



致：貴台/網站港聞/社福/副刊/採訪主任/編輯

家福會公佈「香港家庭幸福感調查 2018」報告  
提倡推動家庭成員共同協商，調解分歧，多聆聽、關心和溝通  
並建議推出有效措施 提升家庭幸福感

香港家庭福利會(家福會)去年進行全港首個「香港家庭幸福感調查」，量度全港家庭的幸福程度。最近，多宗家庭慘劇及虐兒事件接二連三地發生，現時香港家庭的幸福情況，是社會關注的議題。家福會一向致力促進家庭的福祉，故此，今年委託香港大學民意研究計劃合作進行「香港家庭幸福感調查 2018」，繼續探討香港家庭的幸福感，並建議有效措施，使家庭變得更幸福。

家福會特別於今日(2018年5月4日)舉行新聞發佈會公佈調查結果。「香港家庭幸福感調查 2018」於2018年3月23至4月12日，以隨機抽樣方式用電話訪成功問了超過1,000名年齡在15歲或以上與家人同住的香港居民，繼續使用了「家庭生活質素」(Family Quality of Life, FQOL)問卷，在「家庭溝通」、「父母教養」、「精神幸福感」、「物質幸福感」和「整體幸福感」等五個範疇，量度受訪的家庭幸福感。調查亦首次探討受訪家庭的精神健康狀況、壓力來源、紓緩壓力的方法；家人是否能夠及擔當什麼角色紓緩精神壓力等。

「香港家庭幸福感 2018」調查結果如下：

**(一) 各範疇分數**

以100分為滿分，

- 家庭溝通：74分；
- 父母教養：70分；
- 精神幸福感：68分；
- 物質幸福感：76分；
- 整體幸福感總分：72分。

註：問卷本以分數1至5分供被訪者選擇(5分為最高，1分為最低)，研究團隊為讓大眾方便理解，故將調查結果由1-5分為化為1-100分。若以5分為滿分，家庭溝通的平均分為3.96分、父母教養為3.81分、精神幸福感為3.72分、物質幸福感為4.03分及整體幸福感為3.88分。

**(二) 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，而他們的「整體幸福感」評分為67分(若以5分為滿分，平均分為3.69分)，亦是各家庭角色之中最低。

**(三) 「20-29歲」一群的整體幸福感較其他年齡相對偏低**

在是次調查中「家庭成員年齡」共分七個組別：「15-19歲」、「20-29歲」、「30-39歲」如此類推，最高一組為「70歲或以上」。他們在「家庭溝通」、「父母教養」、「精神幸福感」、「物質幸福感」四個子量表和「整體幸福感」等的滿意度均有差異。「20-29歲」一群的整體幸福感較其他年齡相對偏低；「40-49歲」一家的家庭幸福感則相對偏高。

#### **(四) 女性的「精神幸福感」明顯較男性為高**

若以性別分類，女性被訪者的「精神幸福感」明顯較男性為高；而在其他各方面及「整體幸福感」的平均分亦相對較高。

#### **(五) 單身人士家庭幸福感偏低**

已婚或同居的被訪者在「家庭溝通」、「父母教養」及「精神幸福感」的分數都明顯較高，而單身被訪者則在各方面的分數皆為最低，甚至比離婚／分居／喪偶的人士還要低。

#### **(六) 不需要照顧父母的人士家庭幸福感較高，有未成年子女的家庭幸福感亦較高**

不需要照顧父母日常生活的被訪者只在「物質幸福感」較需要照顧者的平均分明顯較高，而整體幸福感亦相對略高。若以家中未成年子女的數目進行分析，發現有未成年子女的被訪者在「家庭溝通」、「父母教養」及「整體幸福感」的平均分都較沒有子女的明顯為高。再具體來說，擁有 1 名未成年子女的被訪者在這三方面的平均分皆較擁有 2 名或以上未成年子女的被訪者為高。

#### **(七) 單身人士較不留意自己的精神健康狀況**

82% 被訪者有留意自己的精神健康狀況，父母、女性及離婚／分居／喪偶者明顯較留意自己的精神健康狀況，而單身者則較不留意。此外，年紀越大、家庭收入越高的被訪者亦會越留意自己的精神健康狀況。

#### **(八) 30 歲以下的被訪者最感到有精神壓力**

64%被訪者表示感到生活上不同的精神壓力，其餘 35%則完全不需要面對任何精神壓力。以年齡分類，明顯較多 30 歲以下的被訪者（超過 80%）感到有精神壓力，亦較多表示所有壓力都是來自家庭以外的問題，例如學業或工作。至於在同一年齡層中再按性別分析，發現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。

#### **(九) 家人擔當聆聽者的角色 紓緩精神壓力**

當遇到精神壓力，65%被訪者表示會選擇採取自我減壓的方式，包括吃喝、購物、聽音樂、做運動和旅行等。32%會選擇與朋友/同事傾訴，21%選擇與家人傾訴。女性、15-19 歲、教育程度較高、需要供養父母及家庭收入較高的被訪者，較傾向會處理及使用不同方法去紓緩自己的精神壓力。

