

# 家福會「香港家庭幸福指數」2026

## 行政摘要

### 引言

1. 香港家庭福利會 (家福會) 一直關注香港家庭的福祉，於2020年發佈全港首個「香港家庭幸福指數」量度工具，喚起公眾關注家庭幸福。「香港家庭幸福指數」是全港首個切合香港社會文化和具有良好信效度的家庭幸福量度工具。家福會以全港性調查，定期評估香港家庭的幸福水平，透過與過往數據比較，探討香港家庭幸福的趨勢，並作出相應的建議，為香港家庭、政府及不同持份者，在促進家庭幸福方面提供重要參考。
2. 2026年是「香港家庭幸福指數」第四次調查。第一次調查於2019年7-8月香港社會動盪期間進行；第二次於2022年1月新冠疫情第5波高峰前進行，第三次則於2024年1月新冠疫情後進行。另外，為深入了解家庭成員的精神健康狀況，是次調查亦增設孤獨感、逃離家庭的意欲等相關題目，並將相處和聊天時間納入分析。

### 研究設計摘要

#### 「家庭」和「家庭幸福」的定義

3. 研究借鑒2018年香港家庭影響評估 (Family Impact Assessment) 研究，將「家庭」定義為「由兩人或以上組成 (通常源於血緣、婚姻或領養)，彼此的關係存在情感支持和照顧的功能，而關係的維持是基於承諾和責任，且沒有預設時限」。而「家庭幸福」則定義為「家庭在與環境互動中，能夠履行各項家庭職能、滿足其成員多元需要的狀態」。唯在問卷中，「家庭」和「家人」等字眼均由受訪者自行理解和定義。

#### 香港家庭幸福指數的構成

4. 「香港家庭幸福指數」由六個範疇組成，三個範疇與家庭內部相關，分別為 (1) 家庭團結、(2) 家庭資源、(3) 家庭健康；另外三個範疇則關於家庭與社會的互動，分別為 (4) 社會連繫、(5) 社會資源和 (6) 生活平衡。

#### 分數範圍

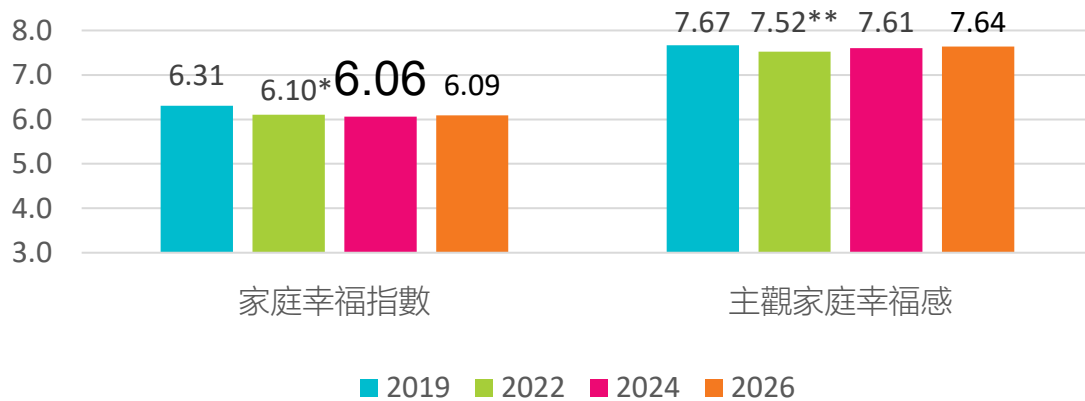
5. 家庭幸福指數介乎0至10分之間，7.5分或以上為「良好」，6至<7.5分為「一般」，5至<6分為「偏低」，5分以下則屬「較差」。

## 樣本資料

- 家福會今年委託香港民意研究所於2026年1月12日至2月12日期間，由真實訪問員進行隨機抽樣電話訪問，透過固網及手提電話，邀請18歲或以上與家人同住的香港居民，回答「香港家庭幸福指數」問卷。成功樣本數目為2,112個，回應比率為46.4%。
- 加權方法按照政府統計處提供的統計數字以「反覆多重加權法」作出調整。統計數字均來自綜合住戶統計調查 (2025年第4季)。涉及的人口變項包括：性別、年齡、教育程度 (最高就讀程度)、經濟活動身分及住戶人數。

