



# 新視界二部曲一再探主觀幸福感

「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」這席話說明了幸福（快樂）本身所具備的「主觀」特性，並非透過所得或其他物質等客觀條件可以完全實現。因此，「你」感覺幸不幸福漸為歐美各國所關注，以「人」為本的思考方式方興未艾，期能為 GDP 掛帥的政治氛圍帶來新的視角與觀點。

**董曉翠**（行政院主計總處綜合統計處科員）

## 壹、「你」的時代

2006 年美國時代雜誌年度封面人物是「你」，成千上萬個「你」透過網路正在改變世界，也在改變世界改變的方式；2010 年英國以「對『你』來說甚麼是重要的（What matters to you?）」為思考核心展開衡量國民福祉（Measuring national well-being）計畫；2011 年 OECD 首度發布的美好生活指數（Your Better Life Index），亦

納入主觀幸福感以衡量人們如何感受及經驗其生活，2013 年出版「衡量主觀幸福感指導手冊」（Guidelines on measuring subjective well-being），作為各國蒐集並使用相關資料之參考。這是一個「你」的時代，「你」的感受、「你」的看法都將獲得更多關注。

鑒於主觀幸福感係福祉衡量之關鍵領域，我國在 2013 年首度發布國人主觀幸福感官方統計，亦就統計結果初步探

索，2014 年參酌 OECD 指導手冊，再度對主觀幸福感進行更為完整的調查與分析，本文根據 2014 年統計結果，深入了解國人在主觀幸福感不同構面呈現的圖像，以及民衆對生活各領域的滿意程度。

## 貳、如何衡量「你」的感受和看法

一、核心題組（Core questions）：完整衡量主觀幸福感

OECD「衡量主觀幸福感指導手冊」定義主觀幸福感為：

「良好的心理狀態，包括人們對自己生活的各種正向及負向的評價，以及人們對自己的經歷所產生的情感反應。」，據此可知主觀幸福感包含三大構面（Construct）：

- （一）生活評估（Life evaluation）  
針對個人整體生活或特定生活領域的反映性評估。
- （二）情感（Affect）  
個人某一時點（或時段）的情感狀態。
- （三）圓滿（Eudaimonia<sup>1</sup>）

生活的成就感與目的感，或良好的心理運作。

這些不同構面決定因素不同，不僅限於所得和物質條件，分開衡量可產生較全面的主觀幸福感測量，同時也有助於了解各個構面的決定因子。

核心題組（表 1）涵蓋整體生活評估（1 個問項）和情感（3 個問項），也納入實驗性質的圓滿指標（1 個問項）（5 個問項均請受訪者以 0 到 10 分給予評分），是完整衡量主觀幸福感最精簡的一組問項。這

表 1 衡量「主觀幸福感」核心題組

構面	指標名稱	問項
生活評估 (Life evaluation)	整體生活滿意度	如果 0 分代表“一點也不滿意”，10 分代表“非常滿意”。整體而言，您對於目前生活的滿意程度，從 0 分到 10 分之間，您會給幾分？
情感 (Affect)	快樂	以 0 分表示完全沒有，10 分表示一直都有，請問您昨天覺得快樂嗎，從 0 分到 10 分之間，您會給幾分？
	擔憂	您昨天覺得擔憂嗎？
	沮喪	您昨天覺得沮喪嗎？
圓滿 (Eudaimonia)	生活價值	如果 0 分表示一點都不值得，10 分表示非常值得。整體而言，對於人生當中所有做過的事情，從 0 分到 10 分之間，您認為值得給幾分？

資料來源：OECD、中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

組問項以國際可比較性為最優先考量，且指標效度和關聯性的相關文獻證據最充分，衡量結果最易理解，OECD 因此建議國家統計機構採用。

（一）生活評估問項的選擇

常用的生活評估問項包括坎特里爾自我定位奮鬥量表（Cantril ladder）與生活滿意度，前者根據受訪者的自我期望回答，較適合跨國比較；但生活滿意度問項較直覺簡單，受訪者的負擔較

小，OECD 建議在研究國人主觀幸福感時採用。

（二）為何情感衡量包含 3 問項

情感本質上具有多樣性，無法以單一問項捕捉整體情感狀況，但一般心理學研究的量表過長，亦不適用於家戶調查。OECD 引用 Russell 研究指出，以「正、負向情感」以及「覺醒（Arousal）強度」建構情感模型（The circumplex model

