

新聞稿 2023 年 6 月 28 日

2023 年家庭開心指數為 6.57 分，分數比疫情期間低

家庭精神健康下跌；專家籲社會各界助家庭復常，多關注身心靈健康

和富社會企業「香港開心 D」在今年年初展開了「家庭開心指數」調查，是機構在疫情完結，社會全面復常後的第一個開心指數調查。結果顯示，家庭的開心指數是爆發疫情三年來錄得的數字低，家庭精神健康分數亦比往年低。研究顧問解釋家庭需要適應社會復常，冀社會各界重視心理健康。

「香港開心 D」和李錦記家族基金委託了東華學院護理學院於 4 月 3 日至 4 月 17 日期間收集了 1,356 份網上問卷，了解港人的家庭快樂感、個人快樂感、心理資本、家庭團結度、家庭健康狀態、家庭抗逆力等。機構旨在找出影響家庭快樂感的因素，並提出具針對性的建議，令香港家庭更快樂。

- 嘉賓講者：**
- 前家庭議會主席，香港理工大學協理副校長（本科生課程）及香港開心 D 顧問**石丹理教授，SBS, J.P.**
 - 東華學院護理學院副院長（研究）、中西醫護及復康中心總監及教授 & 香港開心 D 顧問**林清教授**
 - 香港開心 D 顧問**方奕展先生**

主要研究結果：

- 家庭開心指數創三年來新低；不快樂家庭倍增
- 較多年輕受訪者認為家庭精神不健康、病患家庭精神健康較差
- 個人快樂感最影響家庭快樂指數，專家籲正視自己情緒狀態
- 家庭團結度影響家庭快樂指數；石教授：從小培養家庭團結感
- 家庭精神健康為第三大影響家庭快樂指數
- 「五種愛的語言」能提升家庭抗逆力

- **家庭開心指數創三年來新低；不快樂家庭倍增**

數據顯示，2023 年的家庭快樂指數為 6.57 分，比去年的 6.98 分低，跌幅為 0.41。而 2021 年的分數是 7.26 分，是三年來分數最高的一年。數字反映家庭快樂指數按年下跌，社會復常後的快樂感比疫情期間更差。研究同時發現任何年齡層都比 2022 年更不快樂（65 歲以上除外），當中家長的快樂感跌幅較非家長大。研究亦問到個人快樂指數、家庭團結度、家庭健康狀態、五種愛的語言等等，全部指標都比往年顯著下降。

另外，數據亦顯示今年認為自己家庭不快樂（低於 5 分，10 分滿分）的人有 17%，比 2022 年的 9.8% 上升了接近一倍。香港開心 D 顧問及東華學院護理學院副院長（研究）、中西醫護及復康中心總監及教授林清教授指出，不快樂家庭一年間由 9.8% 升到 17%，情況值得關注。

香港開心 D 顧問、家庭議會前主席及香港理工大學協理副校長（本科生課程）石丹理教授：雖然疫情過去，但家庭不會馬上開心。相反，社會復常對家庭有一定的壓力，特別是年輕家長要處理子女全面復課的生活和情緒轉變，也需要適應工作變化。石教授形容社會復常，其實對家庭來說是一個需時調節的轉變期。

- **較多年輕受訪者認為家庭精神不健康、病患家庭精神健康較差**

2023 年的家庭精神健康分數為 6.52 分，比 2022 年的 6.94 分顯著地下降了 0.42。有 55.2% 認為家庭精神狀態在健康水平（7—10 分，10 分滿分），比例較 2022 年的 65% 下降了 9.8%。

林教授亦指出，年齡層愈低，愈多人認為自己的家庭精神不健康，在 55+ 的年齡群中，有 4.7% 認為家庭精神不健康，但年齡界乎 35-54 和 19-34 則分別有 8.1% 和 9.5%。有長期病患或有特別照顧需要的家庭精神狀態亦較差，分數為 6.14，比沒有病患 / 照顧需要的家庭低分（6.65）。

- **個人快樂感最影響家庭快樂指數，專家籲正視自己情緒狀態**

研究團隊找出最影響家庭快樂指數的是個人開心指數，而二者會互相影響。當個人快樂指數提升，家庭快樂指數亦會上升，反之亦然。林教授指出，2023年第二季的個人快樂指數為6.28分，比2022年同期的6.59分低。而心理資本（「關愛」、「智慧」、「堅毅」及「行動」）是最影響個人快樂的，市民可在心理資本層面上改善自己，積極留意個人情緒，使個人和家庭更快樂。

石教授認為，心理健康極為重要，特別是因為個人的心理會影響整個家庭，而家庭快樂程度亦很對家人自身快樂感有很大的影響。除了個人積極地培養心理資本，社會各界亦可推廣心理健康意識，作出更多精神上的持續支援。從資本的角度來看，良好的心理健康是“人力資本”的一種形式。

- **家庭團結度影響家庭快樂指數；石教授：從少培養家庭團結感**

研究發現家庭團結度是第二大影響家庭開心指數的因素。家庭團結是由「家庭時間」、「家庭氛圍」、「家庭責任」和「關懷和支持」組成。當家庭有足夠相處時間，家庭成員間有互相信賴、感激之心，相處融洽，在遇到問題時互相支持和親職責任分配得宜，家庭團結度便會進步，令家庭開心指數提升。從資本的角度來看，家庭團結是「社會資本」的一種形式。

石教授提醒大家從小便開始培養家庭團結感，任何情況下都實踐，預防性於治療。充滿關懷和支持的相處不只在困難時體現，而是持之而恆的習慣。一個人不應該等到心臟病發作時才進行定期鍛煉。同樣，家庭成員必須儘早培養家庭團結。

- **家庭精神健康影響家庭快樂指數；關注健康，急不容緩**

分析指出整個家庭的精神健康狀態亦能影響家庭快樂指數，影響性為第三位。當家庭的精神健康上升，家庭快樂亦會上升。而最影響家庭精神健康狀

態的是家庭身體健康狀態。林教授認為由於香港家庭的身體健康狀態 (6.49 分) 比去年的 7.25 分下跌了 0.76，精神健康相應下跌亦十分合理。

- 「五種愛的語言」能提升家庭抗逆力

研究團隊今年亦量度了港人的家庭抗逆力，分數為 2.54 (4 分滿分)，表現處於中間水平。而最能提升家庭抗逆力的是「五種愛的語言」。專家建議市民多對家人作出服務的行動 (例如分擔工作)，說肯定的言詞，一起花優質時間，送禮物和作身體接觸，以提升家庭抗逆力。事實上，「五種愛的語言」的分數比去年下降 (2023: 2.26/4 ; 2022: 2.53/4)；超過六成港人會經常為家人作服務的行動，但只有約三成港人會向家人以肯定的言語說「我愛你」和擁抱家人，數據反映表現有進步空間。

【傳媒查詢: 2023 年家庭開心指數】

鍾小姐 — 新聞稿，PPT 資料，講者專訪

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

【專題報導】

新聞團隊如有興趣就香港開心 D 任何一項開心指數作專題報道 (整體開心指數、職場開心指數、家庭開心指數、青年開心指數、學童開心指數、長者開心指數)，請隨時聯絡香港開心 D 秘書處，電話：6361 2327。

【記招照片和研究簡報】

https://drive.google.com/drive/folders/1C1OXj9M_nWF1xfnCEMvNvxK3wRGzu0uK?usp=sharing

— 完 —