

2018和諧香港調查報告



調查背景

- 香港雖回歸中國超過廿年，但調查結果指出，近年社會氣氛仍是緊張、人際多有衝突。
- 有團體由2006年至14年，隔年進行一次有關香港和諧社會的民意調查，發現香港的社會和諧指數不斷下降。香港不和諧的景況更在近年的佔中事件達致沸點。
- 誠然，過去的調查大多著重政治層面，對其他方面(如個人、家庭及社會組織等)則較少探討。

調查背景

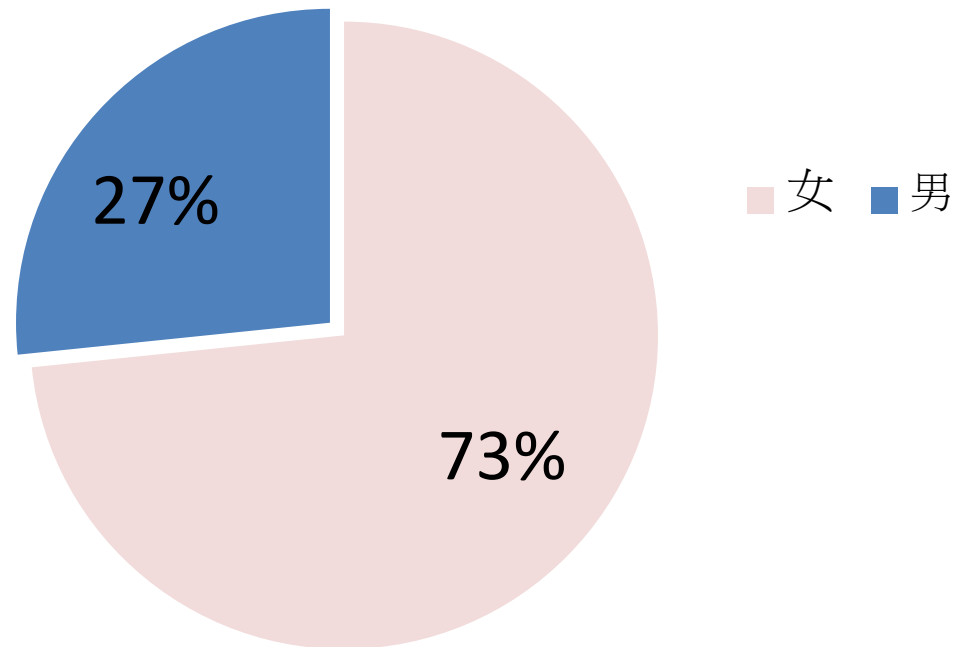
- 當我們近月看到家庭倫常慘劇不斷出現(如謀殺父母、繼而自殺；槍殺親屬)，並且香港人的情緒病約達**15%**，我們倍感有必要了解香港現時個人與家庭的和諧狀況。
- 本調查之目的是：1) 了解香港市民不同層面的和諧現況；2) 查考不同的和諧與個人情緒、健康及財稅狀況的關係；3) 探索香港人對個人、家庭及社會組織不和諧的原因與改善方案之看法。

調查方法

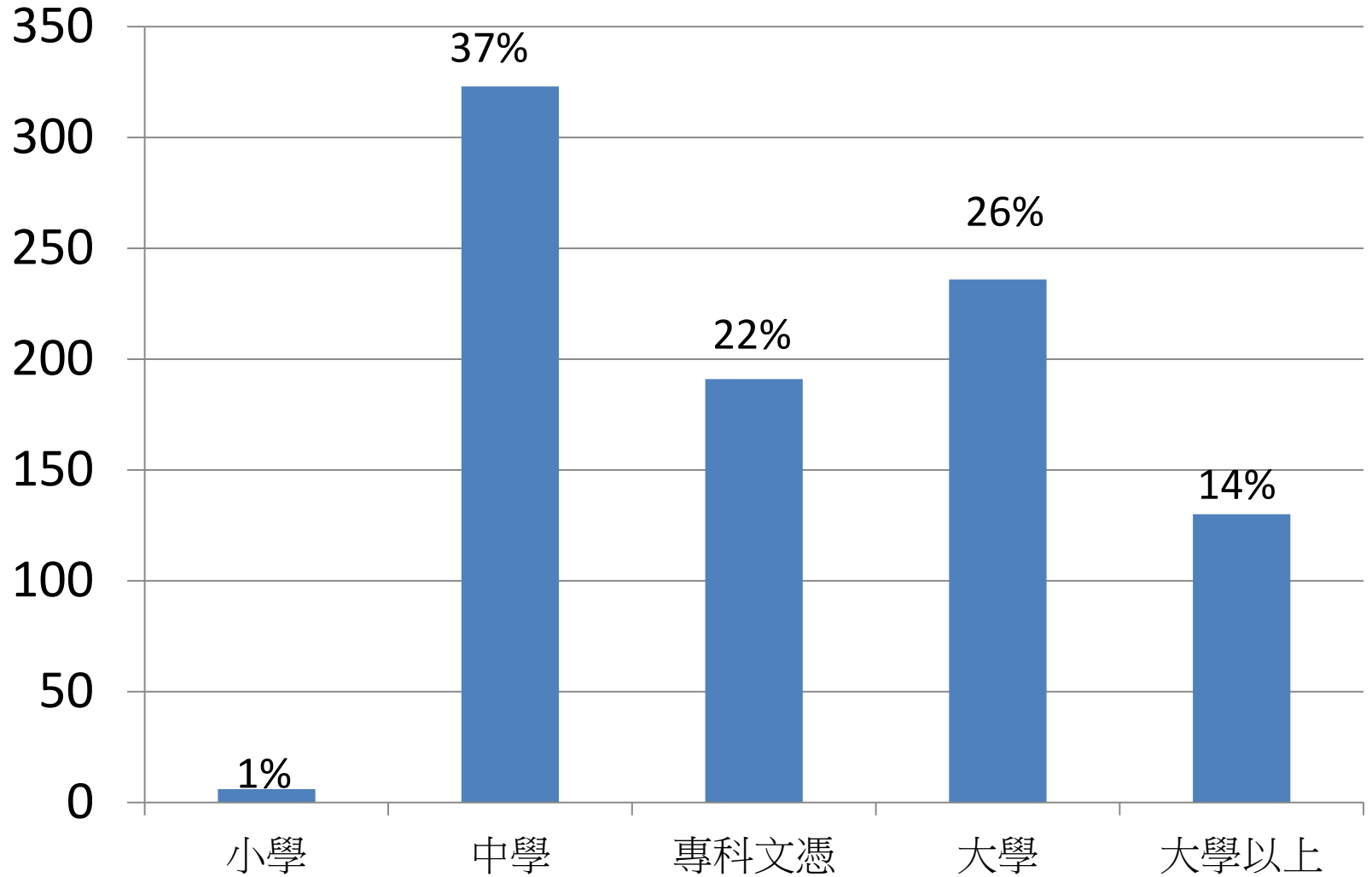
- 香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心在本年5月1日至31日在網上進行了一個2018「和諧香港」問卷調查。
- 問卷分三部份，包括個人特徵、和諧狀況及不和諧原因及改善方法。期間共收集了有效問卷886份。

調查對象

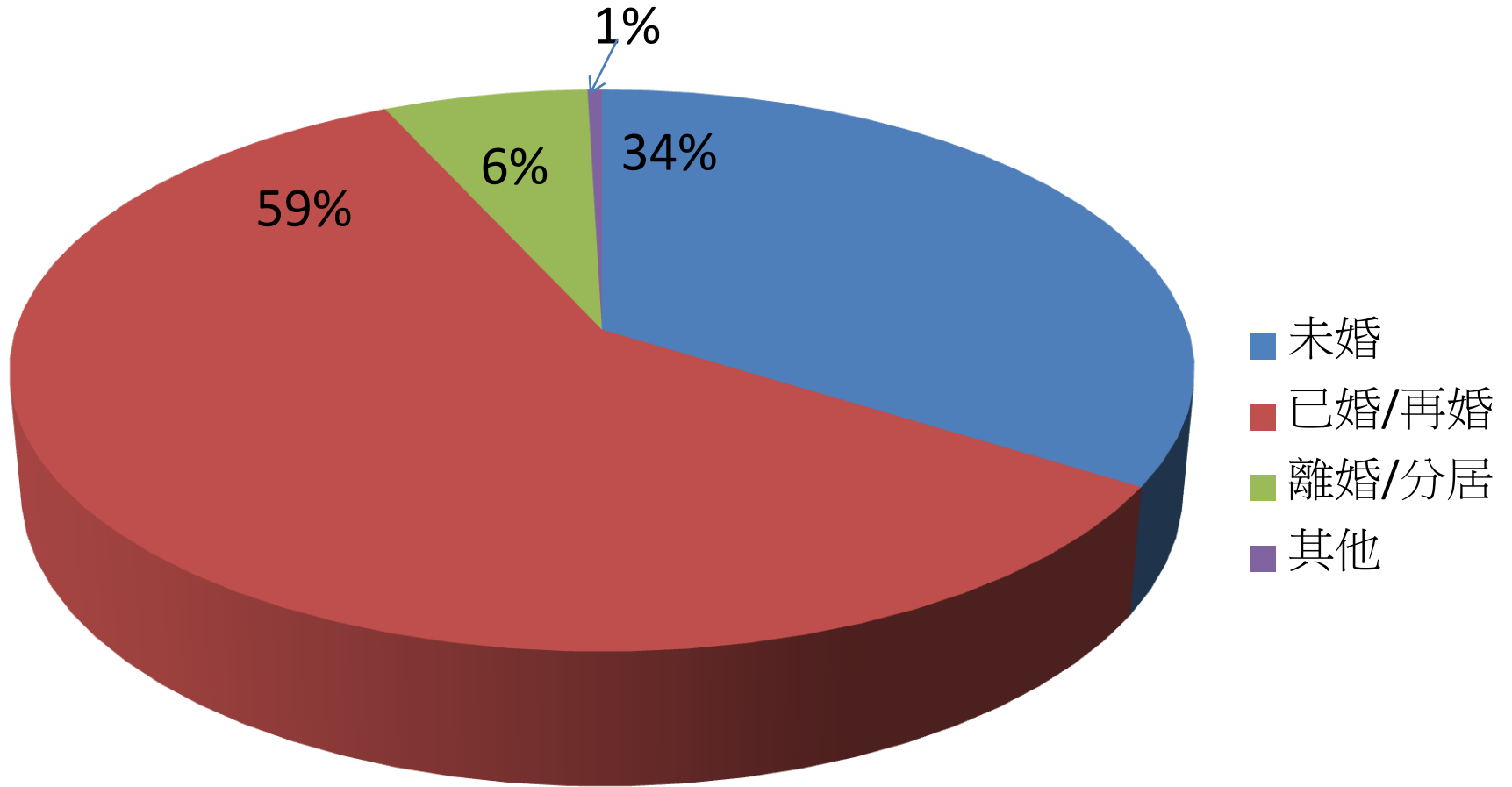
- 886 人完成問卷
- 平均年齡 45 歲 (14-71歲)
- 女 = 73% , 男 = 27% ,



