

## 社會聯繫

良好的社會網絡可使個人生活獲得較完善的支援，提升工作拓展機會；對社會整體福祉而言，亦有助於增進民主參與及社經實力。本篇將說明「社會聯繫」領域與幸福的關聯，以及此領域之衡量指標與整體概況。

### 一、社會聯繫與幸福

人類是社會性（群居）的動物，人與人之間的接觸頻率及人際關係的品質攸關個人幸福感。一般而言，與家人、朋友或同事相處可使心情愉悅，帶來滿足感；遇到困難時，亦可透過社群網絡獲得物質或情感上的支援，降低困境所產生的負面效應。研究亦顯示，與親朋好友常互動者，通常較為快樂、健康、長壽，有較佳的抗壓性及身心復原力，除了較易成就個人的事業發展，取得較高的所得外，亦可帶動整個社群的信任、快樂與包容。

除親近的人際交往外，良好的群體交流亦有助於增進彼此的信賴、對差異性的容忍及公共事務的推展，進而形成有利於團體內及團體間合作的網絡，促進資訊

的交流與群體行動的便利性，因此，社會聯繫（Social connections）為構成社會資本（Social capital）的基礎之一。近年社會資本已逐漸被認為對個人及整體社會均具有重要的外溢效果（Spillover effects），為影響民主參與、治安、健康狀況及社經實力等社會福祉的重要推動力量。

### 二、衡量指標

理想的衡量指標應能解讀不同的人際關係、關係的品質，以及對個人（如感情與經濟上的幫助）與社會（如對他人的信任、社會參與）所產生的重要結果；惟人類生活本即包含多重結構的社會關係，尤其近年臉書（Facebook）、推特（Twitter）等社群媒體（Social media）及全球社交通訊 APP 軟體（如 Line, WhatsApp 等）的興起，改變傳統面對面聚會、電話、信件或電郵（e-mail）的互動方式，使不同形態的社群互動內容與強度差異甚大，衡量並不容易，各國官方統計亦相當缺乏。最常用來衡量社會聯繫的指標如各類社團會員人數（如宗教或職業團體等），僅能衡量網絡內的參與狀況，但社團會員資格歧異，無法跨國比較；因此，OECD 美好生活指數社會聯繫領域僅採用「社會網絡支持」單一項指標，我國亦比照列為社會聯繫領域

#### 社會資本（Social capital）

OECD 定義「社會資本」為利於團體內或團體間的合作而具有共同規範、價值與認知的網絡。一個常被引述的例子是紐約的 A 鑽石商帶著鑽石，到公會中與 B 鑽石商洽談交易前的商品鑑定，因群組中的高度信賴，無需簽訂正式合約或保險，因此節省了時間、金錢，並增進商務進行的效率。

國際指標。

在地指標方面，基於前述理想指標之概念，就個人層面，由對個人最重要的人際關係、家庭成員、朋友、親人分別衡量，採用「家庭關係滿意度」、「與朋友接觸頻率」及「與親人接觸頻率」3項指標；就社會層面，採用「志工服務時間」及「對他人的信任」2項指標。

為充實社會聯繫領域資料，行政院主計總處於2012年辦理「國民幸福指數主要指標補充調查」，瞭解國人參與志工服務時間，並於2013年3~5月間與中研院人文社會科學研究中心合辦社會聯繫、公民參與及政府治理調查，採電話訪問方式蒐集相關資料，成功訪問2,028個有效樣本。

### (一) 社會網絡支持 (國際指標)

研究顯示，具有支持性的人際關係，有助於個人適應生活、緩衝壓力、提供情感與經濟援助，可增進個人遭遇困難時的因應能力；反之，若缺乏良好的社會支持網絡，易使經濟機會受限，致產生社會邊緣化現象。社會網絡是以個人為中心所形成的社會關係網，透過此一網絡的支持情形可了解網絡所發揮的實質功能。能夠供給個人社會支持的對象除來自個人關係網，亦可為公共協助網絡。本指標僅針對個人部分並限定於親戚或朋友，可視為衡量個人人際關係的成果 (Outcome) 指標。指標問項參採蓋洛普世界民意調查 (Gallup world poll) 「請問如果您遇到困難，有沒有親人或朋友可以提供幫助？」計算回答「有」的比率，其中「困難」包括需請人