# 論述》統計 · 調查

of affect) (圖 1)，將情感區分為 4 個象限 (例如喜悅屬於正向高覺醒、悲傷屬於負向低覺醒)，由於不同的正向情感彼此相關性高，因此核心題組包含單一正向情感問項及 2 個負向情感象限的問項，是描述情感狀態最精簡的問項組。

### (三) 基準期長短至關重要

主觀幸福感問項通常請受訪者就一個給定的時間 (例如「昨天」所經歷的情緒，或「現在」的生活滿意度) 來總結他們的經驗，這個給定時間 (基準期 Reference period) 的長短界

定了問項所要衡量的內涵，對情感指標至關重要，例如「過去一年快樂嗎？」所捕捉到的可能近似於整體生活評估，而「一天」則可能捕捉到較為短期的情感。

從準確獲得情感真實經歷的角度而言，OECD 建議採用 24 小時左右 (即昨天) 或短於這個時間；而生活評估及圓滿之類的指標屬於捕捉較長時間的概念，理想基準期較少有文獻報告。

### (四) 實驗性質的「生活價值」指標

目前尚無理論完整的單一問項可用來衡量圓滿

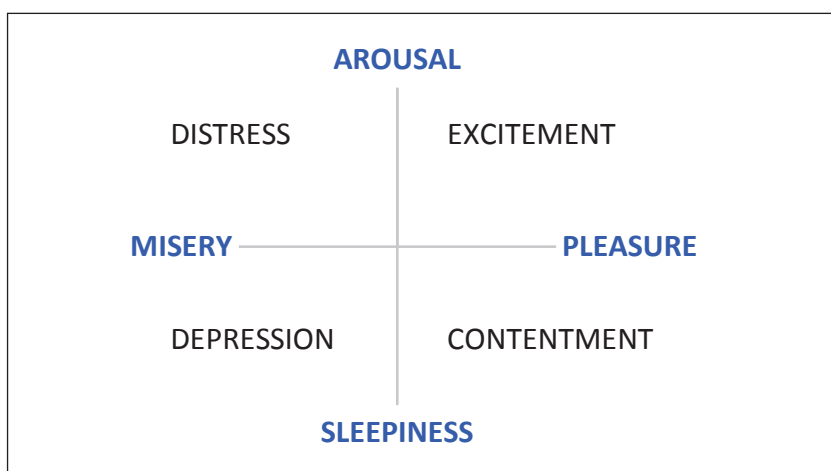
(Eudaimonia) 的概念，OECD 參酌英國國家統計局 (ONS) 於國民福祉衡量計畫中所用的「生活價值」指標來衡量此構面，根據英國國家統計局實證發現，此問項所捕捉到的訊息並未為生活滿意度與情感測量所涵蓋。

## 二、領域評估題組 (Domain evaluation questions) : 聚焦特定領域滿意度及其與整體生活滿意度相關性

領域評估 (下頁表 2) 目的在蒐集人們對特定生活領域的滿意度，而非衡量受訪者該領域的狀態，例如：在健康領域詢問的是「您對自己的健康狀況滿不滿意？」，而非「您認為您的健康狀況好不好？」，前者僅受訪者可提供，後者則亦可由第三方觀察得知。

特定生活領域的評估訊息具有很多潛在的使用價值。單一領域問項可用以分析與監控它所反映出來的特定成果，合併觀察亦可作為各領域與整體

圖 1 Russell 的情感模型



資料來源：Russell (1980)。

生活滿意度間相關性的分析基礎，相較於包羅萬象的整體生活評估而言，可能更適於政策或研究參考。

(一) 問項要求

構成領域評估題組的問項之一必須符合 2 點要求：

(1) 問項（測量）單獨存在時也有意義，可用以衡量特定領域的滿意度；(2) 所有問項組合在一起時，必須涵蓋所有重要的生活領域。

(二) 該涵蓋哪些領域

要將完整的福祉切分成不同的生活領域尚無國際公認的架構，OECD 分析目前國際上重量級學者或機構已提出的福祉領域劃分方式，歸納出 10 個領域，這 10 個領域（10 個問項均請受訪者以 0 到 10 分給予評分）涵蓋已知福祉的主要領域，唯獨治理（Governance）領域（包括政治聲音（political voice）、治理以及公民與政治權利等概念）因內容相當廣泛，還沒有具代表性的問項可以納入調查之中，惟治理確實是福祉上不可忽視的