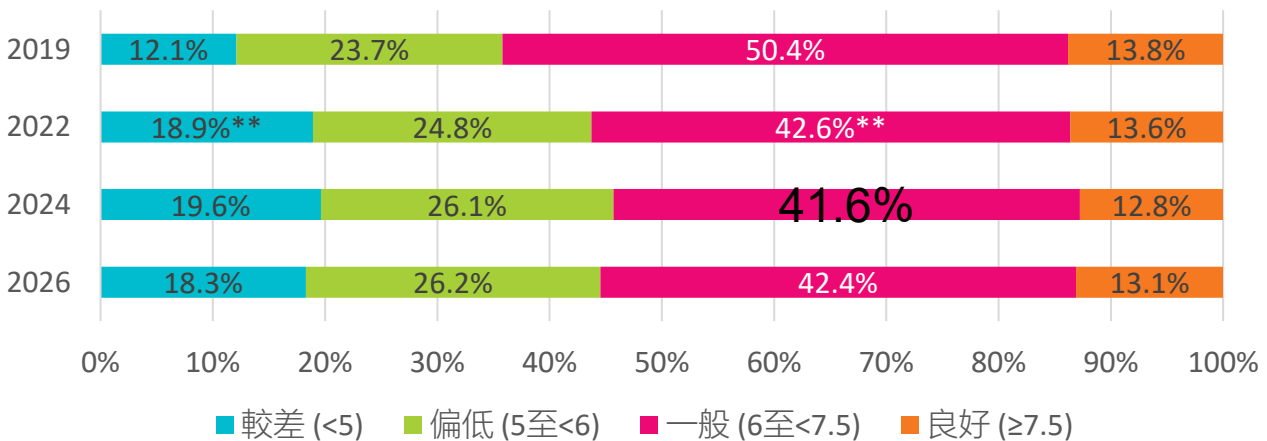
## 香港家庭幸福指數結果及趨勢比較

- 家庭幸福指數自2019年首次調查研究以來連續下跌，今年則止跌回升，由2024年的6.06分，微升0.03分至2026年的6.09分，唯升幅未達顯著水平。整體幸福水平與2024年相若。同時，主觀家庭幸福感亦較2024年輕微上升。



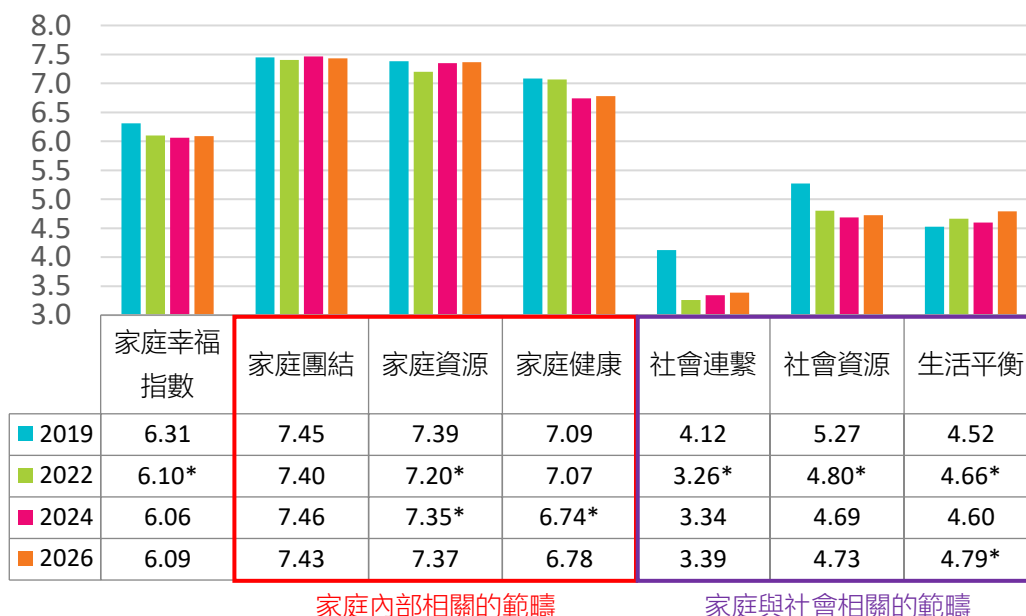
\*p<0.05; \*\*p<0.01(與上次調查相比)