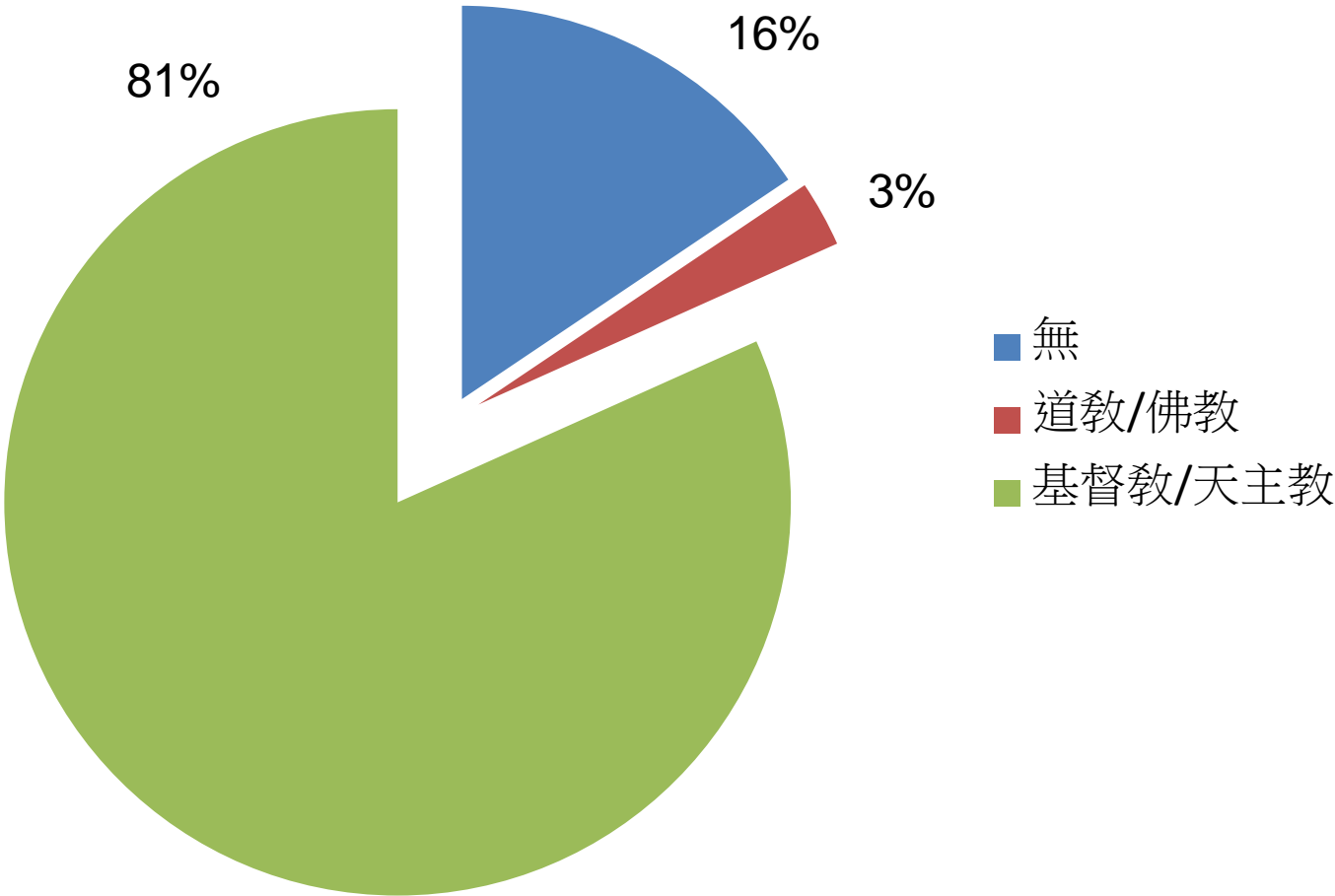
教育水平



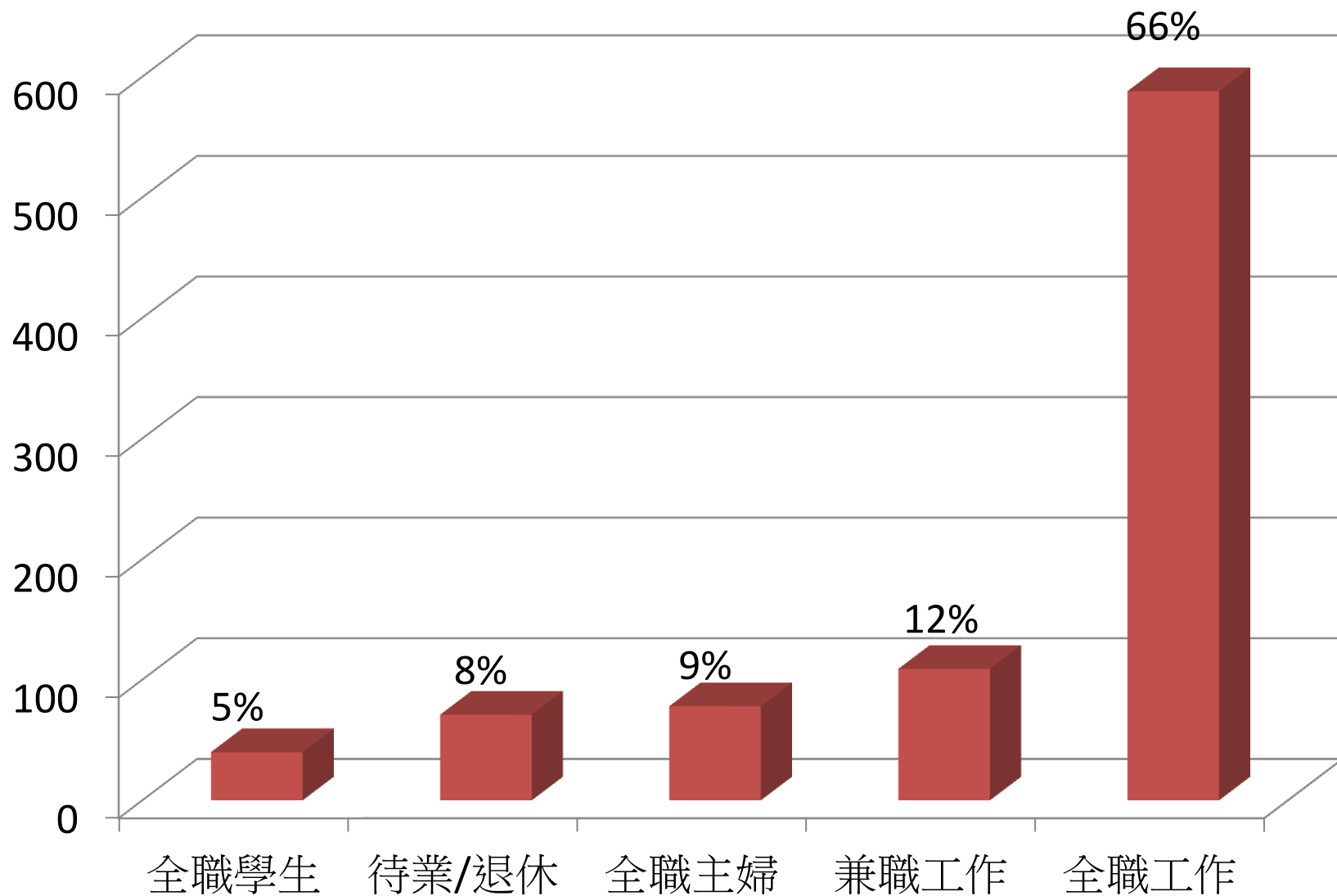
婚姻狀況



宗教背景

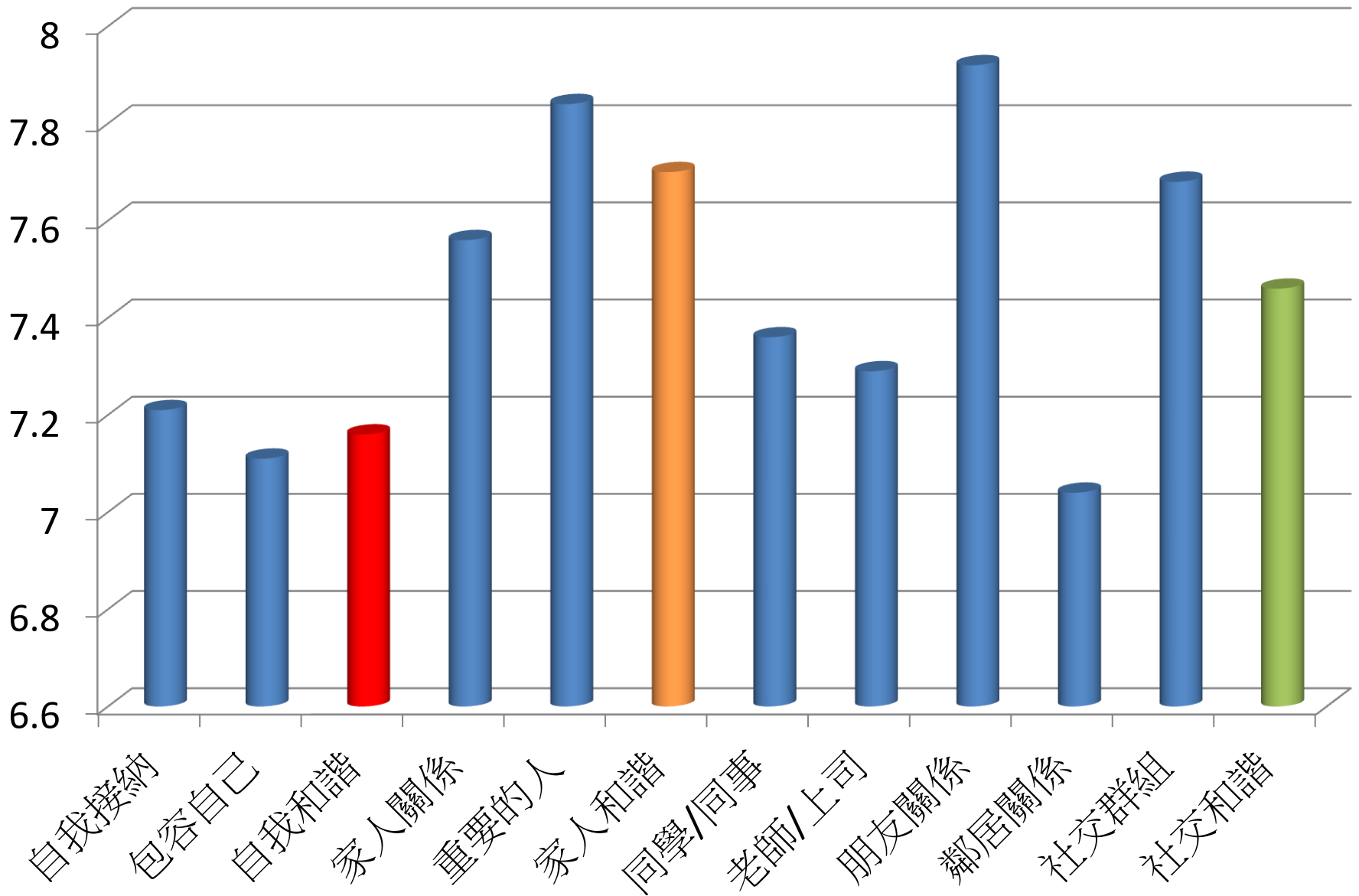