表 2 領域滿意度評估題組

領域	問 項
生活水準	關於生活的各個層面，0 分代表 "一點也不滿意"，10 分代表 "非常滿意"，請問您對自己生活水準的滿意程度，從 0 分到 10 分之間，您會給幾分？
健康狀況	對自己健康狀況？
人生成就	對自己人生的成就？
人際關係	對自己的人際關係？
人身安全	請問您對自己安全感受的滿意程度？
社區歸屬感	請問您對自己歸屬於社區【地方附近】一份子的滿意程度？
未來生活保障	對自己未來生活的保障？
生活平衡	請問您對可以做自己喜歡事情的時間長短，滿意程度給幾分？
居住環境品質	請問您對居住地區環境品質的滿意程度？
工作	請問您對自己目前工作的滿意程度？（目前沒有工作者不需回答）

資料來源：OECD、中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

一個重要領域，所以該如何蒐集這個領域的滿意度資訊亦是未來關鍵之一。

參、幸福嗎？還可以！

一、主觀幸福感

(一) 整體生活滿意度中等到上中占 7 成  
自評整體生活滿意度（下頁圖 2）以 5 分的受訪

者比率最高（21.2%），次為 8 分（19.3%），扣除不知道及拒答者（0.9%），平均 6.32 分（標準差 2.24 分），自評 5 - 8 分<sup>2</sup>之受訪者合計占 7 成，顯示多數受訪者整體生活滿意度為中等到中上程度，生活滿意度偏低的受訪者（0 - 4 分）占 1 成 5，與整體生活滿意度極高（9 - 10 分）的受訪者比率相當。

# 論述》統計 · 調查

## (二) 生活「有」價值

當問到人生當中所有做過的事情值得給幾分(圖2)時,受訪者自評8分的比率最高(22.7%),5分、7分受訪者亦各占2成以上,扣除拒答以及不知道者(占

1.2%),平均為6.75分(標準差1.97分),覺得自己做的事情非常有價值者(9-10分)合計占1成5,覺得自己做的事情一點價值都沒有或僅有一點價值者(0-4分)合計僅占7.7%,顯示

絕大多數人(9成以上)肯定自己在人生中所做的事情有價值。

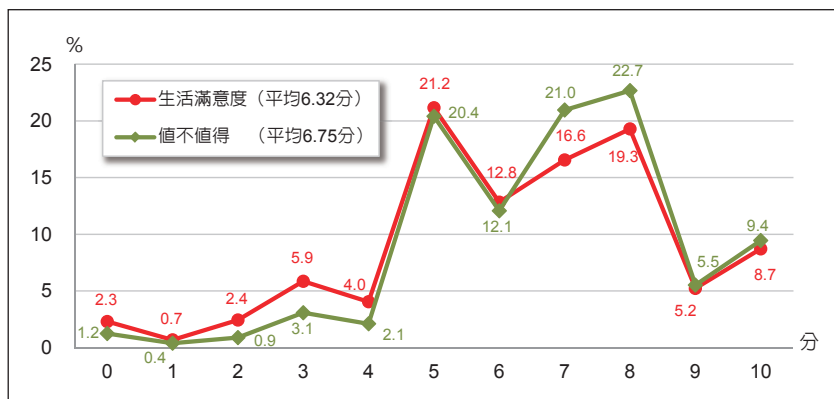
(三) 大多數時間感到快樂,偶而或完全未覺得擔憂或沮喪

在情感方面(圖3),「快樂」一項以受訪前1天感到快樂者居多,8分的受訪者比率最高(占2成5),次為5分(近2成),扣除不知道及拒答者(1.1%),平均6.69分,受訪前1天很少感到「快樂」的0-4分受訪者合計占1成。

「擔憂」(負向指標)一項以受訪前1天不常處於擔憂狀態者居多,擔憂偏多的6-10分受訪者合計約2成,而完全未感到擔憂的受訪者(0分)亦近2成,扣除不知道及拒答者(1.2%),平均3.65分。