- 四成多受訪者的家庭幸福指數屬於「一般」，與2024年調查相若。另外，指數屬於「較差」的受訪者比例則輕微下跌。



\*p<0.05; \*\*p<0.01(與上次調查相比)

10. 按範疇而言，香港家庭的內部表現遠勝於社會互動。六大範疇的得分大多與2024年相若，唯獨「生活平衡」(4.79) 顯著上升0.19分。趨勢方面，「社會連繫」(3.39) 雖由2022年起持續上升，但仍維持墊底。此外，「家庭健康」(6.78) 的得分自疫情完結後仍未見顯著回升。



\*p<0.05; \*\*p<0.01(與上次調查相比)

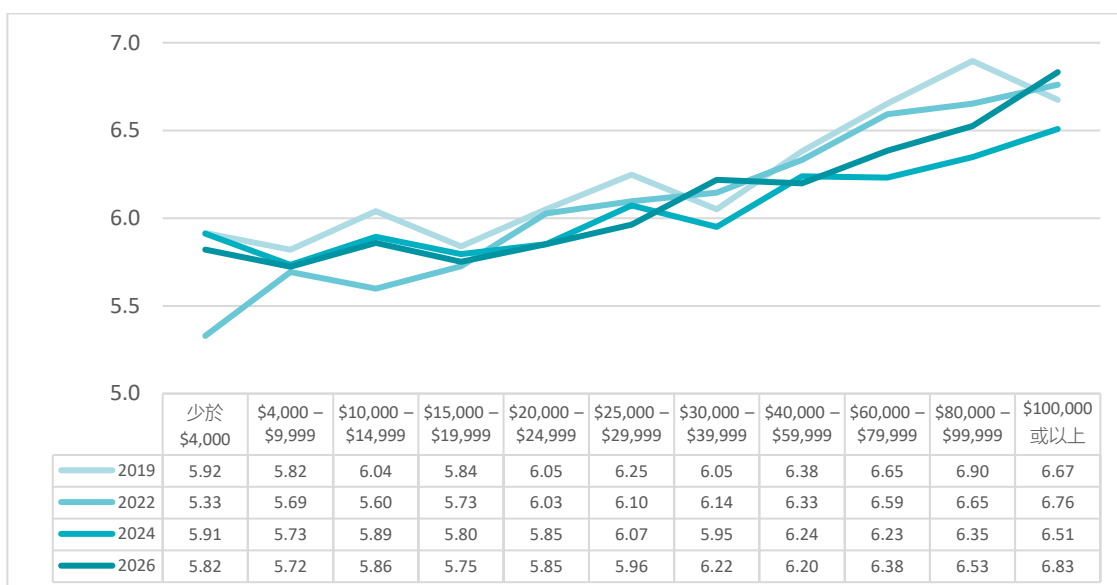
11. 「家庭團結」的指標，包括「對子女有足夠嘅關懷同照顧」(7.62) 及「對子女有獎罰分明嘅管教」(7.24)，均比2024年顯著下降。而「家庭資源」的指標包括「有舒適嘅居住環境」(7.49) 和「生活平衡」的指標「工作令你哋到做到唔到應做嘅家庭事務」(4.35)，兩者均有顯著改善。

### 人口變項對家庭幸福水平的影響及其趨勢比較摘要

#### 家庭入息

12. 家庭入息繼續與家庭幸福指數維持正比，即收入越高，家庭幸福指數越高。家庭月入最低 (少於HK\$4,000) 與最高 (HK\$100,000或以上) 組別的家庭幸福指數一向有顯著落差，今年該差距更由0.60分擴大至2026年的1.01分。

