

新聞稿 2022 年 5 月 12 日

港人家庭開心指數比往年顯著下降

母親身兼多職 疫情中多方面受到較大影響

香港於 2022 年第一季經歷了最大規模的新冠肺炎疫情爆發，市民生活受到嚴重影響，由寒冬下的強制檢測、染疫、家庭經濟困難，以至搶購物資都對香港家庭帶來不同程度的考驗。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及東華學院護理學院於 2022 年 3 月至 4 月期間展開「家庭開心指數」問卷調查，收集了 1,633 份網上問卷，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、家庭資源情況、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。機構亦於今年加入「疫情對家庭的影響」和了解香港家庭的健康狀態。結果顯示，港人的家庭開心指數由 2021 年的 7.26 分，下跌到今年（2022 年）的 6.98 分。個人快樂指數，心理資本，家庭團結度等表現均比去年下降，而港人對家人使用「五種愛的語言」則有所上升。



（左至右）李錦記家族基金主管劉明燕、香港開心D顧問及香港理工大學協理副校長（本科生課程）石丹理教授，SBS，JP、和東華學院護理學院教授，副院長（研究）林清教授以嘉賓講者出席 2022 年 5 月 12 日（星期四）的「家庭開心指數」發佈會。

「家庭開心指數」調查的研究團隊於 3 月 21 日至 4 月 3 日期間，收集了 1,633 份網上問卷。團隊透過贈送湯和飲品現金券以鼓勵人群參與問卷調查。

疫情爆發高峰期使家庭快樂感下挫

機構於 2021 年 4 月至 6 月在香港亦進行了同類型研究，比較兩年的數據。本年度問卷收集期間為變種病毒 Omicron 在香港擴散的高峰期，而 2021 年的問題收集期為疫情第四波尾聲。東華學院護理學院教授，副院長（研究）林清教授指出，由於兩年的問卷收集期的疫情狀態大不相同，今年市民在疫情高峰時感到不安和惶恐，而上年市民處於疫情尾聲感到放鬆，所以今年的家庭和個人快樂指數下降相當合理。

1/5 香港家庭不快樂 值得關注

從「家庭開心指數」和「個人開心指數」的數據反映出，雖然指數比去年明顯下跌，4/5 的家庭仍然處於快樂水平，1/5 的家庭則表示不快樂，而香港有 1/4 市民處於不開心狀態，相等於百多萬市民或有受到心理困擾。而疫情爆發，明顯減低了家庭和個人的開心感。香港理工大學協理副校長（本科生課程）石丹理教授指出，控制疫情極為重要，個人亦可提醒自己去為家人抗疫。

石丹理教授：充足相處時間為「雙刃劍」

今年研究發現，香港家庭的相處時間明顯比去年增多，但家人感激對方為家庭的付出則明顯下降。家庭的相處融洽與否，取決於溝通內容和分擔家庭事務的平衡。石教授建議大家多互相支持，以提高「家庭團結度」令家庭快樂，亦要繼續使用「五種愛的語言」。

港人在各指標中經濟表現較差

「家庭資源」指標為今年新加入項目，以了解家庭心理資本和家庭收入。數據顯示，家庭心理資本得分較高（平均分是 7.3 分至 7.8 分），但在家庭收入中得分則在 7.1 至 7.2 分內。另外，平均亦有一半受訪者在疫情中感到經濟困難（平均分是 5.1 至 5.2 分），唯疫情下的心理質素和整體情況則受到較大影響（平均分是 5.5 分至 6.1 分）。

港人心理健康比身體健康表現遜色

研究團隊亦為家庭身體健康以及家庭心理健康作比較，發現家庭的精神健康狀態明顯較差，反映精神質素較身體健康受壓。林教授指出這反映了疫情影響市民的精神健康遠多於身體，而石教授則呼籲大家要正確認識精神健康。

家庭快樂和個人快樂互相影響

林清教授指出，「個人開心指數」對家庭快樂影響最強，而個人內在心理資本（「關愛」、「智慧」、「堅毅」及「行動」）是最影響個人快樂的。市民可多留意個人情緒，在心理資本層面改善自己，去提升個人和家庭的快樂感。同時，石丹理教授亦指出家庭快樂影響個人快樂，特別是於疫情期間，如家人生病，對個人亦有自身影響。另外，「家庭團結」和「家庭資源」表現有中度影響，整體疫情影響則輕微地影響家庭開心指數。今年研究亦發現，家人身體健康亦直接影響家庭開心指數。

女性比男性活得開心

數據顯示，女性在「五種愛的語言」和「家庭團結」數據上明顯比男性表現較高。但男性認為「疫情對家庭的影響」較大，或與長時間留在家中有關。

為人父母最開心，已婚群組其次

研究顯示，父母身份和已婚的群組的家庭開心指數、個人開心指數、心理資本、五種愛的語言的表現、家庭團結和家庭資源各表現都較其他問卷受訪者優勝。而父親比母親表現較理想，母親受到明顯大的經濟困難和疫情影響。石教授解釋，母親較常買菜，處理家庭開支，會較父親從日常生活細節中感到經濟困難，建議父親多加關心，共同處理。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。

基層家庭從心理層面提升快樂感

是次研究亦發現，收入對家庭快樂呈正向關係，高收入群組在各方面表現都較為理想。石教授認為基層家庭仍可變得更快樂：珍惜關係，強化心理資本，多溝通，互相關心和支持。社會各界如非牟利機構亦能著手處理，幫助有需要的群組令他們的精神更健康，個人和家庭更快樂。

【傳媒查詢】

和富社會企業 香港開心D 秘書處

鍾寶雯小姐

(電話：9408 5199 / 電郵：paulachung@wofoo.com)