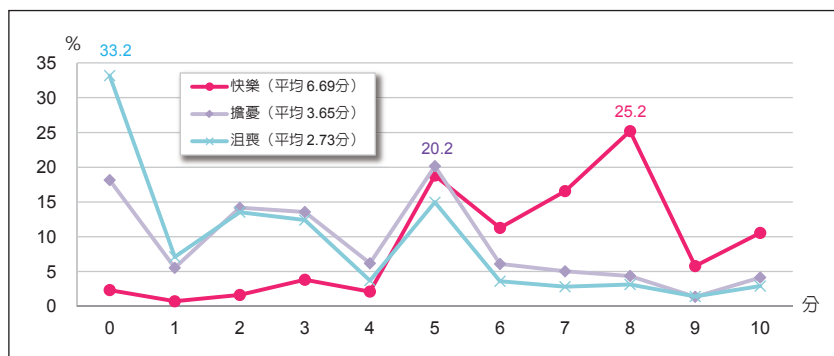
「沮喪」(負向指標)一項以完全沒有感到沮喪的受訪者(給0分)比率最高(占3成3),次為5分的受訪者(近1成5),扣除不知道及拒答者(1.2%),

圖 2 2014 年整體生活滿意度與自評生活價值分布與平均分數



說明：0分表示「一點也不滿意」或「一點都不值得」，10分表示「非常滿意」或「非常值得」。資料來源：中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

圖 3 2014 年自評情感分布與平均分數



說明：0分表示「完全沒有」，10分表示「一直都有」。資料來源：中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

平均 2.73 分，處於沮喪狀態偏多的 6－10 分受訪者合計約 1 成 4。

整體來說，絕大多數受訪者在大多數時間感到快樂，偶而或完全不覺得擔憂或沮喪；惟每 100 個受訪者中，還是有 2 個人覺得完全沒有快樂（給 0 分），4 個人覺得一直處於擔憂狀態（給 10 分），近 3 個人一直覺得沮喪（給 10 分）。

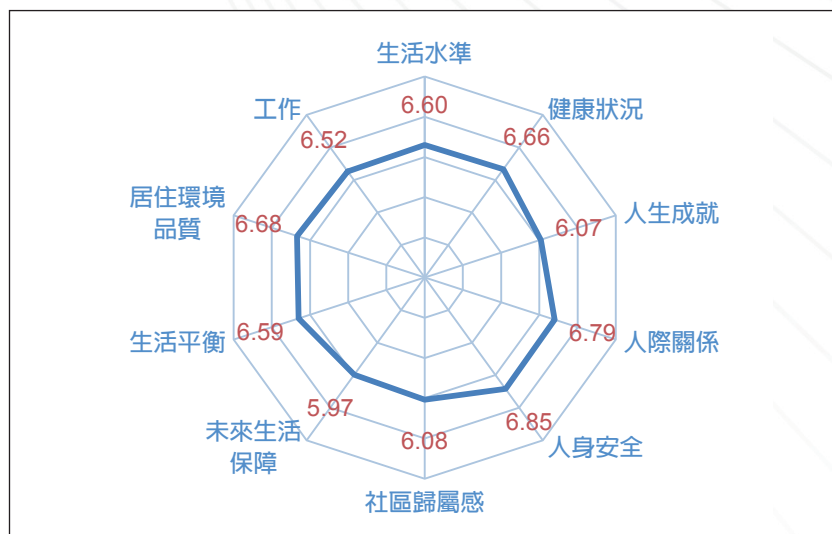
如以正向情感（平均 6.69 分）與負向情感（以「擔憂」與「沮喪」分數平均得 3.19 分）的分數差距（6.69－3.19）作為情感平衡<sup>3</sup>的衡量，則在 -10 到 10 的範圍中，受訪民衆整體情感平衡為 3.5，尚處於正向範圍。

## 二、領域滿意度

### （一）各領域折衷調和發展

觀察受訪者自評生活各領域滿意度（圖 4），以人身安全（6.85 分）與人際關係（6.79 分）最高，「未來生活保障」一項最低（5.97 分），惟整體而言，0－10

圖 4 2014 年領域滿意度平均分數



說明：0 分表示「一點也不滿意」，10 分表示「非常滿意」。  
資料來源：中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

分量尺中，各領域平均分數接近，雖無十分突出的領域，亦無特別不足的領域，展現折衷調和的發展趨勢。

各領域 0－10 分的人數分布情形大致相似，0－4 分、9－10 分人數比率均低，在 4－9 分之間形成一個 M 字型，人數比率最高者，或落在 8 分（生活水準、健康狀況、人際關係、人身安全、生活平衡、居住環境品質與工作等 7 領域），或落在 5 分（人生成就、社區歸屬感與未來生活保障 3 領域）。