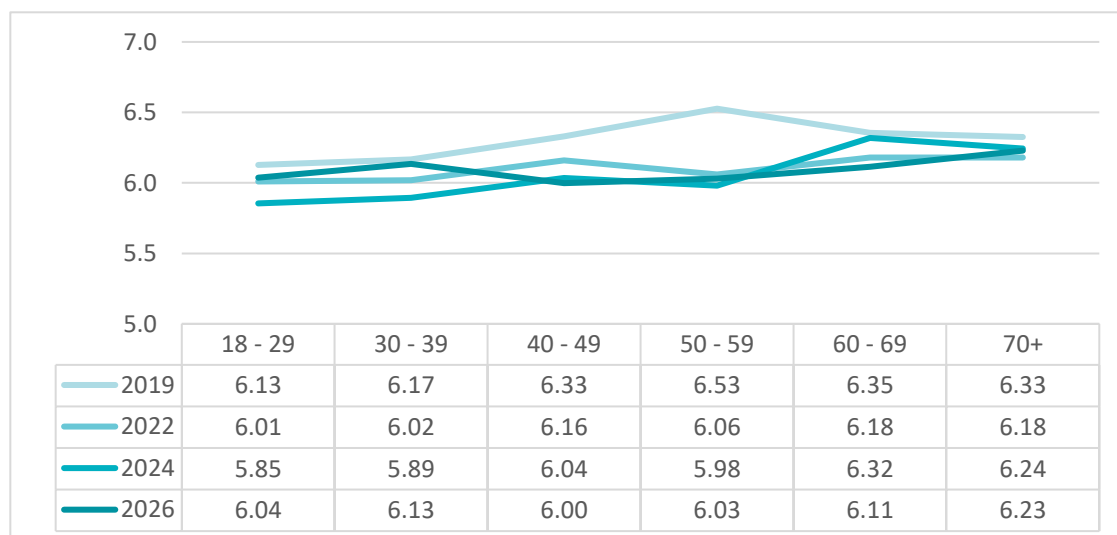
13. 本港2025年的家庭住戶每月入息中位數為HK\$30,000。以此劃分，中位數以下家庭的幸福水平與2024年大致相若，而中位數以上家庭則顯著上升。調查亦顯示，月入略低於中位數的家庭 (HK\$25,000-\$29,999) 幸福指數自2019年起持續下跌，今年僅得5.96分，低於整體平均值的6.09分。



14. 研究團隊亦就人口變項進行線性迴歸分析，發現家庭入息與多個幸福指數範疇呈顯著正向關係，包括「家庭團結」、「家庭資源」、「家庭健康」，以及「社會資源」。回顧自2022年起的三次調查，家庭入息均與「家庭資源」及「家庭健康」維持顯著的正向關係。

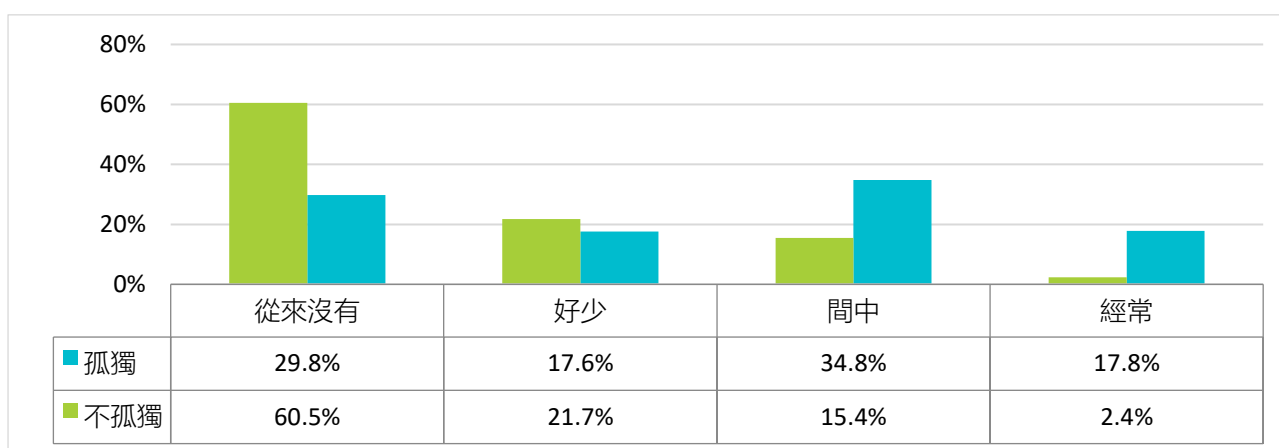
#### 年齡

15. 與往年調查不同，過往較年輕的組別 (18-39歲) 家庭幸福指數一直偏低，今年則顯著回升。相反，40-49歲組別幸福指數持續下跌，今年更成為最低分的組別，可能與該組別承擔較多家庭責任有關。



