

主觀幸福感

傳統上，各國多仰賴客觀指標衡量社會進步、生活品質或人民福祉，較少觸及民眾的感受，近年則逐漸體認民眾的「主觀幸福感」極具關鍵性，兩類指標兼籌並顧，才能完整體現國民幸福全貌。本篇將說明「主觀幸福感」領域與幸福的關聯，以及此領域之衡量指標及整體概況。

一、主觀幸福感與幸福

生活品質的傳統測量方式多以客觀條件推定，較少觸及主觀面向的資訊，然而，客觀指標無法呈現個人主觀感受，客觀生活條件改善也不必然提升民眾對整體生活的評價，因此，近年歐美國家已逐漸體認主觀感受係了解個人福祉的基礎而益加重視。

主觀幸福感 (Subjective well-being) 立基於個人偏好，視個人對生活的期待、社經背景、價值標準、以及對事物的理解程度等因素而異，故不能經由他人認定，或以重要背景因素預先判斷。透過主觀幸福感與其物質生活狀況 (如收入、就業狀況、居住條件等)、生活品質 (如安全、生活

與工作平衡等) 及人口特徵間的連結與交叉，可了解不同群體對幸福的需求，釐析客觀生活條件與主觀評價間的落差原由，供政策擬定參考。

研究已顯示，主觀幸福感和收入、就業狀況、婚姻狀況、健康以及人生的重大事項間，皆具有相關性，這些客觀面向的改善，有助於直接或間接提升主觀幸福感。然而，即使在相同的客觀條件下，個人面對逆境時的心理韌性、主觀上所產生的適應性^{註1}(Adaptation)以及文化規範等，亦可能是影響主觀幸福感高低的因素，因此，主觀幸福感與各領域客觀福祉狀況須相互結合，方能構築國民幸福完整面貌。

主觀指標與客觀指標

以個人的感受、態度及評價而建立的指標稱為主觀指標，如自評生活狀況、生活滿意度等均屬之；客觀指標則係依據清楚定義的測量方法給予數據，不因人的主觀想法而變動，如就業狀況、家戶收入等。

以調查方式所取得的資料未必都是主觀指標，若問項為事實性問項 (蒐集真實資料，如性別、教育程度) 或行為性問項 (詢問受訪者過去或現在的行為表現，如與朋友多久聚會一次)，屬客觀指標；反之，意見性問項與受訪者所持感受、態度及評價有關，則屬主觀指標。

註 1：人們對自己的境遇會產生適應性，一旦產生適應性，必須有新的刺激才能持續提高幸福快樂的水準，例如所得增加最初會提升主觀幸福感，隨著適應此一所得水準，效益將逐漸減弱。

二、衡量指標

主觀幸福感係衡量個人感受與認知的福祉，涉及面向廣泛，由心理、社會及經濟學角度所發展的概念與測量方法亦不相同，目前主要衡量方法可區分為三大類：

1. 整體生活評估 (Life evaluation)：評估係指對某事物的判斷，慣用指標為生活滿意度 (Life satisfaction) 與坎特里爾階梯 (Cantril ladder) 量表；此外，亦可直接詢問「整體生活幸福快樂 (Happiness) 的程度」，不同問法可能因受訪者潛意識中的評估標準或對問題的理解程度，而得到略有不同的答案，因此，英國「國民福祉計畫 (National well-being)」進行初期 (2011 年底)，即將「生活滿意度」與「坎特里爾階梯」同時納入小型民意調查中進行比較；去 (2012) 年日本第 1 次生活品質調查則同時納入「生活滿意度」與「幸福程度」問項。
2. 正負向情感 (Affect)：包括蒐集記憶中的感受 (例如詢問「整體而言，昨天你感到焦慮的程度如何？」)，或即時 (Real-time) 記錄快樂或痛苦的強度予以累加。惟衡量情感平衡須同時蒐集多種正負向情感，因此成本與操作複雜度較高，且學理上對於衡量時間的長短、正負向情感可否等量視之等疑義，尚未釐清。
3. 心理需求：基於人都希望生活得有意義，可掌控自己的生活，因此有些衡量方式嘗試捕捉自主性、競爭力、人際關係，以及人生的意義、目的、成就等概念構成的主觀幸福感，例如 2012 年英國用以衡量主

觀幸福感的題組 (4 題) 中，有 1 題即詢問「整體而言，你覺得你 (妳) 人生中所做的事是否有價值？」，惟部分學者認為這類資訊雖可用來解釋主觀幸福感的差異，但並非是主觀幸福感的衡量。

綜觀之，整體生活評估指標的資料穩定性較高，與生活條件的相關性也較密切，加上指標易於了解，為目前國際組織或主要國家最常用的方法。因此，我國主觀幸福感的衡量，除為進行國際比較採「自評生活狀況 (坎特里爾階梯量表)」外，為求周延，在地指標亦與英、日、法等國相同，選用同屬整體生活評估指標的「生活滿意度」，兩項指標調查結果可進行比較。同時，納入「臺灣幸福特色」指標，以發掘生活在臺灣所獨具的各種幸福元素。

(一) 自評生活狀況 (國際指標)

此項指標 OECD 資料來源為蓋洛普世界民意調查 (Gallup world poll)，問項採用坎特里爾階梯量表：「想像一個階梯，第 10 層代表您可能最好的生活，第 0 層代表最差的生活，您認為您目前的生活在階梯的哪一層？」。OECD 引用研究指出，第 0 ~ 10 層之次序 (Ordinal) 選項可視為基數 (Cardinal number) 資料，進行平均分數的計算。

(二) 生活滿意度 (在地指標)

生活滿意度為國際上衡量主觀幸福感

最常用的指標，調查實務上具簡單易懂的優點。為利於「生活滿意度」和「自評生活狀況」資料互相比較，加上目前國際上已完成的官方調查（英、日、法）均採 0~10 的 11 級距，因此我國此問項亦採 0~10 的級距進行調查。

（三）臺灣幸福特色（在地指標）

本項指標係為瞭解國人對我國在地幸福元素的看法，以貼近民眾生活的觀點。羅列出臺灣的在地幸福特色供民眾選擇，透過此一幸福元素的長期蒐集，可協助掌握在地幸福成因的變化情形，瞭解增進民眾幸福感的重點所在。本指標首次調查結果預計於 103 年 8 月公布。