工作情況

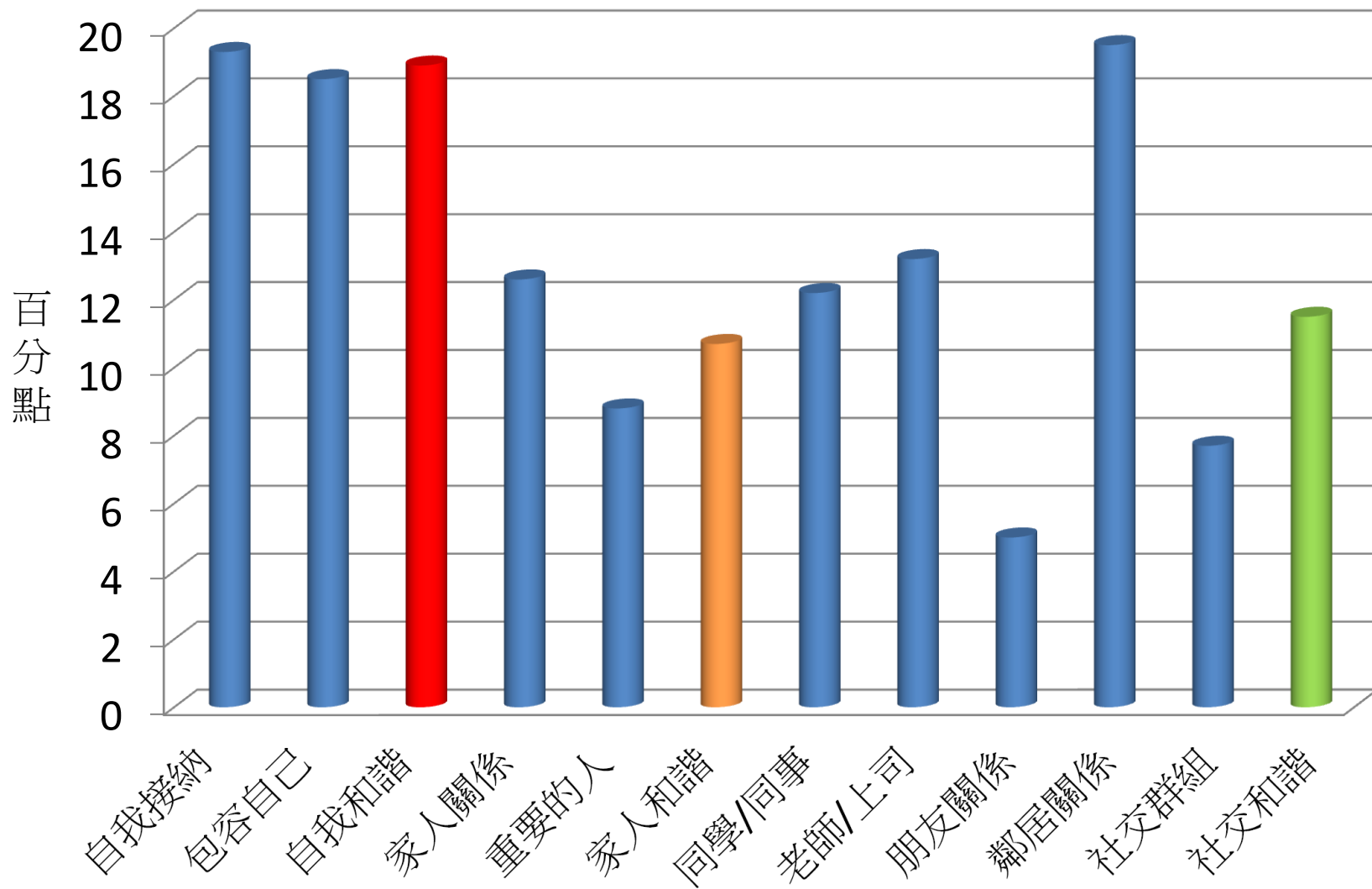


內心、家庭、社群和諧指數

0= 全不和諧
10= 十分和諧

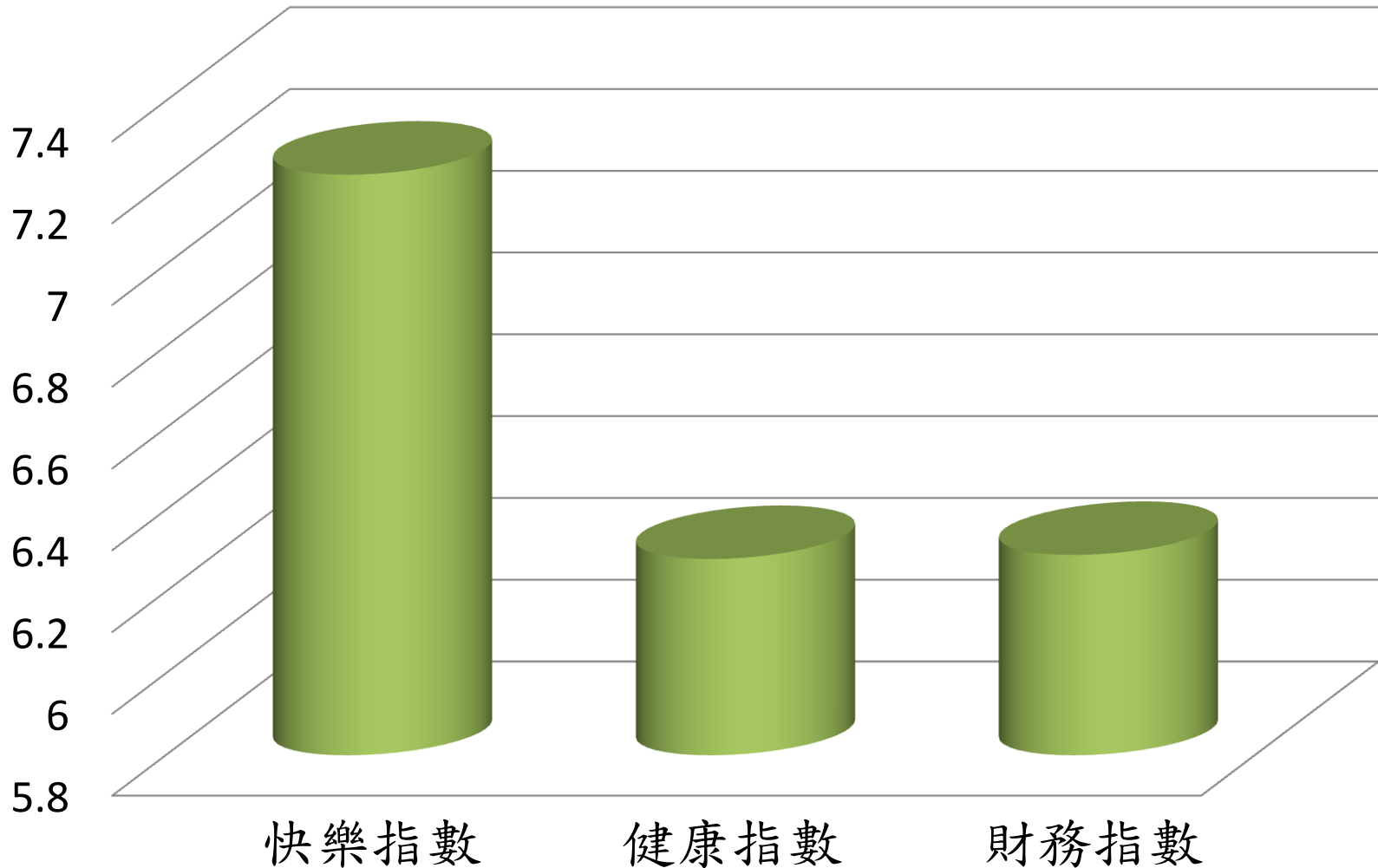


受訪者需要改善其和諧狀況的比例

