



以家為本 · 愛己及人

# 香港家庭幸福感—— 研究分析與建議

香港家庭福利會  
社會工作顧問  
駱慧芳  
2019年1月7日

# 說故事(70)

以家為本 · 愛己及人

## 以家為本理

家庭衝突、離婚上升

學童情緒壓力、居住、經濟壓力

家庭仍然幸福嗎？

有甚麼因素正面或負面影響家庭幸福？

2017年，進行首個香港家庭幸福感調查

目的：

了解家庭需要

提升大眾認識家庭幸福的元素

作服務及政策參考和建議

# 家庭幸福

以家為本 · 愛己及人

家庭幸福是甚麼？ 你會想起甚麼“字句”？

主觀感受、一種滿足、愛、溫馨、溫暖、

家和萬事興、一家人吃閒話家常、

一家人齊齊整整





# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 愛己及人

香港家庭福利會2018年2月委託香港大學民意研究計劃進行

## 目的：

- 了解香港家庭對於與家人相處、日常生活、及整體家庭關係的滿意程度，並與《香港家庭幸福感調查2017》的結果作比較
- 今年更特別新增一些題目以探討被訪市民的精神健康狀況、壓力來源，以及家人在紓緩精神壓力方面可以扮演的角色。

調查問卷由民研計劃諮詢家福會後獨立設計，最終審議權由雙方共同擁有，而調查所有操作，包括數據收集和分析，均由民研計劃獨立進行，調查結果亦由民研計劃全面負責。





# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

	2018年3月23至4月12日
訪問對象	15歲或以上、操粵語現時與家人同住的香港居民
調查方法	透過訪問員以隨機電話訪問形式進行
抽樣方法	先從通訊事務管理局之香港電訊服務號碼計劃獲取已分配予電訊商的電話字頭(包括固網及手提電話)，然後以隨機方式從中產生號碼。最後，按照電腦撥打及過往調查記錄，剔除無效號碼成為最終樣本。
樣本數目	1,003個成功個案
實效回應比率	61.3%
標準誤差	少於1.6% (即在95%置信水平下，各項百分比誤差不超過 $\pm 3.2\%$ )
加權方法	原始數據已按照2016年中期人口統計收集之全港按年齡、性別及住戶結構劃分的家庭住戶人口統計數字，以「反覆多重加權法」作出調整。

# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

## 研究測量工具

- 調查沿用去年採用的「家庭生活質素」量表，當中包括二十一句子以了解香港人的家庭幸福感
- 「家庭生活質素」量表(Family Quality of Life, FQOL) Felce & Perry, 1995; Summer 2007; Waitthaka, Gitimu, Birya & Kalu, 2015; Zuna, Summer, Turnbull, Hu & Xu, 2010)
- 這量表最早由Poston 的研究團隊設計的Poston et al, 2003 提煉出25項目，包括5個子量表(subscales)
- 是次調查加入有關精神健康狀況的題目



# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 愛己及人

## 調查結果

家人日常相處及  
家庭幸福感評分





# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

綜合「家庭溝通」評分為74分

	2017		2018		
	平均值 (1-5)	轉化平均值 (0-100)	平均值 (1-5)	標準 差	轉化 平均值 (0-100)
家庭溝通 (綜合以下6項得出)	3.95	74	3.96	0.78	74
[Q1] 我嘅家人享受彼此在一起嘅時光。	4.19	80	4.13	0.94	78
[Q6] 我嘅家人可以開心見誠地談話。	3.93	73	4.02	1.01	75
[Q11] 我嘅家人經常表現得相親相愛。	3.99	75	3.99	0.99	75
[Q10] 我嘅家人經常互相支持去達成目標。	3.89	72	3.90	1.00	73
[Q17] 我嘅家人可以處理各種順境逆境。	3.90	72	3.88	0.87	72
[Q9] 我嘅家人經常一齊努力解決問題。	2.82	71	3.88	1.03	72



# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

## 綜合「父母教養」評分為70分

	2017		2018		
	平均值 (1-5)	轉化平均值 (0-100)	平均值 (1-5)	標準差	轉化 平均值 (0-100)
父母教養 (綜合以下6項得出)	<b>3.78</b>	<b>69</b>	<b>3.81</b>	<b>0.75</b>	<b>70</b>
[Q7] 我嘅家人經常教導我／子女如何與其他 人相處。	<b>3.97</b>	<b>74</b>	<b>3.96</b>	<b>0.97</b>	<b>74</b>
[Q2] 我嘅家人經常幫助我／子女學會獨立	<b>3.96</b>	<b>74</b>	<b>3.92</b>	<b>0.98</b>	<b>73</b>
[Q13] 家庭裡嘅成年人經常教導我／子女 如何做適當嘅決定。	<b>3.89</b>	<b>72</b>	<b>3.87</b>	<b>0.95</b>	<b>72</b>
[Q18] 家庭裡嘅成年人有時間去照顧每一 個子女嘅個人需要。	<b>3.82</b>	<b>70</b>	<b>3.83</b>	<b>0.96</b>	<b>71</b>
[Q16] 家庭裡嘅成年人知道我／子女嘅生 活圈子 (如我／子女嘅老師、朋友等)。	<b>3.65</b>	<b>66</b>	<b>3.74</b>	<b>1.05</b>	<b>69</b>
[Q5] 我嘅家人經常幫助我／子女完成作業 及課外活動。	<b>3.30</b>	<b>58</b>	<b>3.47</b> *	<b>1.31</b>	<b>62</b>

\*代表統計測試成立，而兩次調查結果在95%置信水平下有顯著差異。



# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

## 綜合「精神幸福感」評分為68分

	2017		2018		
	平均值 (1-5)	轉化平均值 (0-100)	平均值 (1-5)	標準 差	轉化平均值 (0-100)
精神幸福感 (綜合以下4項得出)	3.69	67	3.72	0.74	68
[Q8] 我嘅家人有時間去做佢哋喜歡嘅事情。	3.98	75	4.02	0.95	75
[Q3] 我嘅家人可以得到支持去紓緩壓力。	3.85	71	3.86	0.98	71
[Q4] 我嘅家人可以從朋友或其他人當中獲得支持	3.67	67	3.69	0.94	67
[Q12] 我嘅家人有來自家庭以外嘅支持，去關顧 家庭成員嘅特殊需求	3.15	54	3.28*	1.16	57

\*代表統計測試成立，而兩次調查結果在95%置信水平下有顯著差異。



# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

## 綜合「物質幸福感」評分為76分

	2017		2018		
	平均值 (1-5)	轉化平均 值 (0-100)	平均值 (1-5)	標準 差	轉化平均 值 (0-100)
物質幸福感 (綜合以下4項得出)	4.08	77	4.03	0.78	76
[Q15] 我嘅家人有方法應付生活所需嘅日常開支	4.27	82	4.24	0.86	81
[Q20] 我嘅家人喺唔同嘅環境中都覺得安全。	4.10	77	4.10	0.86	78
[Q14] 喺有需要嘅時候，我嘅家人可以獲得醫療護理。	4.11	78	4.04	1.01	76
[Q19] 有需要時，我嘅家人可以獲得牙科護理。	3.82	71	3.71*	1.23	68

\*代表統計測試成立，而兩次調查結果在95%置信水平下有顯著差異。





# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

「整體幸福感」評分是72分 與去年完全相同

	2017		2018		
	平均值 (1-5)	轉化平均 值 (0-100)	平均值 (1-5)	標準 差	轉化 平均 值 (0-100)
整體幸福感 (綜合 Q1-Q20 得出)	3.88	72	3.88	0.66	72
物質幸福感 (綜合 4 項得出)	4.08	77	4.03	0.78	76
家庭溝通 (綜合 6 項得出)	3.95	74	3.96	0.78	74
父母教養 (綜合 6 項得出)	3.78	69	3.81	0.75	70
精神幸福感 (綜合 4 項得出)	3.69	67	3.72	0.74	68





# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 · 愛己及人

只有家庭溝通的整體評分較去年顯著下跌其他項目皆與去年相若

	2017		2018		
	平均值 (1-5)	轉化平 均值 (0- 100)	平均 值 (1- 5)	標 準 差	轉化平 均值 (0- 100)
父母教養 [Q22] 總括嚟講，父 母對我／子女嘅照顧係足夠嘅。	4.33	83	4.35	0.82	84
家庭溝通 [Q21] 總括嚟講，家 人之間嘅相處係融洽嘅。	4.30	82	4.20**	0.85	80
物質幸福感 [Q24] 總括嚟講， 我屋企嘅生活條件能夠滿足我 哋嘅需要。	4.10	78	4.09	0.87	77
精神幸福感 [Q23] 總括嚟講， 每個家庭成員都係開心快樂嘅	4.11	78	4.05	0.90	76