指標定義

	指標名稱	主觀/客觀	正向/負向	定義
國際指標	自評生活狀況	主觀	正向	依據坎特里爾階梯量表（Cantril ladder），相對自己認為最差（0 分）和最佳（10 分）的生活，評估自己目前生活之得分
在地指標	生活滿意度	主觀	正向	自述對目前生活的滿意程度
	臺灣幸福特色	主觀	正向	使個人覺得生活在臺灣是幸福的因素

資料來源：OECD、行政院主計總處。

三、指標整體綜述



以上分析須注意「平均」狀況不代表個別狀況，人口特徵與主觀幸福感間的關係不代表兩者間有因果關係，可能同時受其他因素影響。

四、各指標詳細說明

(一) 自評生活狀況

1. 國際比較

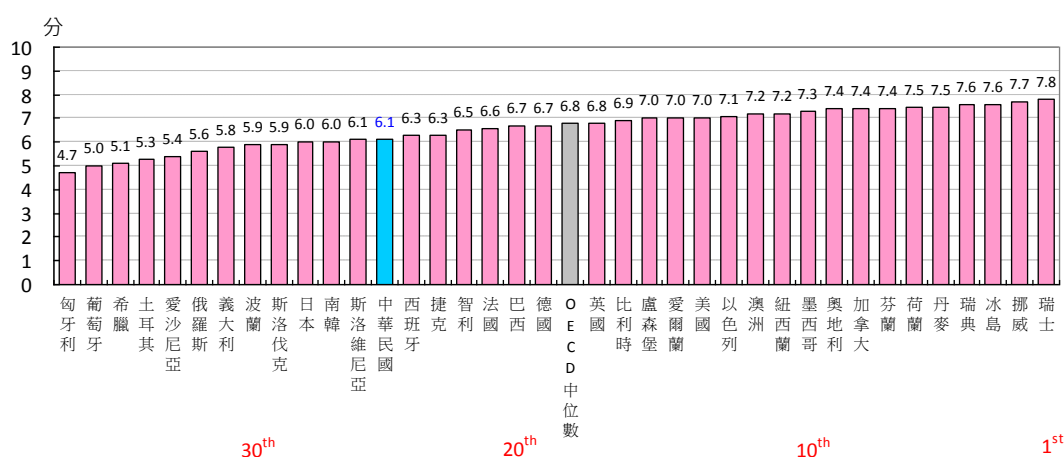
按 OECD 2013 年 5 月最新發布之美好生活指數，「自評生活狀況」指標係統一採用蓋洛普 2012 年世界民意調查之坎特里爾階梯量表調查結果，在 0~10 分中，各國民眾自評生活狀況最高為瑞士 7.8 分，最低為匈牙利 4.7 分，我國為 6.1 分，略高於日、韓（均為 6.0 分），與 36 個 OECD 會員國及其夥伴國相較，排名第 25。

惟 OECD 指出，跨國比較主觀幸福感存在文化偏差 (cultural bias) 的風險，東亞民眾較拉丁美洲人傾向選擇中庸的選項，使得民眾主觀幸福感與該國整體客觀條件未必一

致。觀察各國「自評生活狀況」結果亦印證此現象。墨西哥在 24 項國際指標中，過半 (13 項) 排名倒數 3 名，但自評生活狀況以 7.3 分高居第 10 名；與墨西哥同屬拉丁美洲的巴西與智利，24 項指標分別有 7 項及 8 項倒數 3 名，自評生活狀況分別為 6.7 與 6.5 分，均高於我國與日、韓；西班牙經濟衰退，失業率居高不下 (達 25%)，超過一半的青年失業，且政府政策引發多次示威抗爭，民眾自評生活狀況猶有 6.3 分，亦高於我國與日、韓。由於此類文化差異對主觀幸福感的影響程度不易量化，因此，跨國比較參考性有其侷限。

我國與 OECD 及其夥伴國自評生活狀況平均分數

(2012 年)



資料來源：OECD、蓋洛普。

說明：除智利資料為 2011 年外，其餘各國資料均為 2012 年，各國調查月份不盡相同，但多數集中於 5-7 月間。

跨文化比較主觀幸福感的風險

進行主觀幸福感的國際比較時，須審慎留意各國文化的不同，不可將主觀幸福感平均值高低，全然等同為生活品質的實質差異，即便平均值相同，各級距（0~10）人數的分布情形也可能不同，例如常態分布或 M 型雙峰的意義即大不相同。

「文化偏差」主要基於兩個原因：(1) 對於相同的問題，不同文化背景的人回應模式 (Response styles) 可能不同，因此即使各方面客觀生活品質相同，受訪者也可能給出不同的評估結果，使得主觀幸福感影響因素的重要性難以區辨。(2) 許多心理學上的發現，均立論在以特定族群為受試者的實驗結果，而這些受試者多為西方人、受過教育、來自工業化的富裕民主國家 (WEIRD; Western, Educated, Industrialized, Rich Democracies)，不能代表其他國家與文化的民眾。因此，為降低文化偏差，重複廣泛驗證與發掘在地特性有其必要。

OECD 於 2011 年 10 月出版「How's life: measuring well-being」報告指出，「自評生活狀況」理想的資料來源應為官方大型高品質調查，俾連結相關影響因子進行分析；蓋洛普調查^{註 2}因樣本數較少（除中國大陸與印度較多，每個國家僅約 1,000 人），限縮深入分析的可行性，未來俟有更佳資料來源時即予取代。爰此，行政院主計總處（以下簡稱本總處）於 2012 年自行辦理較大規模調查預為準備。

惟 OECD 原訂 2012 年中出版供各國依循之「衡量主觀幸福感指導手冊 (Guidelines on measuring subjective well-being)」，延至 2013 年 3 月才完成，在可供跨國比較的官方資料尚缺乏下，2013 年 5 月 28

