



例會

11 日



淺說『幸福指

主講人：朱福民

土城扶輪社 1499 次

中華民國 101 年 1 月

大綱

2

1. 幸福指數的源起 - 不丹王國 (Bhutan)
2. 幸福指數的定義
3. 幸福指數的計算方法
4. 影響幸福指數的因素
5. 世界各國的幸福指數
6. 台灣人的幸福指數
7. 結論

1. 國民幸福指數的源起

3

國民幸福指數（ Gross National Happiness, GNH ）最早是由不丹王國（ Kingdom of Bhutan ）的第四世國王旺楚克在 1980 年提出的，他認為：

1. 政府的政策應該 ” 關注人民的幸福，並應以實現人民的幸福為目標” 。
2. 人生在世基本的問題應是 “ 如何在物質生活和精神生活之間保持平衡” 。

“國民生產總值 (GNP)” 體現的是以「物」為本，
“國民幸福總值 (GNH)” 體現的是以「人」為本。

完全受經濟增長左右的政策往往使人陷入『物慾』
的陷阱，而難以自拔，幾乎所有的國家都存在相同
的問題。

在這種執政理念下，不丹的第四世國王旺楚克提出了由以下四個層面所組成的“國民幸福總值”（GNH）指標。

1. 廉能政府
2. 經濟增長
3. 文化發展
4. 環境保護

Bhutan

6

這個小國的施政主軸 –
「國民幸福總值」（Gross National
Happiness，GNH），
如今已成了二十一世紀先進國家眼中的「新」觀念，
諷刺的是，不丹默默推動GNH已逾三十年了。



不丹國王 基沙爾·旺楚克



吉增·佩瑪



不丹國王 基沙爾·旺楚克 和 王妃 吉增·佩瑪









- 1907 年獨立
- 喜馬拉雅山下的香格里拉
- 1970 Money currency 開始有貨幣
- 1972 the 4th king 吉格梅·旺楚克即王位
- 1980 GNH 提出
- 1999 年，不丹成爲世界上最後一個引入電視的國家
- 與老子「小國寡民、虛心實腹、常使民無欲」的治國理念不相伯仲，
- 「貧而無怨，富而不驕」，崇尚「減」的生活哲學。
- 不丹鮮有孤兒。97 %的人民表示「快樂」
- 「會不會是無知的窮開心？」
- 景象與其他低所得國家迥然不同。
- 沒有乞丐、遊民，沒有娼妓、毒梟。
- 如瑞士般的優美谷地

一分鐘看不丹：

面積：4 萬 7 千平方公里（相當於 1.3 個台灣）

人口：81 萬人

民族：不丹人 (50%)、尼泊爾裔 (35%)、其他 (15%)

宗教：藏傳佛教（喇嘛教 75%）、印度教 (25%)

語言：宗喀語

建國：1907 年

首都：廷布 (Thimphu)

人均國民所得：1,972 美元（全世界排名 122 名）

全國禁菸，禁塑膠袋進口

免費醫療、免費就學

森林覆蓋率達 72%，亞洲第一

全國 26% 的土地為國家公園

全國 71% 採水力發電

2. 國民幸福指數的定義

16

國民幸福指數（ Gross National Happiness ， GNH ） ，
（ 或稱國民幸福總值 ） 。

國內生產毛額（ GDP ） 、 或國民生產毛額（ GNP ） 是衡量
國富、民富的標準，那麼國民幸福指數（ GNH ） 就是衡量
人們對自身狀況的物質體驗和精神感受，亦即在生存和
發展過程中是否感受到幸福的一種指數。

3. 國民幸福指數的計算方法

17

$$\begin{aligned} \text{國民幸福指數} = & \\ & (\text{生產總值指數} \times A\%) \\ & + (\text{國民健康指數} \times B\%) \\ & + (\text{社會福利指數} \times C\%) \\ & + (\text{社會文明指數} \times D\%) \\ & + (\text{生態環境指數} \times E\%) 。 \end{aligned}$$

其中 A 、 B 、 C 、 D 、 E 分別表示生產總值指數、國民健康指數、社會福利指數、社會文明指數和生態環境指數所占的權數，具體權重的百分比大小，則取決於各政府所要實現的經濟和社會目標。

4. 影響幸福指數的因素

18

“國民幸福總值”（GNH）指標。

一、國家與社會方面：

1. 廉能政府
2. 經濟增長
3. 文化發展
4. 環境保護

二、個人與家庭方面：

1. 健康
2. 家庭
3. 財富
4. 人際關係

根據不丹經驗，商業周刊擬出九大指標：

1. 健康
2. 教育
3. 生活水平
4. 生態多樣化與延續性
5. 文化活力與多元性
6. 個人時間分配與平衡
7. 良好治理
8. 社群活力
9. 心理幸福感