\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。



以家為本 · 愛己及人

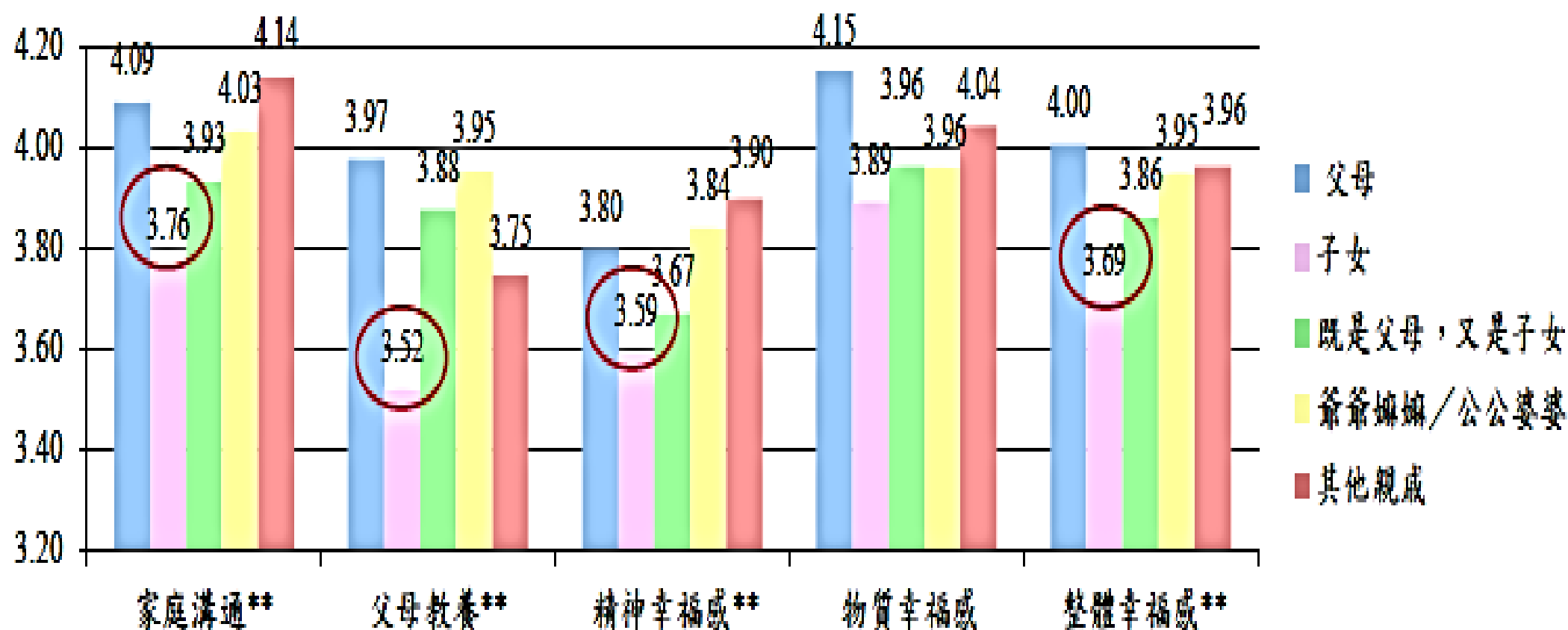
# 香港家庭幸福感調查2018

## 不同群組的家庭幸福感

# 子女的家庭幸福感普遍較其他家庭角色明顯為低

## 女性的「精神幸福感」明顯較男性高

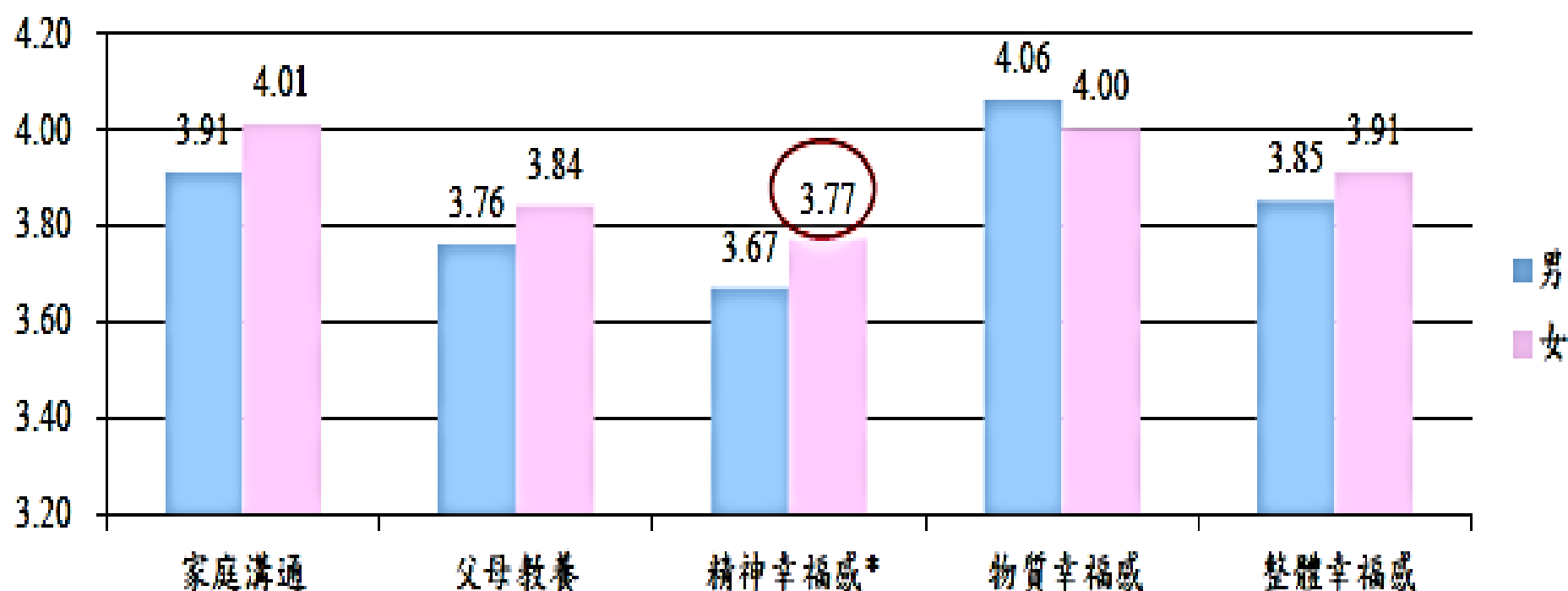
家庭幸福感 - 以家庭裡面的主要角色分類



# 子女的家庭幸福感普遍較其他家庭角色明顯為低

## 女性的「精神幸福感」明顯較男性高

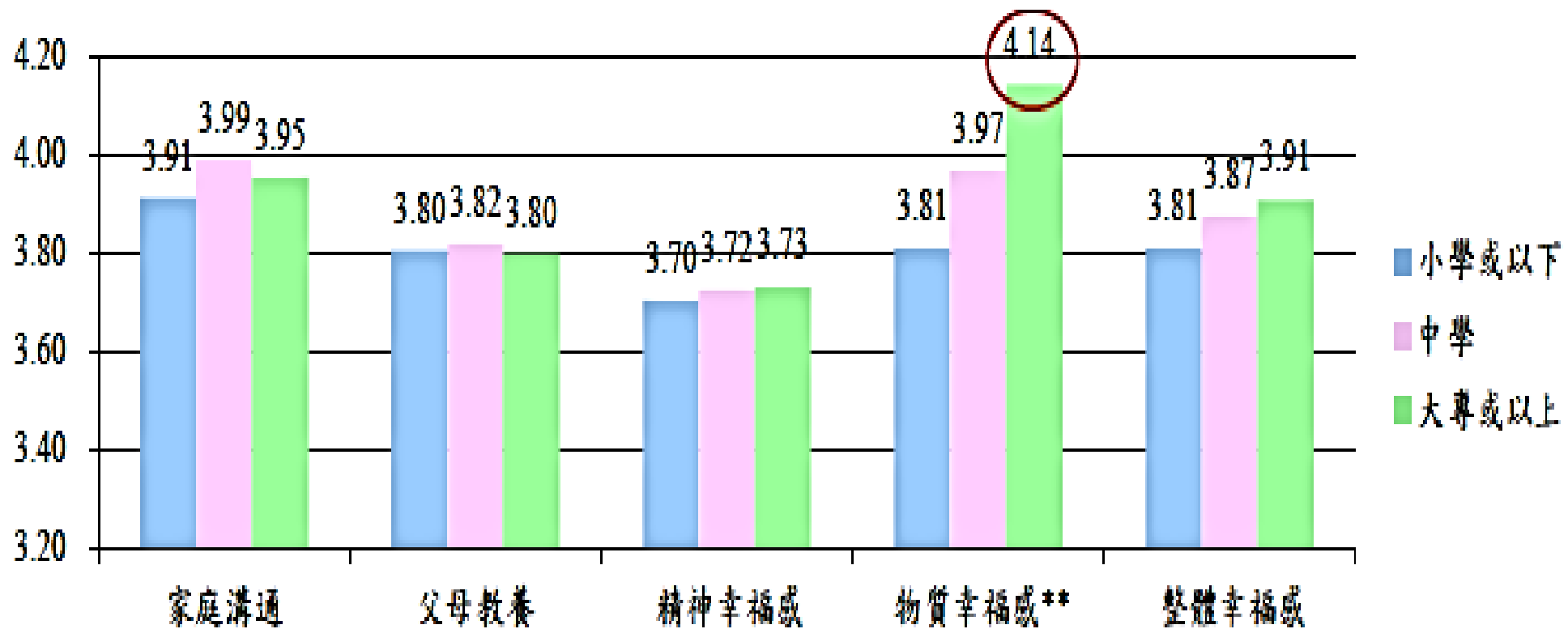
家庭幸福感 - 以性別分類



\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。 \*代表統計測試成立，而各組別在95%置信水平下有顯著差異。