滿意度中等到中上程度者（5－8 分）各領域均達 7 成以上（下頁圖 5），僅生活平衡（63.6%）與未來生活保障（68%）例外，因為對於生活平衡感到非常滿意或接近非常滿意（9－10 分）的比率特別高（近 2 成）；然而，從關注「不足」的角度出發，滿意度偏低（0－4 分）的人數比率以未來生活保障（2 成）一項明顯高於其他領域，顯示受訪國人對生活的未來保障較有疑慮，容有較大的改善空間。

# 論述》統計 · 調查

(二)「生活水準」、「未來生活保障」與整體生活滿意度之線性相關性最強。觀察受訪者整體生活滿意度與各領域滿意度間的相關性(圖6),多具有顯著線性相關,相關係數介於

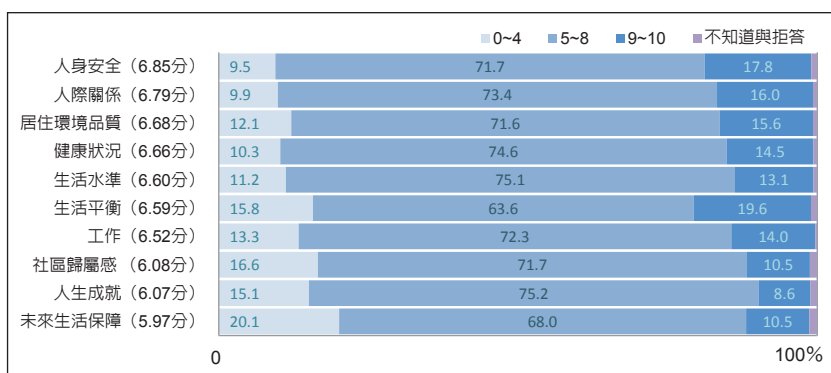
0.37 到 0.65 之間,10 個領域中又以「(物質)生活水準」與整體生活滿意度之線性相關性最強( $r = 0.65$ ),次為「未來生活保障」( $r = 0.59$ ),顯見雖然每個領域對主觀幸福感都重要,惟不

管是現在的或未來的經濟問題,還是受訪國人首要關注的焦點。

(三)「整體生活滿意度」與「生活價值」衡量主觀幸福感不同面向

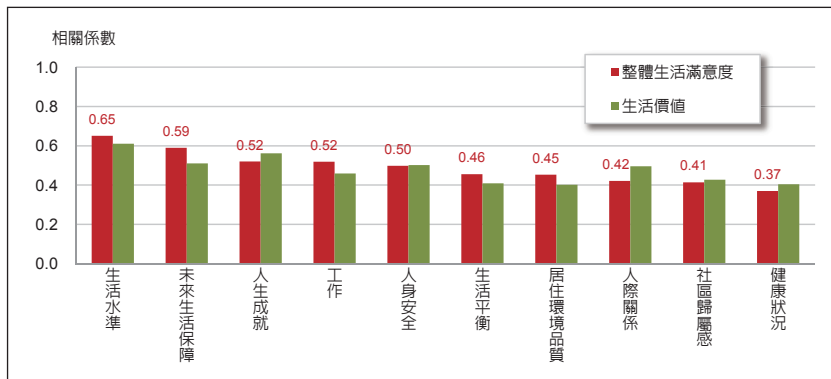
整體生活滿意度與生活價值問項間呈現顯著相關性( $r = 0.54$ ),再觀察這兩個問項與各領域滿意度問項間的相關性(圖6),亦多為顯著線性相關,顯示每個領域對主觀幸福感都很重要,惟相關強度略有不同,物質相關領域與整體生活滿意度相關性較強,如生活水準、未來生活保障、工作等;無形的感受面向則與生活價值相關性較強,如人生成就、人際關係等,顯見整體生活滿意度與生活價值所衡量的主觀幸福感面向略有不同。

圖 5 2014 年領域滿意度平均分數與區段人數比率



說明:0分表示「一點也不滿意」,10分表示「非常滿意」;依領域平均分數排序。  
資料來源:中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