日 OECD 發布之最新美好生活指數仍採用蓋洛普「自評生活狀況」資料。

考量調查結果可能與樣本數、取樣代表性及不同調查時點社會氛圍有關，為使我國「自評生活狀況」與 OECD 國家之比較基礎一致，本項國際比較乃採用蓋洛普調查資料；惟由於蓋洛普調查我國樣本數僅千人，而我國自辦調查樣本數則近 6 萬人，基於複分類之樣本代表性，本文以下樣本屬性間之主觀幸福感連結分析，均採本總處調查資料。

2. 整體現況與趨勢

根據本總處 2012 年 10 月辦理

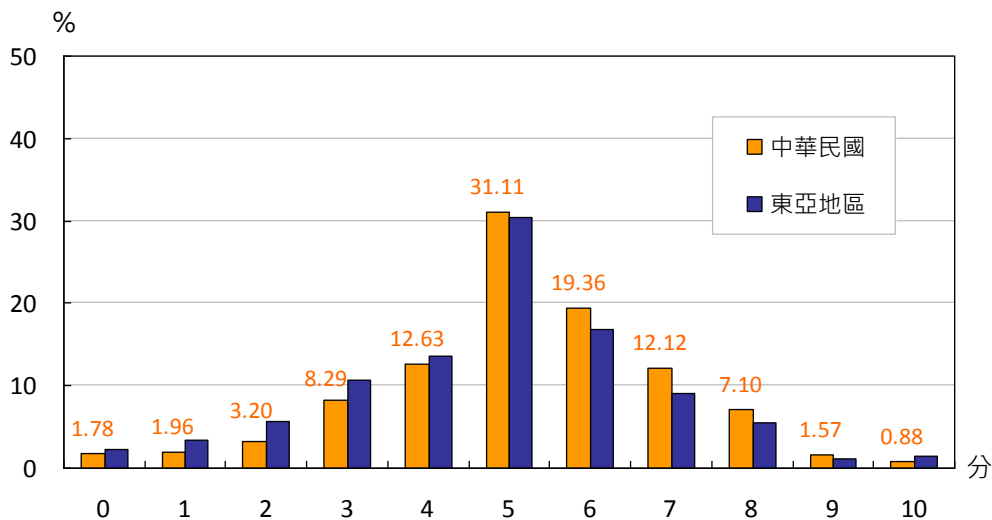
註 2：涵蓋全球 161 個國家（地區），含我國。

之國民幸福指數主要指標補充調查，國人自評生活狀況平均為 5.2 分^{註 3}（排名 34）；就次數分配觀之，逾半集中於 5 分及 6 分（合計 50.5%），次為 3、4 分（合計 20.9%）及 7、8 分（合計 19.2%），較為極端之選項 0~2 分及 9、10 分合計僅占 9.4%，此分布情形與 2012 年 4 月聯合國發表的世界幸福報告（World happiness report）相較，近似東亞地區 15 歲以上人口之坎特里爾階梯量表分布狀況；歐美（紐澳）國家之分布則以 7、8 分人數最多。

展望未來，近半（47.9%）國人預期 5 年後的生活與目前相同，超

過 3 成（32.9%）則抱持樂觀態度，預期 5 年後將比目前生活更好，自評 5 年後生活狀況將下降的悲觀者不及 2 成。整體而言，2012 年國人自評「5 年後生活狀況」平均 5.43 分，較目前自評狀況增加 0.23 分；倘若將人數多寡的轉折點（Tipping points）設為門檻值（Thresholds），則可將近似常態的分布，分為 0~4 分、5~6 分及 7~10 分三大區段，其中自評「5 年後生活狀況」0~4 分的人數比率微幅下降，5~6 分的比率大幅下降，7~10 分的比率則驟增 8.5 個百分點，顯見國人對未來傾向抱持正面與希望的態度。

我國與東亞地區自評生活狀況之坎特里爾階梯量表分布情形比較



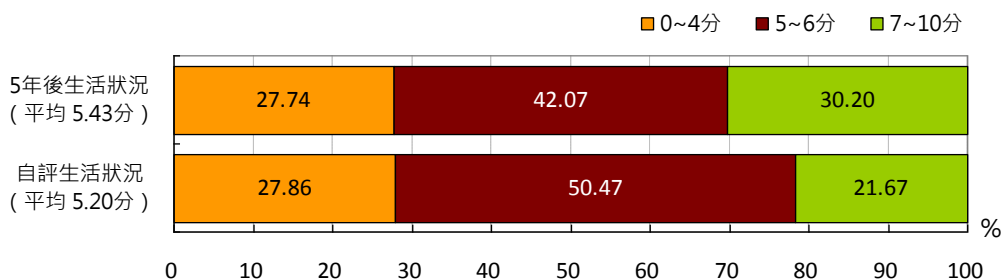
資料來源：2012 年行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」、聯合國「世界快樂報告」（採蓋洛普 2005~2011 年之調查資料）。

說明：世界快樂報告中所指「東亞地區」包含臺灣、日本、韓國、香港、中國大陸、蒙古等地。

註 3：國內 101 年 9 月起，陸續傳出勞保及公務人員退撫基金等社會保險財務危機，社會氛圍不佳。

我國「目前」與「5年後」自評生活狀況平均分數與人數比率

(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

門檻值

OECD 美好生活指數之自評生活狀況指標以「整體平均值」進行國際比較與排名，而不用門檻值 (Threshold) 以上或以下的人數比率，主因各國 11 級距的人數分配 (Distribution) 情形可能有極大差異，因此難以訂定一致的門檻值。惟 OECD「主觀幸福感衡量手冊」仍指出：使用門檻值以上或以下的人數比率，來觀察一國之主觀幸福感有助於資料的呈現，除易於了解外，觀察人數比率在門檻值間的變動亦有其政策意義。

準此，本文考量我國主觀幸福感分布情形，訂定對人數比率變動較為敏感的門檻值，由於我國自評生活狀況平均 5.20 分，過半人數分布在 5 分及 6 分，即以此為劃分點，分為 0~4 分、5~6 分及 7~10 分三大區段。此一劃分方式，亦可與蓋洛普 (Gallup) 調查結果以「生活艱難」(Suffering)、「力爭上游」(Struggling) 以及「生活美滿」(Thriving) 之區分方法對照。