# 教育程度越高「物質幸福感」越高 已婚或同居人士在各方面的幸福感都較高

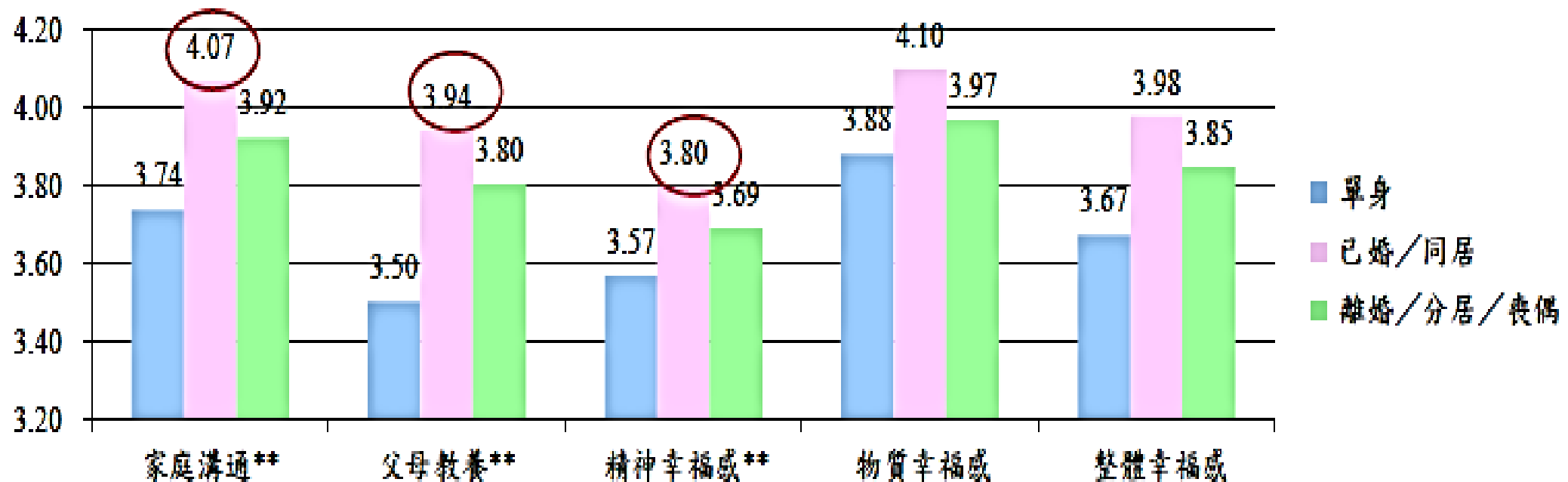
家庭幸福感 - 以教育程度分類





# 教育程度越高「物質幸福感」越高 已婚或同居人士在各方面的幸福感都較高

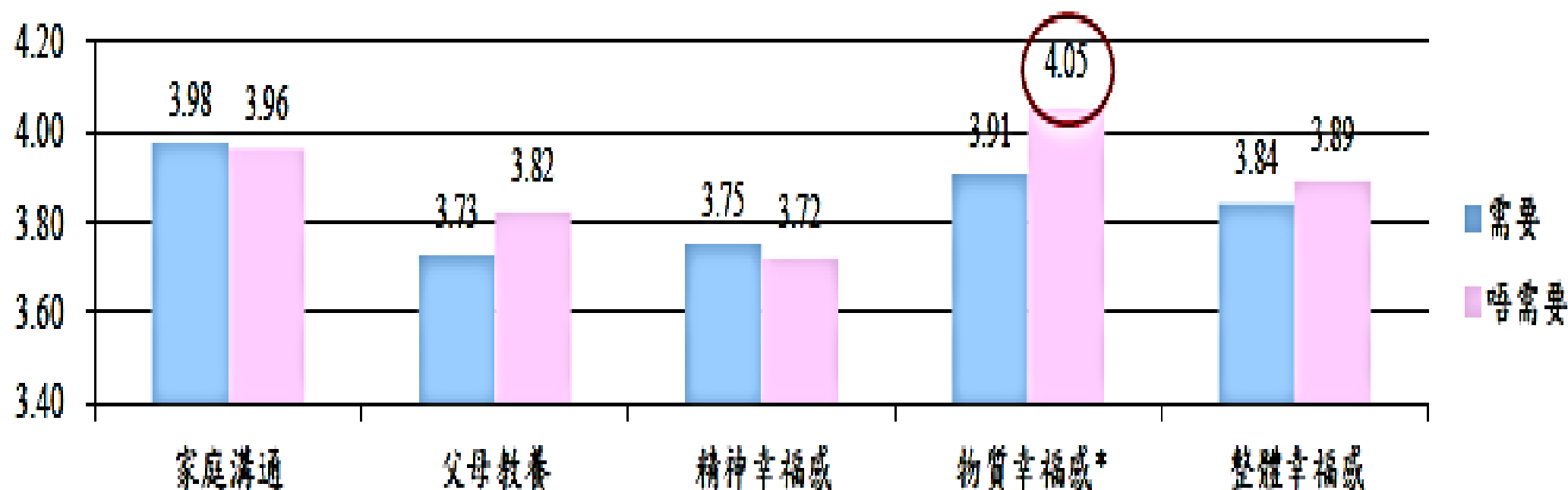
家庭幸福感 - 以婚姻狀況分類



\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

# 不需要照顧父母的被訪者「物質幸福感」明顯較高 育有未成年子女者在多方面的幸福感亦較高

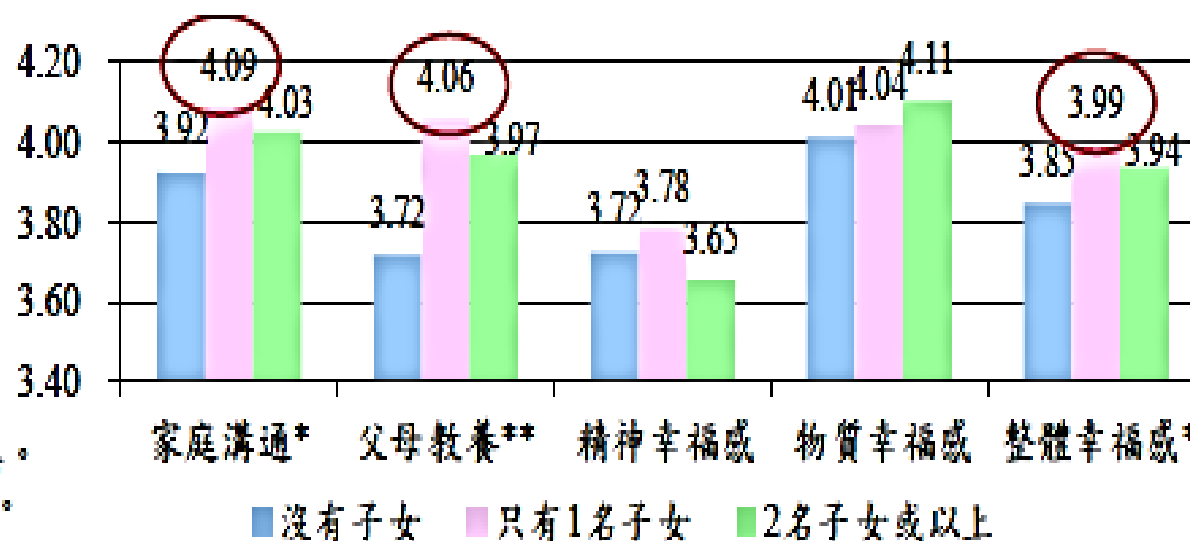
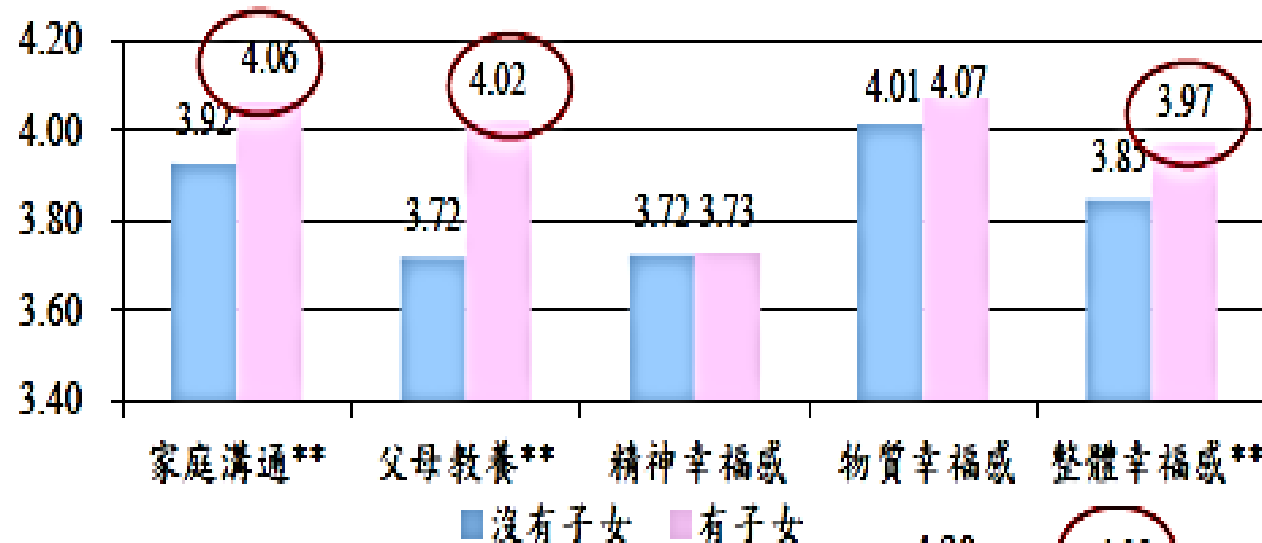
家庭幸福感 - 以是否需要照顧父母的日常生活分類



# 不需要照顧父母的被訪者「物質幸福感」明顯較高

## 育有未成年子女者在多方面的幸福感亦較高

家庭幸福感 - 以未成年子女數目分類



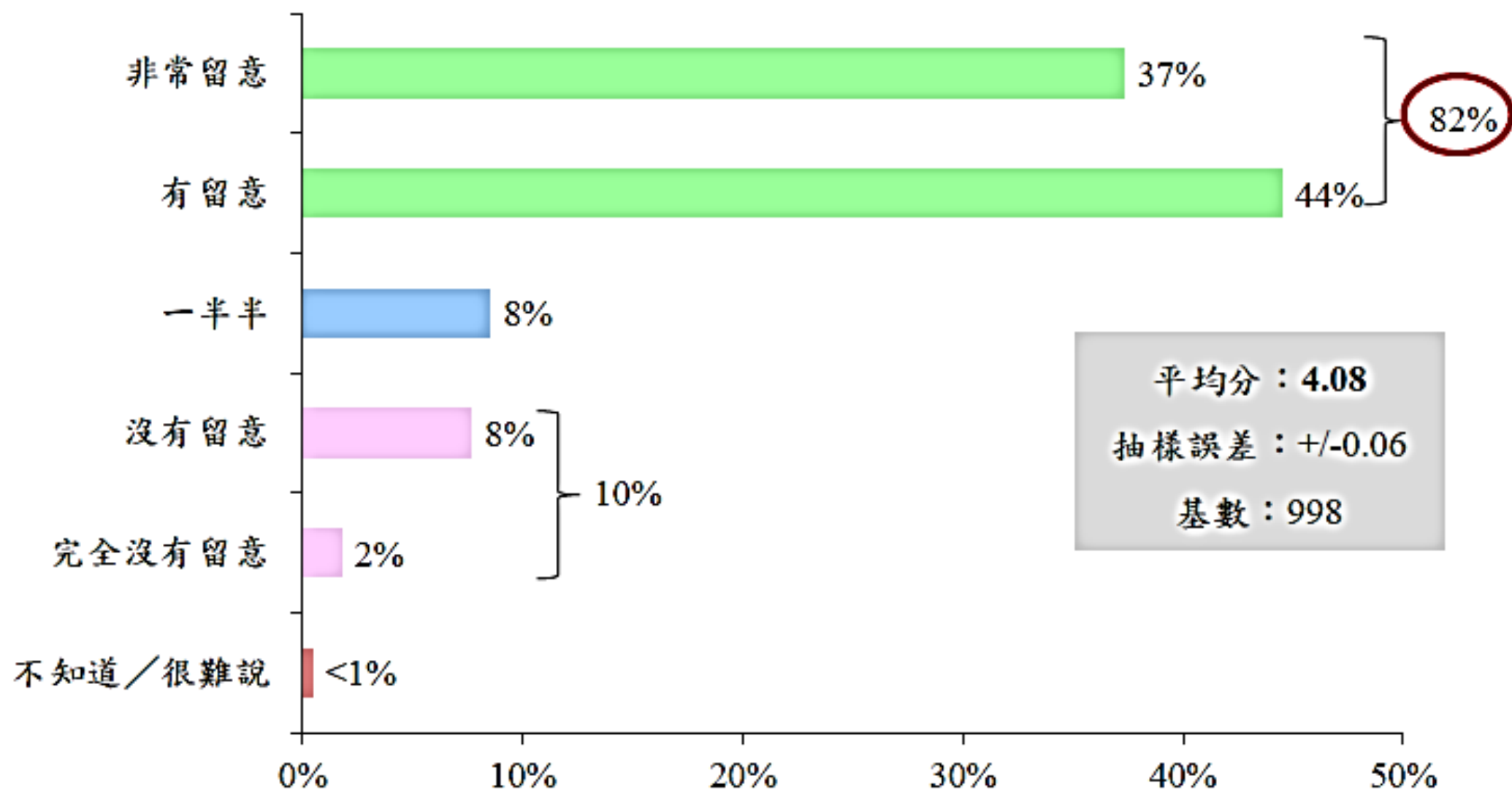
\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

\*代表統計測試成立，而各組別在95%置信水平下有顯著差異。

# 香港家庭幸福感調查2018

## 精神健康狀況及 家庭支援角色

## 逾八成被訪者有留意自己的精神健康狀況



[Q25] 你有幾留意自己嘅精神健康狀況？(訪員追問程度) (基數=1,002)



# 父母、女性及離婚／分居／喪偶者明顯較留意 年紀越大及家庭收入越高亦會越留意

精神健康狀況的交叉分析

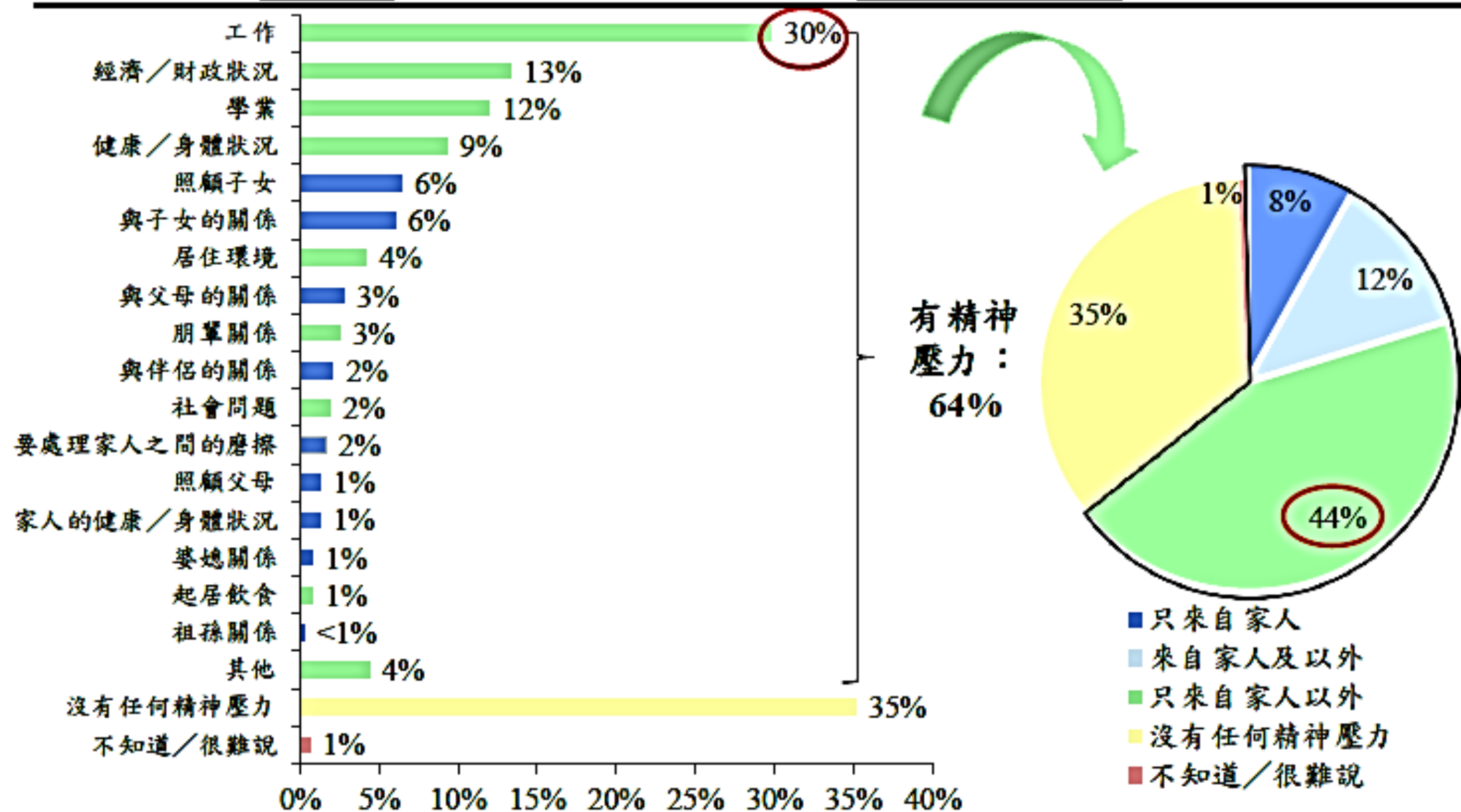
家庭主要角色**	父母	4.25+/-0.08	年齡**	15至19歲	3.88+/-0.16
	子女	3.84+/-0.11		20至29歲	3.62+/-0.20
	既是父母，又是子女	4.04+/-0.19		30至39歲	3.94+/-0.15
	爺爺嫲嫲／公公婆婆	4.23+/-0.21		40至49歲	4.23+/-0.12
	其他親戚	3.99+/-0.35		50至59歲	4.25+/-0.13
性別*	男	4.00+/-0.10		60至69歲	4.23+/-0.17
	女	4.15+/-0.08		70歲或以上	4.32+/-0.17
婚姻狀況**	單身	3.77+/-0.12	家庭每月收入**	\$30,000或以下	4.01+/-0.10
	已婚／同居	4.20+/-0.07		\$30,001-\$60,000	4.02+/-0.12
	離婚／分居／喪偶	4.33+/-0.23		\$60,000以上	4.28+/-0.12

