Map of Happiness)，其中2012年公佈的「地球快樂指數」，在獲評的151個國家中，排首位的是哥斯達黎加，而香港則位列102。

快樂指數，怎樣快樂？

如果想深入了香港人自己的快樂程度，當然就要看香港本土的快樂指數。嶺南大學公共政策研究中心自2005年開始進行「香港快樂指數」的調查，並於今年再推出以打工一族為對象的「香港企業工作快樂指數」研究，另外又向學童調查他們的快樂指數。該中心進行快樂指數調查，目的其實是希望通過瞭解目前本港的經濟、政治、社會及文化氣候下香港人的快樂感受，為公共政策的設計提供基礎。不過對一般香港人來說，這些指數不啻為一參考指標，讓大家知道我們究竟有多快樂。

究竟快樂指數是怎樣衡量？其實每一套快樂指數計算的基準都不同，例如「地球快樂指數」便採用了以下的公式：

“地球快樂指數” = (“人類預期壽命” × “人類幸福指數”) = “生態足跡指數”

當中的「生態足跡」，可以理解為人類為生活而對自然資源的消耗，顯而易見，這套快樂指數非常重視人類對環境的破壞程度，因此消耗資源越多的地方，例如香港，指數也自然越低。

至於「香港快樂指數」又怎樣計算？負責嶺南大學該項研究的何灝生教授在計算指數時，特別引入了一條快樂方程式 LIFE：

Love (關愛) + Insight (智慧) + Fortitude (堅毅) + Engagement (行動)

這條方程式是從對人的關懷、對世情的看透、毅力及人生目標四大方面去衡量是否快樂，簡單來說，若一個人很關心別人、凡事看得通透、處事很有毅力、又有清晰的人生目標，他的快樂指數便會較高。

提高你的快樂指數

是不是具備這些因素，便會更加快樂？大家不妨自我衡量一下。不過無論是哪一套快樂指標，都有一個共同點，就是並非從經濟發展的角度去衡量，而是更重視精神文化層面，所以傳統所謂的成功或富有人士，快樂指數不一定最高，經濟能力較差、社會地位較低的，也不一定是最不快樂的。這個道理，其實很多人都明白，畢竟，快樂又豈是錢可以衡量？

那麼，如果快樂指數10分為滿分，你又會給自己多少分？

快樂方程式的量度指標

以下是「香港快樂指數」中「快樂方程式」的一些量度指標，你覺得自己能達標嗎？

關愛：

- 我會關心別人，包括我的家人。
- 世界上有人十分關心我。

智慧：

- 只要盡力做到最好，不論結果如何，亦屬成功。
- 我在工作、休息、陪伴家人等方面，可以保持平衡。

堅毅：

- 當我遇上挫折時，都能堅持下去。

行動：

- 我有清晰的人生目標。
- 我爭取機會學習，盡量發揮所長。

香港快樂指數摘要

嶺南大學公共政策研究中心「香港快樂指數調查」結果顯示，2011年的快樂指數高達71.3，是2005年開始進行有關調查以來的第二高。

其中30歲以下的年輕人的快樂指數為71.5，是歷年最高，並媲美其他年齡組別的快樂指數。此外，年輕人是各年齡組別中最認同「活在世上十分有價值」的一群。女性的快樂指數也創新高至73.6，遠勝男性的67.9。

是次調查於2011年11月14日至19日期間，以隨機抽樣方式向821名21歲或以上的受訪者進行電話訪問。