3. 人口特徵別自評生活狀況

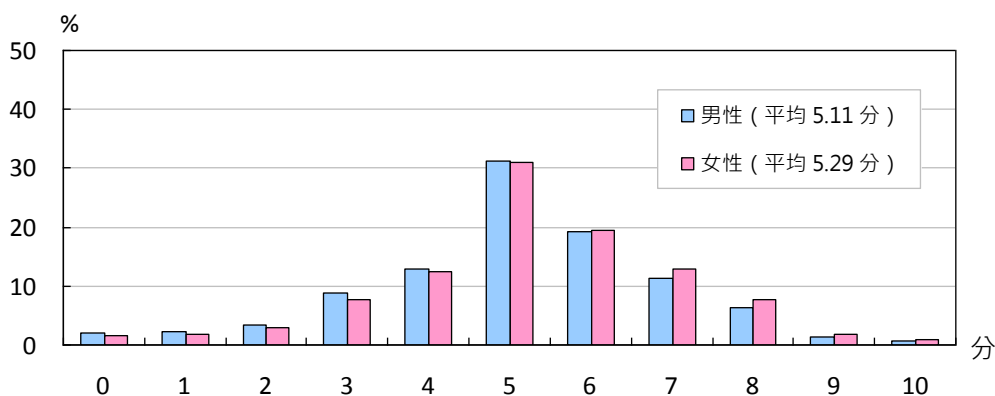
(1) 女性自評生活狀況略高於男性

2012 年國人自評生活狀況女性

平均 5.29 分略高於男性 5.11 分，此與國際文獻結果一致，我國女性在 6~10 分的人數比率皆略高於男性，0~5 分的人數比率皆低於男性。

自評生活狀況之坎特里爾階梯量表分布圖—按性別

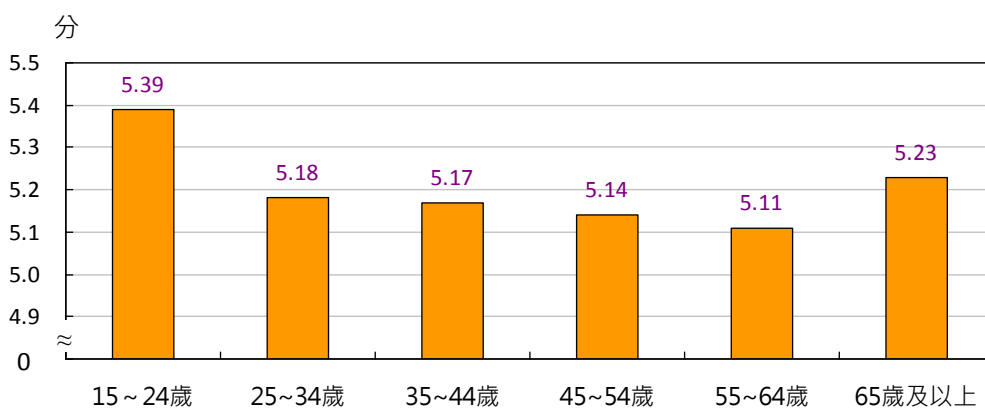
(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

自評生活狀況平均分數 - 按年齡

(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

(2) 年齡別自評生活狀況呈「U型」分布

按年齡別觀察，2012年國人自評生活狀況以15~24歲平均5.39分最高，次為65歲以上族群5.23分，其餘各年齡層平均得分皆低於整體平均值的5.20分，呈「U型」分布，

此亦與國際文獻結果一致，即年輕人與年長者主觀幸福感測量值高於中間年齡層。

年齡與自評生活狀況的關係變化，可能與人類生命週期中所從事的活動有關，25歲前多數人還在求學，屬較無憂無慮的階段（按勞動

力身分別自評生活狀況，「求學及準備升學」者 5.54 分最高)，隨著過渡到成人生活，工作、婚姻、撫育子女及奉養父母等責任與壓力接踵而至，主觀幸福感亦隨之進入低潮階段。至於哪一個年齡幸福感最高，哪一個年齡最低，OECD、日本、英國及我國等調查結果並不一致，可能與各國受教育年限、結婚平均年齡、退休年齡等人生轉折時間點不同有關。

(3) 有配偶或同居者自評生活狀況較佳

研究指出，生活在一個穩定的關係中，有助提升主觀幸福感。按婚姻狀況觀察，2012 年國人自評生活狀況以有配偶或同居者 5.26 分最高，離婚、分居或喪偶者 4.80 分最低，且近 4 成離婚、分居或喪偶者自評生活狀況僅 0~4 分。根據英國與日本的官方調查顯示，離婚與喪

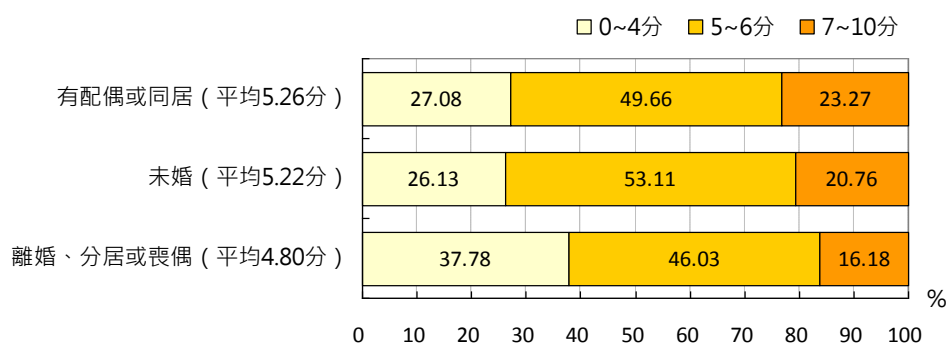
偶雖同樣失去配偶，且可能同樣獨力承擔經濟與撫育小孩的重任，但喪偶者主觀幸福感較高，兩者有明顯差異，顯見其中除現實因素外，還受心理層面的因素影響；未婚者隨年齡增加，主觀幸福感愈來愈低，致年長未婚者主觀幸福感與離婚者相近。