\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。 \*代表統計測試成立，而各組別在95%置信水平下有顯著差異。

[O25] 你有幾留意自己嘅精神健康狀況？(訪員追問程度)(基數=1,002)

# 約三分二感受到生活上不同的壓力

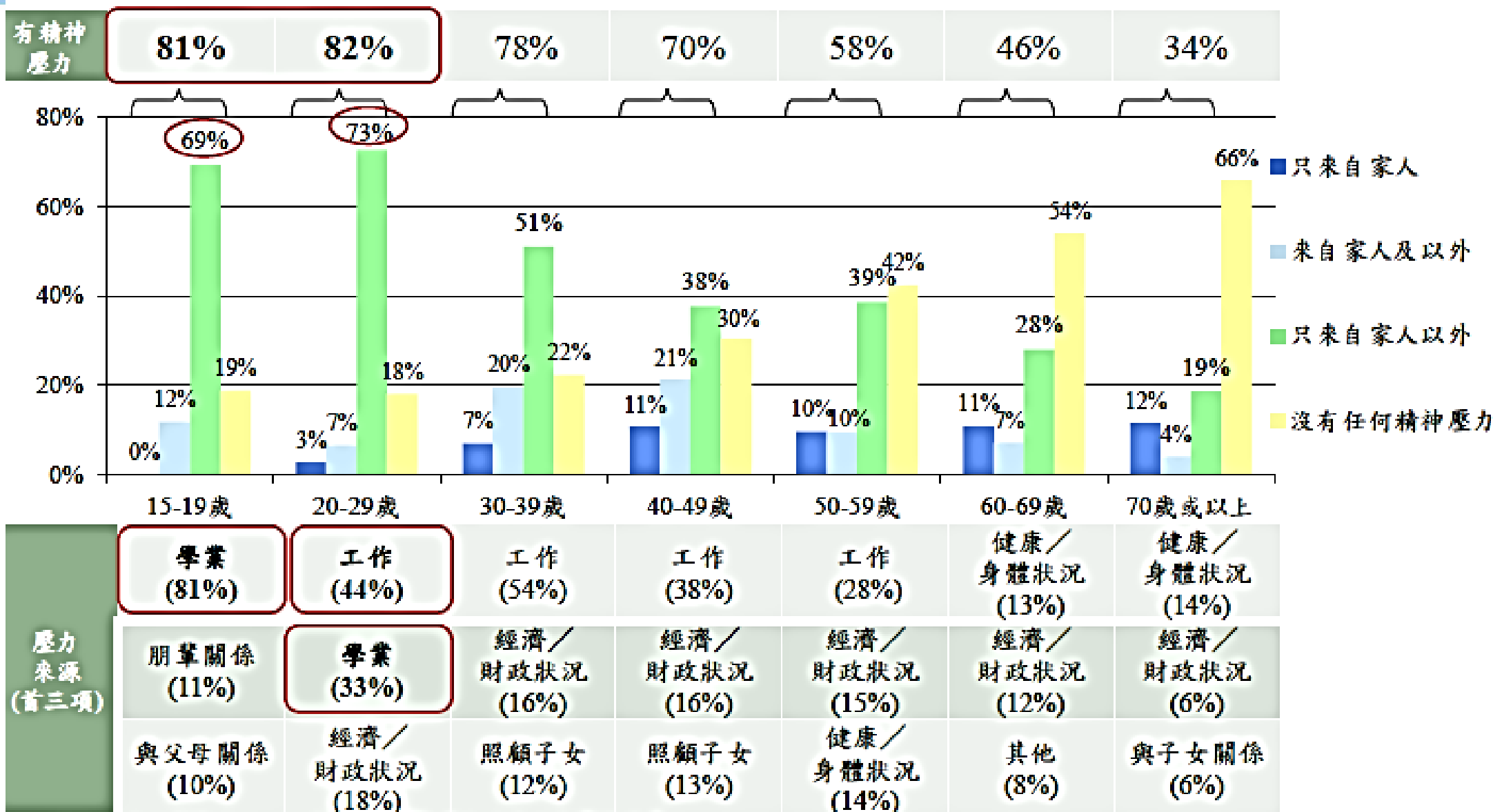
## 逾四成表示壓力是來自家庭以外的問題



[Q26] 請問你而家生活上有冇感受到任何精神壓力？如有，咁請問壓力主要係嚟自邊方面？(不讀答案，可選多項)(基數=1,002)

