



2018「和諧香港」問卷調查 新聞發佈會

【2018 年7月 2日】

媒體報導





團體調查有7%受訪者感到不快樂 2018/07/02 16:22

有宗教團體調查發現，有百分之七的受訪者覺得自己不快樂。

基督教組織香港忠僕事奉中心五月於網上訪問了八百八十多人，一成九人認為要改善內心和諧狀況和一成一人認為要改善家庭關係。百分之七受訪者覺得自己不是快樂的人，一成七人擔心健康和一成九就擔心財務狀況。

組織認為二零一四年佔領行動後令社會撕裂，大部份人都著重政治議題，忽略了個人和家庭和諧，近半年來連串家庭悲劇再令社會關注人與人的溝通，建議市民應建立健康思維、學習有效溝通技巧。



調查稱2成人需改善內心和諧狀況

0

🕒 2018/07/03

👍 讚好



Nice Talk輔導中心服務總監鄭健榮博士

香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心在今年5月進行「2018和諧香港」調查，成功訪問886人，年齡由14歲至71歲。結果發現，受訪者內心和諧（自我接納/包容）、家庭和諧及社會和諧的平均分介乎7.2至7.7分，即和諧分數在合格之上。Nice Talk輔導中心服務總監鄭健榮博士表示，雖然得分平均分達7分以上，但其中近2成人需要改善個人內心和諧狀況，亦有7%受訪者自認不是快樂人。他建議，可以透過訓練如建立健康思維等，以改善個人內心和諧。

本年香港發生多宗親友倫常慘劇，家庭和諧議題再次受到社會關注。有調查發現，近50%受訪港人因溝通問題，與同儕家人關係不和諧。

基督教團體香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心，今年5月進行一項有關評估香港市民對自身及身邊親友關係和諧程度的調查。在886名受訪者中，他們自評其「內心和諧」、「家庭和諧」及「社群和諧」範疇的平均分，介乎於7.2至7.7之間，分數在合格線以上。不過，近20%受訪者認為，他們與鄰居向家人的關係和諧狀況有待改善。

Nice Talk輔導中心服務總監鄭建榮表示，香港人平日工作時間長，而且多早出晚歸，故以往社會多見的和諧睦鄰關係，現時已更難做到。他續解釋，港人近年較為重視政治與社會政策的和諧，但對自身、以及身邊親友的關係和諧，則較少留意。而近半數受訪者均認為，導致自身與同儕、家人間關係不和諧的原因，在於溝通出現問題，鄭建議港人溝通時，要先學習聆聽，並放下無謂的自我，以避免因拒絕溝通，而令原本受損的關係日益惡化。

裝修公司負責人鄭北豪4年前，因公司週轉困難，而瞞著家人向銀行借貸約40萬。但其妻發現後，則認為他不尊重自己，婚姻更曾亮起紅燈。鄭北豪憶述，當時不懂亦不敢面對家人，但幸好獲一名傳道人協助他，改善與家人的溝通，並學會承認問題，方令其太太



英,澳大型海外大學升學展覽
香港教育資訊網

50%人因溝通問題 與家人關係不和諧

3,381



50%人因溝通問題 與家人關係不和諧

3,381



回心轉意，一同解決財務問題。而鄭北豪太太亦於數周前逝世，他淚流滿面地慨嘆，若當日自己因無謂的自我而和太太拒絕溝通，今天必定抱憾終生。

調查報告同時指出，近20%受訪者需要學習如何自我接納。鄭認為，香港社會講求競爭，不少港人對自己要求甚高，乃至不容許自己有任何過錯缺陷，故對自我包容的程度較低。他建議港人不單要多藉良性溝通，改善與身邊親友的關係，同時也需要學習自己接納，以達致自我和諧。他補充，調查同時發現，3項範疇指數皆取得高分的受訪者，他們對其身體及財務狀況的憂慮也會較低，他估計這可能與他們面對相關困難時，認為身邊親友會願意支援他們有關。

7%受訪港人自認不快樂 約兩成須改善內心和諧

星島日報

星島日報 | 12.2k 人追蹤

追蹤

7 則留言



2018年7月2日 17:20



香港忠僕事奉中心與Nice Talk輔導中心在今年五月進行了一份香港和諧狀況調查。實習記者徐子瑋攝

【星島日報報道】香港近年社會氣氛緊張在各方面出現矛盾及衝突，有機構調查港人在個人、家庭及社群的和諧程度，發現港人內心和諧分數最低，有7%受訪者表示自己不快樂。

香港忠僕事奉中心與Nice Talk輔導中心在今年5月進行了一份香港和諧狀況調查，發現在內在和諧、家庭和諧及社群和諧三方面，內在和諧分數最低，只有7分。內在和諧分為三方面，包括自我接納、包容自己及自我和諧，19%受訪者自己需要改善內心和諧狀況。其次調查亦發現內心和諧指數與其快樂指數成正比，9成認為自己內心和諧的受訪者認為自己快樂。