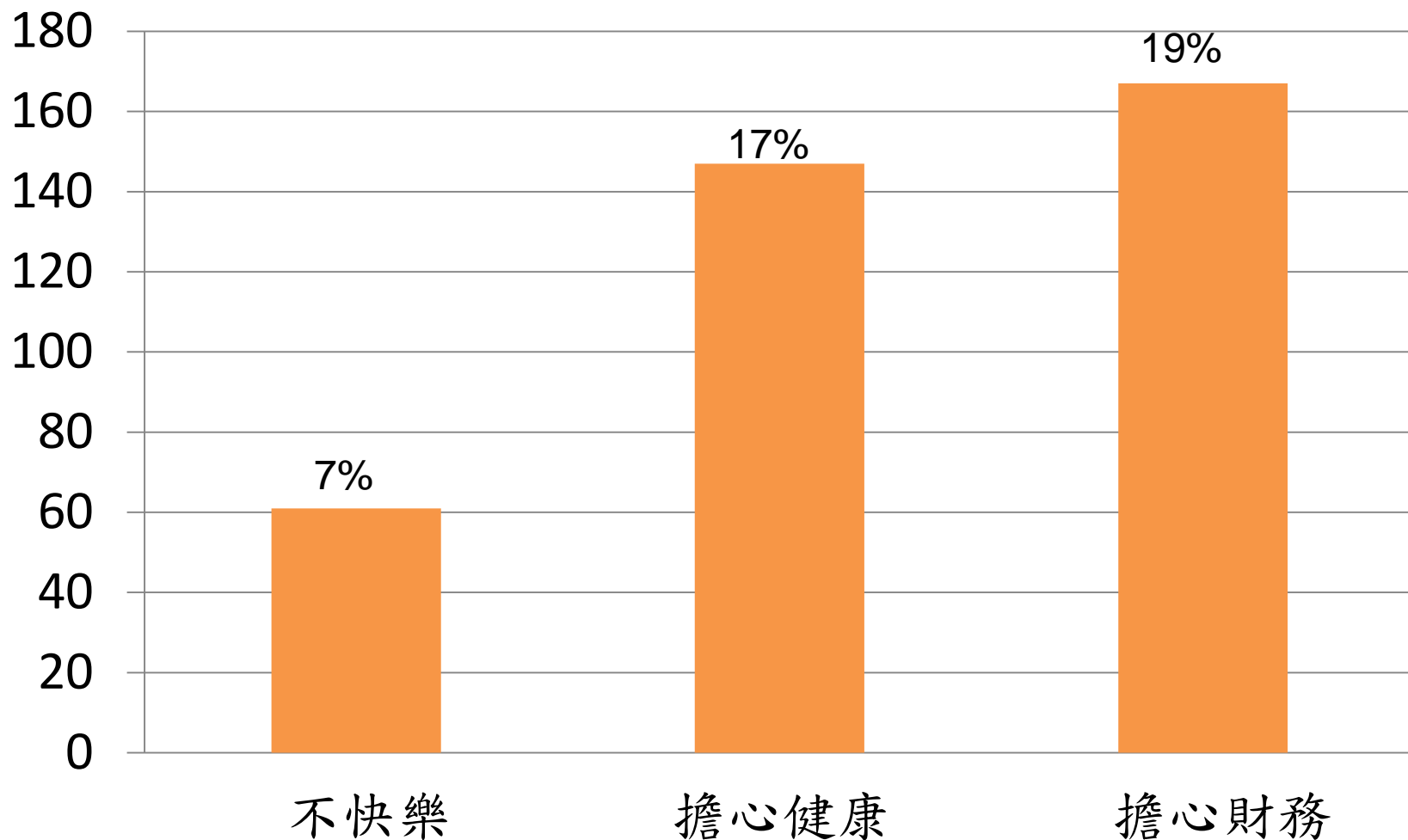


快樂、健康、財務狀況

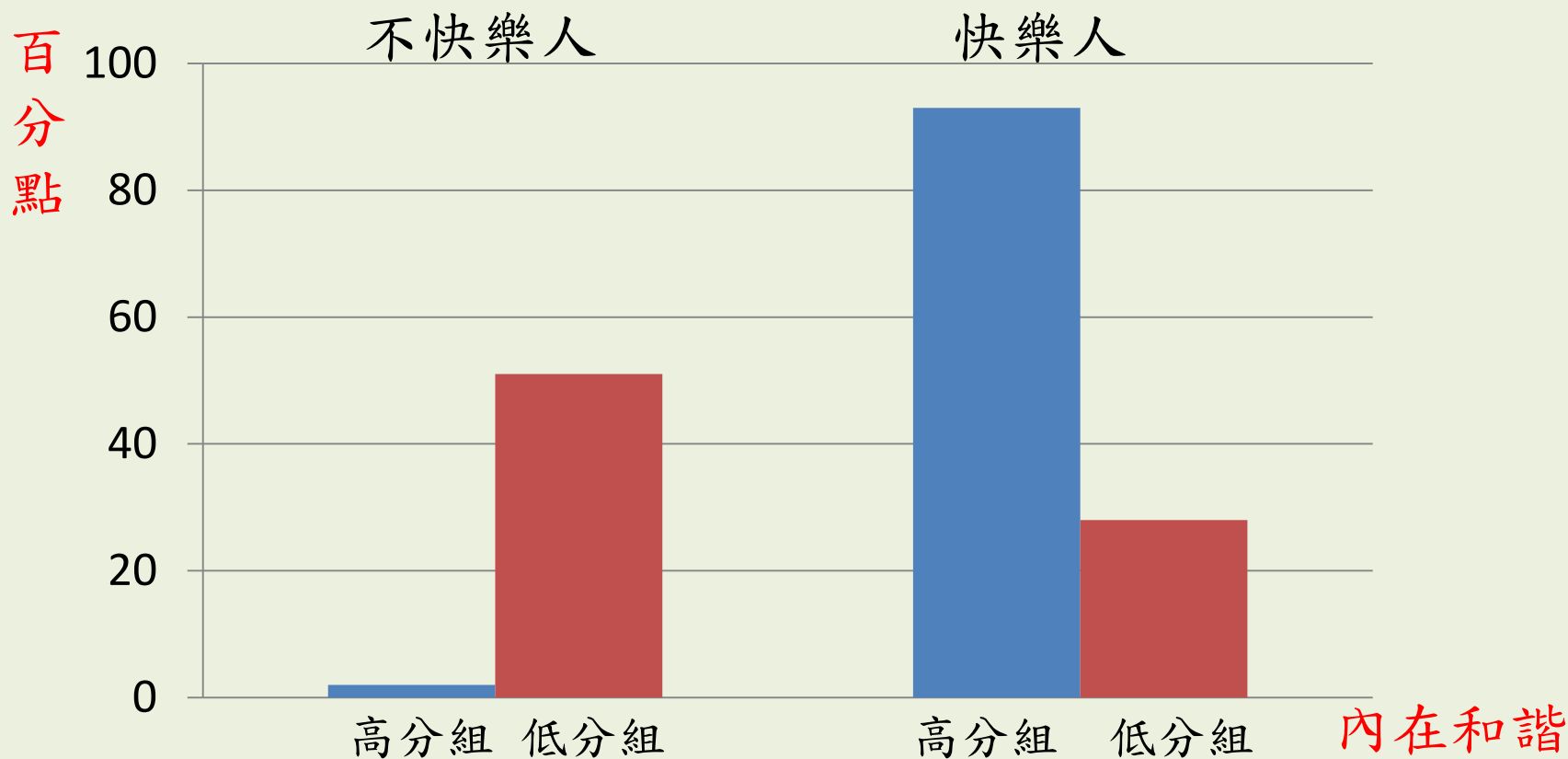
0=十分的好
10=十分不好



不快樂、擔心健康、擔心財務之比例