# 30歲以下的被訪者明顯感到較大精神壓力 但他們的壓力大都是來自家庭以外的問題

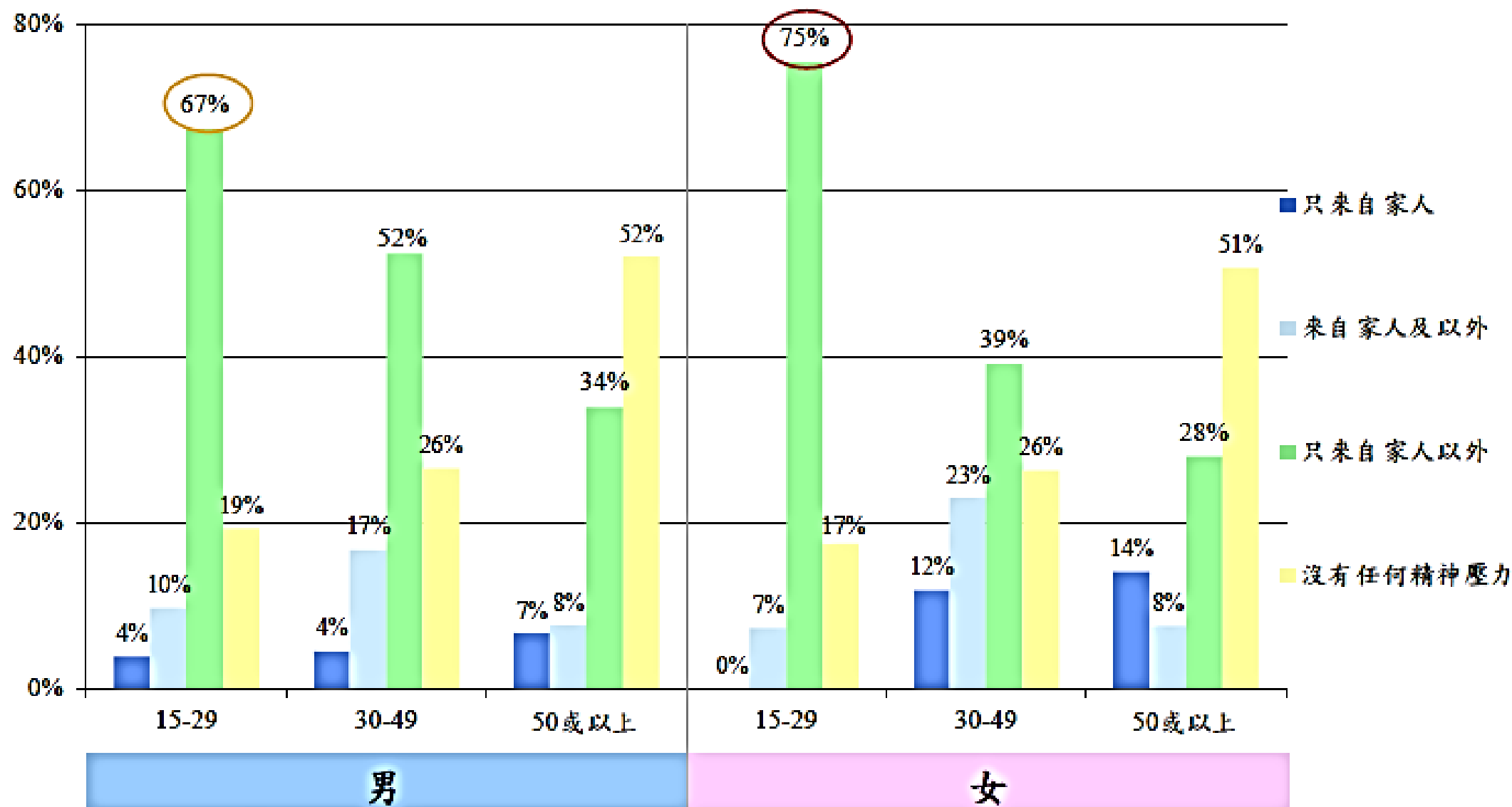
壓力來源 – 以年齡分類



\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

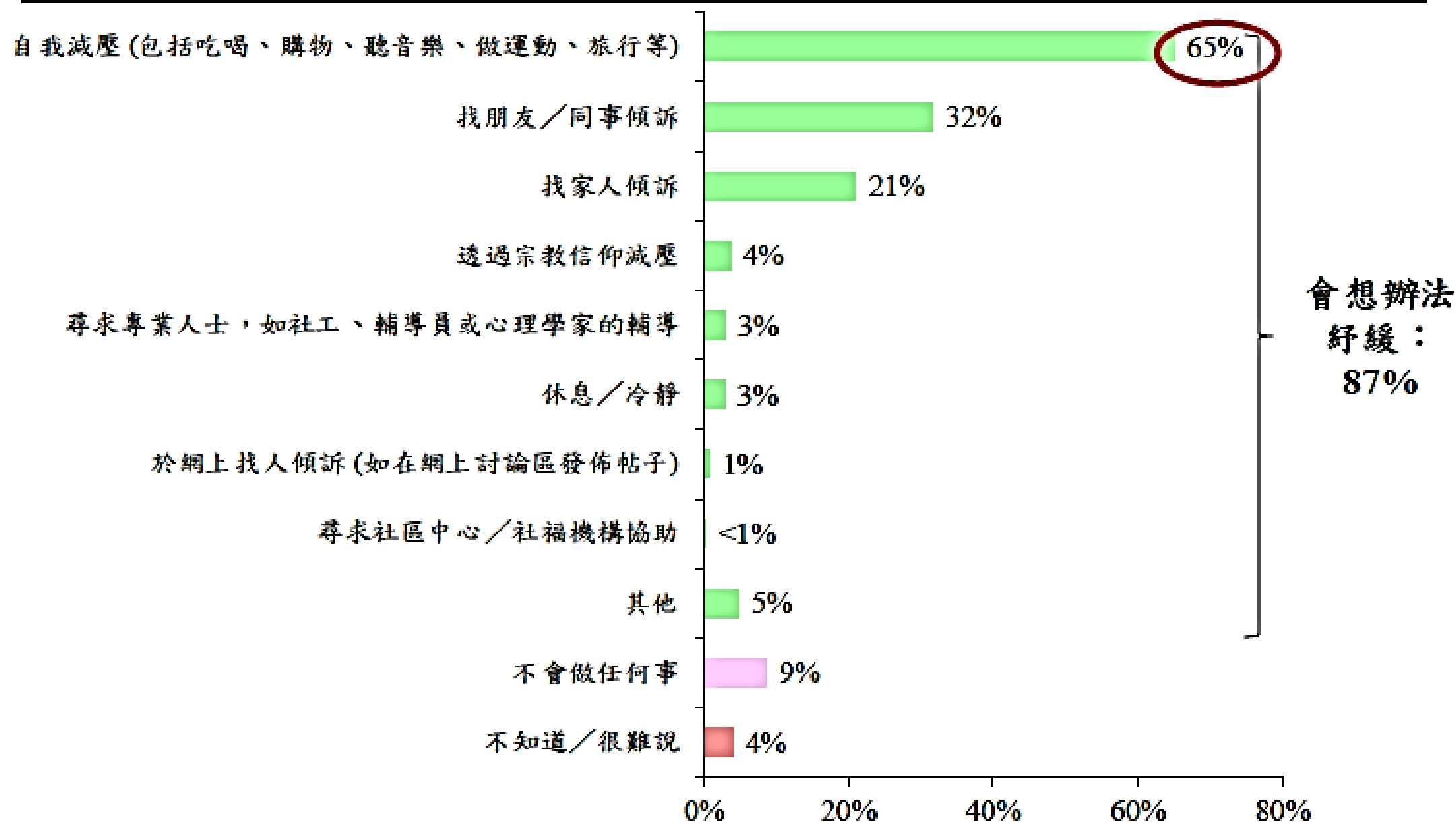
# 明顯較多年輕女性表示所有壓力 都是來自家庭以外的問題

壓力來源 – 以年齡及性別分類



\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

# 當感受到巨大精神壓力時 六成半被訪者會選擇自我減壓的方式

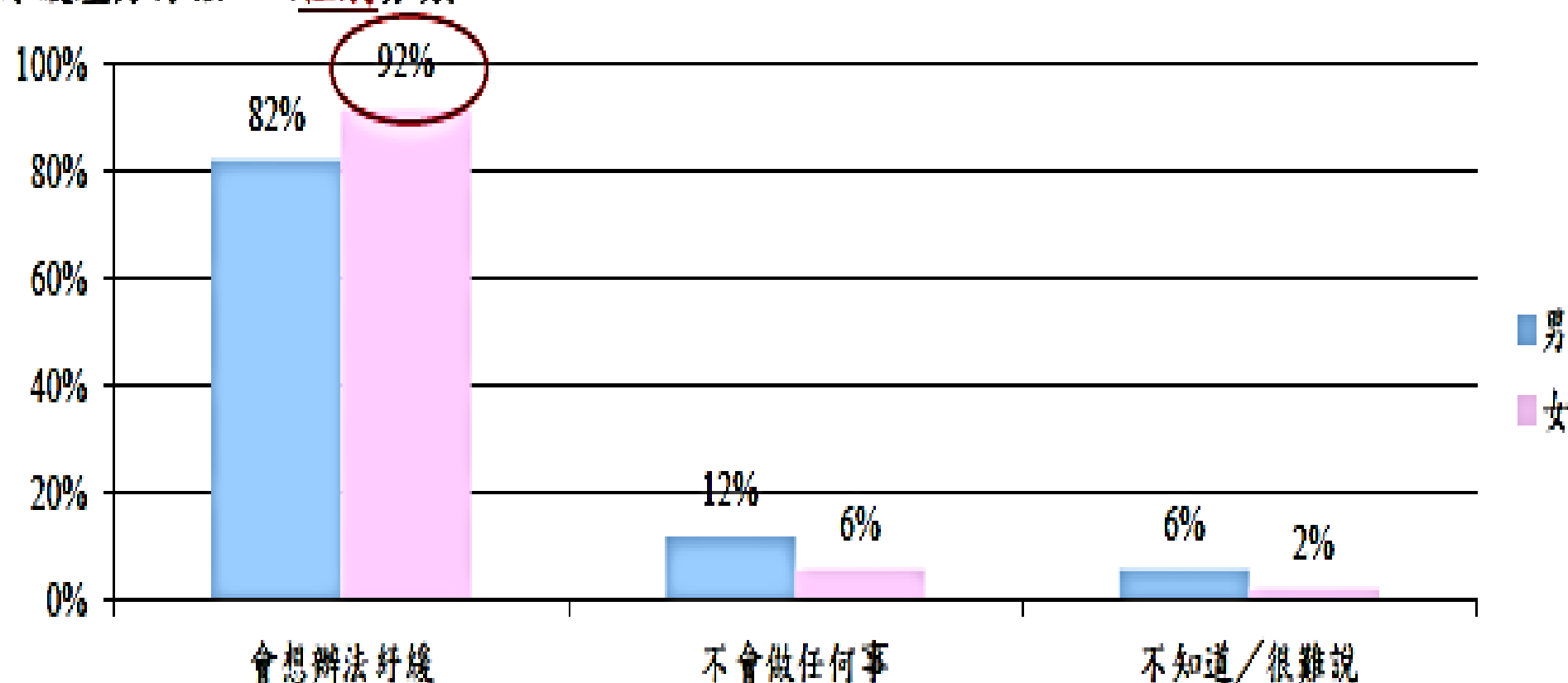


[Q27] 當你感受到巨大精神壓力嘅時候，你會用咩方法去紓緩？(不讀答案，可選多項)(基數=1,001)



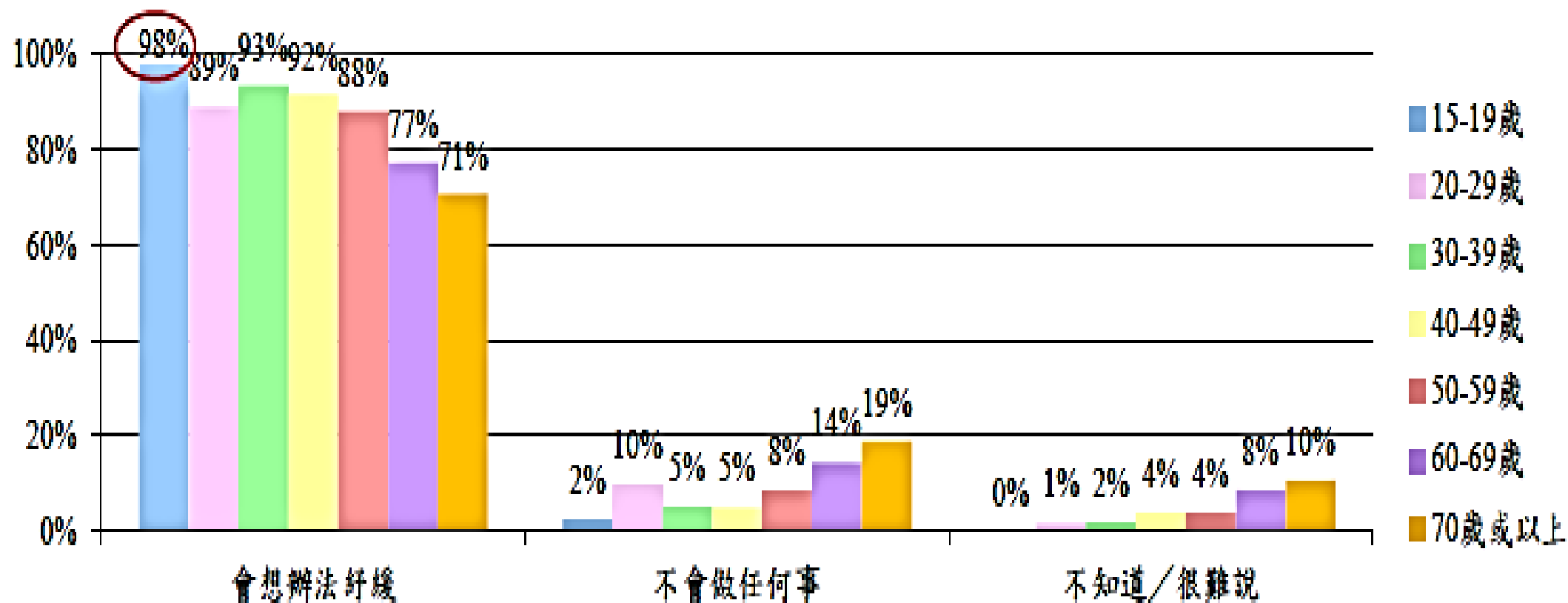
# 女性、15-19歲的被訪者較傾向會想辦法 去紓緩自己的精神壓力

紓緩壓力方法-以性別分類\*\*



# 女性、15-19歲的被訪者較傾向會想辦法去舒緩自己的精神壓力

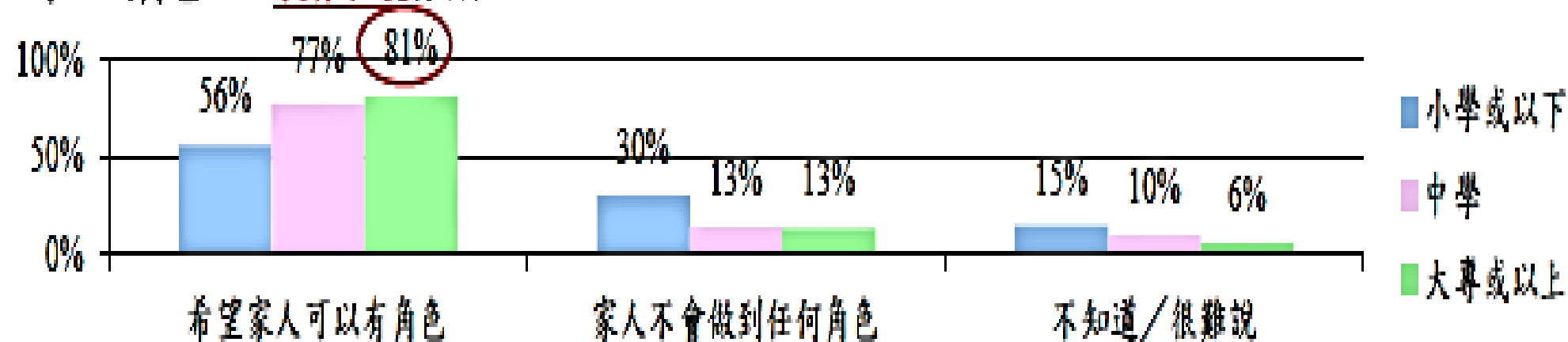
舒緩壓力方法－以年齡分類\*\*



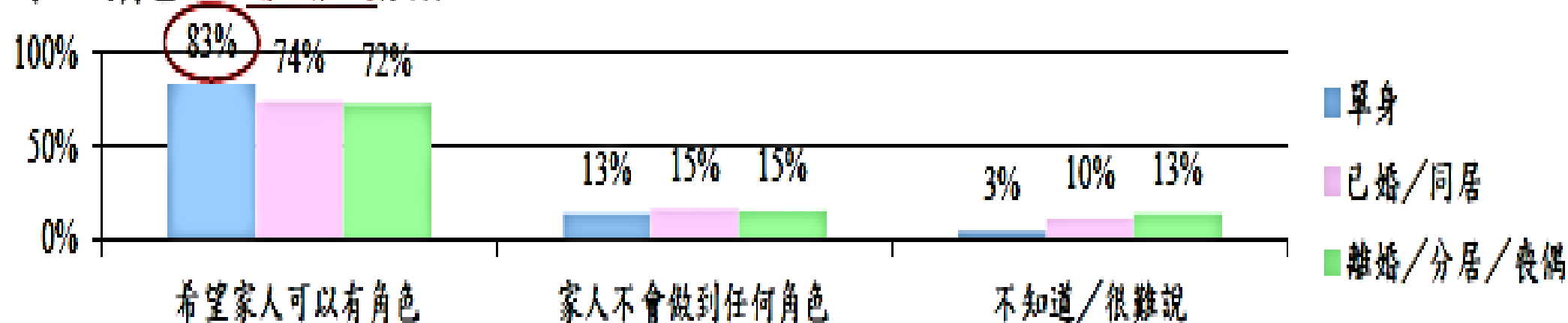
\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

