

臺灣民眾主觀快樂幸福感之樣貌與 未來之發展方向

陳嘉鳳*、周才忠**

摘要

本文透過歷年國內外多個調查研究的結果，呈現臺灣民眾主觀快樂幸福感與社會支持網絡的概況、趨勢、縣市分析及其與經濟的關聯性。並嘗試理解生活中的八大層面對於民眾快樂幸福感的預測模式。同時探討民眾面對困境時的因應方式和求助行為。最後，參照國際組織或重要國家的幸福政策、指標或社區方案，從心理學的角度，提出有效提昇民眾主觀快樂幸福感的政策導向與實務作法，以期真正實踐「幸福臺灣」的政治口號。

本文呈現：(1) 陳嘉鳳等(2010)在2008年10月至2009年1月間進行臺灣25縣市近兩萬民眾的主觀快樂調查發現，51.5%的人自評是快樂的。中研院兩項調查結果也顯示，臺灣近年自評整體生活快樂的民眾皆佔人口中的大多數。(2) 臺灣的離島與東部民眾顯著比北部、中部與南部地區的民眾要來得快樂。各縣市的個人可支配所得的最高與最低數值相差近一倍之多，但其卻沒有反應在民眾快樂程度的增加上。每月收入多寡較影響到中低薪資者的快樂程度，但對月薪超過七萬元者其邊際效益就減低了。(3) 影響民眾快樂幸福感的鉅觀因素包括社會、經濟與治安層面，微觀因素包括社區、教育、家庭與個人層面，而工作層面則同時歸屬於鉅觀與微觀因素。其中，又以微觀因素對民眾的快樂幸福

* 國立政治大學心理學系副教授

** 國立政治大學心理學系兼任助理

感有較高的預測力。(4) 臺灣近十年的人均 GDP 增幅超過兩成，民眾生活滿意度卻呈小降。(5) 臺灣三成左右的人在生活上遇到困難或為事煩心時，其無法或不容易找到任何人幫忙、傾聽、聊一聊等。臺灣民眾遇到心理困擾、壓力或問題時，最會採取「找人聊天」方式去抒解或因應，而最常求助的對象除了「朋友家人」之外，就是職場上的同事和同學。「網友」是使用網路的受試民眾很多人會求助的新興對象。民眾找朋友或家人的可能性大概是去找專業機構的 15 倍。(6) 自覺快樂的人有顯著較高的比率會用積極面對、找人聊天、運動、旅遊散心、聽音樂、外出散步、彈奏樂器、爬山踏青、整理家務、跳舞、做瑜珈、禪修、種植園藝、閱讀書報、唱歌、信仰宗教等方式來紓壓。自覺不快樂的人則顯著較高的比例會採取吃東西、睡覺、工作、不理會、服用藥物、飲酒、抽煙、打電動、看電視、求神問卜、哭泣、聽天由命、獨處、上網、隱忍壓抑等方式來紓解壓力。(7) 青壯年(25-44 歲)是工作世界裡最重要的主力，但卻是快樂程度最低者。退休者的快樂程度反而是最高的。文末，作者提出衡量臺灣民眾主觀快樂幸福感的三個具體方向，以及有關民眾心理教育訓練、建構社會支持網絡和改善工作環境的未來幸福政策發展之建議。並從國外幸福政策與服務的實例，建議臺灣中央政府部門、縣市政府及社區層面的做法思考。

關鍵詞：快樂、幸福、主觀幸福感、生活滿意度、社會支持網絡、
幸福指標、幸福政策

一、前言

追求快樂幸福（happiness / well-being / subjective well-being / satisfaction with life）雖然是很多民眾活著的目的，但是政府施政的目標長期以來都放在追求經濟的成長。

以近二十年的經濟發展來說，臺灣已有傲人的成績，1991 年臺灣平均每人國內生產毛額（簡稱人均 GDP）只有九千美元，如今已突破兩萬美元（行政院主計處，2012a）。但經濟的成長是不是同步也為人民帶來倍增的幸福感呢？根據「1981~2007 年『世界價值觀調查』」的研究結果，發現樣本中的 52 個國家之歷年「很快樂」人口比例的變化，只有 6 個國家是負成長的，其中，臺灣的降幅最大（Inglehart, Foa, Peterson & Welzel, 2008）。與亞洲國家（如南韓、印度與日本）相較，臺灣民眾的快樂程度則呈現下滑的趨勢（Veenhoven, 2011; Inglehart, Welzel & Foa, 2008）。

另外，生活滿意度也是檢驗人民快樂幸福與否的重要指標之一。根據現行國際評比的結果來看，臺灣仍有很大的進步空間。例如，2005 年美國蓋洛普民調顯示，在 27 個高所得國家的生活滿意度（對工作、婚姻、生活水準、健康等）排名中，臺灣位居倒數第四位（Arora, 2008）。2006 年英國新經濟基金會有關亞洲國家生活滿意度的調查發現，臺灣名列在不丹、汶萊、馬來西亞、新加坡、蒙古等國家之後（NEF, 2006）。然而，近三十年來，南韓與日本民眾的生活滿意度則呈上升態勢（Veenhoven, 2011; Inglehart et al., 2008）。

本文作者曾於 2008 年底調查全國 25 縣市（涵蓋 98% 鄉鎮市）將近兩萬民眾，雖然當時正值金融海嘯發生之際，臺灣的整體經濟與產業受創嚴重，但讓人驚訝的發現是一般民眾自覺的生活感受，還是偏快樂（占 51.5%）的這邊，大概只有 1/4 的人自覺比較不快樂（陳嘉鳳、林家興、鄭夙芬、黃秉德、曾春美、唐子俊，2010）。

從上述的資料可以看到或好或差的快樂幸福結果，所以，作者好奇這些年來臺灣民眾究竟覺得自己過得如何呢？尤其最近總統大選剛過，大家普遍聽到的都是對生活各層面的「無感」，因此政府開始強調未來要公佈「幸福指數」與推展「幸福經濟」。但只有知道民眾快樂幸福的現況，才有基礎判斷政府規劃推動的政策目標是否有效達成。

因此，本文希望整合國內外歷年的調查數據，看見臺灣民眾的快樂幸福感之真實樣貌，以及其與經濟發展之關係。並思考如何理解民眾主觀上會覺得快樂幸福的影響因素，及政策上可努力的方向。

二、調查結果之分析與討論

（一）臺灣民眾快樂幸福感的現況及趨勢

1. 臺灣民眾快樂幸福感之現況

陳嘉鳳等（2010）在 2008 年 10 月至 2009 年 1 月底，全球發生金融海嘯期間，曾調查全國 25 縣市 360 個鄉鎮市區（占全國 98%）年滿 15 歲（含）以上之 19,517 位男女皆具的民眾。其對自己最近生活狀況之整體感受的快樂程度之平均分數為 4.43（1~7 的量尺），介於「沒特別感受」與「有點快樂」之間（如圖 1 所示）。超過五成（51.5%）的全體受試民眾對最近生活狀況的整體感受給予「有點快樂」及以上的評價。而自評不快樂者（有點不快樂、很不快樂及非常不快樂）約 1/4（24.4%）左右。基本上，它是一種偏右的鐘形分配，意謂外界環境雖然不佳，但相對來說，還是有較多的人可以「自得其樂」。

2. 臺灣民眾快樂幸福感之趨勢

依據中研院在 2004、2005、2007 及 2009 年進行的「臺灣社會變遷基本調查」（張荳雲、廖培珊，2008、2009）顯示（圖 2），近年來臺灣自評整體生活快樂（還算快樂、很快樂者）的民眾皆佔人口中的大多數，最高曾達到近九成（88.2%）。另外，中研院社會所楊文山主持的「社會意向調查」在 2007 至 2009 年的五次結果（SRDA 學術調查研究資料庫，

2011) (圖 3)，生活快樂的臺灣人最少也有七成左右 (69.2%)。國外各種自評快樂程度的研究結果，通常也都印證此一基本態勢 (Myers & Diener, 1995; Diener & Diener, 1996; Weiten, Lloyd, Dunn & Hammer, 2008; Helliwell, Layard & Sachs, 2012)。