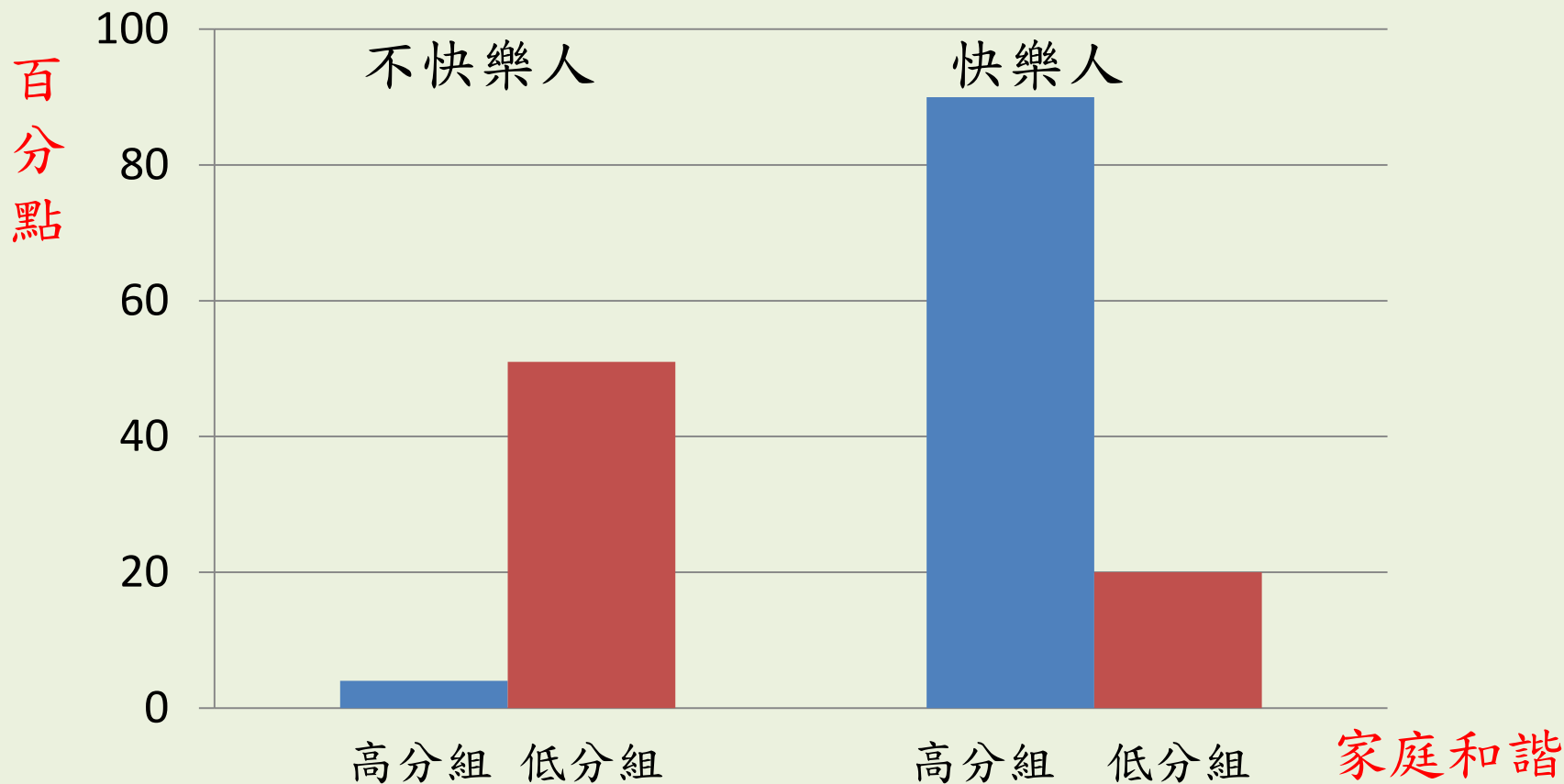


內心和諧與快樂指數



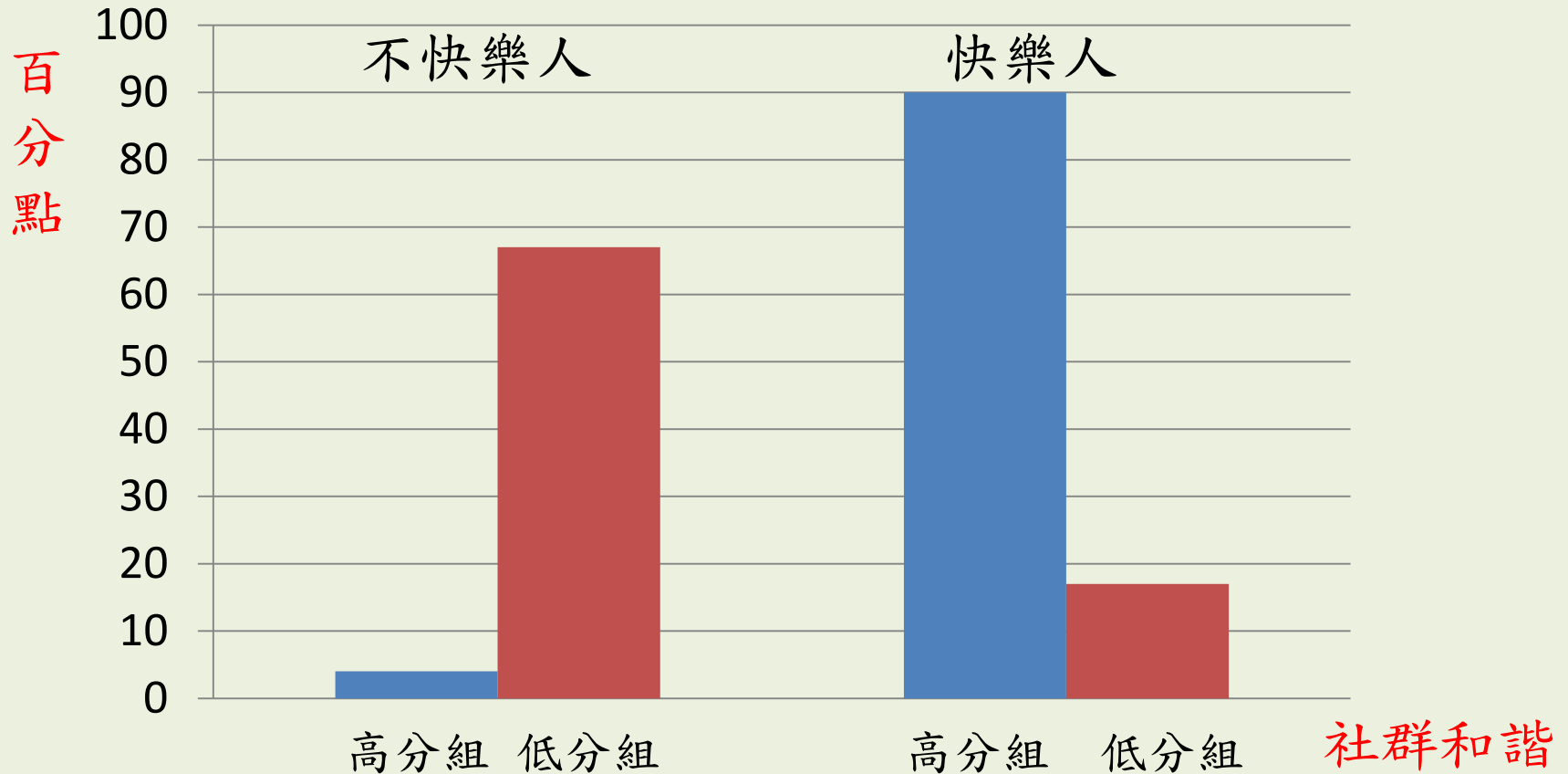
- 低分者較高分者多24.5倍的機會是不快樂人
- 高分者較低分者多2.3倍的機會是快樂人