圖 6 2014 年「整體生活滿意度」、「生活價值」與各領域滿意度相關係數



說明:以「整體生活滿意度」與各領域相關係數由高至低排列。  
資料來源:中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

## 三、性別差異

(一)女性主觀幸福感相關指標均優於男性

在整體生活滿意度、做的事情有沒有價值上,女性均較男性有更高的評價(圖

7)。在情感方面，平均而言女性較男性快樂，擔憂與沮喪的程度則兩性相仿，如計算情感平衡，則在 -10 到 10 的範圍中，女性整體情感平衡值為 3.7，男性 3.3。

(二) 女性較容易滿足

觀察領域別滿意度平均分數發現，除人身安全與健康狀況 2 個領域，男、女差異經檢定並不顯著外，其餘各領域女性滿意度均顯著高於男性。

四、年齡別差異

(一) 25 歲以後生活價值高於整體生活滿意度

15 - 24 歲因較缺乏生活體驗，生活價值約略等於生活滿意度，25 歲開始累積社會歷練與成家立業，即便覺得生活不夠滿意，但覺得自己做的事情有價值（對親人、對社會國家甚或全人類，抑或僅僅對自己的成長），這顯示了與整體生活滿意度相較，生活價值的判斷隱含了很多無形的因素在內，在很多情況下可能成為強烈的

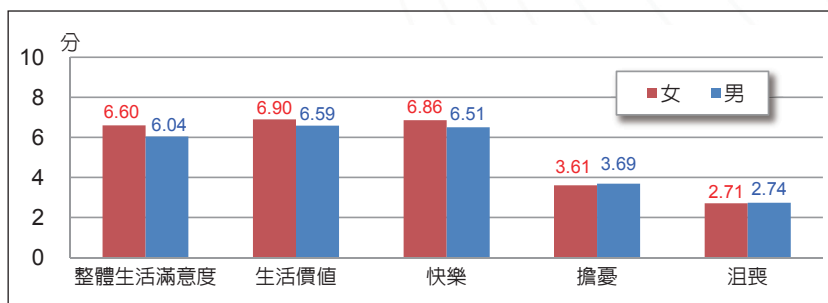
驅動力。

(二) 15 - 24 歲情感平衡點最高

以年齡別觀察「快樂」略呈 U 型，「擔憂」與「沮

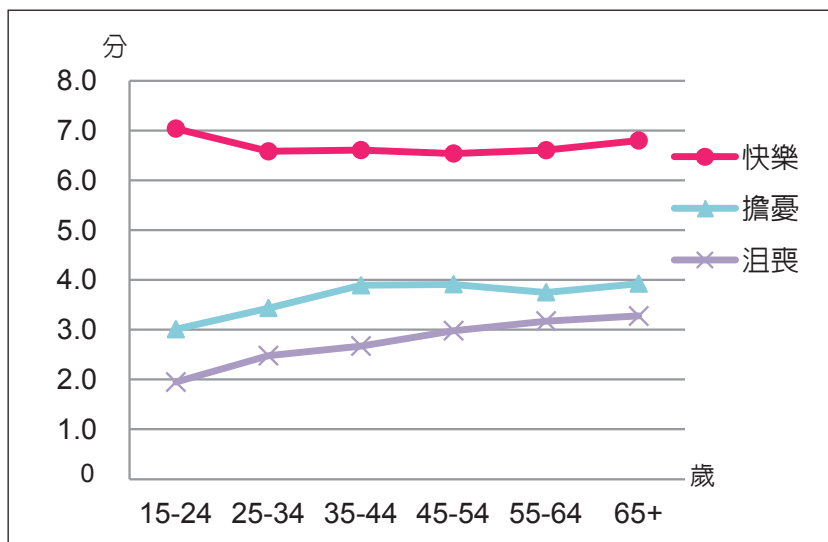
喪」則大致隨年齡而增加（圖 8），如計算情感平衡值，則在 -10 到 10 的範圍中，6 個年齡層情感平衡值依序為 4.56、3.63、3.33、3.09、3.14

圖 7 2014 年「整體生活滿意度」、「生活價值」及情感平均分數－按性別



說明：0 分表示「一點也不滿意」或「完全沒有」，10 分表示「非常滿意」或「一直都有」。  
資料來源：中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

圖 8 2014 年情感平均分數－按年齡別



說明：0 分表示「完全沒有」，10 分表示「一直都有」。  
資料來源：中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