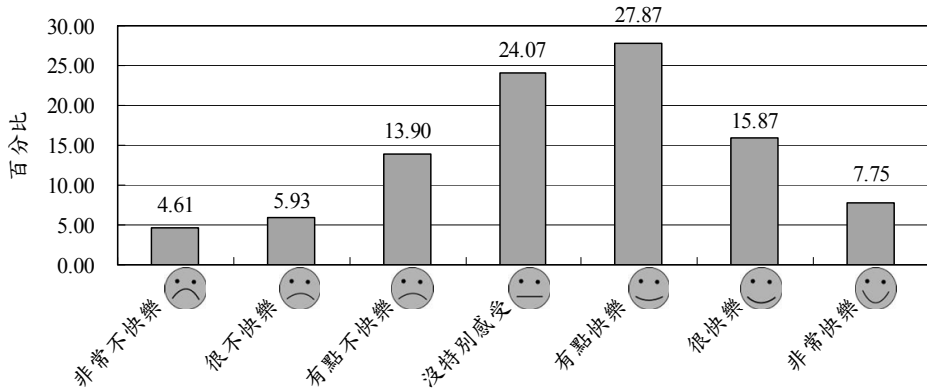


圖 1 全國 25 縣市受試民眾最近生活狀況的整體感受分佈圖

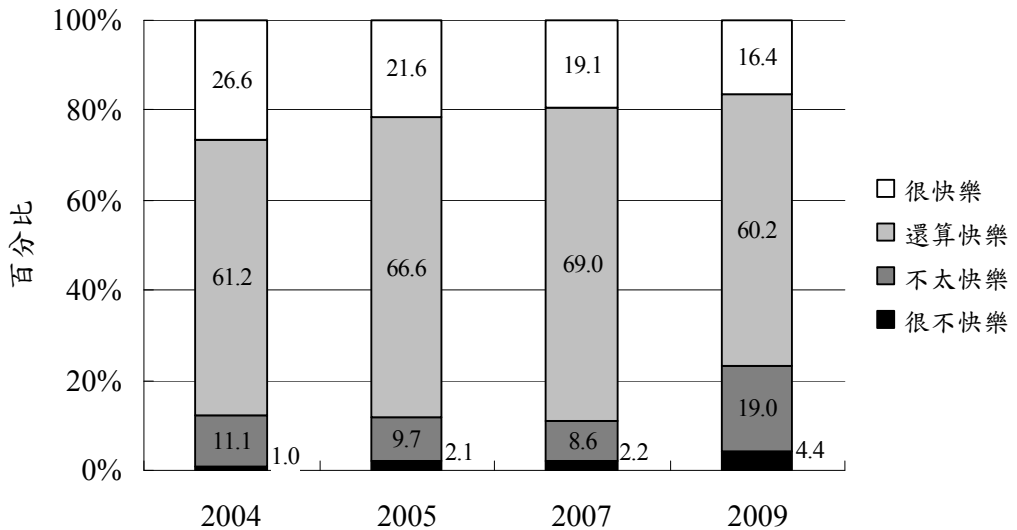


圖 2 臺灣社會變遷基本調查之民眾快樂分佈概況

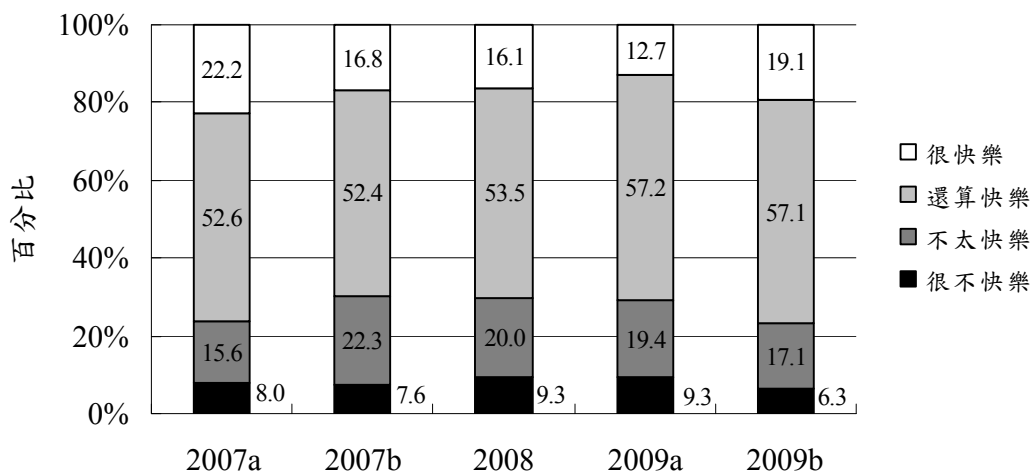


圖 3 臺灣社會意向調查之民眾快樂分佈概況

(二) 臺灣不同地區或縣市民眾快樂幸福感的差異及其與個人所得收入之間的關聯性

1. 全國不同地區民眾快樂幸福感之差異

陳嘉鳳等(2010)的研究將 25 縣市受試民眾之居住地參考行政院主計處公佈之「中華民國統計地區標準分類」的區域分類方式(另加離島地區),劃分為五個區域。如圖 4 所示,平均來說,離島地區($M=4.79$)與東部地區($M=4.65$)的受試民眾顯著的比北部($M=4.36$)、中部($M=4.40$)與南部地區($M=4.42$)的民眾要快樂($F=25.655$, $p=.000$)。我們都知道離島或東部的經濟條件其實沒那麼好,但為何當地會有比較多的民眾對其整體生活狀況之主觀感受是不錯的?人均 GDP 與快樂之間的關係值得進一步深思。

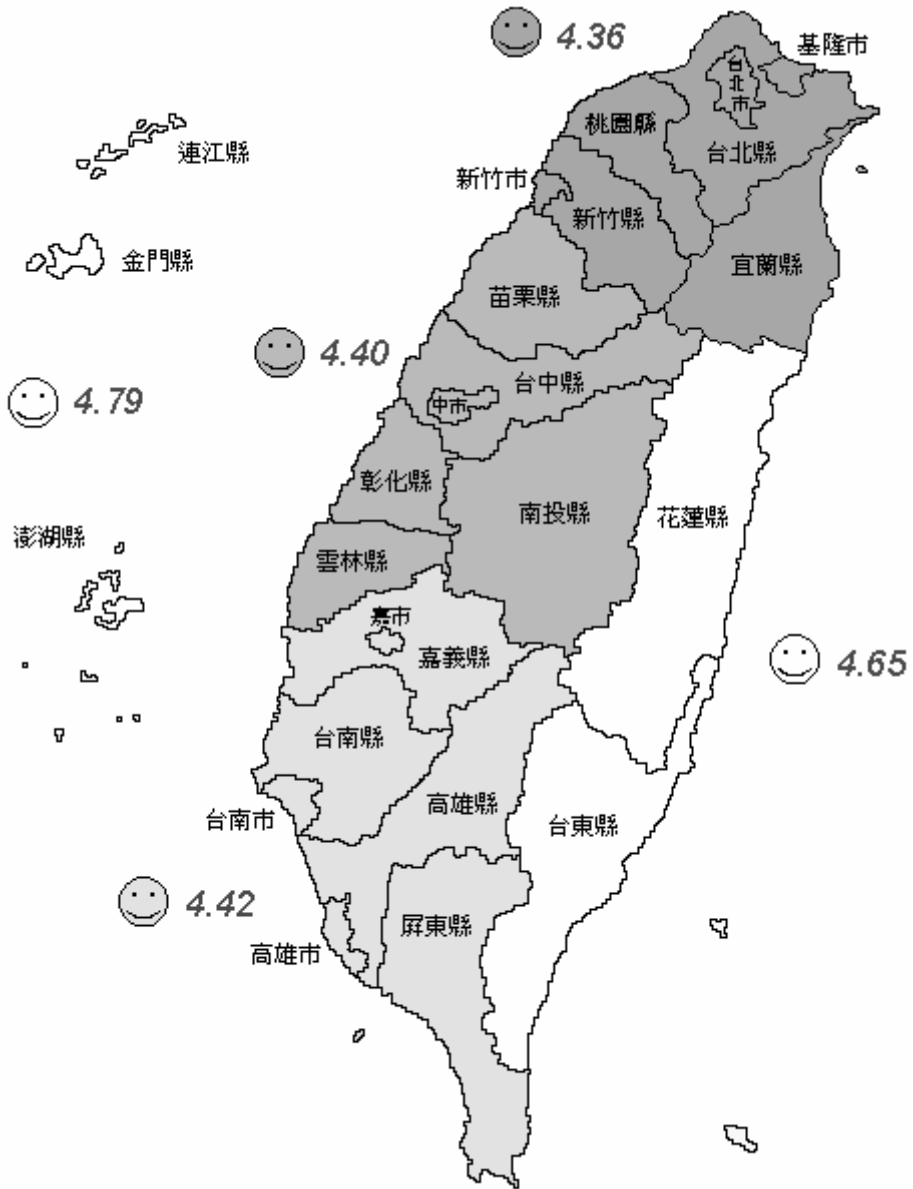


圖 4 臺灣不同地區民眾對其最近生活狀況之整體感受分佈圖

2.全國不同縣市民眾的快樂幸福感與個人平均所得之關聯

根據行政院主計處（2012b）「縣市重要統計指標查詢系統」所提供之改制前縣市別的 2008 年資料，臺灣 24 個縣市（連江縣獨缺該年數據，故不列入分析）的平均每人每年可支配所得，如圖 5 所示。由左方的最低縣市（196,147 元； $M=4.58$ ）依序向右排列至最高縣市（386,340 元； $M=4.36$ ），同時列出各縣市民眾快樂幸福感的平均值（陳嘉鳳等，2010）。圖中顯示，各縣市平均每人每年可支配所得的最高與最低值相差近一倍之多，但其卻沒有反映在民眾快樂程度的增加上。可見，民眾的快樂程度並未隨著個人所得增加而上昇，此意謂經濟的發展與物質的財富可能不是民眾快樂與否的唯一條件。