# 教育程度較高、單身、有未成年子女及 家庭收入較高的被訪者亦明顯對家人期望較高

家人的角色 - 以教育程度分類\*\*

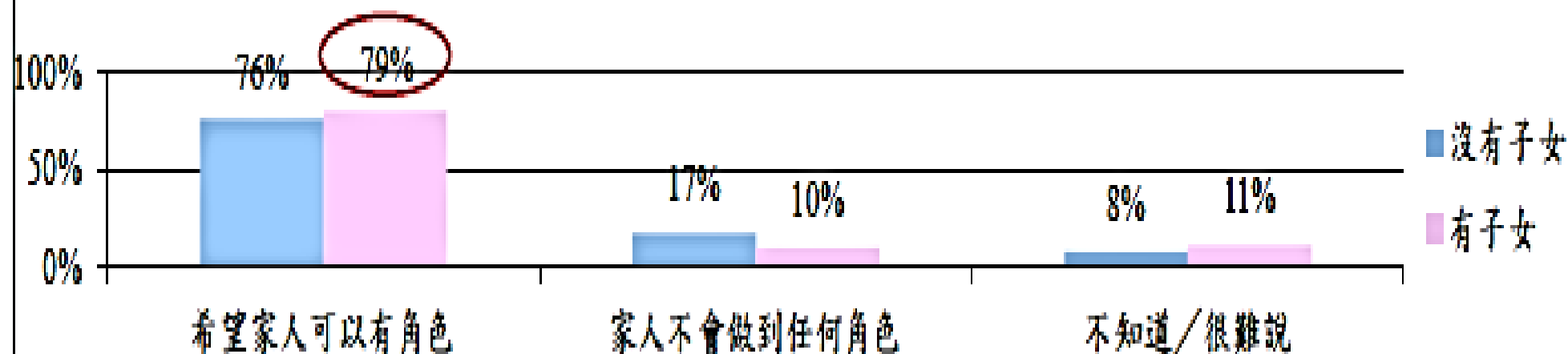


家人的角色 - 以婚姻狀況分類\*\*

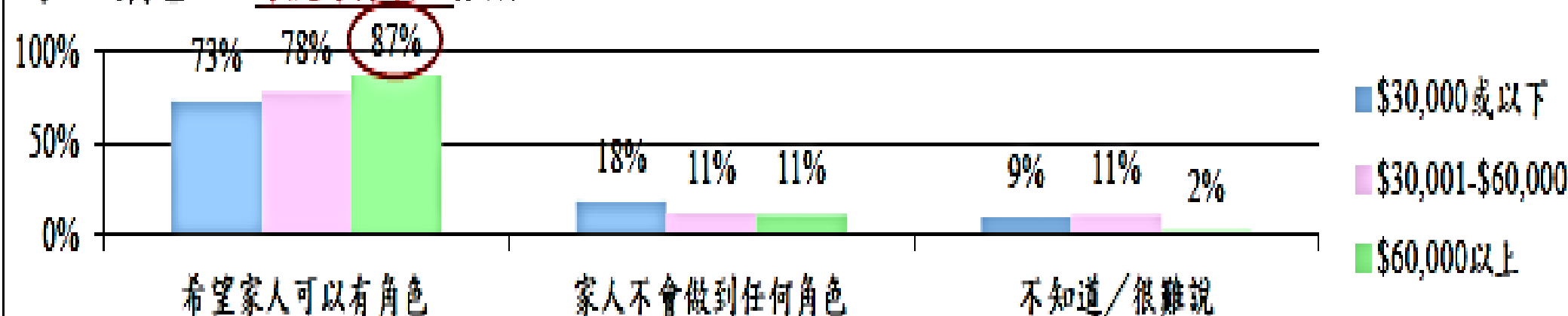


# 教育程度較高、單身、有未成年子女及 家庭收入較高的被訪者亦明顯對家人期望較高

家人的角色 - 以未成年子女數目分類\*\*

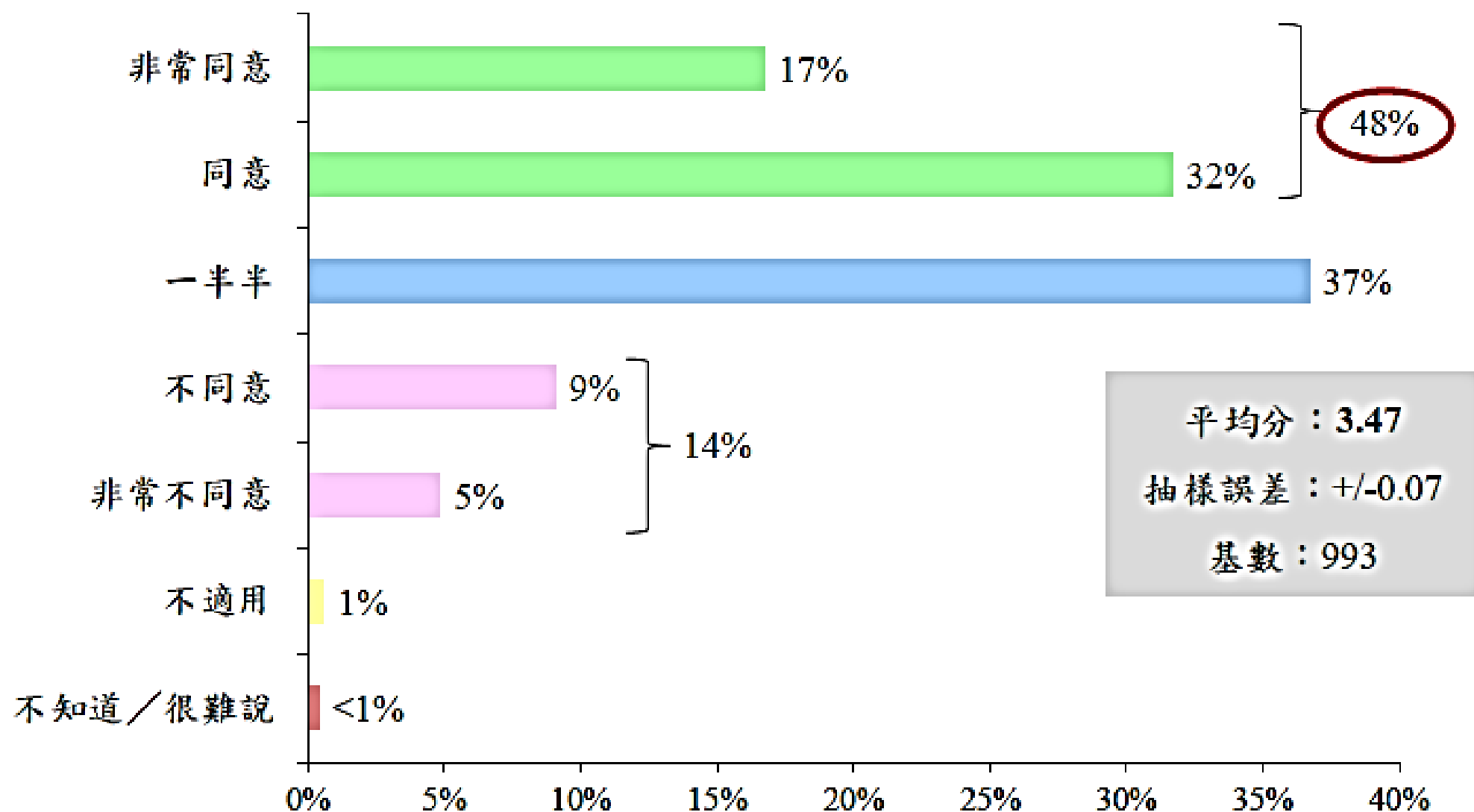


家人的角色 - 以家庭每月收入分類\*\*



\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

# 近半被訪者認同家人能夠幫助他們 紓緩精神壓力



[Q28] 你有幾同意你嘅家人能夠幫助你去紓緩精神壓力？請你用1至5分表示你嘅同意程度，1分代表非常唔同意，5分代表非常同意，3分代表一半半/中立。(基數=1,003)

# 子女、單身及20-29歲的被訪者較傾向認為家人不能夠提供他們需要的協助

家人能幫助舒緩精神壓力的交叉分析

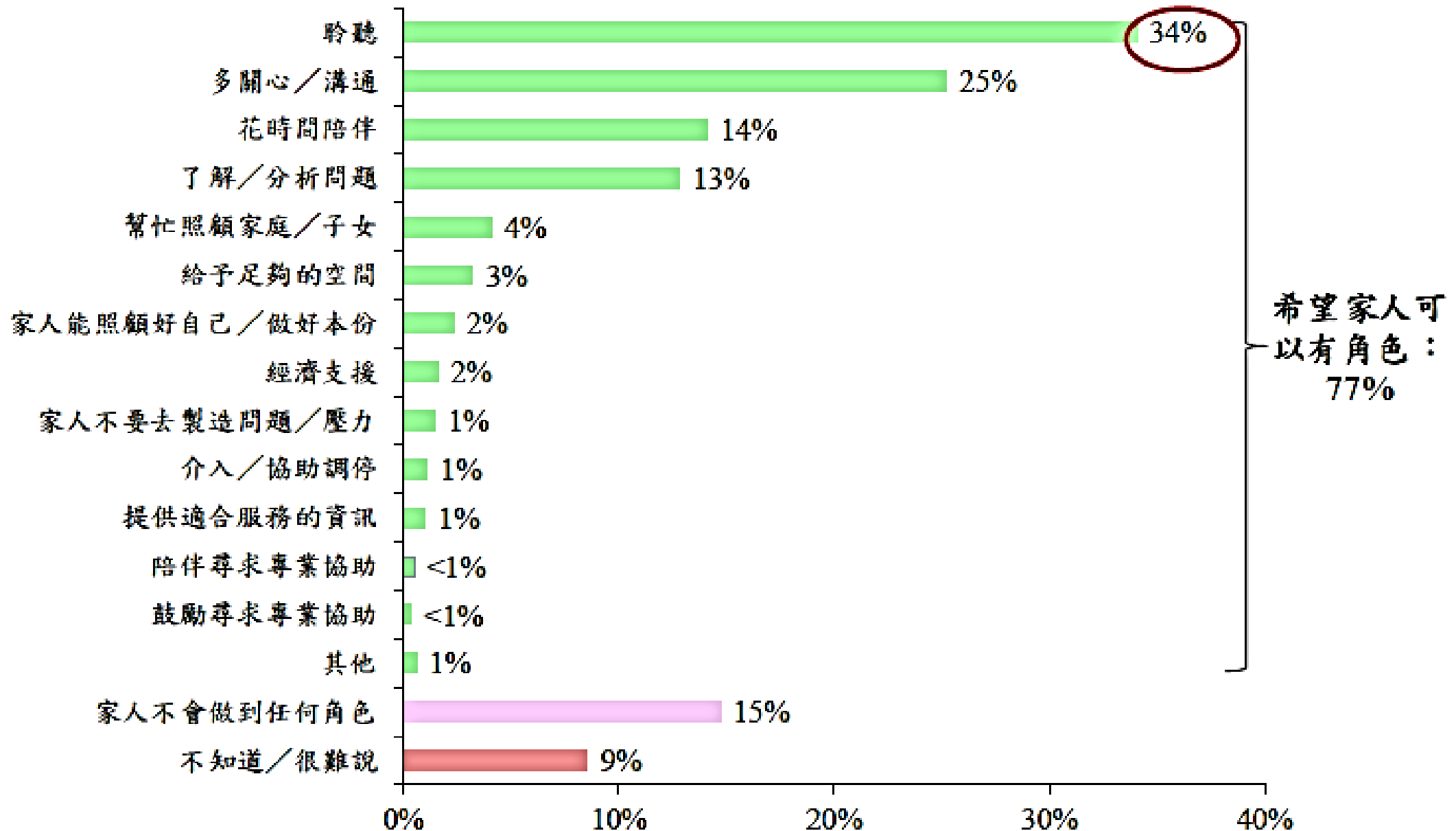
家庭主要角色**	父母	3.55+/-0.10	年齡**	15至19歲	3.49+/-0.21
	子女	3.25+/-0.11		20至29歲	3.05+/-0.18
	既是父母，又是子女	3.57+/-0.21		30至39歲	3.54+/-0.14
	爺爺嫲嫲／公公婆婆	3.65+/-0.25		40至49歲	3.44+/-0.14
	其他親戚	3.74+/-0.34		50至59歲	3.56+/-0.15
婚姻狀況**	單身	3.22+/-0.11		60至69歲	3.57+/-0.20
	已婚／同居	3.57+/-0.08		70歲或以上	3.62+/-0.21
	離婚／分居／喪偶	3.54+/-0.33			

\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

[Q28] 你有幾同意你嘅家人能夠幫助你去舒緩精神壓力？請你用1至5分表示你嘅同意程度，1分代表非常唔同意，5分代表非常同意，3分代表一半半/中立。(基數=1,003)



