

【新聞稿－附件】

即時發佈

疫後全港家庭幸福感指數詳細調查結果

「賽馬會智家樂計劃」團隊於 2023 年 7 月至 8 月期間，透過網上問卷方式向 4,529 名 18 歲或以上的香港居民進行調查，並以「從疫情中恢復：家庭幸福感指數、其相關因素及創新家庭服務」為主題作出研究。詳細調查結果節錄如下：

家庭幸福感及 3Hs 的關係

- 家庭幸福感指數和家庭健康、快樂和和諧（3Hs）及精神健康相關的指數之間，呈高度相關性，當中包括個人逆境應對能力、家庭逆境應對能力、自我認知心理健康及情緒健康問題等因素。
- 受訪者特徵
 - 58.0%受訪者報告家庭幸福感指數為高（7-10）。
 - 其中比率較高的群組為：
 - 女性（60.4%）
 - 較年長的人士（55 歲或以上：64.2%）
 - 受過專上教育（63.0%）
 - 家庭月入達港幣 60,000 元或以上（73.7%）
 - 擁有自置物業（63.2%）
- 行為因素
 - 高家庭幸福感指數（7-10）的相關因素：
 - 與家人互動，例如：和家人一起玩樂（79.8%）、讚賞家人（75.7%）、陪伴家人（67.3%）
 - 與家人進行多項互動活動（8 項或以上：86.6%）
 - 家庭溝通質素較好（86.1%）
 - 更多與家人面對面溝通（73.1%）
 - 較少感到孤獨（74.4%）
- 參加社福機構活動的意願
 - 相比面對面的家庭服務（30.9%），受訪者表示願意參與社福機構舉辦的網上活動（40.0%）以促進家庭關係。
 - 使用網上服務的因素包括：
 - 服務時間更有彈性（64.3%）
 - 有專業人士（例如：註冊社工、心理輔導員）提供專業輔導（51.3%）
 - 免費服務（46.5%）
 - 可以快速得到資訊和方法（45.9%）
 - 可以隱藏真正身份（34.9%）



增進家庭幸福的簡單祕訣

- 坦誠相對、加強溝通
 - 提高與家人的溝通質素和頻率。
- 家人相處時光放首位
 - 投放更多時間陪伴家人。例如：
 - ✓ 一起參與充滿樂趣的家庭活動；
 - ✓ 多讚賞家人的努力和貢獻；或
 - ✓ 多陪伴家人外出。
 - 與家人有越多種互動越好。
- 利用線上資源獲得支援
 - 善用資訊科技加強家庭連結，加強並充分利用資訊科技進行的線上家庭服務。