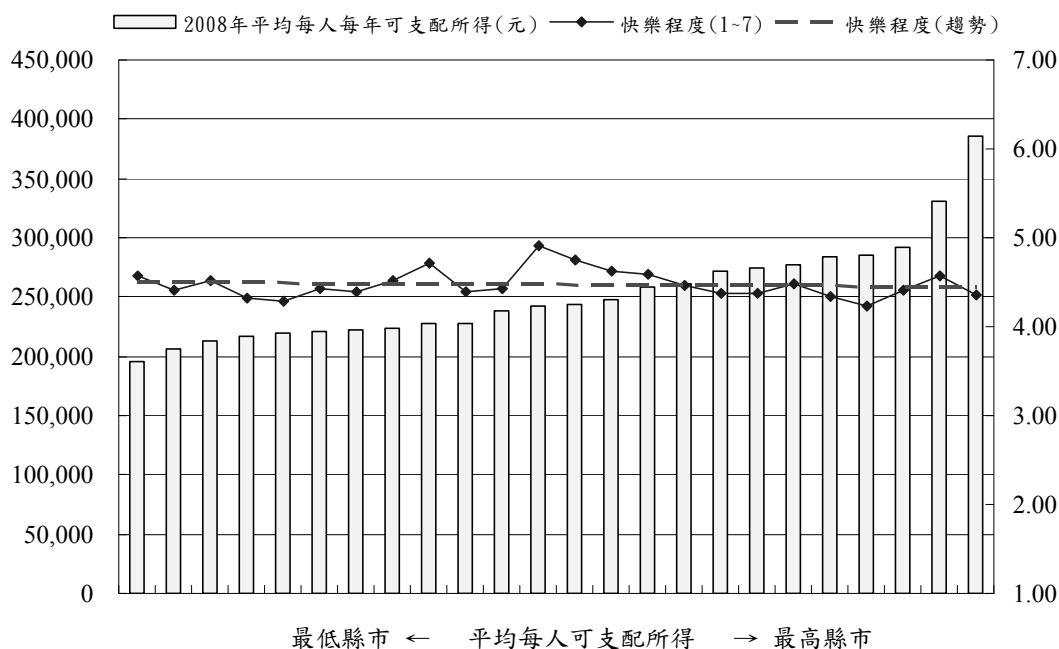


圖 5 台灣 24 縣市平均每人可支配所得與平均快樂程度的分佈

3.全國民眾快樂幸福感與個人每月固定收入的關聯

以陳嘉鳳等（2010）的全國調查資料來分析，每月不同收入（扣除無收入與不穩定者）的受試民眾其最近生活狀況的整體感受平均數分

佈，如圖 6 所示。利用單因子變異數分析與 Tukey HSD 事後比較發現，無論全體或不同性別的受試民眾，高收入者皆較收入較低者快樂。但每月收入為「7 萬元~9 萬元以下」者 ($M=4.86$) 與每月收入為「9 萬元(含)以上」者 ($M=4.88$) 的快樂程度差異已不明顯。由此可知，每月固定收入的多寡可能較影響到中低薪資者的快樂程度，但對月薪超過 7 萬元者，其邊際效益就減低了。

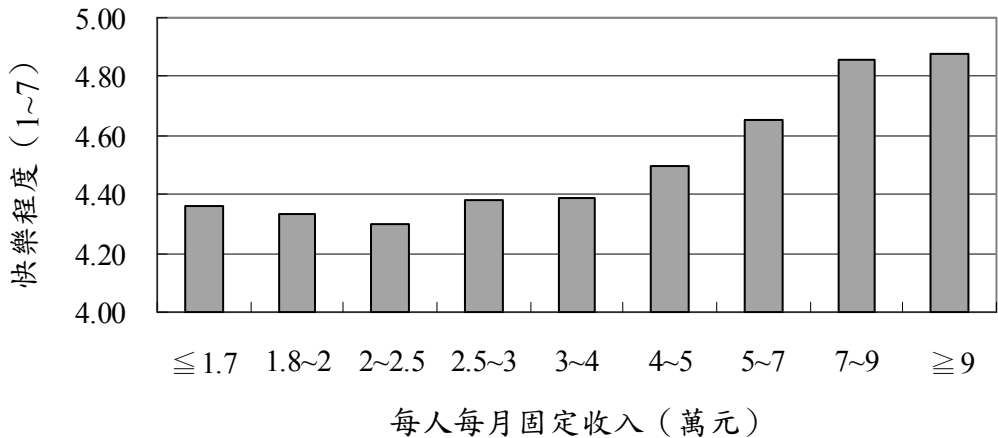


圖 6 臺灣 25 縣市受試民眾每月固定收入與快樂程度的關係

(三) 生活中的外在環境及與個人有關之各個層面 對民眾心理上的影響與其對快樂幸福感的預測

陳嘉鳳等(2010)在全國 25 縣市的調查中，請受試民眾就「社會」、「經濟」、「治安」、「工作」、「社區」、「教育」、「家庭」與「個人」等八個層面評定對其而言的壓力或滿意程度(壓力程度-7 分←無特別感受 0 分→滿意程度 7 分)，如圖 7 所示。其結果發現，平均來說民眾對「家庭」($M=0.67$)、「社區」($M=0.11$)與「個人」($M=0.07$)層面相對有中性偏一點正面的感受，但「經濟」($M=-2.80$)、「治安」($M=-1.87$)、「社會」($M=-1.82$)與「工作」($M=-1.71$)層面則讓個人感受到相當程度的壓力。

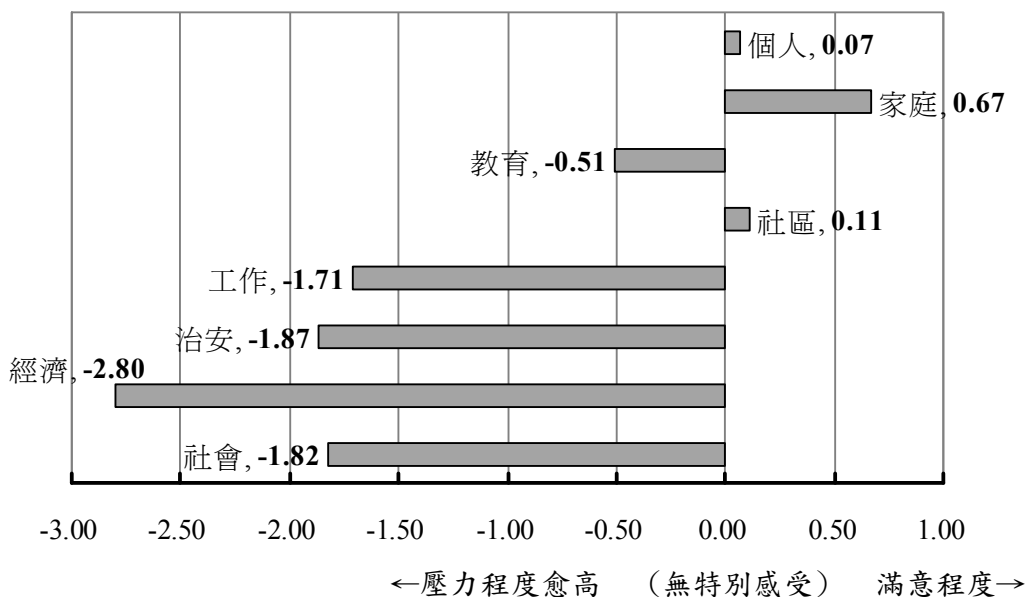


圖 7 生活中的外在環境與個人層面對民眾心理上的影響

進一步將所得資料進行探索性因素分析，結果可抽取出兩個因素，分別為「鉅觀因素」與「微觀因素」，可解釋的變異量為 59.49%。鉅觀因素包括社會、經濟與治安層面，微觀因素包括社區、教育、家庭與個人層面，而工作層面則同時歸屬於鉅觀與微觀因素。然後，再利用結構方程模式 (SEM) 分析鉅觀因素與微觀因素對快樂幸福感的預測模式，結果如圖 8 所示。此模型的適配度相當理想 (CFI=.95；NNFI=.93；RMSEA=.14；SRMR=.06； $\chi^2(24, N=16032) = 6052.816, p < .00$)，也沒有出現任何不合理的數值。各觀測變項的因素負荷量介於 .40~.83 之間，皆達統計上的顯著水準 (all ps < .00)。鉅觀因素與微觀因素的建構信度分別為 .80 與 .82。由以上結果可知，鉅觀因素 ($\beta=.13, p < .00$) 與微觀因素 ($\beta=.39, p < .00$) 都能顯著預測民眾的快樂幸福感，其中，又以微觀因素有較高的預測力。兩因素合併可解釋民眾快樂幸福感變異量的 23%。