家庭和諧與快樂指數



- 低分者較高分者多**11.8倍**的機會是不快樂人
- 高分者較低分者多**4.5倍**的機會是快樂人

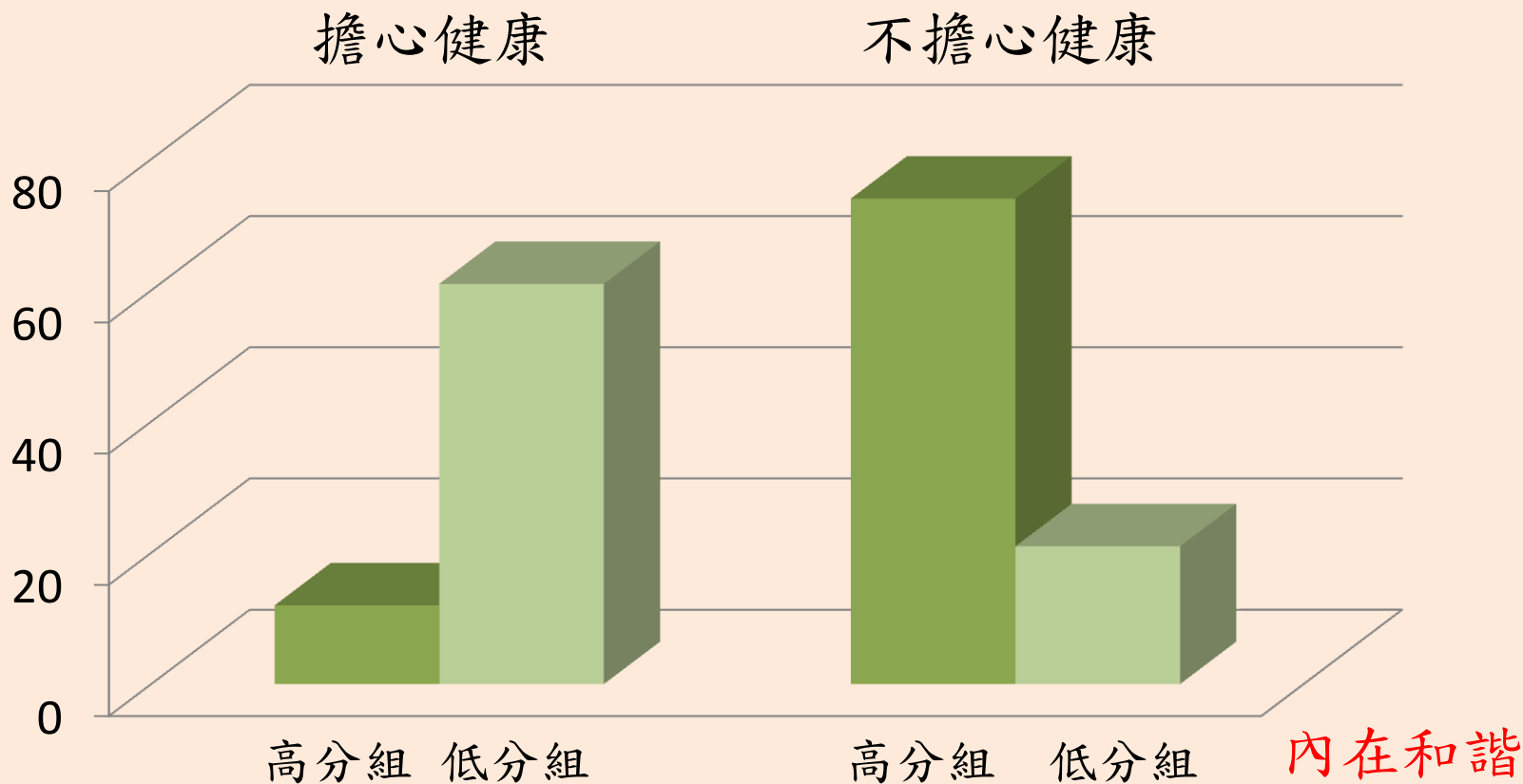
社群和諧與快樂指數



- 低分者較高分者多15.8倍的機會是不快樂人多
- 高分者較低分者多4.3倍的機會是快樂人

內心和諧與健康狀況

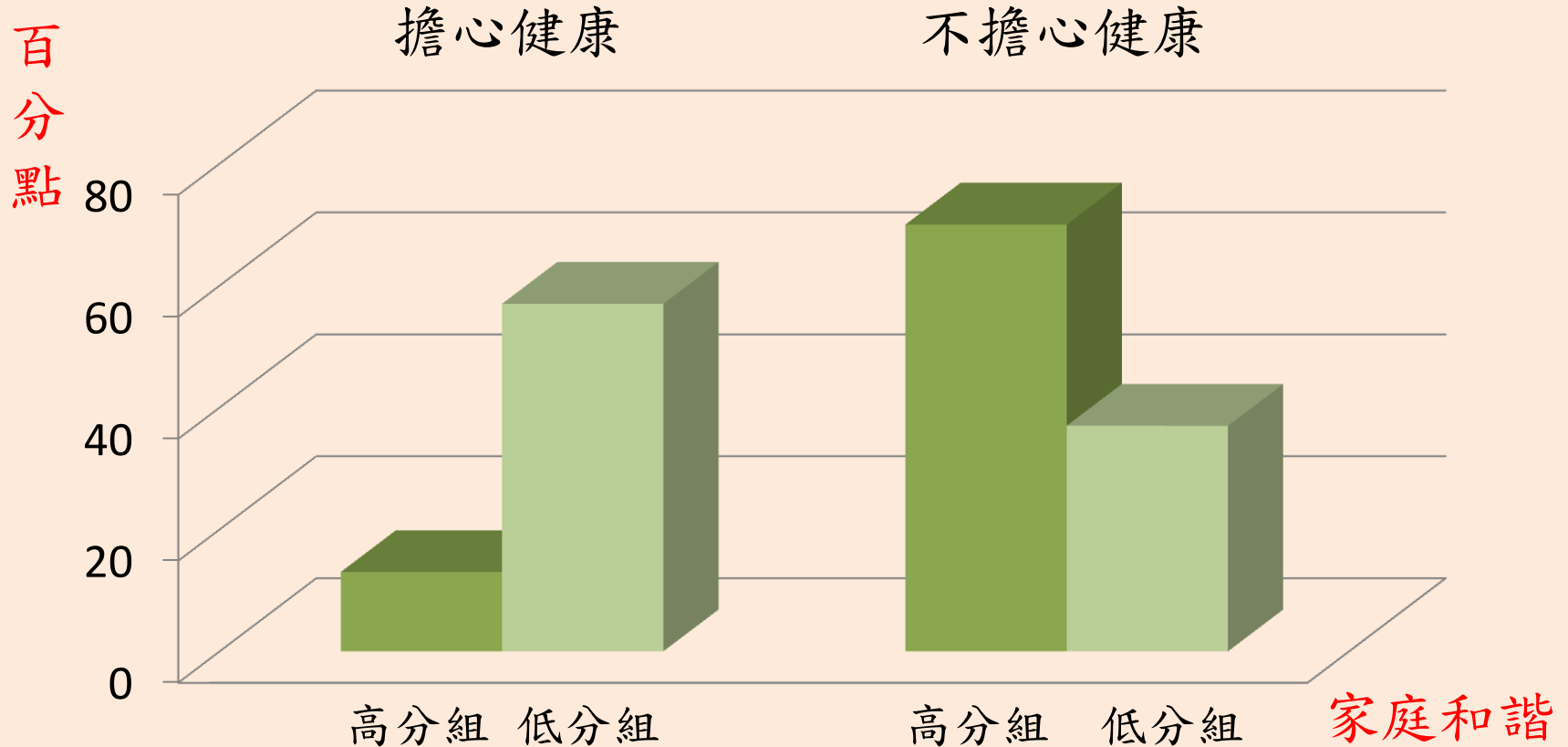
百分點



- 低分者較高分者多**4.1倍**的機會擔心健康
- 高分者較低分者多**2.5倍**的機會不擔心健康

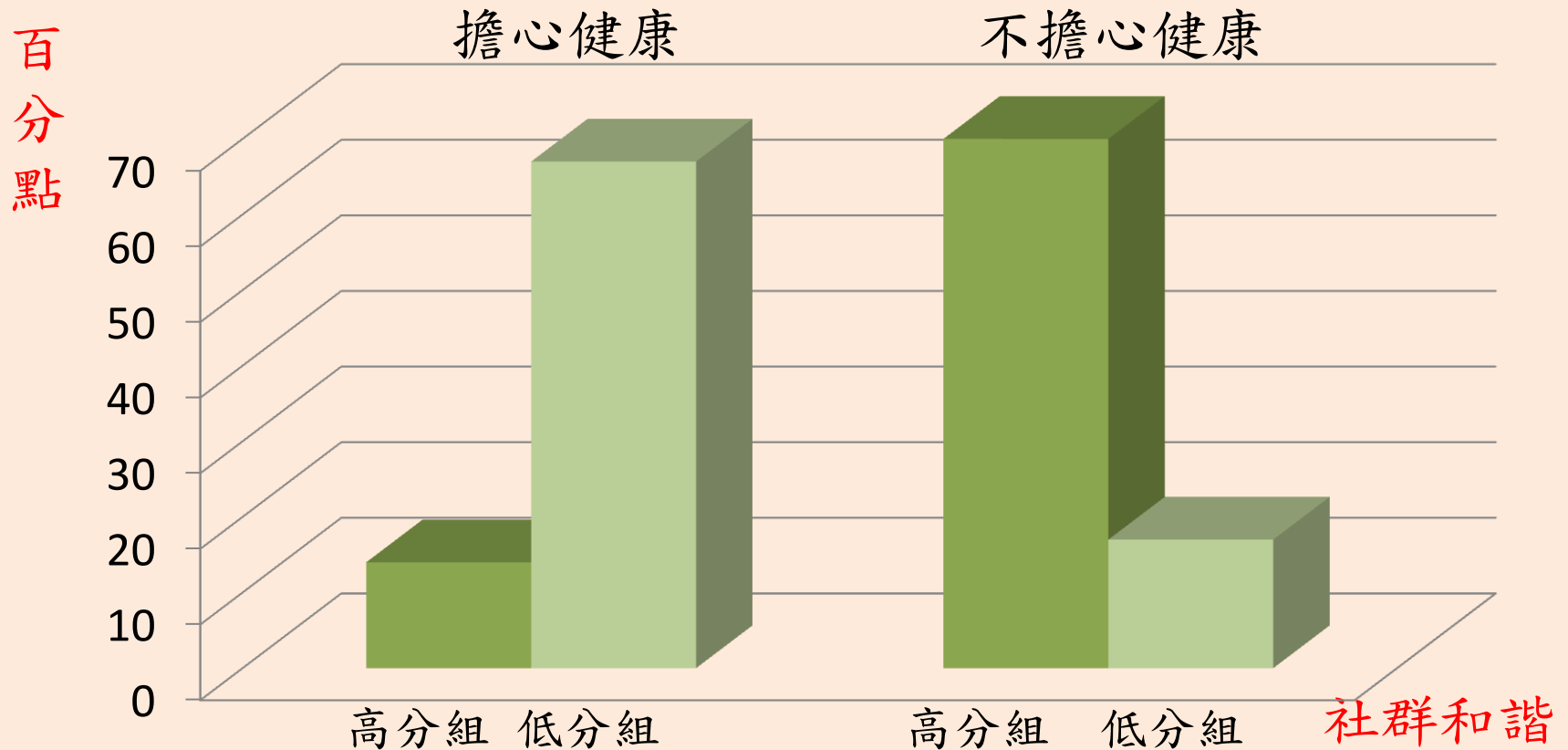
內在和諧

家庭和諧與健康狀況



