



日期：2016年05月26日

新聞稿

致港聞版記者：

全港首個「香港家長快樂指數」調查 家長「個人快樂」平均分為 72.2，眼中的「家庭快樂」平均分為 74.9

信義會提醒家長應多關注自己的情緒健康及快樂程度 並呼籲全港家長響應「快樂家庭 3•60」，凝聚家庭歡樂時光

基督教香港信義會社會服務部「王賽明快樂家庭培育中心」於2015年12月7日至31日期間，進行了一項「香港家長快樂指數」調查，在全港隨機抽樣電話調查了500名擁有24歲或以下子女的家長，結果顯示，家長的個人快樂平均分為72.2，他們眼中的家庭快樂平均分為74.9分（滿分為100分）。調查又發現，家長每天陪伴子女時間平均為254.2分鐘，而溝通時間平均為106.9分鐘，分析顯示，溝通時間比簡單陪伴，對「快樂」有較明顯的影響。

是次調查包括12條有關家庭狀況的問題、過去一星期家長每天和子女相處的時間，及被訪者對自己和家庭快樂程度的評分，藉此了解家長的快樂程度及影響家庭快樂程度的主要因素。調查發現在被訪家長心目中，提升和減低「家庭快樂」的因素之中，最受重視的包括：與孩子相處、家庭的經濟環境、夫妻相處。而「自己快樂的程度」約只有一成多人覺得重要。而經過分析後卻發現，「自己快樂的程度」才是提升家庭快樂最重要的因素。但在講求效率和競爭的社會氣氛下，如何平衡和調節自己的心態以保持快樂的狀態，實在值得關注。基督教香港信義會社會服務部助理總幹事黃陳麗群表示，家長應多關注自己的情緒健康及快樂程度，因為他們的快樂程度對家庭快樂有著正向的影響；另外，家長亦應積極營造與子女的良好溝通時間，達至家庭快樂。

透過是項調查，信義會發現家庭的快樂程度由三大支柱組成，包括：1. 快樂由自己做起，2. 快樂技巧學習(包括溝通、互助)，及 3. 營造快樂環境(包括責任、內聚)。此三個因素均會對家庭快樂程度產生正面的影響，而個人是否快樂對導致家庭快樂有著決定性的影響力。基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心服務總監周靜子表示「王賽明快樂家庭培育中心」計劃於社區內環繞這三大支柱提供服務，於今年推動全港快樂家庭運動，凝聚家庭歡樂時光，並呼籲全港家長響應「快樂家庭 3•60」，每星期花至少60分鐘於3大支柱，多樂、多學、多玩，有助提升家庭的快樂程度。中心於5月29日下午在荃灣愉景新城舉行啟動禮暨「家家玩得喜遊樂園」，設大型好玩的懷舊遊戲，讓家庭樂透一個下午。

- 完 -

服務查詢： 電話：2461-8099 電郵：jfunc@elchk.org.hk 網址：http://jfunc.elchk.org.hk/

傳媒查詢：

基督教香港信義會社會服務部
企業傳訊主任 - 廖得安先生
電話：3692-5468 / 9456-2735
電郵：jonathanliu@elchk.org.hk