因此，對影響民眾快樂幸福感的各種層面因素，優先值得關注的可能是與個人生活有較直接關聯的層面，這也是政策或服務介入可思考的

方向。如果民眾能夠把自己的部份，調整到比較好的狀況，或其家庭關係、居住的社區狀況能讓其滿意些，那麼民眾即便感覺外在環境的社會、經濟條件不是很理想，治安狀況不很好，其還是有可能主觀上覺得快樂幸福的。

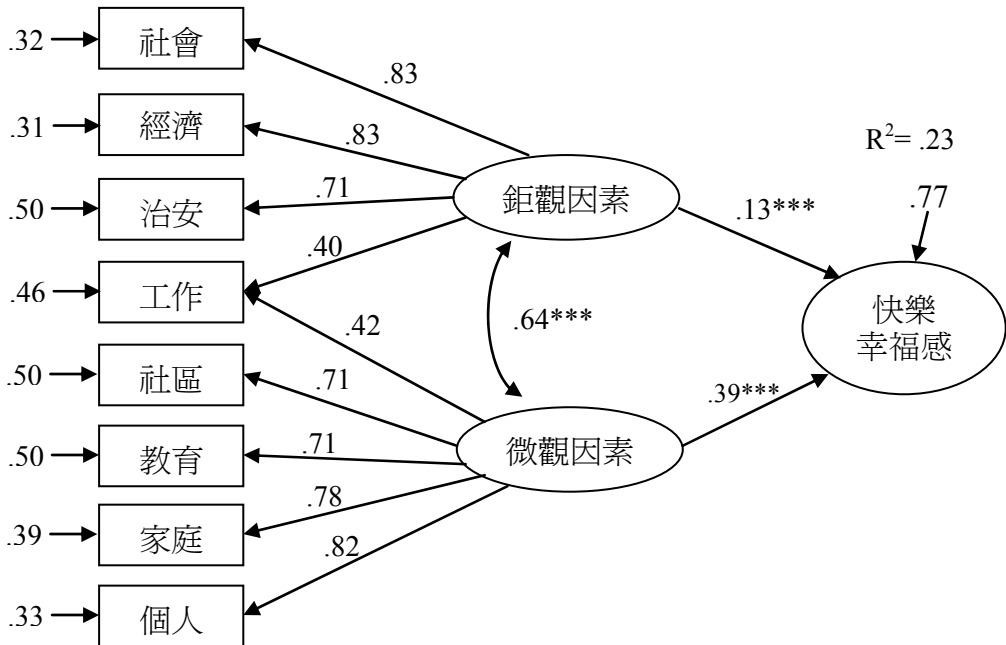


圖 8 生活的八個層面之鉅觀因素與微觀因素對快樂幸福感之預測模式

(四) 臺灣民眾生活滿意度與人均 GDP 的關係

近十年來，臺灣人均 GDP 由不到一萬五千美元（13,404 美元），逐年增加（僅 2008 年下降）至去年已突破兩萬美元，其增幅不小（22%）（行政院主計處，2012a），如圖 9 所示。然而，國人的生活滿意度趨勢（2002 年的 4.4、2007 年的 4.0、2009 年的 4.2）卻小降 5%（張荳雲、廖培珊，2008；傅仰止、杜素豪，2010）。易普索（Ipsos）最新公佈調查全球 24 國的「很快樂」民眾比例也與其人均 GDP（購買力平價）呈反比現象（The Economist, 2012）。可見，國家經濟成長並不保證也能同步提昇人民整體生活的滿意程度。

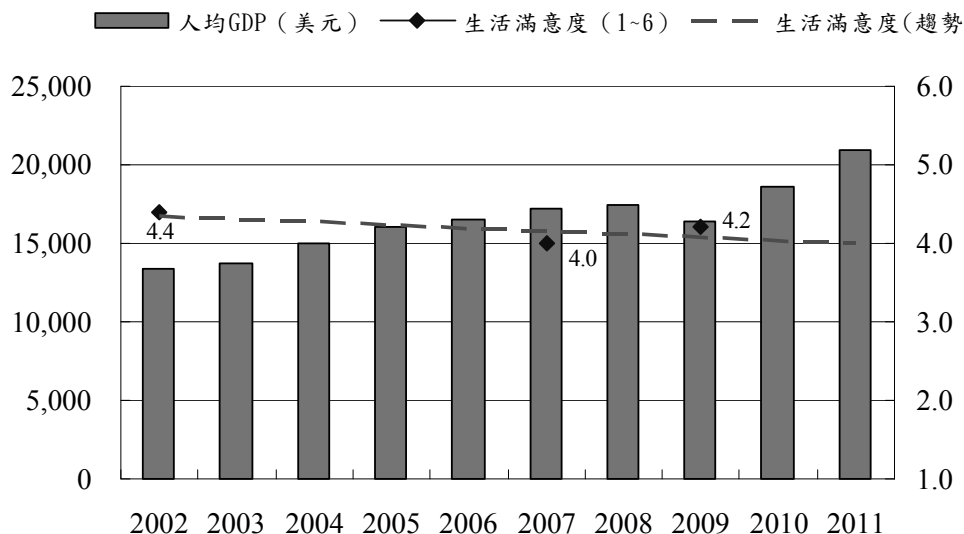


圖 9 臺灣近十年民眾生活滿意度與人均 GDP 的概況

(五) 和快樂幸福有關的因素：

社會支持網絡、個人因應策略及工作狀況

經濟成長並不是唯一影響民眾快樂幸福感的因素，如前所述民眾生活中的微觀因素，如家庭與社區建構的社會支持網絡、個人的因應策略及工作狀況，可能都是值得關注的會影響民眾快樂幸福感的因素。

1. 臺灣民眾的社會支持網絡之概況

臺灣民眾的社會支持網絡概況，可從 2002 年《台灣社會變遷基本調查》(章英華、傅仰止、傅祖壇，2002)的結果看出一些端倪。如圖 10 所示，近三成(28.8%與 29.1%)的人認為自己在生活上遇到困難或為心事所煩心時，無法找到任何人可以幫忙或傾聽、聊一聊。中研院《社會意向調查》在 2008 年的調查(楊文山、瞿海源、蕭新煌、傅仰止、章英華、伊慶春，2008)也有類似結論，超過三成(32.6%)的人在自有煩惱或心事時，其不容易(很不容易、不太容易)找到家人以外的人來協助解決。

- 當生活上遇到困難時，是否一定有人可以幫忙？
- 當有煩惱或心事時，是否一定有人可以和您談您的煩惱或心事？

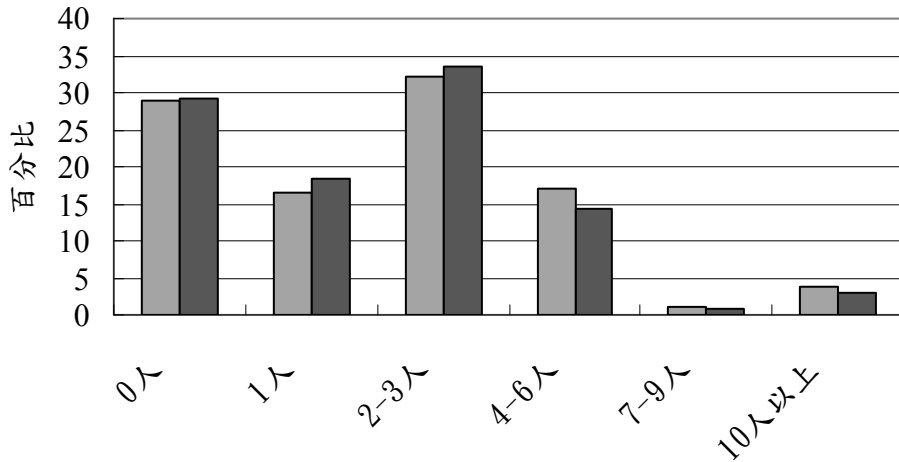


圖 10 臺灣社會變遷基本調查（2002 年）

陳嘉鳳等（2010）的全國調查結果顯示，民眾在遇到心理困擾、壓力或問題時，最常會求助的對象，若以常用性加權之後的計算結果來看，前十名依序分別為朋友、家人、同事、親戚、同學、神、鄰居、宗教人士（廟祝、牧師、神父等）、網友與民俗療法者（神壇乩童、收驚等）。男女性別的受試民眾其最常求助的對象類別並無太大差異。除了大家熟知的求助對象，如朋友、親友家人、同事、同學外，「網友」是使用網路的受試民眾很多人會求助的新興對象。另外，會向專業助人機構求助的民眾並不多，無論心理諮商或治療機構（3.33%，排名 12）、心靈成長或潛能開發機構（2.01%，排名 14）、精神醫療機構（1.70%，排名 15）、民間助人機構（1.58%，排名 17）或社區心理衛生中心（1.15%，排名 22）的求助率都不高。民眾找朋友或家人的可能性大概高出去找專業機構的 15 倍。