(4) 教育程度愈高自評生活狀況愈好

觀察 2012 年國人教育程度別自評生活狀況，以大學以上平均 5.69 分最高，專科略降 (5.49 分)，高中職再降 (5.08 分)，國中以下自評生活狀況最低，僅 4.75 分，顯示教育程度愈高自評生活狀況愈好；大學以上學歷自評生活狀況 7~10 分的比率達 3 成，為國中以下者的 2 倍以上；自評生活狀況 0~4 分的比率則僅為國中以下的一半。

自評生活狀況平均分數與人數比率 - 按婚姻狀況

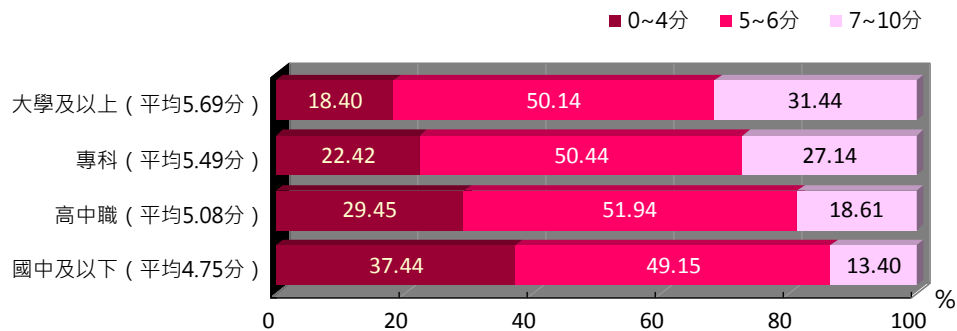
(2012 年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

自評生活狀況平均分數與人數比率 - 按教育程度

(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

根據一份以蓋洛普調查資料進行迴歸分析的研究指出，雖然自評生活狀況與教育程度間有直接相關性，但合併所得與健康狀況分析時，兩者相關性減弱，顯示教育主要透過影響其他生活成果（如較高的所得與較佳的健康狀況等）而對主觀幸福感有所提升。

(5) 失業對主觀幸福感衝擊甚大

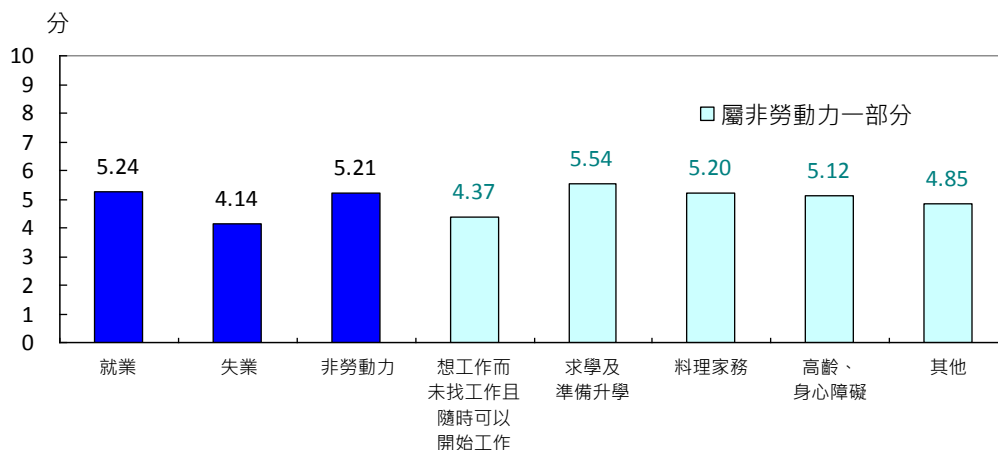
過去許多研究以及新近英國完成的個人福祉分析均指出，失業對主觀幸福感具持久而強烈的負面影響，比失業造成所得損失的影響高出許多倍，因此，失業對主觀幸福感的衝擊不單因為沒有收入，還可

能帶來長久的心理創傷。

2012年國人就業者與非勞動力自評生活狀況均高於整體平均的5.20分，而失業（無工作、正在找工作且隨時可以開始工作）者平均僅4.14分，其中過半（52.3%）自評生活狀況在0~4分；而非勞動力中「想工作而未找工作且隨時可以開始工作」者，平均自評生活狀況4.37分，僅略高於失業者，且自評生活狀況在0~4分的比率亦近半（47.9%）；所有勞動力身分別中，以非勞動力中的「求學及準備升學」者自評生活狀況5.54分最高，與一般人認為學生時代是最快樂的認知相符。

自評生活狀況平均分數 - 按勞動力身分別

(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

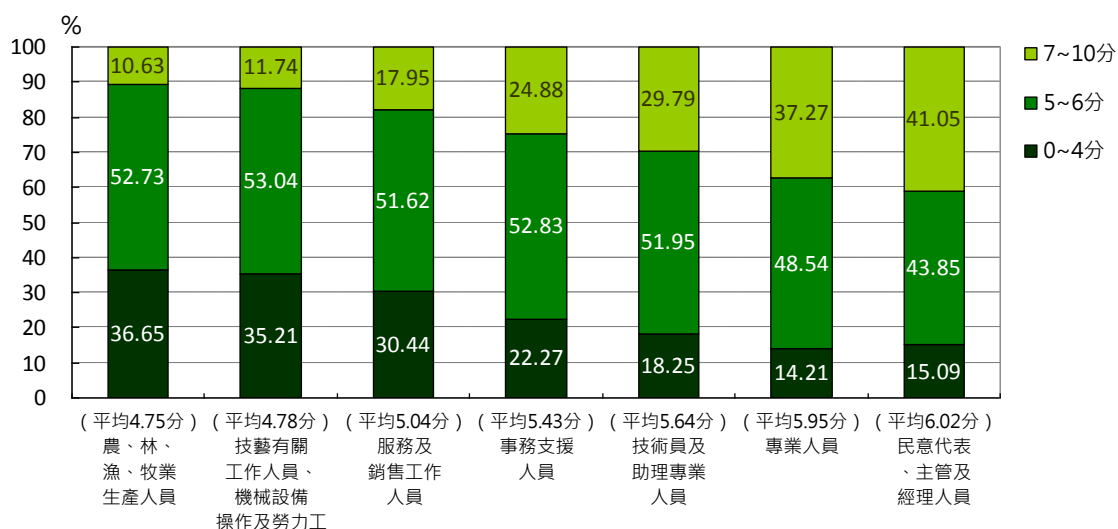
(6) 就業者主觀幸福感

觀察職業別自評生活狀況，以「民意代表、主管及經理人員」平均 6.02 分最高，次為「專業人員」平均 5.95 分；「農、林、漁、牧業生產人員」及「技藝有關工作人員、