# 論述》統計 · 調查

及 3.20。這顯示由 15 - 24 歲進入 25 - 34 歲時，情感波動（由 4.56 降至 3.63）較大，平衡位置變低，之後漸漸穩定，惟未能回到年輕時

的水準。  
 (三) 各領域滿意度隨年齡變化情形差異大  
 以年齡別觀察生活各領域滿意度（圖 9）發現：

1. 15 - 24 歲在多數領域滿意度均明顯較其他年齡層為高，僅「工作」與「人生成就」除外。「工作」以 65 歲以上者滿意度最高，本題因為目前無工作者無須回答，而 65 歲以上還在工作的受訪者，除部分迫於生計外，即為出於個人意願樂於且能勝任繼續工作者，所以滿意度較高。「人生成就」領域則各年齡層差距不大，且均明顯較其他領域為低。
2. 「健康狀況」、「人際關係」滿意度大致隨年齡而下降，「人身安全」滿意度 25 歲以後都維持在 6.5 以上，沒有太大變化，顯示對各年齡層而言，臺灣尚屬安全友善的居住所在。
3. 由 15 - 24 歲進入 25 - 34 歲時，正值就學與就業間的轉換，「生活平衡」滿意度大幅下降，工作與生活隨年齡增長逐步穩定後，「生活平衡」滿意度

圖 9 2014 年領域滿意度平均分數－按年齡別



說明：0 分表示「一點也不滿意」，10 分表示「非常滿意」。  
 資料來源：中研院「國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究」。

亦漸次增加。

4. 15－24歲對自己從小長大的地方，「社區歸屬感」滿意度頗高，25－44歲逐工作而居或工時較長致「社區歸屬感」低，之後工作與居住所在日漸穩定，隨年齡增加「社區歸屬感」滿意度逐步提高。
5. 「生活水準」、「未來生活保障」以及「居住環境品質」滿意度隨年齡呈U型分布，15－24歲或65歲以上族群分居滿意度第1或第2，25－64歲滿意度相近。

## 肆、結語

根據各國官方與蓋洛普相關統計結果顯示，主觀幸福感並非如過去所認知的那麼不易定量，而主觀幸福感與人口特性及主觀指標間的關係，亦具有一定程度的穩定性。在瞬息萬變的時代中，相較於已被賦予許多先驗判斷的客觀指標而言，主觀幸福感所提供的視角，或將更貼近於目標群體所關注

的核心所在。

## 註釋

1. 亞里斯多德在尼各馬可倫理學（The Nicomachean Ethics）中指出：Eudaimonia是指一個人充分發揮潛能，某種程度上也可以說生活得好（Living well）或做得好（Doing well），達到一種圓滿的狀態。
2. OECD手冊指出：使用門檻值以上或以下（區段）的人數比率來觀察，有助於資料的呈現及了解，惟門檻值的訂定必須能反映出未劃分前的分布情形，準此，本分析將人數分布分為0～4分，5～8分及9～10分三大區段。
3. 根據OECD「衡量主觀幸福感指導手冊」，情感平衡計算公式＝快樂－（擔憂＋沮喪）／2，計算結果應介於-10到10。

## 參考文獻

1. 中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心（2014），國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究。
2. 日本內閣府經濟社會綜合研究所（2012），生活の質に関する調査結果。
3. 董曉翠（2013），主觀幸福感初

探，統計通訊，24(12)，2-8。

4. Dolan, P., Layard, R., & Metcalfe, R. (2011). Measuring Subjective Well-being for public policy. UK ONS.
5. Helliwell, J. F., Layard, R. & Sachs, J. eds. (2013). World Happiness Report 2013. New York: UN Sustainable Development Solutions Network.
6. Lev Grossman (2006). You - Yes, You - Are TIME's Person of the Year. Time(168).
7. OECD (2011). How's life?: Measuring well-being. OECD.
8. OECD (2013). OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. OECD.
9. ONS (2011). Measuring Subjective well-being in the UK - Investigation of subjective well-being data from the ONS Opinions Survey.
10. ONS (2011). Measuring what matters: National Statistician's Reflections on the National Debate on Measuring National Well-being. ONS.
11. ONS (2012). First Annual ONS Experimental Subjective Well-being Results. ONS.
12. ONS (2013). What matters most to Personal Well-being. ONS.❖