2.臺灣民眾的壓力因應策略之概況

人的生活中總免不了碰到一些困境或壓力。當民眾遇到這些狀況時，會用及常用的抒解或因應方式為何呢？根據陳嘉鳳等（2010）的研

究調查，若以常用性來加權計算，全體受試民眾最常使用的十項紓解或因應方式依序為找人聊天、睡覺、運動、看電視、聽音樂、旅遊散心、外出散步、獨處、信仰宗教與上網。其中，「找人聊天」在整體受試民眾中，使用的頻率遠遠超過其他可能的紓壓方式，利用「睡覺」與「運動」來因應壓力問題的頻率也很高。陳嘉鳳等（2010）的研究也發現，自覺快樂的人，相較於自覺不快樂的人，有顯著較高的比率會用積極面對、找人聊天、運動、旅遊散心、聽音樂、外出散步、彈奏樂器、爬山踏青、整理家務、跳舞、做瑜珈、禪修、種植園藝、閱讀書報、唱歌、信仰宗教等方式來紓壓。但是，自覺不快樂的人，相較於自覺快樂的人，則有顯著較高的比例會採取吃東西、睡覺、工作、不理會、服用藥物、飲酒、抽煙、打電動、看電視、求神問卜、哭泣、聽天由命、獨處、上網、隱忍壓抑等方式來紓解壓力。

從以上結果，可以發現不同快樂程度的人用很不一樣的方式去處理其心理困擾、壓力或問題。自評不快樂的很多人較常只是想辦法去處理問題引起的情緒，但很多時候它卻不是一種能真正有效解決問題的方法，例如自評不快樂的人則較會去睡覺、吃東西或去上網；而自評快樂的人，相對來說會有比較高比例的人會選擇用積極面對的方式。

總之，雖然所有的人都會碰到生活的困境，但是不同的因應策略，卻能明顯區分個人是否覺得快樂。而有希望的是壓力的因應策略是一項可訓練培養的能力。

3. 臺灣不同年齡與工作狀況的民眾快樂幸福之比較

綜觀陳嘉鳳等（2010）針對不同年齡與工作狀況的民眾快樂幸福之調查分析結果，如圖 11 與圖 12 所示，可發現，退休或家管者最為快樂，失業或兼職者（含打零工者）快樂程度顯著較低。另外，青壯年（25-44 歲）是工作世界裡最重要的主力，但卻是快樂程度最低者，其主要影響因素可能是工作壓力。當然這也是現代人生活當中非常普遍的現象。從這個觀點或可理解，為什麼臺灣本島各區域的快樂程度趨勢就屬北部比較低。

與經濟有關的職業場域其實是非常值得關心的心理衛生工作對象，因為多數的人都會花很長的時間投入工作，所以在職場上獲得的成就對其認同及自我價值都是非常重要的。如果能夠思考如何讓工作者在職場上獲得更多正面的結果，就不必老是在做後端三級的補救治療工作，那是花很多的精力，卻挫折感很高，成效也不大的努力。

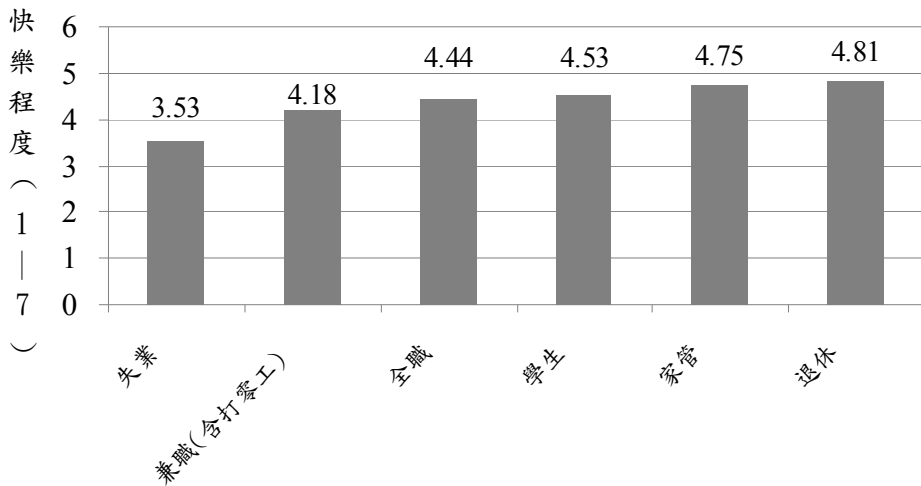


圖 11 不同工作狀況之全體受試民眾快樂程度之分佈圖

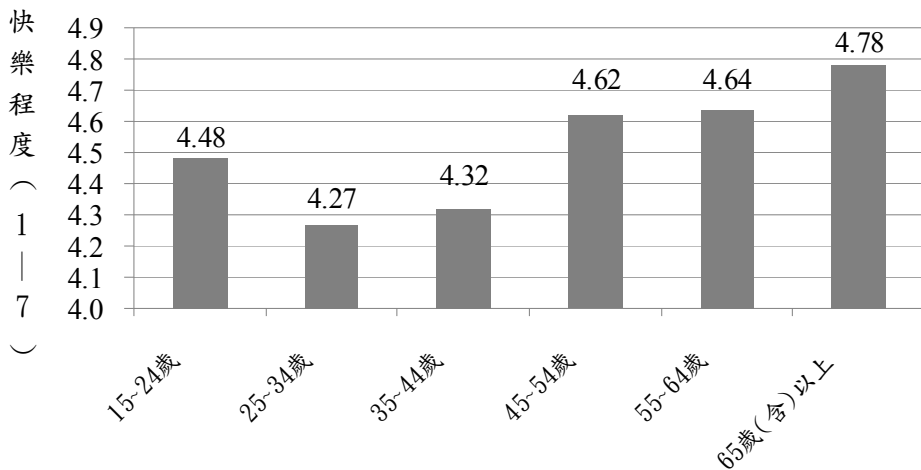


圖 12 不同年齡層之全體受試民眾快樂程度之分佈圖

三、衡量臺灣民眾主觀快樂幸福感的可行方向

瞭解民眾的快樂幸福樣貌之後，對於一個負責任的政府而言，一定想知道有些什麼因素能影響民眾的快樂幸福感。目前許多國家及世界一些重要組織爭相嘗試建立幸福指標系統，其實就在回答此一提問。馬總統承諾一年之後要公佈的「幸福指標」也必須證明「幸福指標的變化能告知國人『民眾感覺的快樂幸福之變化』」。所以幸福指標的選擇，不是只從現有的社會福祉指標中隨意選取一些就可以以其變化來說民眾是快樂幸福的。這次總統大選，執政者從很多指標數字的變化，感覺執政成績很好，但民眾並不覺得自己比以前更幸福，就是一個很好的例子，值得規劃幸福指標的行政單位深加思考。

由於一個人是不是快樂幸福，其決定權是在當事人自己，並不是政府當局或其他人說了就算的。所以，在探討民眾的快樂幸福這個議題上，是不可能不關心民眾的「『主觀』快樂幸福感」的。而這也反映在目前數個重要的幸福指標系統中。

借鏡世界各國的經驗，本節將討論幸福指標建構的可行方向：

(一) 幸福指標系統可以有不同層級、面向與群體之分，但仍需以民眾主觀快樂幸福感為依歸

目前，經濟合作暨發展組織（OECD）、歐美與亞洲一些國家所擬訂出的幸福指數，有針對國際組織、國家、城市或社區等不同層級的指標系統，有的更擴及社會正義、社區優勢（strength）、永續環境等範疇，或以兒童為對象（Parkinson, 2006; HRSDC, 2010; Gallup & Healthways, 2010; Veenhoven, 2011; UNDP, 2011; Musikanski & Graaf, 2011; ONS UK, 2011; Durand, 2011）。以 OECD 的「美好生活指數」（OECD, 2011）為例，其涵蓋了物質條件（居住、收入和財富、就業和薪資）與生活品質（社會聯繫、教育和技能、環境品質、公民參與和政府治理、健康狀態、主觀幸福感、個人安全、工作和生活平衡）兩大面向共 11 類指標。不丹的「國民幸福毛額」（Gross National Happiness）包含心理幸福感（生

活滿意度、正負向情緒、靈性)、健康(心理健康、自覺健康狀態、健康天數、障礙)、時間運用、教育、文化多元與韌性、良好的治理、社區活化(奉獻時間和捐款、社區關係、家庭、安全)、生態多元與韌性、生活水準等九大面向的幸福指標(Tshiteem, 2011)。澳洲的維多利亞州有20種來自不同層級或部門的「社區幸福指標系統」(DPCD Victoria, 2012),其主題涵蓋廣泛,包括人口與住宅、社會與多元文化特性、服務與設施、兒童與家庭、健康、不利位階、社區參與、社區優勢、包容接納、社會資本與網絡、市容美化、經濟、工業、交通運輸、永續環境與能源。

然而,這麼多的面向到底何者需要立即去努力或放在首要的目標呢?據OECD的世界各國民眾調查發現(Durand, 2011; OECD, 2012),在「美好生活指數」的11項幸福相關指標中,多數人最在意的是「主觀幸福感」的部份,其次是「健康」。而且,年輕人較重視「工作和生活平衡」、「收入」與「就業」三類,老年人則在意「健康」與「環境」面向。因此,國內主計單位如欲建構出一套讓全民「有感」的幸福指數,如何去確實瞭解民眾主觀快樂幸福感,可能是非常重要且迫切要做的事情。另外,也要考量到不同年齡層的偏好。