除了內心和諧分數較低外，社群中的鄰居關係和諧分數亦較其他家人、朋友社群項目低，只有7分。

調查亦探究了內在不和諧的原因，主要受社會負面思想和承受壓力事件影響，而鄰居關係和諧分數低則是由溝通不足造成。Nice talk服務總監鄭健榮建議政府應投入資源在學校及職場推廣和諧的重要性，強化市民的和諧指數。

其他文章

港珠澳橋旅檢樓電機房疑漏水冒黑煙 田北辰：應盡快改善問題



港人內心和諧分數低 7%人自認不快樂

2018年07月02日 (06:45 下午)



Like 0

除了內心和諧分數較低外，社群中的鄰居關係和諧分數亦較其他家人、朋友社群項目低，只有7分。

調查亦探究了內在不和諧的原因，主要受社會負面思想和承受壓力事件影響，而鄰居關係和諧分數低則是由溝通不足造成。Nice talk服務總監鄭健榮建議政府應投入資源在學校及職場推廣和諧的重要性，強化市民的和諧指數。

你快樂嗎？

香港近年社會氣氛緊張在各方面出現矛盾及衝突，有機構調查港人在個人、家庭及社群的和諧程度，發現港人內心和諧分數最低，有7%受訪者表示自己不快樂。

香港忠僕事奉中心與Nice Talk輔導中心在今年5月進行了一份香港和諧狀況調查，發現在內在和諧、家庭和諧及社群和諧三方面，內在和諧分數最低，只有7分。內在和諧分為三方面，包括自我接納、包容自己及自我和諧，19%受訪者自己需要改善內心和諧狀況。其次調查亦發現內心和諧指數與其快樂指數成正比，9成認為自己內心和諧的受訪者認為自己快樂。

你快樂嗎？

香港近年社會氣氛緊張在各方面出現矛盾及衝突，有機構調查港人在個人、家庭及社群的和諧程度，發現港人內心和諧分數最低，有7%受訪者表示自己不快樂。



Nice talk服務總監鄭健榮建議政府應投入資源在學校及職場推廣和諧的重要性，強化市民的和諧指數。



東網



港澳版 > 新聞 > 港澳



裝修師傅瞞欠40萬險離婚 領悟放低自我溝通

07月02日(一) 17:11



2018年7月3日(二)

29°C

交通/天氣

繁體 简体



新聞

港澳

大陸

台灣

國際

評論

東網巨星

財經

世盃

生活



鄭北豪(中)曾因隱瞞債務問題而鬧離婚。(林祐權攝)

東網電視

東方日報 - 網 頁

東方日報 - 電子報

加強溝通、提升和諧或可減少家庭問題出現。香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心於5月進行網上問卷調查，收集886位市民意見，發現受訪者的內心和諧、家庭和諧及社群和諧的平均分數處於合格之上，以10分為滿分，平均介乎7.2至7.7分。不過，研究發現最少有19%人認為需改善個人內心和諧，分別11%及12%要改善家庭及社群關係和諧。

裝修師傅鄭北豪4年前因工作關係向銀行借下40萬港元貸款，雖有能力償還，但因自己「收埋收埋」，沒跟家人溝通，後來被太太得悉，認為他不忠實而提出離婚。他當時感到很無助，後來認識一位牧師，教導他如何處理家庭與工作上的溝通，自此夫婦關係有改善，齊面對還貸的艱難歲月。鄭領悟到：「不溝通便會對家庭造成傷害，最重要是放低自我。」

團體表示，市民對和諧的參與度相對被動，關注度也較低，尤其部分成年人須學習怎樣改善個人內在或人際溝通技巧。

新聞

本地

2018年7月3日

請選擇新聞



2018/07/03 (週二) 12:01 上午

7%受訪者不快樂 多憂健康及財務問題

香港忠僕事奉中心及Nice Talk 輔導中心在5月進行「2018和諧香港」調查，共訪問886位14至71歲市民。發現在情緒、身體及財務方面，7%受訪者認為自己不是快樂人、17%擔心自己健康、19%擔心自己財務。從事裝修行業的鄭北