機械設備操作及勞力工」最低，均不及 5 分；若由從業身分來看，以「雇主」自評生活狀況平均 5.61 分最高，「自營作業者」因工作較不穩定自評生活狀況平均 4.89 分最低。

就業者自評生活狀況平均分數與人數比率 - 按職業別

(2012年)

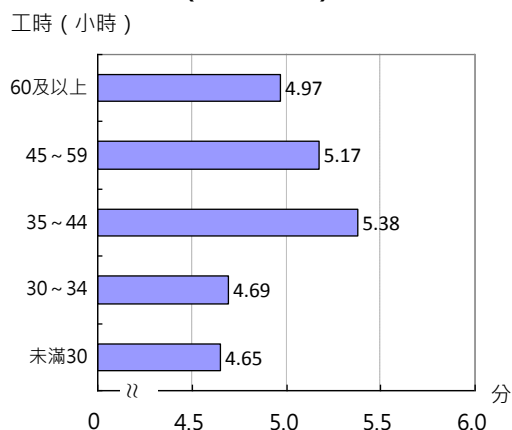


資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

綜觀之，承擔較大責任並具較多主控權的工作者，通常工作收入較高，自評生活狀況也較佳，此與英國國家統計局調查結果相似。

另每週工時 35~44 小時之就業者（相當於一般全時工作者）自評生活狀況 5.38 分最佳，工時太少（收入可能不足）或太多（工作生活失衡）都將影響幸福感，尤以每週工時 30 小時以下之兼職或部分工時人員自評生活狀況最低僅 4.65 分。

就業者自評生活狀況平均分數 -按每週工時分 (2012 年)

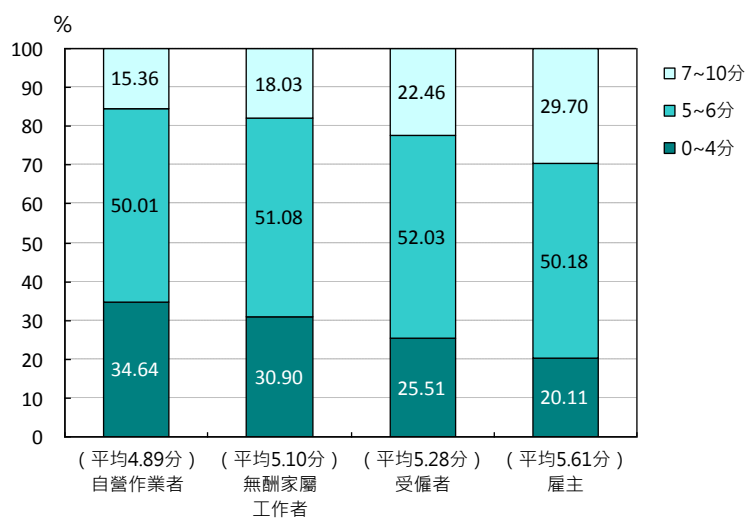


資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

說明：本表之就業者不含「有職業不在工作者」。

就業者自評生活狀況平均分數與人數比率 - 按從業身分

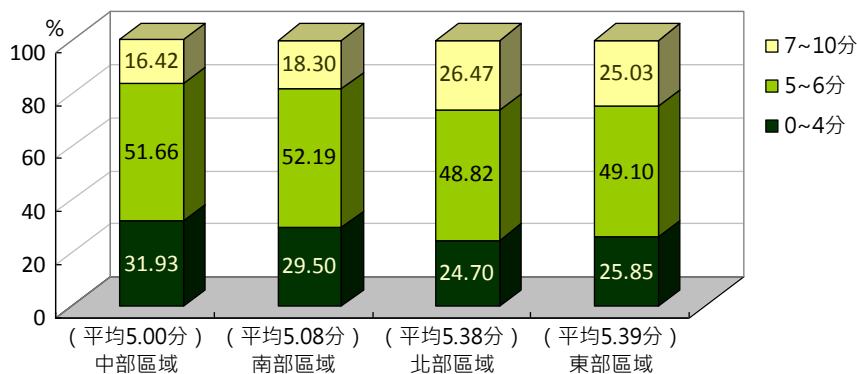
(2012 年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

自評生活狀況平均分數與人數比率 - 按地區別

(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

(7) 北部與東部區域民眾自評生活狀況較高

以區域來看，東部與北部地區民眾自評生活狀況略高於南部與中部地區。東部地區挾豐富多元的人文特質、緩慢的生活步調、優美的自然景觀、乾淨的土地資源等特色，自評生活狀況最佳(5.39分)；北部地區則因就業機會多、所得較高、生活機能便利、醫療與教育資源較充沛等優勢，自評生活狀況(5.38分)，與東部不相上下，東部、北部區域生活環境迥異，但自評生活狀況較佳，可見不同區域特色，同樣可為民眾帶來幸福感。

(8) 家戶日常收支情形對自評生活狀況影響大

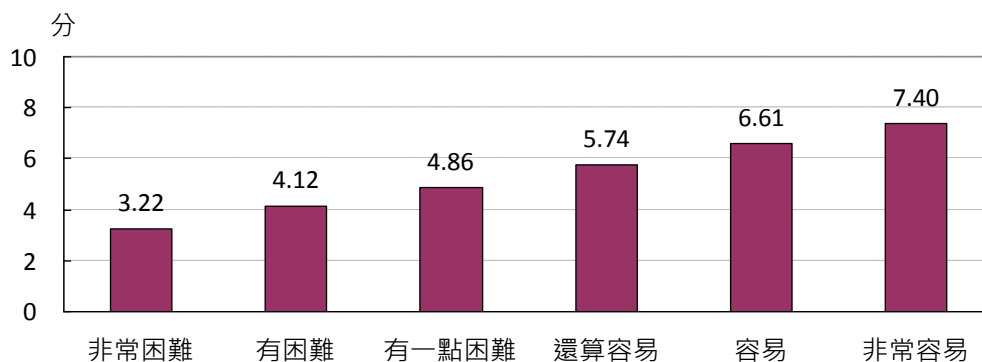
以受訪者「所屬家戶平均每個月要支付全家的日常開銷有沒有困難」來看，支應日常開銷愈容易，

