

新聞稿（2021年5月6日前不能公開） 港人家庭開心指數回升 疫症反令港人與家人多相處溝通

疫症大流行對全球大受影響一年多，大眾正身處於新冠肺炎疫情危機日常化的狀態當中，香港家庭如何積極適應？和富社會企業「香港開心D」和李錦記家族基金委託了香港理工大學護理學院於2021年4月期間進行「家庭開心指數調查」問卷調查，收集了1338份有效問卷，研究港人家庭的快樂狀況，個人的快樂狀況、內在心理因素、家庭團結度和五種愛的語言（肯定的言詞、優質時間、珍貴的禮物、服務的行動及身體的接觸）作出分析。結果顯示港人的家庭開心指數由2019年的6.89分，上升到今年（2021年）的7.26分。研究顯示，港人對家人使用「五種愛的語言」（包括社交距離下的身體的接觸）的習慣也上升了。當中母親群組和已婚的群組的家庭開心指數，個人開心指數，五種愛的語言的表現和心理資本的表現都較其他問卷受訪者優勝。



（左至右）香港開心D顧問方奕展先生、香港開心D顧問以及香港理工大學暫任副校長（研究及創新）石丹理教授，SBS，JP、和理大護理學院助理教授林清博士以嘉賓講者出席2021年5月6日（星期四）的「家庭開心指數調查」發佈。

「家庭開心指數調查」的研究團隊於4月6至20日期間，收集了1,338份有效的網上問卷。團隊採取了兩種鼓勵人群參與的方法，包括贈送湯和飲品現金券以及用購物券抽獎方式鼓勵人群參與。

「個人快樂」對家庭快樂影響大

機構於2019年在香港亦進行了同類型研究，比較今年及2019年的數據，「家庭開心指數」上升了0.37分，同時我們也發現「個人開心指數」對家庭快樂影響最強，其次是「家庭團結」度。五種愛語言內的「身體的接觸」則對「家庭開心指數」有輕微的影響。

林清博士：家庭快樂由個人做起

理大護理學院助理教授林清博士提到，根據過往多年開心指數的調查，個人內在心理資本(「關愛」、「智慧」、「堅毅」及「行動」)是最影響個人快樂。是次調查顯示，個人心理資本跟家庭開心指數有顯著的正面關係，這印證了「個人」與「家庭」有密切的關係。我們可以多著重個人修為，包括累積多一點關愛、智慧、堅毅、並付諸行動，以及留意個人情緒，去提升個人和家庭的快樂感。

「家庭時間」和「家庭氛圍」對家庭快樂有顯著的影響

是次研究顯示，「家庭團結」對家庭快樂指數也有著顯著的影響力。家庭團結是由四個元素組成：家庭時間，家庭氛圍，家庭責任以及關懷和支持。當中，家庭時間(品質)和家庭氛圍(彼此信賴，彼此遷就，彼此感激各人付出，相處融洽)對「家庭開心指數」的影響力度最大。

石丹理教授：疫症令港人多與家人相處溝通

香港開心D顧問以及香港理工大學暫任副校長(研究及創新)石丹理教授解釋，香港家庭開心指數上升，是因為疫症令港人多留在家中。與家人相處時間多了，就不得不多與家人溝通和瞭解家人的生活習慣，需要和喜好。石教授指，疫症一開始時留在家中，可能感覺對一些家庭像「困獸鬥」。但是過去的兩年，疫症也令大部分人多了時間思考自身與他人的關係，對提升家庭時間和家庭氛圍的表現有幫助。

母親群組和已婚群組較開心

研究顯示，母親群組和已婚的群組的家庭開心指數，個人開心指數，五種愛的語言的表現和心理資本的表現都較其他問卷受訪者優勝。石教授解釋，母親一般人生經歷豐富，加上每天也要照顧不同家人的需要，內在心理資本(列如：堅毅)比其他人強也可以理解。至於已婚群組比單身和交往中的人士開心，石教授指很多其他國家的研究也有類似的發現：婚姻是一項保護因素。

五種愛的語言：港人家庭可先多表達愛意、讚賞及鼓勵 不宜強行加強身體接觸

調查顯示五種愛語言內的「身體的接觸」對「家庭開心指數」有輕微的正向影響。不過，香港家庭一般只會間中甚至從不以身體接觸向家人去表達關愛。石教授建議，港人可以先向家人多表達愛意、讚賞及鼓勵，當感覺自然後才嘗試以不同的身體接觸(擁抱、拖手、翹手、拖手、或翹手搭膊頭等行為)去表達關愛。

【傳媒查詢】



和富社會企業 香港開心D 秘書處

龔小姐（電話：6361 2327 / 電郵：vickykung@wofoo.com）

2021年5月6日