48%被訪者同意家人能夠幫助他們紓緩精神壓力，以 1 至 5 分計，平均為 3.47 分。深入分析顯示，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幫助。34%最希望家人能擔當聆聽者的角色，以協助他們紓緩精神壓力，其次是希望家人能多作關心和溝通（25%）、多花時間陪伴（14%）及幫忙了解甚至分析問題（13%）。綜合分析顯示，為人子女、女性、15-19 歲、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，對家人可以協助其紓緩壓力的期望明顯較高。

調查結果討論和建議

### (一) 家庭成員的年齡、家庭角色及婚姻狀況與家庭幸福感的關係

**年齡：**年紀越輕家庭幸福感便越低，年紀越大，幸福感便越高；

**家庭角色：**子女的家庭幸福感比父母為低；

**婚姻狀況：**未婚者的家庭幸福感比已婚 / 離婚 / 分居 / 鰥寡的為低。

儘管在現時香港的社會及經濟環境下，調查結果顯示被訪者的家庭幸福感仍相當正面，整體幸福感達 72 分，與去年相同。若分為家庭溝通、父母教養、精神幸福感及物質幸福感四個範疇，所有綜合平均分亦跟去年十分接近（由 68 至 76 分），顯示過去一年香港家庭於各方面的生活質素並沒有出現明顯變化。然而，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，自然與父母相處產生張力。香港初婚年齡一直推遲、沒有結婚的成年子女日益也增多。由於樓價飆升，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。

建議：家庭是支援家庭成員每個成長階段的重要基石，提倡推動家庭成員共同協商，調解彼此分歧，在有限的資源及居住環境下，家庭成員均需要尋求各自的自主空間，多接納、多包容家庭成員暫時的限制和困難、少批評，能成為一家人也是一種福份，彼此可主動製造共處開心的時刻。多感恩家庭給與的支持，提升整體家庭的幸福感。

### (二) 受訪家庭成員精神健康狀況及壓力來源

有 65% 被訪者感到壓力，當中年青子女 (20- 29 歲) 的壓力來源主要工作(44%)及學業(33%)，而 30-39 歲則來自工作(54%)、經濟/財政狀況 (16%)。其中照顧子女也佔 12-13%。而舒壓力方法大部 65% 被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。值得留意，共有 13% 被訪者表示有壓力，但不會故任何事或不知道怎樣舒壓力。這可能他們不知不覺累積壓力，超出自己的負荷也不知，容易產生有潛在壓力爆煲的危機。而男士較傾向表示不會故任何事或不知道怎樣紓緩壓力。這亦需要我們關注男士壓力及家庭如何支援他們。另外，男士的壓力來源主要是工作和經濟/財政狀況，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張力。

建議：男士在家庭多數負擔經濟支柱的角色，不習慣表達個人的情感或困難，容易被忽略情緒和精神健康方面的支援。在服務層面上，應該發展支援男士情緒的服務，讓他們有紓壓的機會。例如，專為男士而設的輔導小組服務，參加者可以在家庭關係上有更多的分擔和分享，促進家庭幸福。同時，女士在照顧子女的壓力也應需要留意及提供支援，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。

### (三) 大部被訪者都期望家人能多聆聽、關心和溝通，紓緩精神壓力

在調查報告顯示被訪者希望家人多聆聽(34%)、溝通(25%)和陪伴(14%)最能支持和舒援自己的壓力，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，有時不要太多的追問，提供解決問題的方法。

建議：要促進家人的精神健康和提升家庭幸福感，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。此外，為家人送上一些喜歡吃的食物、鼓勵的語句或一張小便條等，都能為家庭製造有利的條件促進幸福。

### (四) 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舒援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多加社區資源，推動「家庭精神幸福」，如舉辦家庭月或大型家庭活動，及鼓勵企業向員工提供家庭友善措施，以及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。

### (五) 研究層面的建議

由於是次調查沿用 2017 年同類調查的設計，是次被問對象只包括 15 歲或以上現時與家人同住的香港居民，建議日後可考慮將訪問對象擴闊為 15 歲或以上的香港居民，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。

傳媒查詢及聯絡人：

黃世傑先生 (電話：9033 6569) / 梁頌恩小姐 (電話：2527 3171)

有關「香港家庭幸福感調查 2018」研究方法及結果查詢：

香港大學民意研究計劃 (電話：3917 7700)

香港家庭福利會乃本港主要提供家庭服務的非牟利福利機構，於 1949 年正式成立，本著「以家為本」的服務理念，致力為香港不同階層的家庭及其成員提供一站式高質素的專業社會服務。主要服務範圍包括綜合家庭服務、綜合青少年服務、長者及社區支援服務、兒童照顧服務及特別服務項目等，服務形式及種類配合社會所需與時並進。本會將繼續積極與官、商、專、民及媒體各界協作，推動和諧家庭關係，共建互相關愛的社會。

如欲了解更多詳情，歡迎致電 2527 3171 或瀏覽本會網址 [www.hkfw.org.hk](http://www.hkfw.org.hk)。