自評生活狀況愈好，其中「非常容易」者自評生活狀況平均7.40分最高，「非常困難者」僅3.22分最低，兩者差距達4.18分，是所有分類中，高低差距最為顯著者；去年日本發布的生活品質調查結果亦顯示，家戶日常收支要達到平衡「非常容易」與「非常困難」二者的幸福感差距亦達3分(0~10分)以上，顯見家庭經濟狀況對主觀幸福感確實影響不小。

另外，家戶日常收支平衡「非常容易」與「容易」兩組雖然自評生活狀況最佳，但人數合計僅占9.2%；家戶日常收支平衡「非常困難」與「困難」兩組自評生活狀況最差，人數合計卻占19%；惟可喜的是：不管收支平衡有無困難，各類民眾皆預期5年後生活狀況之平均得分皆上升。

自評生活狀況平均分數 - 按所屬家戶支付日常開銷有無困難

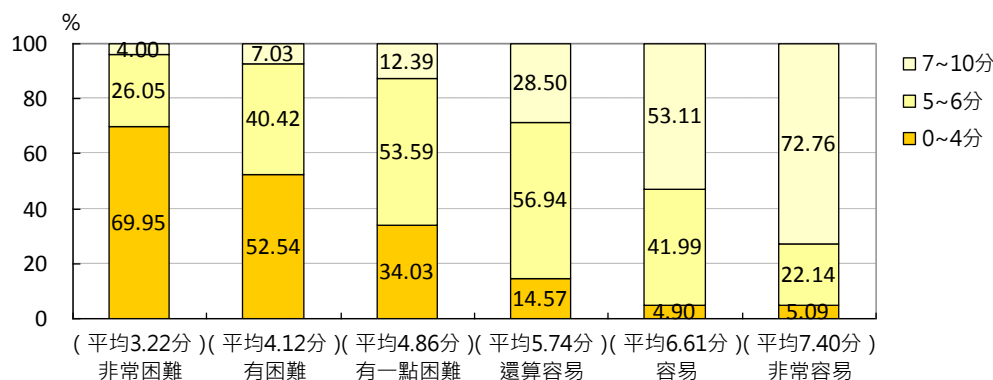
(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

自評生活狀況人數比率 - 按所屬家戶支付日常開銷有無困難

(2012年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

(二) 生活滿意度

1. 「生活滿意度」與「自評生活狀況」相較

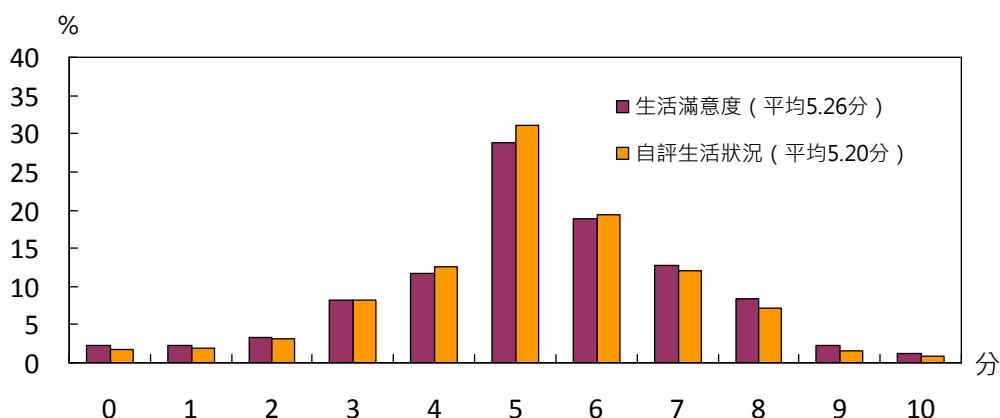
2012年我國15歲以上民間人口自評「生活滿意度」平均5.26分，與自評生活狀況（坎特里爾階梯量表）5.20分相近；各級距人數比率分配情形兩者亦非常相似，惟生活滿意度在0~2分及7~10分的人數

比率較自評生活狀況略高。

按人口特徵觀察，兩問項結果亦十分類似。女性生活滿意度平均5.36分，略高於男性（5.16分），年齡別生活滿意度亦呈U型分布，此外，生活滿意度隨婚姻狀況、教育程度、失業、就業狀況、地區，以及家戶收支平衡困難度等特性的變化情形，均與自評生活狀況指標

「生活滿意度」與「自評生活狀況」分布圖

(2012 年)



資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

一致。

有研究指出，「自評生活狀況（坎特里爾階梯量表）」與所得或物質生活條件的相關性較「生活滿意度」為高，「生活滿意度」除了評估生活好壞之外，還含有較多的感受（Feeling）成分，也較受家人關係及相關社會變數影響。

2. 合併英國調查結果觀察

觀察英國國家統計局調查結果，生活滿意度平均分數（7.4）高於坎特里爾階梯量表得分（6.7）；分配情形亦呈生活滿意度 0、8、9、10 分的人數比率高於坎特里爾階梯