行政院主計處(2011)在《2010年社會指標統計年報》中,首度在各主要領域中選擇了一些客觀指標與OECD的34個先進國家比較,以呈現我國近十年來社會福祉或進步狀況的實際情形。這是一項相當難得的開展,但美中不足的是其未將生活品質等「主觀感受」指標納入該年報的探討範疇。政府常常覺得已經做了很多事情,為什麼民眾還是不滿意?政府如果能夠隨時掌握民眾的快樂或不快樂的感受實況,並進一步探討相關因素,然後再依據這些分析結果與公共政策產生緊密的連結,或規劃介入服務,或許有可能改變民眾的一些主觀感受。

(二)擬訂幸福指數應有一個全民參與的實證過程,可善用研究機構或在地組織的力量,並儘量做到完全透明且資訊公開

英國從 2010 年底由國家統計局（ONS）開始規劃以四年期程來建置「國家幸福指數」（ONS UK, 2011），而擬訂指數的過程完全透明且資訊公開，並隨時對外公佈相關結果報告（或預告發布日期），讓社會大眾能夠詳細知悉進展。ONS 非常看重民眾主觀快樂幸福感的部份，故先利用網路討論平臺讓廣大網友發表個人看法，並至全國各地的單位、組織或學校辦理百場討論會（參加者達 3 萬 4 千人）。ONS 已依據這些結論初步彙整出十大幸福指標面向，及進行第二波的各界徵詢工作（以會議或通訊方式，計 1800 人參與）。2011 年 4 月，ONS 亦曾透過 20 萬戶綜合家戶調查，以實證方式大規模測量民眾的主觀幸福感。此調查分析結果將會再跟其他客觀的社會指標結合，來發展「國家幸福指數」系統。由此過程可以看出英國統計部門是以「由下而上」的方式來擬定其國家的幸福指數。

美國西雅圖市在 2011 年由當地的永續組織進行全市的線上快樂調查（Sustainable Seattle, 2011）。加拿大的維多利亞市（卑詩省首府）也每兩年測量一次民眾的快樂及生活滿意度，並成立了幸福指標在地聯盟（PRI's The World, 2011）。

雖然總統馬英九先生已要求行政院在 1 年內提出「國民幸福指數」的具體作法（中央通訊社，2012），但過去臺灣各級政府主計單位較少常態性地收集或建立與幸福相關面向的客觀指標（陳嘉鳳，2010；陳嘉鳳、周才忠，2011），中央或地方政府至今亦尚未進行過大規模的民眾主觀幸福感調查（如快樂程度、生活滿意度等）。如今要在短短的數月之內，擬定出「國民幸福指數」，恐難周全思慮。因此，主計單位可即刻將與幸福相關的題項併入其他常態性調查（如全國人口及住宅普查、家庭收支調查、中老年狀況調查、青少年狀況調查等），或參酌國內相關研究機構或民間組織的類似快樂幸福調查結果。總之，不能只由施政單位自己主觀決定指標的內容，應有充分的科學實證基礎來確認指標的恰當性。

(三)發展互動式的國家幸福指標系統，以隨時掌握或有效預測民眾快樂幸福的現況或趨勢

美國蓋洛普市調公司建置的「蓋洛普與海斯威斯幸福指數」(Gallup & Healthways, 2010)，這是屬於互動式的資料庫系統，可即時查詢不同國家、地區、州別、城市的生活評估、情緒健康、身體健康、健康行為、工作環境等指標面向的概況或排名。蓋洛普累積的美國或各國調查樣本數高達數十萬份，其每天至少會固定訪問 1000 位以上的美國民眾，以提供單日、每月或全年的相關分析資料。蓋洛普網站也會不定期在該「幸福」網頁中公佈最新的主題分析文章或研究結果。OECD 的「美好生活計劃」互動指標網站 (OECD Better Life Initiative, 2011) 更設計了讓訪客評定指標相對重要性的功能，這樣一來，就可及時瞭解全國或不同群體民眾的看法。

未來，如果要每年皆定期公佈「國民幸福指數」的話，行政院主計總處應及早思索建置相關互動式指標系統的可能性，以利定期進行衡量國民快樂幸福概況、區域分布或生活滿意度，並即時做正確分析及精準預測。此除可提供政府各單位相關政策或服務之規劃參考外，亦能讓社會大眾知悉快樂幸福的現況，增加公眾對政策的參與程度。這些工作的落實與否，皆在檢驗臺灣政府是否真的願意「走出 GDP」(行政院主計處，2011)，而以全新的角度來建立快樂幸福的社會環境。

四、結論與未來幸福政策發展之建議

把提升多數民眾的生活幸福視為政府施政或國家發展的首要重點，這是當今的世界趨勢 (UN News Centre, 2011; Action for Happiness, 2011)。英國首相卡麥隆也曾宣示：「經濟成長只是達到目的的手段之一，但最終目的則在提昇人民的生活幸福」(WEF, 2012)。OECD (2011) 積極倡議「美好生活指數」的主要目的乃在於希望能長期督促各會員國真正落實提升幸福的公共政策。2012 年 1 月底，世界經濟論壇的全球

健康幸福議題理事會在瑞士達沃斯召開的年會中發表《幸福和全球性成功》報告 (WEF, 2012)，其內容亦討論影響人類快樂幸福生活的三大構念 (職場、家庭與社區) 及相關的重要目標方向。

臺灣過去很長的一段時間，政府的主要施政目標都放在追求國家經濟的成長，或聚焦在自殺、災難創傷、物質濫用、犯罪偵防等問題的解決上 (陳嘉鳳、周才忠, 2011)，而不是提昇全民的快樂幸福感、生活滿意度或心盛 (flourishing) (Keyes, 2007)。如今，「快樂」、「幸福」竟成爲國家領導人、中央或縣市政府官員、政治人物經常掛在嘴上的流行語彙，希望這不只是空泛的政治口號與樣板文宣，而是政府及政治人物真正念茲在茲的施政重點。

根據前文關於民眾主觀快樂幸福感之樣貌及影響因素之分析，本節將針對調查研究結果討論政策可努力的方向與國外的幸福政策及服務可供借鏡之處。

(一) 提升臺灣民眾的主觀快樂幸福感之心理教育政策： 培養民眾「自得其樂」與「有效因應困境」的能力

從歷年臺灣社會變遷基本調查及社會意向調查、國外文獻及全球調查 (Helliwell, Layard & Sachs, 2012) 的結果，都可看到偏向快樂的鐘形分配趨勢，也就是自覺生活過得快樂的民眾還是多於覺得不快樂的人。就算在 2008 年底全球金融海嘯發生之際，新聞中呈現的景象似乎一片蕭條，但是 25 縣市調查結果讓人驚訝的是多數的民眾自覺的生活感受還是偏快樂這邊的 (陳嘉鳳等, 2010)。可見，雖然受試民眾確實感受到外在環境中的嚴重經濟危機，不過多數民眾還是有「自處之道」，因此能維持自覺尚且良好的心情感受。

由於對於生活無感或覺得不快樂的人在全國民眾中也有相當的比例，但是展望未來，世界經濟局勢仍然變化莫測，誰知下一波危機會何時到來；國內外的政治局勢經常也是變動不安的。這種詭譎現象，提醒政策規劃者，如果心理教育能夠從小開始或系統性的培養民眾的自處能

力或韌性 (resilience)，那麼即便生活在惡劣的外在環境中，自我還是可以維持某種程度的快樂幸福感的。

此外，陳嘉鳳等 (2010) 的調查結果也發現快樂與不快樂的人在使用困境因應策略上亦有差異。而壓力的有效因應策略絕對是可以透過教育訓練培養的能力。

(二) 建構社會支持網絡及改善工作環境

社會上常有人提到最近的痛苦指數提高，可能是指民眾主觀感覺到經濟的壓力很大，治安壓力也很大，或是其他層面 (社會和工作) 的很大壓力。我們從陳嘉鳳等 (2010) 的調查結果中，也可以看到這些現象。生命的困境與壓力雖然不會放過任何一種人，但民眾身處外在環境的良窳，尤其是與個人生活有較直接關聯的層面 (家庭關係或社區聯繫) 是否理想，決定是否足以支撐美好的生活。

以社區聯繫方面來說，諸多研究證實 (Wethington & Kessler, 1986; Matt & Dean, 1993; Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010; Crabtree, 2012) 擁有良好的社會聯繫有助於個人的生活適應、壓力緩衝、身心健康、延長壽命或獲得就業機會，以及帶動整個社會的友善信任、包容接納、公民參與、快樂幸福。「朋友」就是社會聯繫最重要的代表 (Eddy, Paap, & Glad, 1970; Gurin, Veroff, & Feld, 1960; Toro, 1986; Young, Giles, Jr., & Plantz, 1982)。再從紓壓的方式來看，「找人聊天」是最多人會使用的方式。如果把這兩個現象結合起來，就有一種很可以發展的心理衛生服務內容，就是去協助社區民眾變成別人的「有效」朋友。因為多數人都會是別人的朋友，要是有能力在跟別人聊天時，做一些對的事情 (相互支持、鼓勵等)，那麼人的很多困擾、問題或傷口都有可能解決或復原的。過往政府在施政上一直努力增設專業機構，希望提供更好的服務。但對民眾來說，碰到影響生活的疑難問題時，想到的往往不是這些專業機構，而是自然協助者 (natural helpers) (Ehrlich, D'Augelli, & Conter, 1981)。所以，經營每個人的「自然協助者的支持網絡」是個重要議題，