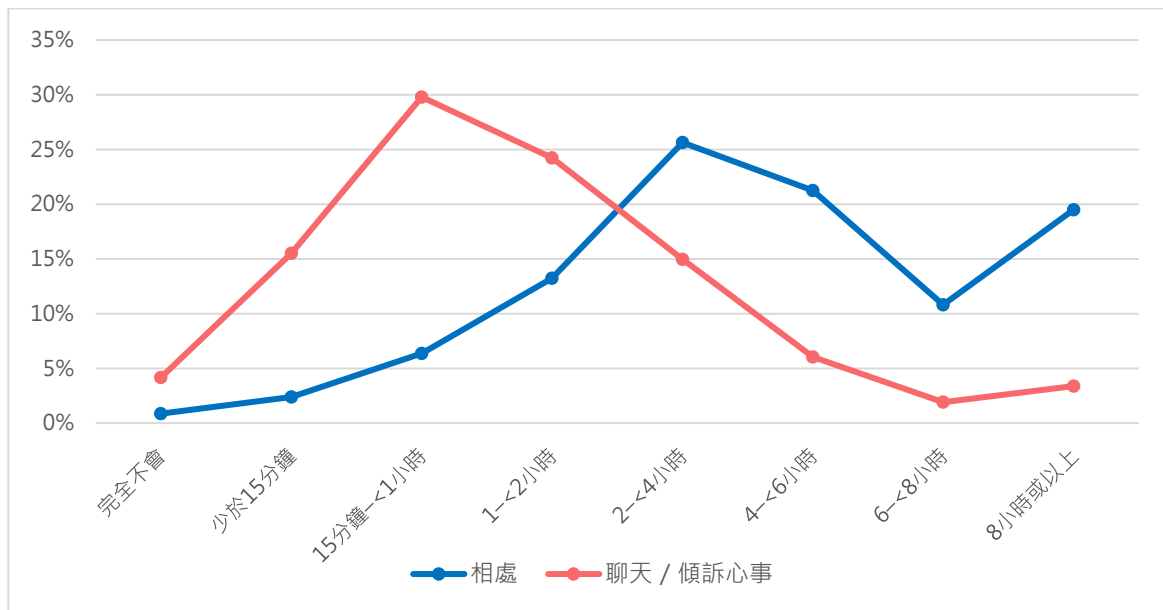
#### 孤獨感與逃離家庭念頭

16. 是次調查增設UCLA-3孤獨感量表，以0至9分量度受訪者的孤獨程度，6分設定為孤獨的臨界值。結果顯示兩成 (20%) 受訪者達到臨界值，換言之，全港每五人就有一人屬於「孤獨」。
17. 根據線性迴歸分析，較孤獨的組別包括 (1) 收入較低，(2) 分居 / 離婚，(3) 過去一年家庭曾發生重大事故，(4) 50-69歲，及 (5) 學生。較不孤獨的組別則包括退休人士。
18. 孤獨感與家庭幸福指數成反比。排除社經背景的影響後，孤獨感分數每高1分，家庭幸福指數將下降0.29分。
19. 屬於「孤獨」的受訪者中，超過一半 (53%) 表示「間中」或「經常」覺得家庭令人難以忍受，導致有逃離家庭的念頭；而「不孤獨」的受訪者中，只有不足兩成 (18%) 有相同情況。



### 相處時間與家庭幸福

20. 調查亦詢問受訪者於過去一年，平均每日與家人相處，以及聊天或傾訴心事的時長。結果顯示九成受訪者 (90%) 與家人每日相處1小時或以上。然而，兩成受訪者 (20%) 與家人每日傾談的時間少於15分鐘。



21. 線性迴歸分析顯示，家庭幸福指數與相處及傾談的時長成正比。若每日與家人相處時間由少於一小時，增加至兩小時或以上，其家庭幸福指數將提高0.26分，孤獨感分數下跌0.62分，反映實體陪伴的效果。
22. 另外，相比起完全不與家人聊天或傾訴心事的受訪者，每日與家人傾談最少15分鐘的組別，其家庭幸福指數會顯著提升1.19分，孤獨感分數亦下降0.84分。以上均反映與家人相處和傾談能有效提升家庭幸福和減少孤獨感。

