

## 家庭幸福唾手可得？

「家庭幸福」人人都渴望得到，不同的人有不同的看法；有人認為生活安穩、豐衣足食便是幸福，有人覺得一家人齊齊整整，清茶淡飯也很幸福。

其實，甚麼是「家庭幸福」？是否可以測量我的家庭有幾幸福？香港是一個急速繁忙高壓力的城市，近年家庭面對不少社會和經濟的衝擊，我們能夠有方法提升家庭幸福嗎？

家福會於2019年委託香港中文大學研究團隊展開研究，及建構全港首個具信效度家庭幸福的量度工具，評估香港家庭的幸福狀況，喚起公眾對家庭福祉的關注，促進家庭價值和功能，並在政策制定及服務發上提供參考。

「香港家庭幸福指數」包涵以下6大範疇：

**家庭團結**：家庭成員的凝聚程度，相處時間的質量、家庭氣氛、付出與承擔責任、生活上互相幫助、關懷支援等情況。

**家庭資源**：有效運用家庭內部不同資源，滿足家庭成員的日常所需。

**家庭健康**：家庭成員身心健康情況。

**社會資源**：有需要的時候，能否獲得足夠正規（政府、社福機構）及非正規（親友、同事、鄰居）的支援。

**社會連繫**：家庭與社會的連結與互動，參與社區事務及回饋社會。

**生活平衡**：家庭生活和工作的間取得平衡、滿足感。

指數由0至10，分數愈高代表家庭幸福水平愈高，以10分為滿分。

香港家庭幸福指數2019，整體得分是6.23分，為「一般」，屬「正常」範圍。其中細分6個範疇的分數，分別是：家庭團結（7.41分）、家庭資源（7.29分）、家庭健康（6.99分）、社會資源（5.19分）、社會連繫（4.10分）、生活平衡（4.45分）。

大家可從以上6個範疇得到啟發，檢視及了解家庭幸福情況；那些範疇得分較高，要感謝彼此付出，繼續維繫。那些範疇得分偏低，需要多加留意，尋求改善及資源幫助，為家人幸福努力。

只要你願意在日常生活上述的6大範疇，以愛和行動給予實質的支持，主動向家人說：「多謝」、「辛苦晒」、「對不起」；為家庭製造有利條件促進幸福，原來幸福可以是唾手可得的。

你也可以和家人到訪家福會網站 [www.hkfw.org.hk](http://www.hkfw.org.hk) 填寫問卷，定期量度及檢視自己家庭幸福情況，一起努力促進家庭幸福。