- 低分者較高分者多**3.4倍**的機會擔心健康
- 高分者較低分者多**0.9倍**的機會不擔心健康

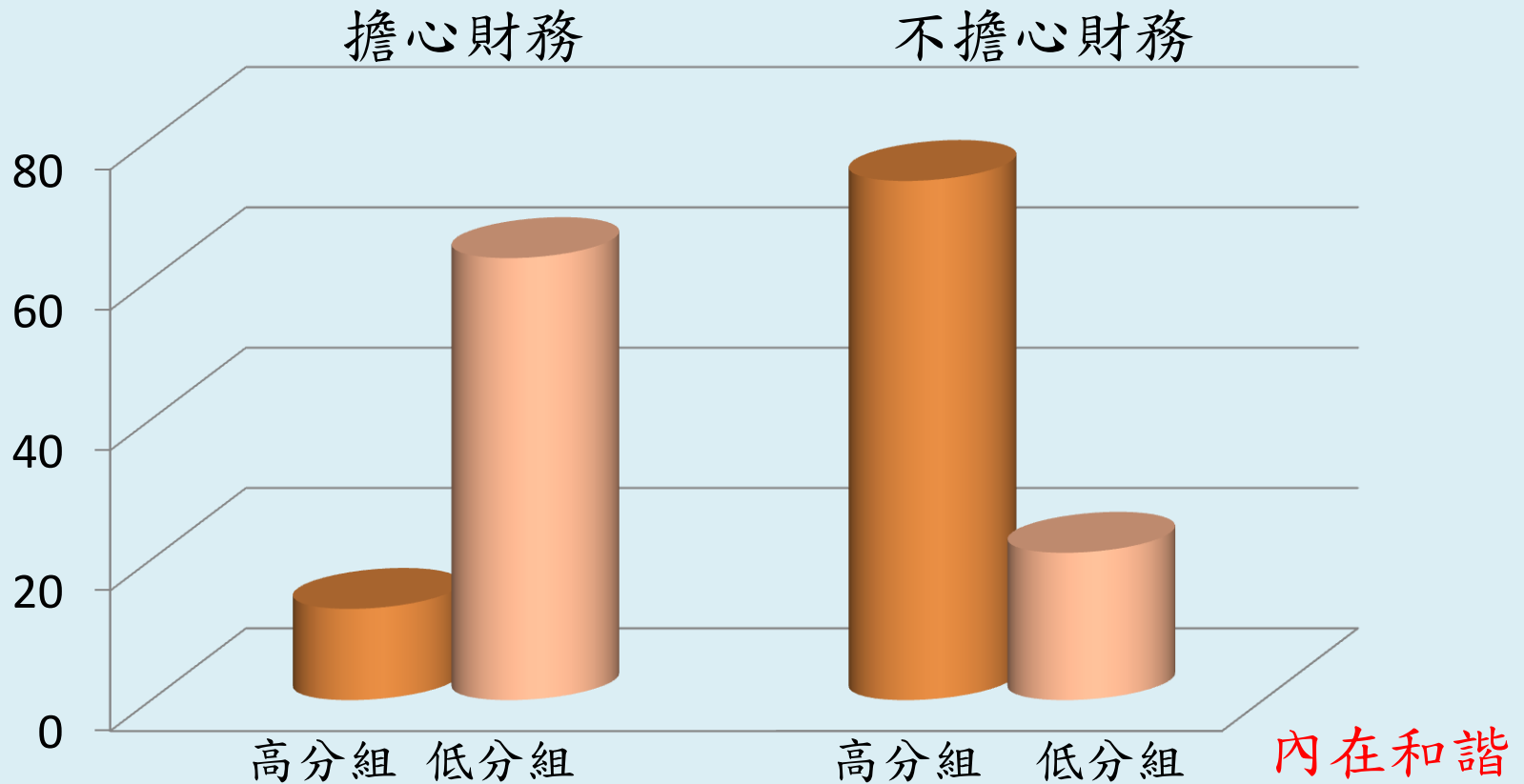
社群和諧與健康狀況



- 低分者較高分者多**3.8倍**的機會擔心健康
- 高分者較低分者多**3.1倍**的機會不擔心健康

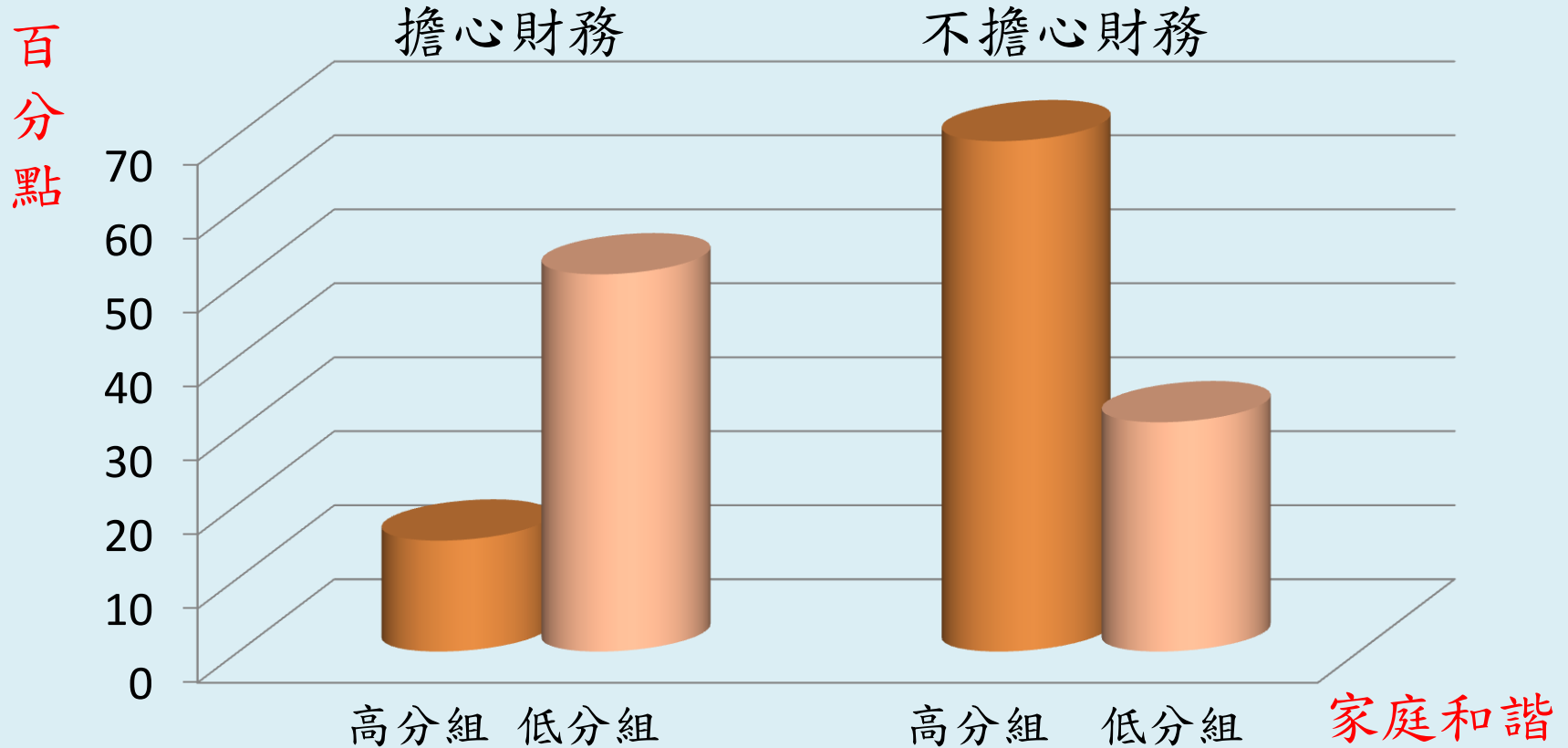
內心和諧與財務狀況

百分點



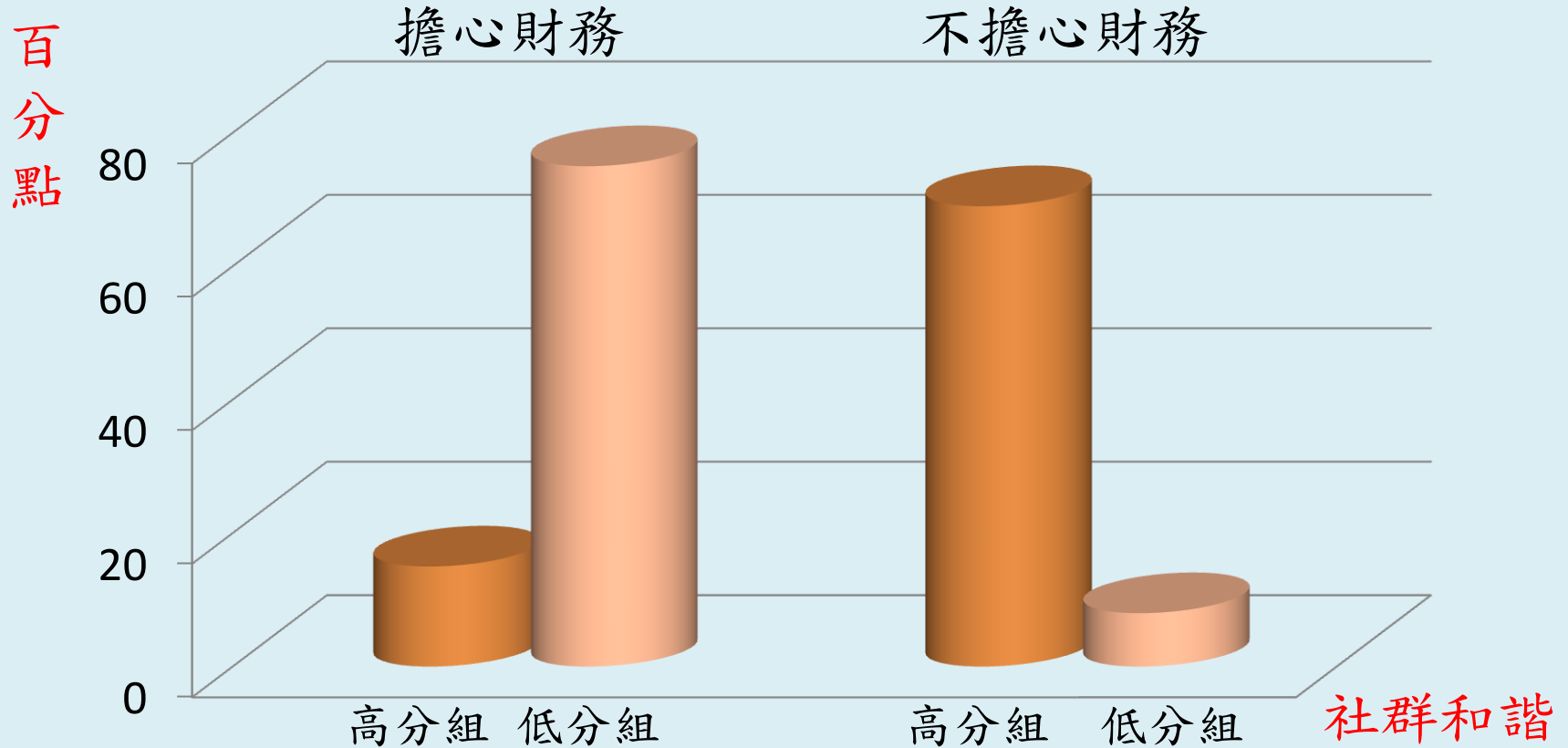
- 低分者較高分者多**3.9倍**的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多**2.5倍**的機會不擔心財務