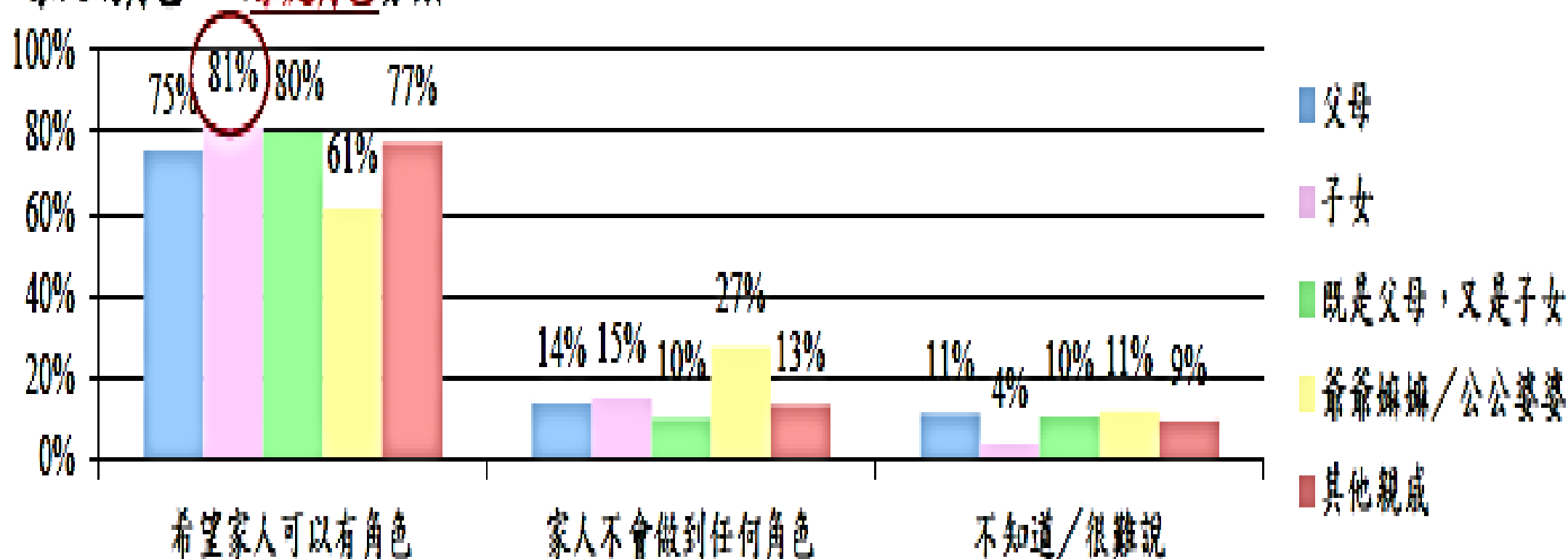
# 逾三分一人最希望家人能擔當聆聽者的角色 其次是多關心和溝通



[Q29] 你最想你嘅家人擔當咩角色以協助你去舒緩精神壓力？(不讀答案，可選多項)(基數=1,002)

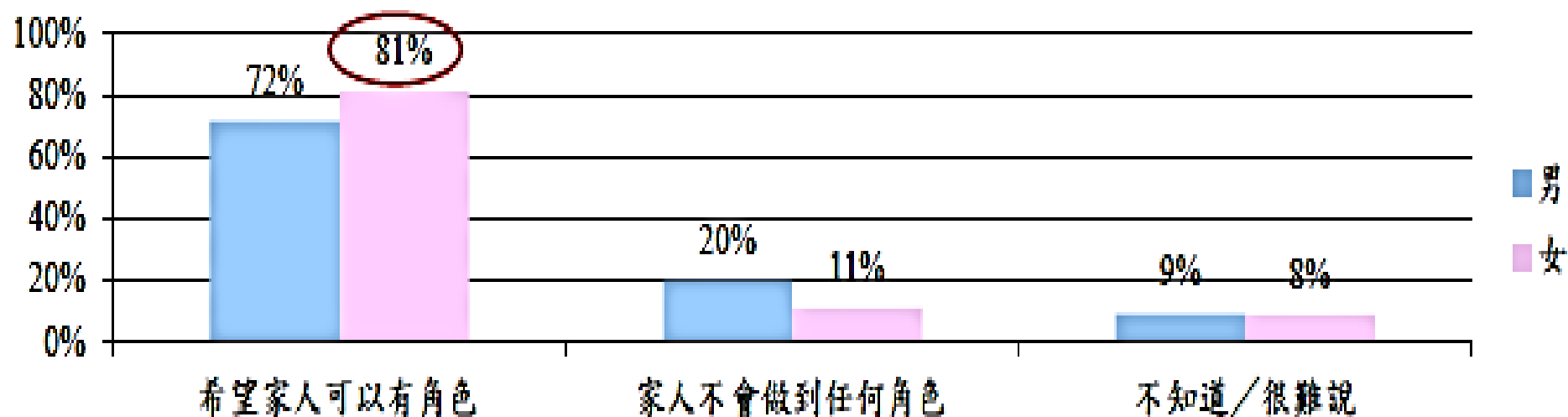
# 為人子女、女性、15-19歲對家人可以協助其紓緩壓力的期望明顯較高

家人的角色 - 以家庭角色分類\*\*

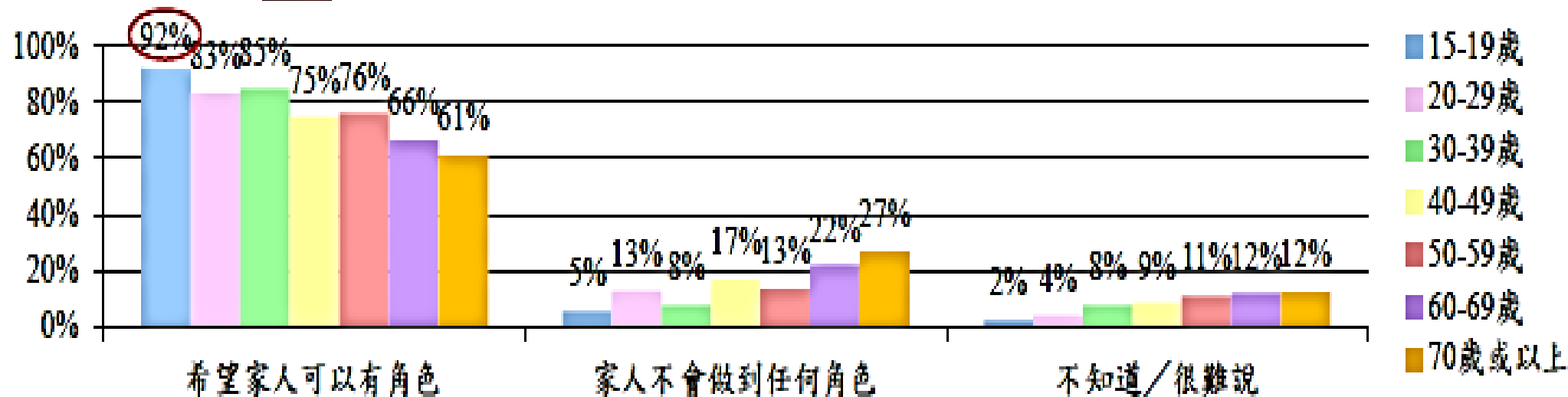


# 為人子女、女性、15-19歲對家人可以協助其紓緩壓力的期望明顯較高

家人的角色 - 以性別分類\*\*



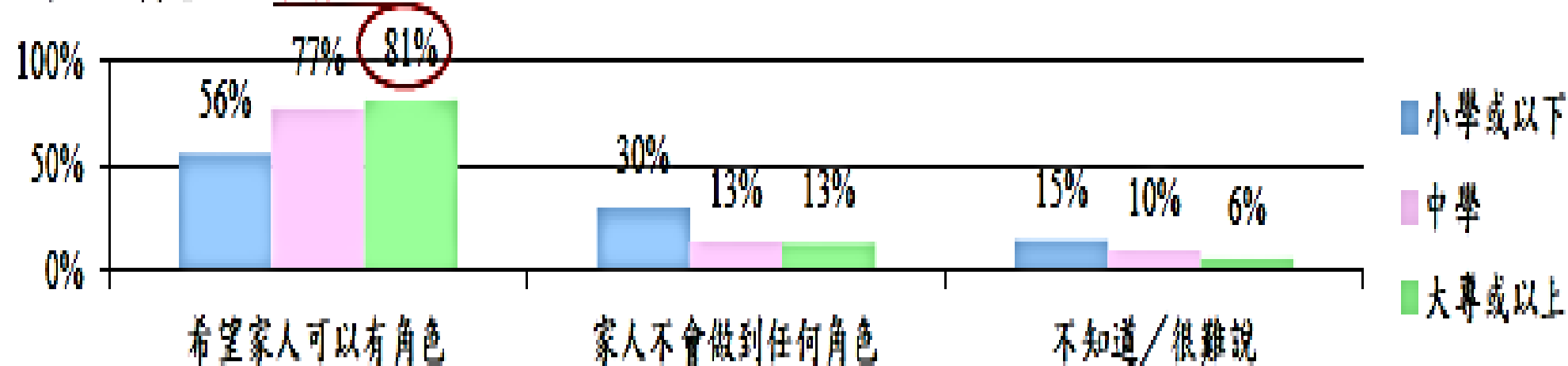
家人的角色 - 以年齡分類\*\*



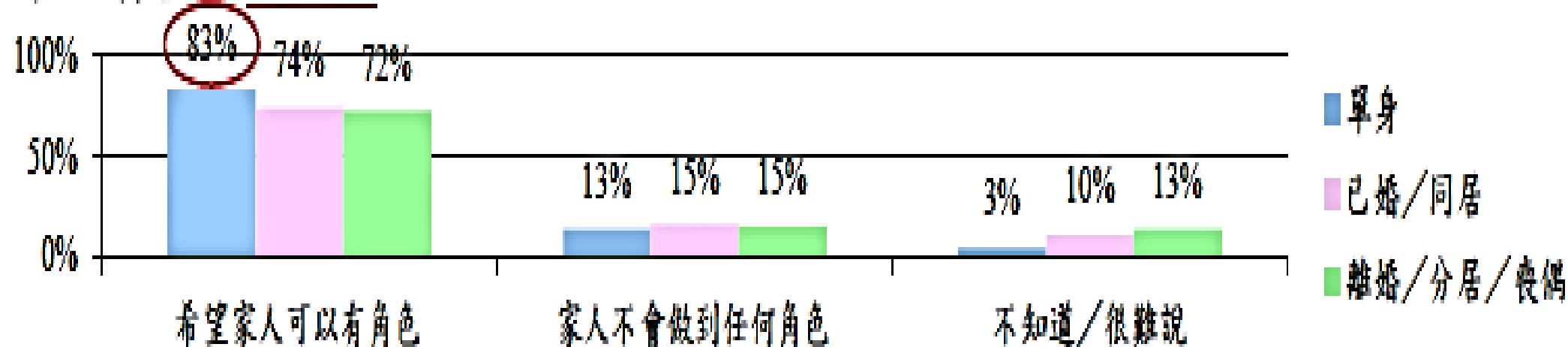
\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。