5. 世界各國的幸福指數

20

英國萊斯特大學社會心理學家懷特（ Adrian White ） 2006 年提出號稱

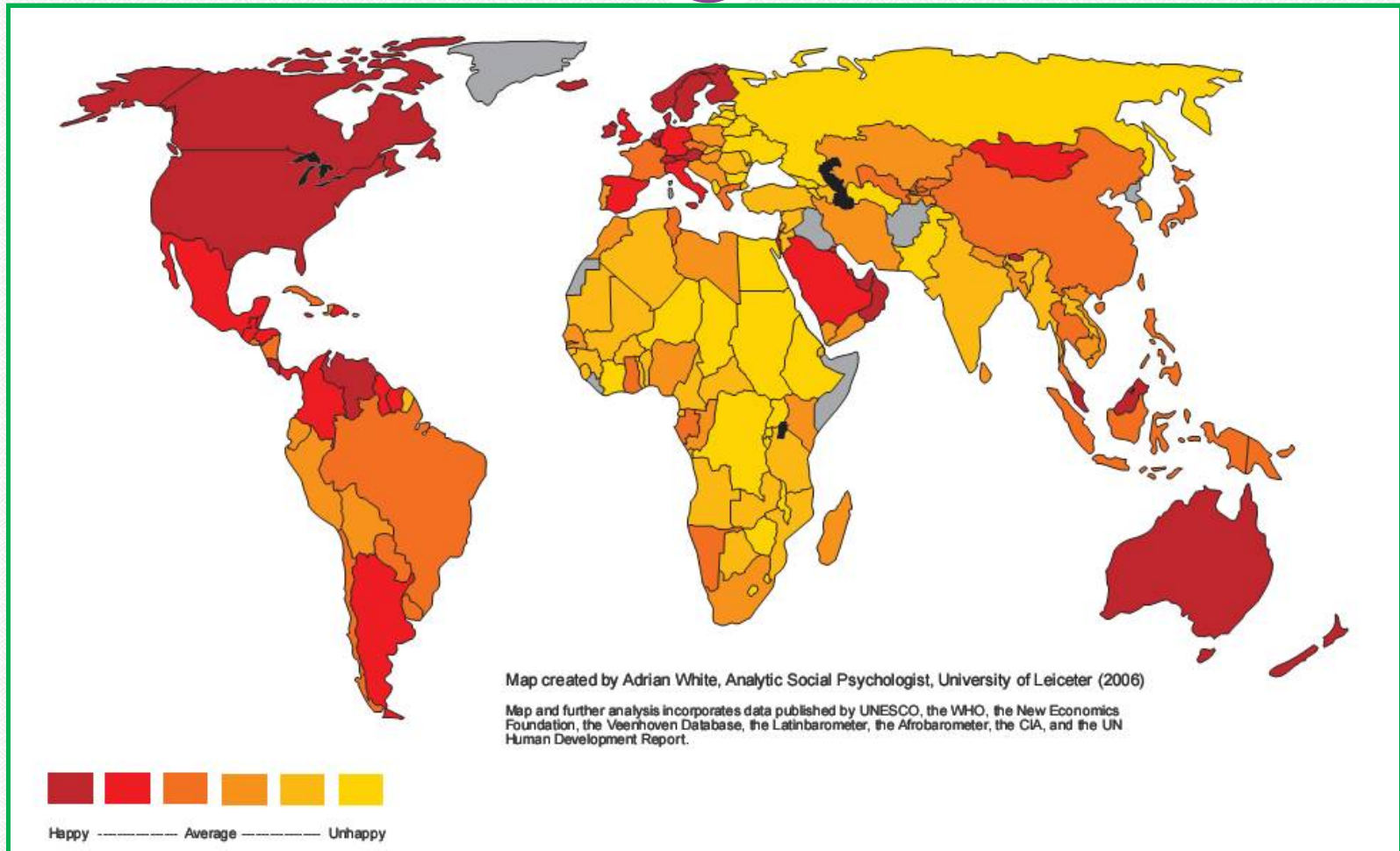
全球第一張的「世界幸福地圖」，
在 178 個國家當中，不丹位居第八。

全球最幸福的國家是丹麥，
最不幸的地方在非洲蒲隆地，
台灣排名第 68 。

調查衡量的因素包括健康、財富、教育、認同感、國土景觀等，北歐四國丹麥、冰島、芬蘭和瑞典名列前茅，主要是因為這些國家富有、有良好醫療和教育制度。

世界幸福地圖

21



世界幸福地圖排行榜前十名：

- | | | |
|------|-----|---------------|
| 1 - | 丹麥 | Denmark |
| 2 - | 瑞士 | Switzerland |
| 3 - | 奧地利 | Austria |
| 4 - | 冰島 | Iceland |
| 5 - | 巴哈馬 | The Bahamas |
| 6 - | 芬蘭 | Finland |
| 7 - | 瑞典 | Sweden |
| 8 - | 不丹 | Bhutan |
| 9 - | 汶萊 | Brunei |
| 10 - | 加拿大 | Canada |

