

「疫境下的家庭生活新平衡」

研究摘要

新冠疫情已持續一年多，家庭受到前所未有的挑戰。公司和學校都紛紛推出了「在家工作」和「在家學習」的措施，兩者都已經成為了生活的「新常態」，兩種看似獨立的措施，卻同時影響香港的家庭。事實上，除了「在家工作」的防疫措施外，亦多了小孩因防疫而需要在家學習。家庭幸福情況因而受到方影響。

研究方法

香港家庭福利會(家福會)基於「以家為本」的信念，對家庭幸福、生活平衡、工作與家庭界線等進行了文獻回顧，於2021年2至3月進行了調查，在網上收集了共363名受訪者的有效問卷，藉此了解香港家庭在「新常態」下的生活平衡情況，以及「在家工作」和「在家學習」措施對家庭幸福的影響。問卷是基於文獻及香港近況而訂立，內容包括「香港家庭幸福指數」、「在家工作」對家庭的影響、「在家學習」對家庭影響，以及受訪者的基本資料，並進行量性及質性的探索分析。

主要研究結果

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 「在家工作」與「在家學習」增加家庭成員相處時間，亦同時容易增加紛爭 |
| 2. 家庭能靈活調整分工，家庭幸福指數越高 |
| 3. 工作/學習與家庭生活時間分配越清晰，家庭幸福指數越高 |
| 4. 社會資源與家庭幸福指數有顯著正向關係 |
| 5. 工作彈性提升與工作效率提升有顯著正向關係 |

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society
(本會為註冊之有限公司 Incorporated with Limited Liability)

建議

以下建議，除了對家庭的建議，亦是專業人士為家庭狀況評估時的一個方向：

- | |
|---|
| 1. 靈活家庭分工：在面對紛亂時保持靈活變通，一家人互相補位，在調整家庭事務上取得共識 |
| 2. 健康溝通模式：在日常生活中建立健康溝通模式，例如聆聽家人心事，增強家庭的凝聚力 |
| 3. 清晰生活界線：訂立每天工作/學習的時數，令工作/學習與家庭生活的時段清晰 |
| 4. 提升社會資源：強化社交圈子，適時向外，如社福機構尋求幫助和善用資源 |
| 5. 提升工作彈性：部份工作容許家庭友善政策，例如員工彈性上班，員工可善用相關政策，而僱主亦可考慮相關措施 |

參考資料

- Matthews, R. A., & Barnes-Farrell, J. L. (2010). Development and initial evaluation of an enhanced measure of boundary flexibility for the work and family domains. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*(3), 330–346. <https://doi.org/10.1037/a0019302>
- Netemeyer, R. G., Boles, J. S., & McMurrian, R. (1996). Development and validation of work–family conflict and family–work conflict scales. *Journal of Applied Psychology, 81*(4), 400–410. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.400>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist, 75*(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Wayne, J. H., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work–family experience: Relationships of the big five to work–family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behavior, 64*(1), 108–130. [https://doi.org/10.1016/s0001-8791\(03\)00035-6](https://doi.org/10.1016/s0001-8791(03)00035-6)
- Wong, M. M. C., Ma, J. L. C., Wan, P. S., Xia, L. L., & Fok, H. T. (2020). *Research report on a study on family wellbeing index in Hong Kong*. Hong Kong: Hong Kong Family Welfare Society.