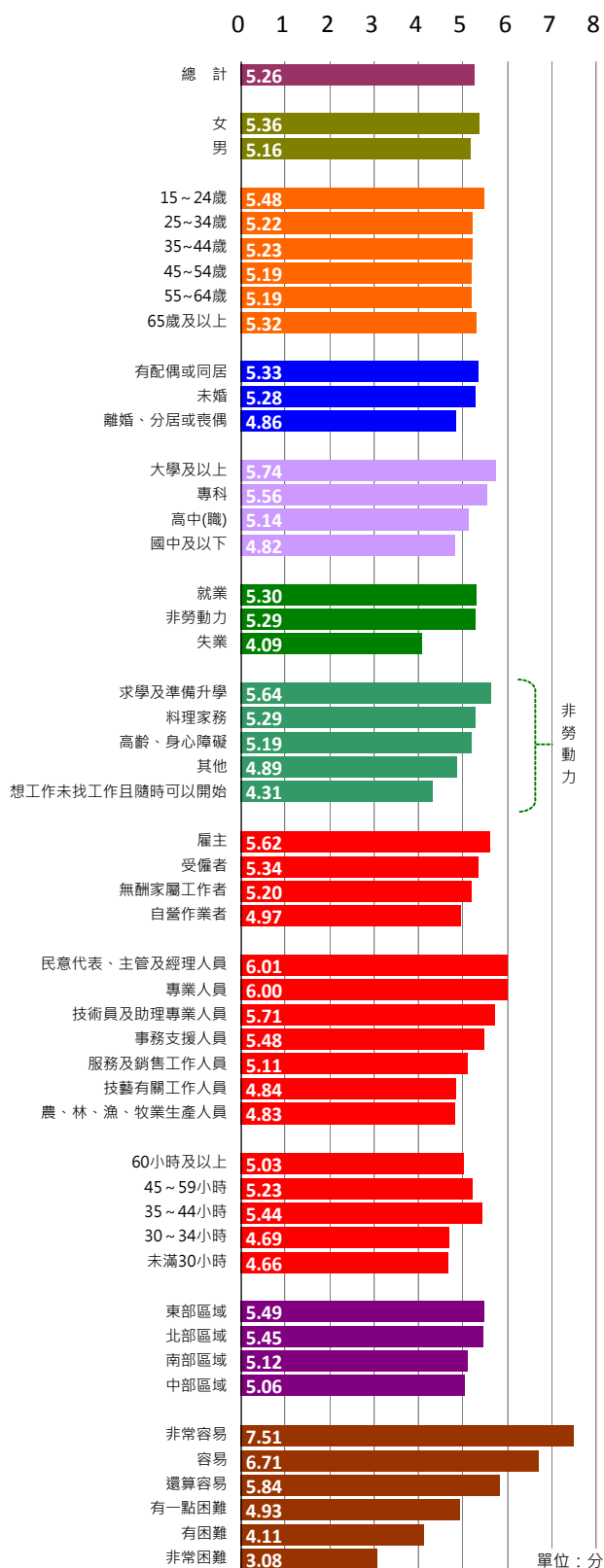
量表。

由於根據文獻指出，問項排序會影響主觀幸福感的衡量結果，我國先問坎特里爾階梯，緊接著馬上問生活滿意度，受訪者可能將兩問理解為相同的內涵^{註 4}；英國則是以生活滿意度為整個問項模組的第 1 題，接著問各領域的滿意度，過去的生活滿意度，樂觀評估未來的生活滿意度，最後才問坎特里爾階梯，因此調查結果有比較明顯的區別。此外，由於生活滿意度含較多的感受成分，故極端值會較坎特里爾階梯量表略高。

註 4：根據英國實證，此 2 問項調查結果呈正相關（相關係數 + 0.65）。

2012 年國人生活滿意度—按人口特徵別

特徵別	最高最低組 差距(分)	生活滿意度
性別	0.20	✓女性略高於男性
年齡	0.29	✓15~24 歲平均 5.48 分最高，次為 65 歲以上族群 5.32 分，25~64 歲生活滿意度皆低於整體平均 5.26 分，呈 U 型分布。
婚姻	0.47	✓有配偶或同居者生活滿意度較佳
教育	0.92	✓教育主要透過影響其他生活成果(如較高的所得與較佳的健康狀況等)而對主觀幸福感有所提升，教育程度愈高，生活滿意度愈高。
勞動力身分	1.21	✓就業者與非勞動力均高於整體平均，惟失業(無工作、正在找工作且隨時可以開始工作)者僅 4.09 分。 ✓非勞動力中「想工作而未找工作且隨時可以開始工作」者，生活滿意度 4.31 分，僅略高於失業者；所有勞動力身分別中，以非勞動力中的「求學及準備升學」者 5.64 分最高。
就業者	從業身分	✓由從業身分看，「雇主」5.62 分最高，「自營作業者」因工作較不穩定平均 4.97 分最低。職業別以「民意代表、主管及經理人員」及「專業人員」最高。
	職業別	✓綜觀之，承擔較大責任並具較多主控權的工作(通常這些工作收入也較高)者，生活滿意度較佳。 ✓每週工時 35~44 小時之就業者(相當於一般全時工作者)生活滿意度最佳，工時太少(收入可能不足)或太多(工作生活失衡)都將影響生活滿意度，尤以每週工時 30 小時以下之兼職或部分工時人員自評生活狀況最低。
	工時	
地區	0.43	✓東部地區挾豐富多元的人文特質、慢速的生活步調、優美的自然景觀、乾淨的土地資源等特色，民眾生活滿意度最佳；北部地區則因就業機會多、所得較高、生活機能便利、醫療與教育資源充沛等優勢，與東部不相上下。
支應開銷難易	4.43	✓家戶收入支應日常開銷愈容易，生活滿意度愈高，其中「非常容易」與「非常困難」差距達 4.43 分，高低差距最為顯著，顯見經濟對生活滿意度影響很大。



參考資料：

1. 行政院主計總處，2012年，「國民幸福指數主要指標補充調查」。
2. 日本內閣府經濟社會綜合研究所，2012年，生活の質に関する調査結果。
3. John F. Helliwell, 2011, How Can Subjective Well-being be Improved?
4. OECD, <http://www.oecdbetterlifeindex.org>.
5. OECD, 2011, How's life? Measuring well-being.
6. OECD, 2013, OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being.
7. Paul Dolan and Robert Metcalfe, 2012, Measuring Subjective Wellbeing: Recommendations on Measures for use by National Governments..
8. UK ONS, 2011, Initial investigation into Subjective Well-being from the Opinions Survey.
9. UK ONS, 2011, Measuring Subjective well-being.
10. UK ONS, 2012, First Annual ONS Experimental Subjective Well-being Results.
11. UK ONS, 2013, What matters most to Personal Well-being.
12. United Nations, 2012, World Happiness Report.