### 傾訴對象與家庭幸福

23. 調查亦詢問受訪者以0至10分評價對家人、朋友及AI Chatbot (人工智能聊天機械人) 傾訴心事的意願。如將5分或以上界定為「願意」，結果顯示約四分一受訪者 (24%) 不願意與家人傾訴。更甚，近一成受訪者 (10%) 不願意與以上任何對象傾訴 (當中包括不懂使用AI Chatbot的人士)。以此數據推算，全港約有52萬人處於這種「家內孤島」的自我孤立狀態。
24. 18至29歲年齡組別之中，四成受訪者 (41%) 表示願意與AI Chatbot傾訴心事。優先次序而言，撇除不認識AI的受訪者，18至29歲組別有七成 (71%) 相比AI更願意與朋友傾訴；而相比AI更願意與家人傾訴心事的只有接近六成 (58%)，顯著低於30歲或以上組別的近八成 (78%)。

### 「生活平衡」水平及趨勢比較

25. 2026年受訪者的「生活平衡」整體評分為4.79分，與2024年的分數相比，於統計學上有顯著上升。

26. 研究團隊亦就「生活平衡」與多個社經背景變項進行迴歸分析，發現「生活平衡」分數偏低的組別包括 (1) 租住公屋 / 過渡性房屋 / 劏房，(2) 過去一年家庭曾發生重大事故，及 (3) 家庭中有一位照顧者；較高的組別則包括學生。

### 「社會連繫」水平及趨勢比較

27. 調查結果顯示，「社會連繫」(3.39) 仍然落在較差的水平。在過去的四次調查中，「社會連繫」一直是得分最低的範疇。
28. 研究團隊亦就「社會連繫」與多個社經背景變項進行迴歸分析，發現「社會連繫」與受訪者的年齡和教育程度呈顯著正向關係。此外，女性亦有較高的「社會連繫」分數。而分數較低的組別包括未婚人士，以及在過去一年家庭曾發生重大事故的組別。

### 質性回應

29. 調查團隊透過網上質性回應了解「家內孤島」受訪者對家庭和孤獨的看法。被問到「甚麼事情你認為對家庭很重要，但難以啓齒或避而不談？」，有受訪者指涵蓋生活瑣事、家庭責任、健康問題等。對於被問及「為甚麼你在家庭中感到孤獨？」，不少受訪者指「屋企人根本唔啱傾」、「各人都在看手機、平板(電腦)，有自己的世界」；被問到「你認為你身邊的人可以做甚麼，來令你不覺得孤獨(或較少覺得孤獨)？」，有受訪者希望「找機會傾談，即使談論的只是一些生活瑣碎事情」、「放低電話陪我聊天，關掉電視、全家一起玩桌遊或分享」。

### 我們的建議

繼續以家庭作為單位推動「家庭健康」，提倡「健康是一家人的事」

30. 是次調查發現「家庭健康」分數在新冠疫情後下跌幅度明顯，至今仍未錄得顯著回升。本會建議各界繼續以家庭作為單位推動「家庭健康」。
31. 本會亦持續舉辦以「健康一家人」為主題的活動，推動「家庭健康」。這些活動不但有助加強家庭內部健康，亦能促進家人之間的溝通與相處，從而提升家庭凝聚力，以及強化家庭與社會的連繫。

減低孤獨感由家庭做起

32. 人需要與他人保持連繫以紓緩孤獨感，而良好的家庭連繫不單有效減低孤獨風險，更能提升家庭幸福。根據是次調查結果，本會建議每日與家人相處至少2小時、傾談至少15

分鐘，互相陪伴、表達關懷。本會理解，部份家庭可能在有效溝通方面存在挑戰；因此，本會亦提供相關服務，協助家庭達至增進關係，正面互動的目標。

33. 如觀察到家庭成員有孤獨傾向，例如覺得缺乏他人陪伴，或覺得被忽略，都有可能演變成焦慮或抑鬱，應主動關心他們或向專業人士求助。本會綜合家庭服務推出「儲蓄家庭幸福計劃」，鼓勵一家人多相處，一起「儲起幸福時光」。

#### 善用 AI 有助促進關係

34. AI聊天工具已甚普遍，人工智能與家人朋友間的傾訴相處，可起相輔相成作用。我們亦呼籲政府及各界機構推出更多貼近市民需要的服務與培訓，協助較少接觸數碼科技的人士了解AI及其正確使用方法，讓科技真正成為促進連繫的工具。本會鼓勵不認識AI的人士積極學習，本會亦透過不同服務，提升數碼能力，最終達致與他人產生連繫，提升「家庭幸福」。