幫忙照顧幼童、經濟拮据、事業經營失敗等有形的困境，以及情緒低落、感情困擾等心理上的困難；而提供的幫助是對排解難題有助益但未必完全解決。

### (二) 與朋友接觸頻率 (在地指標)

對個人福祉而言，一般性的人際接觸具有顯著的效益，根據時間運用相關研究，與朋友相處是使人最快樂的活動之一；惟隨著年輕世代看電視與電子娛樂時間增加，女性勞參率與離婚率提高，加上工時長、實質工資低等因素，致人際接觸減少，造成人與人之間的疏離，因此，在地指標選定「與朋友接觸頻率」，以關注國人的際交流情形。本指標問項為「請問過去一年內，您與不同住的朋友大約多久聚會一次？」，在「一個禮拜兩次以上」、「一個禮拜一次」、「一個月兩、三次」、「一個月一次」、「好幾個月一次」及「沒有」等6個頻率選項中，計算回答前2者所占人數比率。

### (三) 與親人接觸頻率 (在地指標)

親人是指因婚姻或血緣所形成的社會關係，許多研究顯示，親人間即使不同住，若能經常碰面凝聚感情，亦可增進個人情感上的愉悅與幸福感，避免個人被社會孤立，身心將更加健康。根據台閩地區人口及住宅普查結果，我國單人家戶已從1990年的13.4%，增加至2010年的22%，同期間平均每戶人數也從4.0人減為3.0人，顯示家庭人口漸趨縮減，與不同住親人之接觸情形益顯重要。此項指標問項為「請問

過去一年內，您與不同住的親人大約多久聚會一次？」，在「一個禮拜兩次以上」、「一個禮拜一次」、「一個月兩、三次」、「一個月一次」、「好幾個月一次」及「沒有」等 6 個頻率選項中，計算回答前 2 者所占人數比率。

#### (四) 志工服務時間 (在地指標)

助人為快樂之本，許多人願意付出時間及心力，不收取任何酬勞從事服務，在過程中不僅擴大社會接觸的層面，亦從而肯定生命的意義與價值。另一方面，志工服務的對象，多半是弱勢族群或社會公益事項，有助紓解被協助者迫切的難關及生活的困境，提升整體社會福祉。因此，我國選取「志工服務時間」作為社會聯繫的在地指標之一，用以觀察民眾對社會付出之程度；志工服務型態包含經內政部認證有組織者（有志工證），如紅十字會、義警、義消、少年希望協會等所推動的服務，亦包含無正式組織的志願服務，如幫助生病的鄰居準備餐飲、領取藥物等。此項指標問項為「請問您通常在星期\_\_時，花在志工服務\_\_小時\_\_分鐘（若每週\_\_所花費的時間均不相同時，請填最近星期\_\_的情形）。」計算平均每位國人每天花在志工服務的時間。

#### (五) 對他人的信任 (在地指標)

「信任」是人與人相處的重要元素，有助於個人從正向的角度思考人、事、物，從而影響其社經行為，以及對新事物的觀點及接受度；人際間的信任可以減緩群體

內的衝突、緊張，進而促進群體認同與合作，並降低交易成本，提高效率，更可以增進政府治理效能，凝聚公眾意識，是社會整體進步不可或缺的重要力量。此項指標定義為「認為大多數人可以被信任的受訪者比率」，採用問項「一般來說，您認為社會上的人有多少可以相信？」，在「幾乎所有人都可以相信」、「大部分可以相信」、「一半可以相信」、「大部分不能相信」及「幾乎所有人都不能相信」等 5 個信任程度選項中，計算回答前 2 者所占人數比率。

#### (六) 家庭關係滿意度 (在地指標)

家庭是個人生活中最重要的社會組織，家人間的關係是一種以情感為基礎且長久而穩定的關係，透過溝通與互動滿足彼此間的安全感、歸屬感等情感需要。家庭關係和諧與否，對個人的生活、工作或課業表現有很大的影響，也是影響個人快樂與幸福最重要的因素之一。本指標藉由個人對自己與父母、伴侶及子女關係的滿意程度，來衡量我國整體家庭關係滿意度。採用 3 個問項「請問您對您自己目前與父母的關係滿不滿意？」、「請問您對您自己目前的夫妻生活滿不滿意？」、「請問您對您自己目前與子女的關係滿不滿意？」，將答項「很不滿意」、「不太滿意」、「無意見或很難說（含普通）」、「還算滿意」、「很滿意」轉換成 1~5 分，計算每一受查者上述 3 種關係的平均分數，再計算全國平均分數。