7%受訪者不快樂 多憂健康及財務問題

香港忠僕事奉中心及Nice Talk 輔導中心在5月進行「2018和諧香港」調查，共訪問886位14至71歲市民。發現在情緒、身體及財務方面，7%受訪者認為自己不是快樂人、17%擔心自己健康、19%擔心自己財務。從事裝修行業的鄭北豪，4年前因工作問題借貸40多萬元，太太發現後與他關係緊張，一度嚷要離婚。後來他明白需與太太多溝通，終於漸漸修補彼此關係。

與家人友儕溝通問題 近五成人關係不和諧

與家人友儕溝通問題 近五成人關係不和諧

6 小時前

#Hashtags

基督教團體香港忠僕事奉中心

鄭健榮

家庭和諧



鄭健榮(右)表示，不同層面的和諧與生活息息相關。(陳琬蓉攝)

近期香港發生多宗倫常慘劇，家人之間溝通再受關注。基督教團體香港忠僕事奉中心及 Nice Talk 輔導中心，訪問 886 人，以 10 分滿分，自評其內心和諧、家庭和諧及社群和諧平均指數介乎於 7.2 至 7.7 之間，雖然在合格水平上，但近兩成人認為需要改善其自我接納及包容的情況。臨床心理學家鄭健榮表示，需要學習接納自己，始達致自我和諧。

他又指，分別有 45.6% 及 44.8% 的受訪者因溝通問題與社群及家人關係不和諧，顯示改善溝通態度是改善人際關係的重要一環。

Group wants more government emotional support

2018-07-02 HKT 18:30

Recommend 0

Share this story



Clinical psychologist Sammy Cheng (centre) led the study for the Christian group Doulos Ministry Centre. Photo: RTHK

The government has been urged to provide more emotional management training. The call came after a survey found that 45 percent of nearly 900 respondents picked poor communication as one of the main problems affecting families and social groups.

Clinical psychologist Sammy Cheng led the study for the Christian group Doulos Ministry Centre. He says improving communication often comes down to managing emotions and putting oneself in others' shoes.

調查：7%受訪者自認不快樂 兩成人要改善「內心和諧」狀況



社會新聞

讚好 0

近月發生多宗家庭倫常慘劇，有機構調查發現，近兩成受訪者需改善個人內心和諧狀況，需要改善家庭關係和諧及社群關係和諧亦各佔11%及12%。此外，有7%受訪者認為自己不是快樂人。

有裝修師傅曾因事業及婚姻不如意，內心及婚姻和諧指數偏低，甚至拒絕與家人溝通，後來發現改變與家人溝通態度更有助解決問題，亦成功化解婚姻危機。

任職裝修師傅的鄭北豪，4年前因工程問題，瞞著家人向銀行借下四十多萬元，太太發現後甚為反感，並嚷著要離婚。他說，當時太太不願意聽其解釋，不相信他會勤奮工作還債，甚至要分房睡覺，令其一度不想與太太溝通，「自己覺得好煩，唔敢面對家人。」他後來認識一名傳道人，建議先處理與太太的關係，多溝通令太太明白自己想法，再學習人手安排及工程分配，終令太太減少擔心，成功修補關係，打消離婚念頭。

調查：和諧指數愈低 快樂指數愈低

香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心在今年5月，進行一個和諧香港網上調查，了解本港現時不同層面的和諧狀況，特別是港人對個人、家庭及社會組織的不和諧原因與改善方案的想法，調查共收集886份問卷。

調查發現，受訪者的內心和諧（自我接納/包容）、家庭和諧及社群和諧的平均分介乎7.2至7.7分之間。當中高分者較低分者，成為快樂人的機會高約21至25倍，他們亦較為不會擔憂身體健康及財務狀況；反之亦然。

此外，當中最少有19%受訪者需要改善個人內心和諧狀況，11%要改善家庭關係和諧，12%要改善社群關係和諧。在情緒、身體及財務方面，7%受訪者（自評快樂指數在5分以下）認為自己不是快樂人，17%擔心自己健康，19%擔心自己財務。

Nice Talk輔導中心服務總監鄭健榮解釋，若市民內心和諧、家庭和諧及社群和諧指數較高，當面對困難時較容易獲得身邊人的支援，或被多加提醒切勿墮入賭海，故在財務擔憂較低。

溝通有助提升和諧指數

至於如何提升和諧指數？有約5成受訪者認為「宗教信仰」能幫助自我接納及包容，其次是「建立健康思維」（36.3%）；在與家人建立和諧關係方面，43.7%受訪者認為要「改變溝通的態度」，其次是「多聆聽，少批評」（40.1%）。鄭健榮指，改善和諧指數的方法說易行難，望政府增撥資源改善坊間心理健康服務。