例如如何定期或有系統的讓所有做別人親朋好友的人都能扮演好支持的角色（如生命貴人），是可以思考的方向。

由於世界經濟的變化讓許多人對未來的前景深感憂心。對於面臨的社會變遷與各項壓力（如經濟及工作因素）更勝於已往，而且又是家庭的支柱、職場的主力 and 社會的中堅的不夠快樂的青壯年世代，政府理應投以最大的關注。例如可以透過企業組織的改變，提供較為良好的工作環境；或透過心理教育，提升員工的自處或因應能力，使其在未來邁向退休或老年階段亦能維持較高程度的快樂幸福感和生活品質，如同 U 型幸福曲線的結論一般（Stone, Schwartz, Broderick & Deaton, 2010）。

（三）國外幸福政策與服務的做法及臺灣的思考

1. 中央政府部門

目前，澳洲新南威爾斯省的「心理健康促進與預防架構」，強調以提昇全民心理健康與幸福為目標（HIMH, 2010）；英國衛生部（Department of Health of England, 2011）推出新的心理健康政策白皮書，強調「跨政府部門」的合作行動，勾勒涵蓋所有人口的六大目標，以實質提昇全民的抗逆能力（resilience）與快樂幸福；英國財政部在最新出版的「綠書」裡，首度將測量主觀幸福感的方法列入建議政府各部門做為瞭解社會影響（如生活滿意度）時可採用的政策評估工具之一（HM Treasury UK, 2011）；美國聯邦政府最新發表《國家預防策略》的全文報告書（DHHS US, 2011），列出七項優先施政工作與相關評估指標，其中包括提昇全體人口的「心理和情緒的幸福感」；紐西蘭財政部在《致力促進紐西蘭人更高生活水準》研究報告（Treasury NZ, 2011）中，亦將主觀幸福感列入「生活水準架構」與相關測量指標，規劃具體改善所有民眾的社會聯繫（家人、朋友與社區）、生活品質與快樂幸福。

從以上國家施行「幸福政策」（well-being policy）的經驗來看，國內中央政府的各個部門應及早思索有哪些攸關民眾快樂幸福的政策及服務可以開始規劃及執行。各行政單位應該有專責的部門或人員來做跨

部門的整合工作，及研擬各項短期、中期、長期的施政計畫。提出的施政方向或重點，必須有學理或實證基礎，而不是「新瓶舊酒」地又把所有現行業務拼湊在一起。針對目前已擬訂的施政重點方向或優先項目必須依據最新幸福指標顯示結果做相關調整修正，因為民眾主觀認為會帶給其快樂幸福的做為可能跟政府官員或專家學者的認知有相當差異。另外，有一些需要配合的法律規章亦要立即著手修訂，以利追蹤評估與績效考核。

2. 縣市政府層面

對於提昇民眾的主觀快樂幸福感，不僅國家領導人或中央部會首長要關心，地方政府亦應負起重要的責任。目前在紐西蘭、澳洲、英國等地已有諸多成功經驗，其中英國的青年基金會曾結合地方政府進行在地幸福的三年創新實驗計畫，著名智庫的新經濟基金會也出版《地方政府扮演提昇幸福感的角色》報告（Michaelson, 2011），主要內容提及如何提供民眾更美好的生活環境及長期協助社區建立抗逆能力（resilience）。英國國民健康服務聯盟出版「公共心理衛生與幸福」研究報告（NHS Confederation, 2011），嘗試以在地機構的角度提供相關策略看法。這些相關政策或服務是針對所有縣市人口來規劃的，其重點不是只放在有問題的個人或群體，而且強調在地化觀點及創新作法。

陳嘉鳳等（2010）的全國幸福調查也曾選擇數個縣市做鄉鎮之間的比較，初步發現快樂或不快樂的鄉鎮呈現區域分佈。未來，值得進一步與學術單位、民間機構或社區發展組織合作，共同深入探討其居住環境與民眾主觀快樂幸福感之間的關係，以提供建構幸福城市之政策或服務參考。另外，縣市政府也可以去發掘每個鄉鎮市區的幸福特色，或設法找出最快樂幸福的地方、企業、學校、社區、家庭或個人等，舉辦「美好生活」相關的展示會、研討會、實地參訪等活動，以交流相關幸福經驗，發揮積極正向的影響力，進而有效提昇縣市整體民眾的主觀快樂幸福感及生活品質。

3. 社區層面

目前，如何提昇社區幸福感（community well-being）（Prilleltensky, 2011）儼然成爲一股國際潮流，美國、英國、澳洲、加拿大、印尼、愛爾蘭、荷蘭等國的政府統計單位均建立了測量社會聯繫或社會資本的相關指標。針對這些支持網絡的評估結果，紐西蘭、澳洲與英國規劃了不同面向的社區幸福或心盛（flourishing）方案讓民眾能與人維持正向關係、面對壓力、貢獻社會及享受生活，而能過得更加快樂幸福及有意義。國內亦有學者（行政院內政部，2011）注意到此一新興趨勢，建議未來社區發展工作也能朝向「幸福社區」方向發展。這些都是政府未來在制定「國民幸福指數」之後，可以學習的相關政策或服務方案。

國內多個縣市其實已有類似「讓個人、家庭與社區同享快樂幸福」的方案或活動，只是沒有那麼明確的意涵及目標，或進行的時間非常短，也沒有人具體彙整出其實務模式，或評估對民眾主觀快樂幸福感的影響。因此，臺灣未來如能做一些修正或增加一般民眾參與的可能性，並結合社區需求及在地特色，利用龐大的非政府組織（NGO）的協作力量，及以往「社區總體營造」（劉立偉，2008）的深耕基礎，每個縣市試行發展能彰顯其需求特色的社區幸福方案，並進行交流與觀摩學習，臺灣建構幸福社區仍有相對發展的優勢。

參考書目

- SRDA 學術調查研究資料庫，2011，〈2007~2009 年社會意向調查計畫〉，中央研究院調查研究專題中心，URL=<https://srda.sinica.edu.tw/>。（2011/09/01 瀏覽）
- 中央通訊社，2012，〈新閣上路 總統勉打造安心內閣〉，中央社新聞網，URL=<http://www2.cna.com.tw/News/FirstNews/201202060058.aspx>。（2012/02/06 瀏覽）

- 行政院內政部，2011，《100 年度社區發展工作績效評鑑報告》，臺北：內政部。
- 行政院主計處，2011，〈2010 年社會指標統計年報〉，行政院主計處網站，URL=<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3100&CtUnit=1033&BaseDSD=7>。(2011/12/01 瀏覽)
- 行政院主計處，2012a，〈國民所得統計常用資料〉，行政院主計處網站，URL=<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=14616&CtNode=3566&mp=1>。(2012/02/01 瀏覽)
- 行政院主計處，2012b，〈家庭收支：平均每人每年可支配所得〉，縣市重要統計指標查詢系統網站，URL=<http://61.60.106.82/pxweb/Dialog/statfile9.asp>。(2012/02/01 瀏覽)
- 張荳雲、廖培珊，2008，《台灣社會變遷基本調查計畫第五期第三次調查計畫執行報告》，行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 張荳雲、廖培珊，2009，《台灣社會變遷基本調查計畫第五期第四次調查計畫執行報告》，行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 陳嘉鳳，2010，《以實證為基礎之心理健康政策初探》，教育部「大專校院研究人才延攬方案」。
- 陳嘉鳳、周才忠，2011，〈海峽兩岸建構幸福社會的契機及挑戰：社區心理學家的觀點〉，《第七屆華人心理學家學術研討會會議手冊》，頁 136，臺北：中央研究院。
- 陳嘉鳳、林家興、鄭夙芬、黃秉德、曾春美、唐子俊，2010，《以民眾需求為基礎的全國 25 縣市政府心理衛生行政工作之規劃：從社會資源的運用、組織結構與專業人力資源及績效評核的角度切入 (2/2)》，行政院衛生署委託科技研究計畫。
- 章英華、傅仰止、傅祖壇，2002，《台灣社會變遷基本調查計畫第四期第三次調查計畫執行報告》，行政院國家科學委員會專題研究計畫。
- 傅仰止、杜素豪，2010，《台灣社會變遷基本調查計畫第五期第五次調查計畫執行報告》，行政院國家科學委員會專題研究計畫。