## 指標定義

	指標	主觀/客觀	正向/負向	定義
國際 指標	社會網絡支持	主觀	正向	遇到困難時，有親戚或朋友可在任何需要時給予幫助的比率
在地 指標	與朋友接觸頻率	客觀	正向	過去一年中，與未同住的朋友平均每週至少聚會一次的比率
	與親人接觸頻率	客觀	正向	過去一年中，與未同住的親人平均每週至少聚會一次的比率
	志工服務時間	客觀	正向	平均每天花在志工服務的時間
	對他人的信任	主觀	正向	認為大多數人可被信任的程度
	家庭關係滿意度	主觀	正向	對目前與父母、伴侶及子女等關係的滿意程度

資料來源：OECD、中央研究院人文社會科學研究中心、內政部、行政院主計總處。

### 三、指標整體綜述

#### 家庭關係滿意度 (在地)

2012 年國人對家庭關係之滿意度 4.35 分 (滿分 5 分)，其中與父母關係滿意度最佳，其次為與 6 歲以上子女之關係，而對夫妻生活滿意度則較低。夫妻生活及子女關係的滿意度均隨年齡增長而降低，致家庭滿意度分數由 20~39 歲之 4.42 分以上，降至 65 歲以上之 4.20 分；家庭關係滿意度與教育程度呈正相關，小學以下學歷者滿意度 4.19 分最低，專科以上者 4.4 分較高，且其與父母、夫妻生活及 6 歲以上子女的滿意比率皆逾 9 成 4。

#### 對他人的信任 (在地)

2013 年 56.7% 的國人認為大多數人可以信任，男性略高於女性 2.3 個百分點；就年齡別觀察，15~24 歲人口中 62.5% 認為多數人可以信任，隨年齡增長，對他人的信任度隨之降低，65 歲以上民眾信任他人的比率僅 52.3%；國中及以下者對人的信任度最弱，僅 45%，而大專以上則有 65.4%。

#### 社會網絡支持 (國際)

2013 年國人擁有社會網絡支持的比率為 92%，與 2012 年 OECD 及其夥伴國 (巴西、俄羅斯) 之中位數相當，與瑞典、斯洛維尼亞、芬蘭及比利時等國並列第 15 位，女性高於男性 3 個百分點；社會網絡支持隨年齡增長而下降，65 歲以上年長者僅有 83% 認為有親友願助其急需，教育程度高者擁有較佳的支持網絡。

#### 志工服務時間 (在地)

2012 年國人有參與志工服務者計有 71.6 萬人，占 15 歲以上民間人口 3.68%，這些活動者平均每天從事志工服務達 2 小時 20 分；若將總時數平均至全體國人，則每人每日平均志工服務時間約 5 分鐘，女性及年長者志工服務時間較長。

#### 與朋友接觸頻率 (在地)

2012 年國人與未同住朋友每週至少聚會一次的比率為 28.5%，按年齡呈「U 型」分布，15~24 歲及 55 歲以上年長者平均每 3 人中有 1 人與朋友每週至少聚會一次，其他年齡層則相對較低。歐盟國家朋友之間的接觸頻率明顯高於我國，其中希臘、紐西蘭及葡萄牙等國民眾，與朋友每週至少聚會一次的比率接近 8 成，最低的波蘭也有 4 成以上。

#### 與親人接觸頻率 (在地)

2012 年國人與未同住親人每週至少聚會一次的比率為 22.6%，較與朋友聚會的頻率低 6 個百分點，40.2% 的民眾好幾個月才與親人聚一次。歐盟國家中葡萄牙與親人每週至少聚會一次的比率最高，達 73%，最低的愛沙尼亞也有 35%，均明顯高於我國。