家庭和諧與財務狀況



- 低分者較高分者多2.4倍的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多1.2倍的機會不擔心財務

社群和諧與財務狀況



- 低分者較高分者多4倍的機會是擔心財務
- 高分者較低分者多7.6倍的機會不擔心財務

甚麼原因令你不能自我接納/包容?

1. 負面思想	30.9%	10. 抑鬱情緒	15.5%
2. 壓力事件	26.5%	11. 一直都能自我接納包容	15.3%
3. 別人的說話	24.5%	12. 過度自我批判	13.0%
4. 自卑、自我形象問題	24.4%	13. 給別人造成傷害	9.4%
5. 與其他人比較	24.2%	14. 不懂自我保護	8.5%
6. 過度自我要求	23.1%	15. 過度害羞	4.3%
7. 過去的個人失誤	18.8%	16. 不良嗜好(酗酒, 網沉溺)	3.6%
8. 別人造成的傷害	18.5%	17. 意外事件	3.3%
9. 經濟問題	17.0%	18. 其他原因	1.5%

甚麼方法能幫助你的自我接納/包容？

1. 宗教信仰	50.1%	10. 得到朋友關懷	16.9%
2. 建立健康思維	36.3%	11. 合理自我要求	16.6%
3. 不與別人比較	25.7%	12. 接高個人解決問題的能力	15.2%
4. 得到親人關懷	23.4%	13. 原諒自己	14.3%
5. 發掘自己長處	20.3%	14. 不再過度自我批判	11.6%
6. 享受生活	20.3%	15. 接高個人經濟能力	8.8%
7. 努力工作/學習	18.4%	16. 學懂自我保護	8.0%
8. 改善情緒問題	18.2%	17. 得老師/社工/輔導員幫助	4.6%
9. 隨時間過去,自己漸成長	18.1%	18. 戒除不良嗜好	3.6%

甚麼原因令你與家人關係不和諧？

1. 溝通上的衝突	44.8%	11. 婚外情	6.0%
2. 溝通上的缺乏	35.2%	12. 信仰上的衝突	5.9%
3. 性格上的衝突	29.3%	13. 情緒病	5.9%
4. 衝突的價值觀	21.3%	14. 家庭責任的爭議	5.8%
5. 缺乏尊重	21.2%	15. 身體疾病	4.2%
6. 誤會	20.4%	16. 不良嗜好(酗酒/網沉溺)	3.8%
7. 不合理期望	18.3%	17. 工作問題	2.7%
8. 金錢問題	15.5%	18. 姻親的衝突	2.1%
9. 侮辱的說話	14.8%	19. 子女爭寵	2.1%
10. 管教子女的衝突	14.6%	20. 家庭暴力	1.5%

甚麼方法能與家人建立和諧的關係？

1. 改變溝通的態度	43.7%	11. 建立合理期望	10.6%
2. 多聆聽，少批評	40.1%	12. 協議金錢上處理方案	5.2%
3. 彼此尊重	35.7%	13. 建立協議方案	4.6%
4. 主動復和	29.7%	14. 建立共同興趣	4.2%
5. 坦白溝通	28.1%	15. 找醫生/社工/朋友幫助	2.8%
6. 宗教信仰	23.7%	16. 要求家人糾正	2.7%
7. 原諒家人	19.8%	17. 解決家庭責任的爭議	2.6%
8. 尊重不同的價值觀	19.4%	18. 無法與家人建立和諧	2.4%
9. 自我修正行為	13.9%	19. 控制不良嗜好	2.4%
10. 避免衝突	11.5%	20. 解決的姻親衝突問題	0.9%

甚麼原因與同學/同事/社群關係不和諧？

1. 溝通問題	45.6%	11. 被出賣	11.1%
2. 誤會	23.7%	12. 工作量多	10.9%
3. 缺乏尊重	23.6%	13. 壓力事件	8.7%
4. 彼此批評	19.3%	14. 侮辱的說話	8.5%
5. 利益/權力鬥爭	19.2%	15. 衝突的性格	8.1%
6. 彼此競爭	15.2%	16. 工作時間過長	5.9%
7. 衝突的看法	14.3%	17. 被欺凌	5.1%
8. 衝突的價值觀	14.0%	18. 資源/利益衝突	5.0%
9. 被不合理對待	13.3%	19. 工資過低	4.2%
10. 不合理期望	12.3%	20. 信仰的衝突	3.5%

甚麼能助你與同學/同事/社交群組建立和諧關係？

1. 改善溝通態度	38.04%	11. 宗教信仰	12.75%
2. 尊重不同的看法	32.62%	12. 協議找出處理方案	10.50%
3. 說欣賞的話	26.52%	13. 遠離利益/權力鬥爭	9.26%
4. 彼此尊重	23.14%	14. 調整合理期望	8.80%
5. 坦白溝通	22.80%	15. 讓問題隨時間去, 接納對方	6.43%
6. 減少批評	21.78%	16. 要求合理對待	5.98%
7. 針對行為/事件, 非個人	18.85%	17. 尊重不同的信仰	5.08%
8. 原諒對方	15.35%	18. 解決壓力事件	4.74%
9. 避免衝突	12.87%	19. 建立共同興趣、活動	4.18%
10. 承認並尊重不同價值觀	12.75%	20. 停止再被欺凌	2.26%

討論一

- 是次參與調查之市民的內心和諧(自我接納/包容)、家庭和諧及社群和諧的平均分數介乎於7.2至7.7之間，即和諧分數在合格之上。但其中最少有**19%**的填卷者需要改善其個人內心和諧狀況，**11%**改善其家庭關係和諧，**12%**改善其社群關係和諧。
- 有關情緒、身體及財務方面，**7%**的填卷者認為自己不是快樂人、**17%**的擔心自己健康、**19%**的擔心自己的財務。

討論 二

- 內心和諧、家庭和諧或社群和諧的低分者較高分者有高**15**至**24**倍的機會成為不快樂人，高**2**至**4**倍的機會擔心健康及財務狀況；相反而言，高分者較低分者多**2**至**4**倍的機會成為快樂人，少**1**至**7**倍的機會憂慮健康及財務狀況。
- 是次調查的結果與**2016**年一項多國際合作的大型幸福研究之結果一致。該研究向**12**國家的**2,799**名成年人進行調查訪問，結果發現和諧的家庭和穩固的關係最能促使人們的幸福感。另外，內心和諧（如內心平靜、平衡和滿足）是穩定情緒的重要因素。這些結果闡明個人及人際和諧的培植對心理健康至為重要。

(Front. Psychol., 26 January 2016 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>)

建議一

- 過去香港各界關注社會和諧，但較著重於政治及社會政策的層面，市民對和諧的參與相對較被動、關注度也較低。然而，是次的調查結果顯示，不同層面的和諧與市民日常生活息息相關，可直接影響個人的情緒、身體、人際、甚至財務狀況。調查結果顯示最少有**10%至20%**的成年人須學習怎樣改善個人內在或人際的和諧技巧。
- 本調查所發現的個人、家庭及社群層面等不和諧的成因，並其改善方法大部份都是可以學習的。例如，個人內心和諧方法如建立健康思維、情緒及壓力管理可透過一些認知行為訓練得以改善的；學習一些有效溝通方法與態度、解決問題及衝突處理可強化部份的家庭與社群和諧。

建議二

- 在推廣這些健康干預或訓練之先，較重要的問題是：「現時香港社會不同的持份者(包括職場、學校、家庭、個人及自願機構) 是否重視和諧對整體香港的好處及重要性？政府又是否願在預防教育及治療服務投入更多資源、強化市民和諧的指數？」
- 香港是多文化、不同語言的共融之國際大都會，社會各界應同心為香港現時及下一代努力推廣不同層面有關和諧共融的訊息。
- 本機構為推動市民關注個人內在和諧、家庭和諧及社群和諧理念與具體可行方法，於本年7月9日晚上舉辦了一場免費的大型公開研討會，邀請了本地大學教授及專家擔任嘉賓講者，有興趣者可到本機構網站或致電(2771-9288)報名參加。