

「行政長官」你快樂嗎？

聯合國于 2016 年發佈的《世界快樂報告》(World Happiness Report) 顯示，香港的快樂排名降至第 75 位，由 2015 年的第 72 位下降了 3 位。這是自此報告由 2012 年發佈以來，香港最低的排名。

評價方法

經濟合作與發展組織 (Organization for Economic Co-operation and Development (OECD)) 所發佈的《主觀幸福測量指南 (Guidelines on Measuring Subjective Well-being)》其中的核心是要求受訪者評估他們對目前生活的滿意度，由 0 至 10 打分。在國際間的比較中，生活評價可提供最多信息，因為它將生活看作一個整體，評價整體品質。

而《世界快樂報告》所采用的正是此主觀幸福問題模組和 Cantril 階梯 (Cantril ladder) 問題兩種方法。調查人員從所調查的 150 餘個國家或地區中，每個國家或地區選擇大約 3000 名受訪者，讓他們回答問卷，評價自己目前的生活，由最壞的「0」至最好的「10」，給出不同的評分。評價的內容包括人均國內生產總值 (GDP)、預期健康壽命、社會救助、人生抉擇的自由、免於貪腐以及慷慨程度等六項。

從客觀角度看以上六項評價內容，在香港的數據應該是名列前茅，而這個《世界快樂報告》使用居民的主觀評價，反映香港市民不快樂是因為主觀上不滿於現狀。

比較丹麥與香港

《世界快樂報告》中排名第 1 的是北歐國家丹麥，丹麥為何能在全球的國家中脫穎而出，值得我們去思考，但是有幾點重要的因素值得我們借鑒：

1. 工時與「閒暇時光」

工作和生活的平衡。在丹麥，每週一般工作 37 個小時，而員工福利每年有 5 週假期。這就意味著「閒暇時光」是丹麥文化的一個巨大部分，它也能通過不同的方式去優化社會文化，例如用閒暇時間來社交聚會，運動，參加課程，或者加入一些興趣俱樂部。按時下班，騎單車或乘公共交通回家，從幼稚園接回孩子後和家人一起享受舒適的晚餐，這是大多數丹麥家庭的幸福。

而香港超長的工時，是快樂指數下降的原因之一。國際勞工組織 (International Labour Organisation) 表示所有工作的成年人每周工作時間不應超過 48 小時，瑞銀 UBS 調查顯示，香港人平均每週的工作時間為 50 個小時，為全球之最。工

作時間直接影響陪伴家人及休閒的時間。

2. 人際關係與 Hygge

閒暇時光和 Hygge 的藝術。有了閒暇時光，就很容易與朋友、家人進行舒適的社交和親密的聚會。丹麥語中一個特有的詞，叫「Hygge」，意思是享受溫馨、愜意時光。

在有需要時，家人的支持和幫助是非常重要的，其次是工作和社區關係。心理健康及人際關係是影響快樂的最重要的內外因素。在香港，內外的生活、工作壓力有礙「Hygge」。

3. 收入與安全感

丹麥有有好的社會福利，被認為是最平等的社會之一。當地的稅收很高，高稅收被用來支持政府醫療保健系統，每個人都可以免費進行醫療或手術。學校和大學亦是免費。政府在兒童和老人方面的支出，高于世界其他任何國家。丹麥的福利制度提供一種安全感，使人們可以在他們失業或生病時，感到安心和自信。

但人們往往會有一個觀念，認為收入越多，則越快樂。其實高收入并不能帶來更高的幸福指數。英國和美國的調查顯示，儘管經濟大量增長，但是人們并不比 20 世紀 50 年代更快樂。香港的情況亦與此相仿，嶺南大學 2015 香港快樂指數調查顯示，收入多少並不與快樂分數高低成正比關係。

4. 和諧信任，積極抗逆

想要獲得快樂？丹麥給出的另一處方是信任。信任政府、信任公司、信任照顧你孩子的學校、信任你是安全的，而這些是伴隨著低犯罪率和政府不腐敗以及令人尊敬的警察部隊和友好的鄰居而來。

信任使彼此、社區間的關係更加和諧，而此亦會影響在工作、事業上的心態。許多人認為，如果他們能夠獲得成功，那麼他們將會快樂。但是心理學和神經科學方面最新的發現却表明，快樂能夠激勵成功，而不是相反。當我們懷有積極的心態，我們的大腦也更有動力、創造力、活力，也更富有成效。積極的情緒使我們能夠更好的適應逆境，也影響我們長期的幸福。

快樂十字訣 GREAT DREAM

一個快樂的社會，能夠帶來高效、和諧，也會影響個人的成長、健康。「Action for Happiness」網站給出了過快樂生活的十個關鍵詞，而其英文首字母連起來就是 GREAT DREAM：

1. 給予 (Giving)，為他人做一些事
2. 關係 (Relating)，經常與人交流
3. 鍛煉 (Exercising)，照顧好你的身體
4. 認識 (Awareness)，使生活過得更難忘
5. 嘗試 (Trying out)，不斷學習新的知識
6. 方向 (Direction)，設定期待的目標
7. 抗逆 (Resilience)，尋找減壓的方法
8. 情緒 (Emotions)，尋找美好的事物
9. 接受 (Acceptance)，對自己感到滿意
10. 意義 (Meaning)，健康、成功

從上列四點可給候任「行政長官」一點提示，若要和諧進步的城市，低工時，免費醫療與教育，弱勢社群的福利是必然的基石。哥本哈根快樂的「Hygge」生活，可在香港出現嗎？

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授