



以家為本 · 愛己及人

香港家庭幸福感調查2018

香港家庭福利會 社會工作顧問

駱慧芳女士

討論和建議

香港家庭幸福感與去年比較 相同

整體家庭幸福感達72分 (3.88)

家庭溝通、父母教養

精神幸福感、物質幸福感

討論和建議

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

討論和建議

- 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。

討論和建議

- 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，容易產生張力，令他們的幸福感減低。

討論和建議

- 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
- 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

討論和建議

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。

討論和建議

- 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時(工作、經濟及學業等)，大致上家庭幸福感尚算不錯，家庭可以發揮重要的功能，支援家庭成員面對壓力。

討論和建議

- 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%**。
- 紓壓方法大部受訪者**65%**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。

討論和建議

- 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。需要加強男士的精神健康及家庭如何支援他們，提升他們精神幸福感。

討論和建議

建議：

- 需要加強推擴男士的精神健及支援服務，促家庭溝通，提升他們精神幸福感。

(本會2000年已開展男士支援服務，為男士提供一個平台，分享家庭、工作、子女、健康等問題，促進與家庭關係)

討論和建議

- 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和焦慮。

討論和建議

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，以及多元化支援服務給婦女，促進她們精神健康並與其他家庭成員的溝通。

(本會已開展婦女健康及家庭支援中心接近10年，為婦女提供家庭資源、健康資訊、興趣材藝等活動。)

討論和建議

- 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，即時提供解決問題的方法。

討論和建議

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，不一定給意見或幫他解決問題。
- 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。

討論和建議

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多社區資源，推動「家庭精神幸福」如舉辦家庭月、大型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。

討論和建議

政策層面的建議

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

討論和建議

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。

提升家庭幸福感建議

- 包容、接納、少批評
- 製造共處開心時刻





以家為本 · 愛己及人

謝謝