楊文山、瞿海源、蕭新煌、傅仰止、章英華、伊慶春，2008，《2008 年第二次社會意向調查》，中央研究院社會學研究所。

劉立偉，2008，〈社區營造的反思：城鄉差異的考量、都市發展的觀點、以及由下而上的理念探討〉，《都市與計劃》，第 35 卷，第 4 期，頁 313-338。

Action for Happiness, 2011, *Happiness: A message to world leaders*, Action for Happiness Website, URL=<http://www.actionforhappiness.org/news/happiness-a-message-to-world-leaders>. (2012/01/10 瀏覽)

Arora, R., 2008, *A wellbeing report card for president Sarkozy*, Gallup Website, URL=<http://www.gallup.com/poll/103795/wellbeing-report-card-president-sarkozy.aspx>. (2012/01/15 瀏覽)

Crabtree, S., 2012, *Social Support Linked to Health Satisfaction Worldwide*, Gallup Website: URL=<http://www.gallup.com/poll/152738/Social-Support-Linked-Health-Satisfaction-Worldwide.aspx>. (2012/02/17 瀏覽)

Department of Health of England, 2011, *No health without mental health: A cross-government mental health outcomes strategy for people of all ages*, Department of Health of England Website, URL=http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/documents/digitalasset/dh_124058.pdf. (2011/09/03 瀏覽)

DHHS US, 2011, *The National Prevention Strategy*, U.S. Department of Health & Human Services Website, URL=<http://www.healthcare.gov/prevention/nphpphc/strategy/report.html>. (2011/09/01 瀏覽)

Diener, E. and Diener, C., 1996, "Most people are happy," *Psychological Science* 7: 181-185.

- DPCD Victoria, 2012, *Top twenty data sources for describing community wellbeing in Victoria*, Office for DPCD State Government of Victoria Website, URL=http://www.dpcd.vic.gov.au/__data/assets/pdf_file/0003/92514/Top_twenty_data_sources_for_describing_community_well-being_in_Victoria_2012.pdf. (2012/02/01 瀏覽)
- Durand, M., 2011, *Setting the scene*, The Asia-Pacific Conference on Measuring Well-Being and Fostering the Progress of Societies Website, URL=<http://www.measuring-well-being.asia/en/>. (2012/01/20 瀏覽)
- Eddy, W. B., Paap, S. M. and Glad, D. D., 1970, "Solving problems in living: The citizen's viewpoint," *Mental Hygiene* 54: 64-72.
- Ehrlich, R. P., D'Augelli, A. R. and Conter, K. R., 1981, "Evaluation of a community-based system for training natural helpers. I. Effects on verbal helping skills," *American Journal of Community Psychology* 9: 321-337.
- Gallup and Healthways, 2010, *The U. S. Well-Being Index*, Gallup and Healthways Well-Being Index Website, URL=<http://www.well-beingindex.com>. (2012/01/20 瀏覽)
- Gurin, G., Veroff, J. and Feld, S., 1960, *Americans View Their Mental Health: A Nationwide Interview Survey*, New York: Basic Book.
- Helliwell, J., Layard, R. and Sachs, J., 2012, *World Happiness Report*, The Earth Institute Columbia University Website, URL=<http://www.earthinstitute.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf>. (2012/03/29 瀏覽)
- HM Treasury UK, 2011, *HM Treasury and Department for Work and Pensions publish Green Book discussion paper on valuing social impacts*, Green Book news Website, URL=http://www.hm-treasury.gov.uk/data_greenbook_news.htm. (2011/09/02 瀏覽)

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. and Layton, J. B., 2010, "Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review," *Plos Medicine* 7: 1-20.
- HRSDC, 2010, *Indicators of Well-being in Canada*, Human Resources and Skills Development Canada Website,
URL=<http://www4.hrsdc.gc.ca/h.4m.2@-eng.jsp>. (2012/01/19 瀏覽)
- HIMH, 2010, *Building better mental health: A framework for the promotion of mental health and prevention of mental ill-health in NSW*, The Hunter Institute of Mental Health of Australia Website,
URL=http://www.himh.org.au/client_images/936497.pdf. (2011/09/02 瀏覽)
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C. and Welzel, C., 2008, "Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981-2007)," *Perspectives on Psychological Science* 3: 264-285.
- Inglehart, R., Welzel, C. and Foa, R., 2008, *Happiness trends in 24 countries, 1946-2006*, World Values Survey Website,
URL=http://www.worldvaluessurvey.org/wvs/articles/folder_published/article_base_106. (2011/11/01 瀏覽)
- Keyes, C. L. M., 2007, "Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health," *American Psychologist* 62: 95-108.
- Matt, G. E. and Dean, A., 1993, "Social support from friends and psychological distress among elderly persons: Moderator effects of age," *Journal of Health and Social Behavior* 34: 187-200.
- Michaelson, J., 2011, *Local government and well-being revisited*, New Economics Foundation Website,
URL=<http://neweconomics.org/blog/2011/11/25/local-government-and-well-being-revisited>. (2012/01/10 瀏覽)

- Myers, D. G. and Diener, E., 1995, "Who is happy?" *Psychological Science* 6: 10-19.
- NEF, 2006, *The Happy Planet Index*, New Economics Foundation Website, URL=<http://www.neweconomics.org/publications/happy-planet-index>. (2012/01/20 瀏覽)
- NHS Confederation, 2011, *Public mental health and well-being – the local perspective*, The NHS Confederation Website, URL=<http://www.nhsconfed.org/Publications/reports/Pages/Public-mental-health-well-being-local-perspective.aspx>. (2012/01/12 瀏覽)
- OECD, 2011, *How's Life?, Measuring Well-being*, OECD Publishing.
- OECD, 2012, *OECD Yearbook 2012: Better Policies for Better Lives*, OECD Publishing.
- OECD Better Life Initiative, 2011, *Your Better Life Index*, OECD Better Life Initiative Website, URL=<http://oecdbetterlifeindex.org>. (2011/11/02 瀏覽)
- ONS UK, 2011, *Measuring National Well-being*, Office for National Statistics of UK Website, URL=<http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/well-being/index.html>. (2012/01/10 瀏覽)
- Parkinson, J., 2006, "Establishing national mental health and well-being indicators for Scotland," *Journal of Public Mental Health* 5: 42-48.
- Prilleltensky, I., 2011, *Psychology and Social Justice: Linking Personal and Community Well Being*, Keynote address at the 2011 annual conference of the Canadian Counseling and Psychotherapy Association, Ottawa, Ontario, Canada.
- PRI's The World, 2011, *Measuring Happiness in Victoria, British Columbia*, PRI's The World News Website,

- URL=<http://www.theworld.org/2011/10/happiness-victoria-british-columbia>. (2011/10/03 瀏覽)
- Seaford, C., 2011, "Time to legislate for the good life," *Nature* 477: 532-533.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. and Deaton, A., 2010, "A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States," *PNAS Early Edition* 1-6.
- Sustainable Seattle, 2011, *The Seattle Area Happiness Initiative*, Sustainable Seattle Website, URL=<http://sustainableseattle.org/sahi>. (2012/01/17 瀏覽)
- The Economist, 2012, *Measures of well-being: Chilled out*, The Economist Website, URL=<http://www.economist.com/node/21548213>. (2012/02/25 瀏覽)
- Toro, P. A., 1986, "A comparison of natural and professional help," *American Journal of Community Psychology* 14: 147-159.
- Treasury NZ, 2011, *The Treasury launches living standards framework*, The Treasury of New Zealand Website, URL=<http://www.treasury.govt.nz/publications/media-speeches/media/25may11>. (2011/09/01 瀏覽)
- Tshiteem, K., 2011, *Measuring well-being: Bhutan's pursuit of Gross National Happiness*, The Asia-Pacific Conference on Measuring Well-Being and Fostering the Progress of Societies Website, URL=<http://www.measuring-well-being.asia/en>. (2012/01/20 瀏覽)
- UN News Centre, 2011, *Happiness should have greater role in development policy - UN Member States*, UN News Centre Website, URL=<http://www.un.org/apps/news/story.asp?NewsID=39084&Cr=general+assembly&Cr1>. (2012/01/15 瀏覽)

- UNDP, 2011, *Human Development Report 2011- Sustainability and Equity: A Better Future for All*, Human Development Report Website, URL=<http://hdr.undp.org/en/reports/global/hdr2011>. (2011/12/01 瀏覽)
- Veenhoven, R., 2011, *Happiness in Nations*, World Database of Happiness Website, URL=<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>. (2011/12/01 瀏覽)
- WEF, 2012, *Well-being and Global Success*, World Economic Forum Website, URL=<http://www.weforum.org/reports/well-being-and-global-success>. (2012/02/02 瀏覽)
- Weiten, W., Lloyd, M. A., Dunn, D. S. and Hammer, E. Y., 2008, *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century*, Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Wethington, E. and Kessler, R. C., 1986, "Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events," *Journal of Health and Social Behavior* 27: 78-89.
- Young, C. E., Giles, Jr. D. E. and Plantz, M. C., 1982, "Natural networks: Help-giving and help-seeking in two rural community," *American Journal of Community Psychology* 10: 457-469.