# 教育程度較高、單身、有未成年子女及 家庭收入較高的被訪者亦明顯對家人期望較高

家人的角色 - 以教育程度分類\*\*

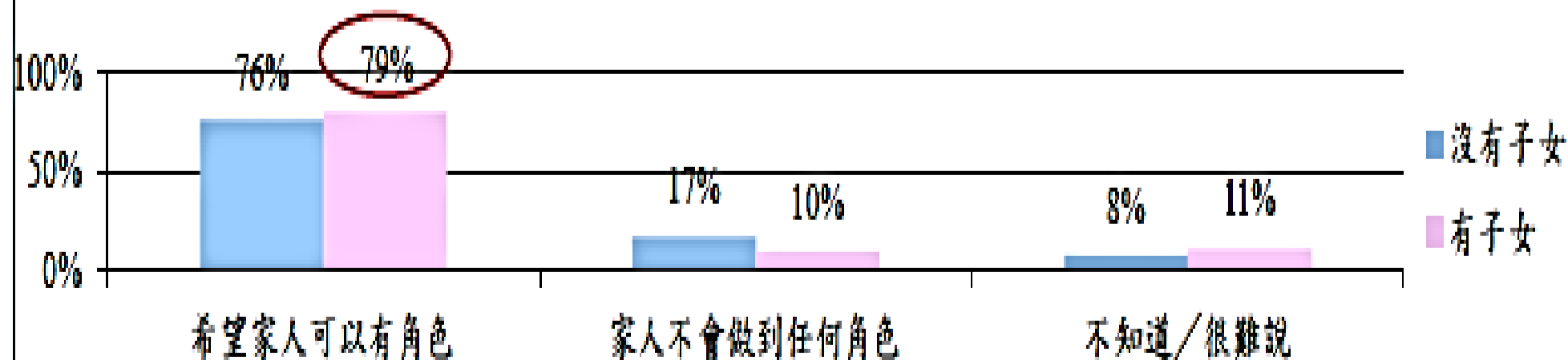


家人的角色 - 以婚姻狀況分類\*\*

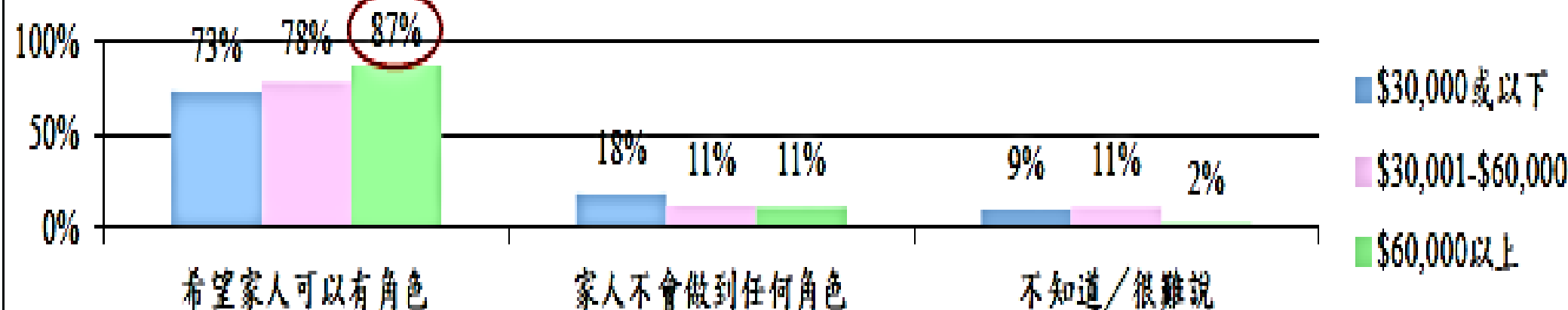


# 教育程度較高、單身、有未成年子女及 家庭收入較高的被訪者亦明顯對家人期望較高

家人的角色 - 以未成年子女數目分類\*\*



家人的角色 - 以家庭每月收入分類\*\*



\*\*代表統計測試成立，而各組別在99%置信水平下有顯著差異。



# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 愛己及人

補充：香港家庭幸福感調查2017  
加入

Q26：我的家人能夠同心協力解決衝突

Q27：我的家人有效財務計劃確保能應付必需的  
家庭開支

值得參考：引發學生思考如何處理人際衝突，  
檢視自己和家庭理財的信念、原則及方法



# 香港家庭幸福感調查2018

以人為本 · 愛己及人

詳細報告結果，請瀏覽

<http://hkupop.hku.hk>



# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

## 香港家庭幸福感與去年比較

相同 ● 發現 ● 增加

### 整體家庭幸福感72分 (3.88)

家庭溝通、父母教養

精神幸福感、物質幸福感

香港家庭於各方面的生活質素並沒有出現明顯變化。

- 保持平穩合格以上，但仍有隱憂？

人口結構改變 → 政策措施的配合

- 不再以GDP作為成長的唯一指標，  
轉而提升生活、家庭的真實幸福

## 1991年至2016年香港的結婚及離婚趨勢

(政府統計處資料)

近年男性及女性遲婚或不結婚的情況越趨普遍。

- 在2016年，32.4%的男性及28.0% 的女性從未結婚（數字不包括外籍家庭傭工）。
- 男性和女性首次結婚時的年齡中位數，分別從1991年的29.1歲和26.2歲，上升至2016年的31.4歲和29.4歲。

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- 在2016年50008宗香港登記結婚數字中，新郎及新娘均為香港人的婚姻佔54.6%，中港跨境婚姻則佔34.7%，後者的比例遠高於1991年。
- 離婚的數目持續上升，2016年以每千名人口計算的粗離婚率是2.34人，是1991年的兩倍多。

- 2016年獲頒布離婚令的數目約是1991年的3倍
- 由6295宗上升至17196宗。撇除人口增長的影響，粗離婚率（即獲頒布離婚令的數目相對年中人口的比率）在同期間仍急速增加。2016年以每千名人口計算的粗離婚率是2.34人，是1991年的兩倍多。



- 2016年中期人口統計結果揭示最新人口趨勢
- 香港人口在2016年達734萬人，較1961年增加超過一倍
- 香港人口急速老化，長者佔人口比例增加至16%，兒童則下跌至11%
- 6成人口在香港出生
- 女性及男性均趨向遲婚，平均六分之一的40至49歲人士仍未婚

- 香港家庭住戶數目在過去10年增加12.7%，比人口增長（6.9%）快
- 由於生育水平偏低，沒有兒童的住戶比例顯著上升
- 平均約三分之一的住戶有至少一名長者
- 獨居長者的數目在過去10年大幅上升逾5成



## 發現

- 子女家庭幸福感仍然較低
- 子女無論在「家庭溝通」、「父母教養」及「精神幸福感」三方面都比其他家庭角色的平均分明顯為低，只有「物質幸福感」沒有顯著差別
- 未婚者的家庭幸福感比已婚 / 離婚 / 分居 / 鰥寡的為低。

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- 年青子女在面對學業及前途，發展事業的階段，遇有適應的困難和種種不穩定的人和事因素，容易產生壓力。加上，角色的轉變，生活期望、社交等問題，自然與父母相處容易形成張力。
- 初婚年齡一直推遲、沒有結婚的成年子女日益也增多。單身子女要與父母同住比率也不斷上升，在有限居住空間，容易產生磨擦，令他們的幸福感減低。

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- 現實及暫時的限制中、創造各自的自主空間  
嘗試重新整理居住空間，找出新安排，配合成年子女與父母各自的需要
- 提倡推動家庭成員協商調解、處理彼此分歧  
(積極態度及和平手法處理衝突，解決問題)

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- 多接納、多包容暫時的限制和困難、少批評
- 多感恩能成為一家人也是一種幸福
- 製造共處開心的時刻，提升精神的幸福感

## 增加（探討家庭精神健康狀況）

### ● 家庭成員精神健康狀況及壓力來源

- ▶ 逾八成被訪者有留意自己的精神健康狀況，但仍接近18%（表示無留意、一半半）
- ▶ 父母、女性及離婚／分居／喪偶者明顯較留意年紀越大及家庭收入越高亦會越留意



# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- ▶ 約三分二感受到生活上不同的壓力逾四成表示壓力是來自家庭以外的問題
- ▶ 30歲以下的被訪者明顯感到較大精神壓力但他們的壓力大都是來自家庭以外的問題
- ▶ 這反映家庭面對外在的壓力(工作、經濟及學業等)時，大致上家庭幸福感尚算不錯，家庭可以發揮支援家庭成員

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- ▶ 有65%受訪者感到壓力，當中年青子女的壓力來源主要工作(44%)及學業(33%)，而30-49歲則來自工作(54%)、經濟/財政狀況(16%)。其中照顧子女也佔12-13%
- ▶ 舒壓力方法大部65%受訪者表示採取自我減壓方法，32%會找朋友或同事傾訴； 21%會與家人傾訴



# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- 值得留意，65%受訪者表示有壓力，但當中12%不會做任何事或不知道怎樣舒壓力。這樣他們不知不覺累積壓力，超出自己的負荷也不知，容易產生壓力爆煲的危機。
- 而男士較傾向表示不會做任何事或不知道怎樣紓緩壓力。家庭如何要加強對他們的支援，提昇他們精神幸福感。

## 建議：

- 加強學生認識及處理情緒、壓力，為他們身心健康建立良好的基礎及技能，應付未來在職場及自己的家庭角色的挑戰
- 加強推廣男士的精神健及支援服務，促家庭溝通，提昇他們精神幸福感（可向家長介紹合適的資源、鼓勵年青人運用ICT促進家人的連繫，打開話題，問候、關心，...）

（本會已開展男士支援服務接近10年，為男士提供一個平台，分享家庭、工作、子女、健康等問題）

## 建議：

- 多鼓勵學生(特別男同學)運用多元化、創新的方法促進家人的溝通和參與班務...

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

► 女士的壓力來源除工作和經濟/財政狀況外，照顧子女及與子女關係也佔重要比例，比男士高出2至3倍，這反映女士通常在家庭較多擔當家庭照顧者的角色，要兼顧工作和照顧家人，在時間安排和家庭關係也容易出現有張力。

## 建議

- 政府可提供更多到位社區為本的兒童照顧服務，減低女士照顧未成年子女的壓力，以及多元化支援婦女服務，促進她們精神健康並與其他家庭成員的溝通。



# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

- 大部受訪者都期望家人能多聆聽、關心和溝通，有助紓緩精神壓力
- 在調查報告顯示有25%希望家人多聆聽和溝通和陪伴(14%)最能支持和紓緩自己的壓力，這給我們啟示，被了解、被明白，已給家庭成員最大力量去面對外面的壓力和困難，不要太多的追問，提供解決問題的方法。

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

## 建議：

- 促進家人的精神健康和提升家庭幸福感，原來可以好簡單如每天吃飯時聆聽家人在工作或生活上的分享，不需提供個人意見。
- 為家人送上一些喜歡吃的食物，送上鼓勵的語句或一張小字條等，都能為家庭製造有利的條件促進幸福，為家人提供精神上支持面對困難。

## 建議：

- 學校是青少年成長的重要地方，建立關愛的校園，促進學習與人溝通、抗逆力
- 老師的陪伴和鼓勵，可補充家庭的一些缺欠、促進身心靈健康
- 學校、老師有空間及時間嗎？校政規劃、優先次序



## 政策層面的建議

• 面對工作、學業、居住、經濟等壓力，香港整體家庭幸福感仍然有72分尚算正面。這反映家庭對支援家庭成員面對外在困難和紓緩壓力等方面能發揮重要的功能。近年，家庭內或外都有不同衝擊和挑戰，政府應在政策上投放更多社區資源，推動「家庭精神幸福」如舉辦家庭活動及提供家庭友善措施，社區和文化康樂設施，增強家庭功能，促進家庭正向溝通，預防家庭問題發生。

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

## 政策層面的建議

- 官、商、民繼續攜手合作，共同創造家庭友善的工作條件，以提升香港家庭整體的幸福感。

# 討論及建議

以家為本 · 愛己及人

## 研究層面的建議

- 由於是次調查沿用2017年同類調查的設計，是次訪問對象只包括15歲或以上現時與家人同住的人士，香港的建議日後可考慮或將訪問對象擴大為15歲或以上合資格的居民，即獨居或與朋友同住的人士亦會成為合資格的訪問對象，令整體結果能夠更全面反映不同家庭狀況人士的意見及需要。
- 是次調查已經按全部有收集的被訪者背景，例如性別、年齡、教育水平、收入等進行深入分析，以探討不同組別及階層的意見有否明顯差別。為進一步提升調查的參考價值，日後可以考慮加入更多背景資料，例如居住地區、房屋類別及同住家人數目／關係等。此外，亦可以進行焦點小組討論會，以深入了解不同意見背後的成因，並嘗試獲取更詳盡的服務改善建議。

## 提升家庭幸福感Tips

- 包容、接納、少批評
- 製造共處開心時刻
- 家庭幸福是可以栽種、建立



# 香港家庭幸福感調查2018

以家為本 愛己及人

## 其他參考資料：

1. 《香港學生能力國際評估中心通訊》，第28期，2017年10月。
2. 《2014年台灣兒童家庭幸福感調查》
3. 《香港家庭快樂指數調查2008》（BGCA）
4. 《兒童及青少年幸福與壓力指數2014》
5. 《香港人，幸福嗎？》，智經幸福指數  
[wellbeing.bauhinia.org](http://wellbeing.bauhinia.org)
6. *Report on Malaysian Family Well-Being Index 2016*



# 引發思考的活動

以家為本 · 愛己及人

1. 自我認識、反思與人溝通情況
  - 心靈窗子：互動遊戲
  - 自尊感心理測驗
  - 趁墟講故事
2. 互動劇場：學習多角度分析及處理衝突



# 答問時間

# 謝謝