

2016 香港助人指數發布 暨「好心 地」手機應用程式啟動禮

香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（以下簡稱「中心」）於 4 月 12 日（星期三）舉辦新聞發布會，公布中心最新有關助人指數的調查研究結果，同時舉行手機應用程式「好心 地」啟動禮。

2016 香港助人指數

中心曾在 2014 年首次公布了香港助人指數調查結果，獲得廣泛關注。此後亦發表了學術文章，驗證了該指數的信度和效度。2016 年，中心獲得周大福慈善基金的資助，再次進行了以助人指數為主題的調查，隨機訪問了 3016 位本港居民，了解他們的助人行為和身心福祉情況。

調查顯示：以滿分 10 分來計算，本港居民助人指數的平均分為 5.25 分，屬中等，仍有進步空間。但對比 2014 年，本港社會已有顯著進步，對助人行為的總參與程度由 61.1% 增加到 71.1%。根據中心的最新學術研究，助人可以分為四個理論維度，分別為『義工服務』、『慈善捐款』、『捐血和器官捐贈』，以及『日常義助』。過去的兩年裡，本港社會對義工服務的參與度從 39.1% 提升到 51.3%；日常義助亦從 82.4% 升到 98.0%。慈善捐款由於過往的參與度以及很高，此次提升不大。而捐血和器官方面，本地的參與度一直偏低，僅從 44% 升至 50%，值得關注。

身心福祉方面，對比 2014 年，本港居民對健康和家庭關係的滿意度沒有顯著變化，但在職人士的工作滿意度方面卻發現顯著下降。統計分析發現受訪者的助人指數總分、以及『義工服務』、『捐贈金錢』、『捐血和器官捐贈』和『日常義助』四方面的得分均與其身心福祉得分之間呈現顯著正相關，再次印證助人為快樂之源。

義工 Allan：退而不休，助人助己

2016 助人指數調查發現本地長者參與義務服務的比例相比 2014 年大增。為此，大會特別邀請了一名退休人士 Allan 分享過去 18 年的義工經歷。他首先接觸義工服務是在公司的義工隊。他表示參加義工後變得更有自信，並在人生裡尋找到意義和價值。作為退休人士，他深深體會到義工如何幫助他保持身心健康，減輕退休時容易出現的失落感或抑鬱。他亦強調由年長的人向長者提供義工服務更為見效，在關心對方時較年青人更容易打開話題、更投契，因此鼓勵退休人士加入義工行列，助人助己。

年青人阿山：關心朋輩，守護生命

2016 助人指數調查亦發現年輕人在日常生活中幫助周圍人提供情緒支援的比例增大。因此，大會亦邀請了一名大專學生阿山分享有關為朋友提供情緒支援的經驗。他憶述去年面對身邊的人表達自殺念頭，令他感到徬徨，不知道如何能幫助對方。但他都保持冷靜，陪伴對方尋求學校社工的協助。這經驗讓他更有信心幫助受情緒困擾的朋友。被問及經常擔起關心及照顧他人的角色，會否感到疲乏，他表示少不免會因為對方而心情感到沉重，但也明白這種情況下「唔好全靠自己」，而是向專業的社工尋求協助。阿山鼓勵大家：「有時候，一句關心的問候『你點呀？』已經很足夠，所以大家不要怕尷尬，踏出一步關心你身邊的朋友吧！」

「好心 地」手機應用程式

在 2014 年的調研中，中心瞭解到許多人未能多參與助人是因為資訊不足，不知道可以去哪裡幫人。因此，中心特別研發了「好心 地」手機應用程式。它是香港首創的義助資訊平台，資訊包括：義工服務、籌款活動、賣旗日、捐血，以至日常的善行。用家不僅可以使用程式搜尋和記錄不同的助人資訊，還可以自主上傳和分享資訊，令更多人可以方便地發起助人活動。

應用程式現正式向公眾發佈。手機用戶可以掃描右方的 QR 碼下載，或在 Google Play 商店（Android 用戶）或 App Store（iPhone 用戶）搜索「好心 地」進行下載。程式有繁體中文及英文兩種語言可供選擇，並適用於 Android 及 Apple 兩種平台。更多資訊請訪問 <http://csrp.hku.hk/helppiness>



周大福慈善基金代表致詞

是次助人指數調研及手機程式開發均獲得周大福慈善基金的資助。基金代表曾安業理事在會上致詞，表示對於近日時有發生的悲劇感到痛心，同時亦高興從研究中得知「助人為快樂之本」是經科學實證的。曾理事鼓勵大家下載並使用「好心 地」應用程式，同時呼籲各界攜手推廣助人行為。

關於香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

自 2002 年創立以來，香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心（中心）已經建立起其在國際防止自殺領域的影響力，並在近年將工作擴展到關注整體社會的福祉。中心相信通過實證研究可以優化實踐，並最終將有助於社會進步。

關於周大福慈善基金

周大福慈善基金是由鄭裕彤博士及其家族成員創立的私人基金會，致力與不同的非牟利慈善團體合作，藉著撥款支持慈善公益項目，為社會上有需要的群體提供資源及發展機會，提升個人能力，累積社會資本，期望可推動社會持續發展。

典禮詳情和照片可於 4 月 12 日下午 5 時後在頒獎典禮網頁下載：
<http://csrp.hku.hk/altruismindex-2016/>

傳媒查詢請聯絡：邱世邦先生（Rickey），電話：2831 5232，電郵：csrp@hku.hk

最後更新：25/05/2017