其他國家的排名：

23 -	美國	USA
35 -	德國	Germany
41 -	英國	UK
46 -	西班牙	Spain
50 -	義大利	Italy
62 -	法國	France
68 -	台灣	Taiwan
76 -	泰國	Thailand
82 -	中國	China
90 -	日本	Japan
103 -	韓國	South Korea
125 -	印度	India

- 「富裕丹麥」和「貧窮不丹」。似乎財富的因素在快樂的排序中不是最重要的。因為他們致力於追求社會公平，而不是炫耀財富、比較財富。
- 這兩國的共通點是皆以「平等」價值觀治國，雖然擁有的物質條件天差地遠，卻造就了擁有同等快樂的人民。
- 在丹麥是「沒有人擁有太多，更少人擁有太少」，人人崇尚「平等」，女王也如平民那樣到超市買東西。
- 在不丹，人均收入雖然少，卻沒有乞丐。受教育的高質素國民以全球化視野、終身學習風氣、健全的社福制度，構築具競爭力的均富夢土。

6. 台灣人的幸福指數

25

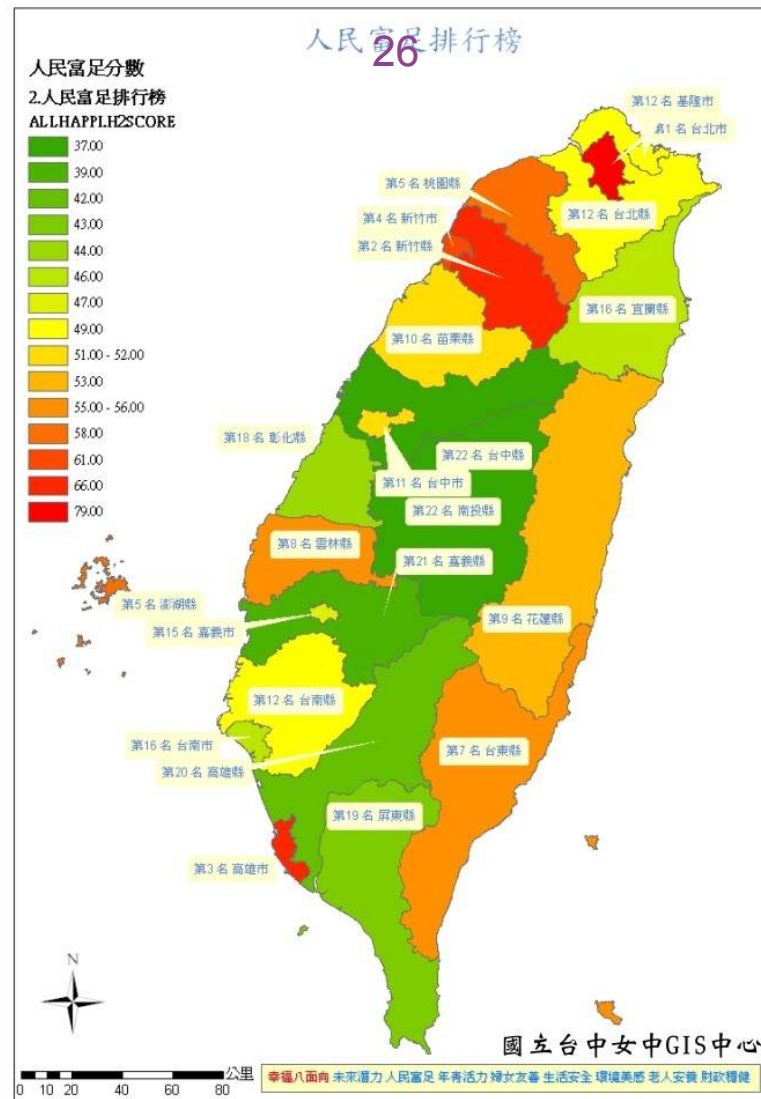
Asia Barometer 就亞洲七國的生活素質調查報告結果公佈，新加坡人較其他六個東亞國家的人民快樂，快樂指數達 72.5% ；香港排倒數第二，最

不快樂的是台灣人。

在快樂指數方面：

新加坡	(72 %)
越南	(64 %)
日本	(54 %)
韓國	(53 %)
中國	(52 %)
香港	(47 %)
台灣	(31 %)

台灣人的幸福指數



7. 結 論

27

1. 幸福是不確定性的：



2、幸福是比較出來的：

只要有差異就不易產生幸福

在丹麥，是「沒有人擁有太多，更少人擁有太少」，人人崇尚「平等」，女王也如平民那樣到超市買東西。

在不丹，人均收入雖然少，卻沒有乞丐。
因為他們致力於追求社會公平，而不是炫耀財富、比較財富。

《王子与乞丐》是美国作家马克·吐温于 1881 年创作的作品。

3. 幸福是『減』的哲學：

是貓，就不是獅子



4. 幸福出現在小國寡民的地方：

不丹
丹麥
新加坡



5. 幸福來自自我奉獻：



潤泰集團總裁尹衍樑

6. 修身養性，幸福自然來。



報告結束！



謝謝大家！