機構又建議，建立健康思維、情緒及壓力管理有助改善個人內心和諧；而學習有效溝通的技巧與態度、解決問題及處理衝突方法強化部分家庭與社群和諧。

兩成人需改善內心和諧狀況 7%自認不是快樂人

🕒 17:53 2018/07/02 👍 讚好 0



香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心指內心和諧（如內心平靜、滿足）是穩定情緒的重要因素。

近年社會氣氛緊張，人際間亦時有衝突。有調查發現，近2成香港市民需要改善個人內心和諧狀況，其中11%受訪者需改善家庭關係和諧及12%需改善社群關係和諧，亦有7%受訪者自認不是快樂人。

香港忠僕事奉中心及Nice Talk輔導中心在今年5月，進行「2018和諧香港」調查，成功訪問886人。發現市民內心和諧（自我接納/包容）、家庭和諧及社會和諧三部分的平均分達7.2至7.7分之間。但其中近2成人需改善個人內心和諧狀況，11%受訪者需改善家庭關係和諧及12%需改善社群關係和諧，亦有7%受訪者自認不是快樂人。

調查中4分以下屬低分，不快樂，7分以上屬高分，快樂。其中高分者較低分者，成為快樂人的機會高約21至25倍，他們亦較為不會擔憂身體健康及財務狀況；而高分者較低分者成為不快樂人的機會亦稍低，亦較為不會憂慮身體健康和財務狀況。

Nice Talk輔導中心服務總監鄭健榮博士（右二）：「雖平均分達7分以上，但在自我和諧和鄰居關係中也有近兩成受訪者需改善。」他建議透過訓練如建立健康思維、情緒及壓力管理可改善個人內心和諧。而學習有效溝通的技巧與態度、解決問題及處理衝突方法可強化部分家庭與社群和諧。

7%受訪港人自認不快樂 近兩成盼改善內心和諧

發佈日期：2018-07-02 21:13:00



(資料圖片)

有宗教團體調查港人在個人、家庭及社群的和諧程度，發現港人內心和諧分數最低，有7%受訪者表示自己不快樂。

有宗教團體調查港人在個人、家庭及社群的和諧程度，發現港人內心和諧分數最低，有7%受訪者表示自己不快樂。

基督教組織香港忠僕事奉中心與Nice Talk輔導中心，在今年5月於網上訪問超過880人，一成九受訪者認為自己需要改善內心和諧狀況，一成一人認為要改善家庭關係，百分之七受訪者覺得自己不是快樂的人，一成七人擔心健康，一成九就擔心財務狀況。

調查亦顯示，在內在和諧、家庭和諧及社群和諧三方面，內在和諧分數最低，只有7分。

組織認為，2014年「佔領行動」後令社會撕裂，大部份人都着重政治議題，忽略了個人和家庭和諧，近半年來連串家庭悲劇再令社會關注人與人的溝通，建議市民應建立健康思維、學習有效溝通技巧。


[香港新聞](#) >> [維港要聞](#) | [社會万象](#) | [港媒評論](#) | [政府聲音](#) | [社團新聞](#) | [香江漫話](#) | [維港財經](#)

7%受訪港人自認不快樂 約兩成須改善內心和諧

2018年07月02日 21:02 稿件来源：香港中國通訊社

香港中通社7月2日電 據香港媒體7月2日報道，有機構調查港人在個人、家庭及社群的和諧程度，發現港人內心和諧分數最低，有7%受訪者表示自己不快樂。

香港忠僕事奉中心與Nice Talk輔導中心在今年5月進行了一項香港和諧狀況調查，發現在內在和諧、家庭和諧及社群和諧三方面，內在和諧分數最低，只有7分。內在和諧分為三方面，包括自我接納、包容自己及自我和諧，19%受訪者自己需要改善內心和諧狀況。其次調查亦發現內心和諧指數與其快樂指數成正比，9成認為自己內心和諧的受訪者認為自己快樂。

除了內心和諧分數較低外，社群中的氾居關係和諧分數亦較其他家人、朋友社群項目低，只有7分。

調查亦探究了內在不和諧的原因，主要受社會負面思想和承受壓力事件影響，而鄰居關係和諧分數低則是由溝通不足造成。Nice talk服務總監鄭健榮建議政府應投入資源在學校及職場推廣和諧的重要性，強化市民的和諧指數。(完)



編輯推荐

[MORE >](#)

- 世界盃在港掀觀賽潮 酒吧生意額料升三成
- 香港一青年破壞國旗區旗 被途人當場制服
- 港擬填海增加土地 官指應避開生態敏感區
- 對接國家新輪開放 港多舉措鞏固金融中心
- 香港特區政府展開《施政報告》諮詢



精彩圖片

[MORE >](#)