## 四、各指標詳細說明

### (一) 社會網絡支持

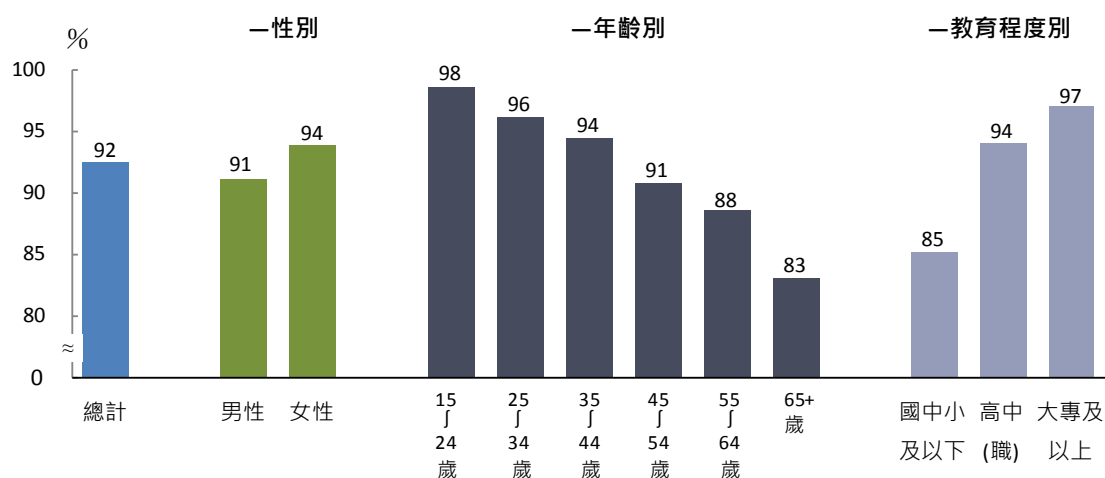
2013 年我國調查資料顯示，92% 的民眾認為當自己遇到困難時會有親戚或朋友願意挺身幫助，其中女性有 94% 認為自己擁有這種支持性的社會網絡，略高於男性的 91%；就年齡別觀察，國人社會網絡支持的強度隨年齡增長呈下降趨勢，相較於年輕者有父母奧援與同儕相助，65 歲以上高齡者的社會網絡支持則相對較弱，約 83% 認為有親朋好友願助其所需；就教育程度觀察，由於同時受到年齡（年輕者平均教育程度較高）及社經能力交互影響，與社會網絡支持程度呈現正向關係。

2012 年逾 2/3 的 OECD 及其夥伴國當中，民眾認為有難時親友可助其所需的比

率達 9 成以上，其中冰島以 98% 居首、愛爾蘭及英國亦逾 95%，低於 8 成者僅土耳其（73%）、墨西哥（76%）及南韓（77%）3 國。依 2010 年資料顯示，多數國家擁有社會支持網絡的情形無性別差異，但與人民的教育程度及所得呈明顯正相關，OECD 及其夥伴國中，初等教育程度者有支持性社會網絡的比率為 72%，中等教育程度者則有 9 成以上；就年齡別觀察，隨年齡愈高擁有的社會網絡支持愈低，直到 65 歲以上年齡層又再增強，與我國走勢略有不同。我國民眾有支持性網絡的比率（92%）相當於 OECD 及其夥伴國中位數，與瑞典、芬蘭等國並列第 15 位，優於日本（90%）及南韓（77%）。

### 我國社會網絡支持比率

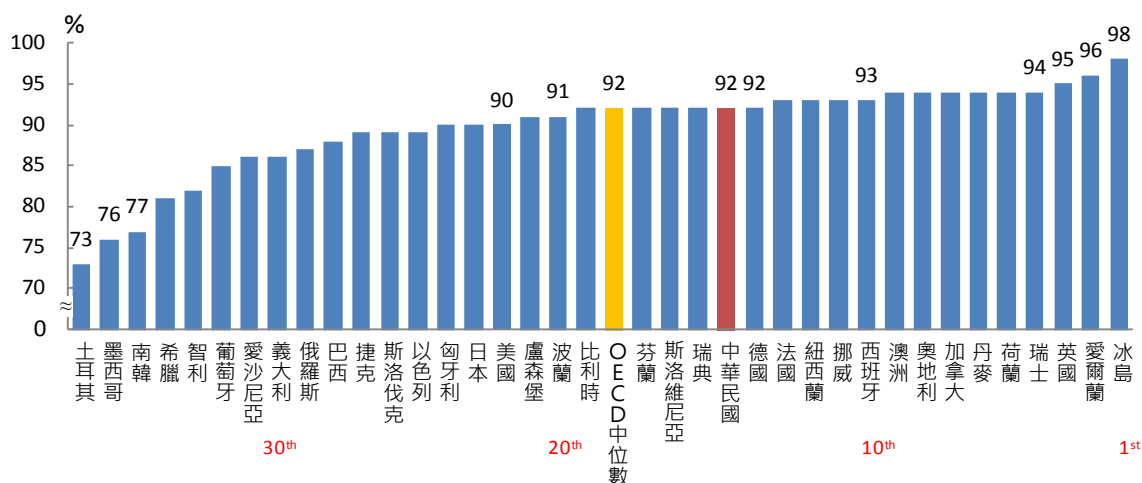
(2013 年)



資料來源：中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。

## 我國與 OECD 及其夥伴國社會網絡支持比率

( 2012 年 )



資料來源：OECD、中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。  
說明：我國為 2013 年資料；智利、英國為 2011 年。

## (二) 與朋友接觸頻率

2012 年我國民眾與不同住的朋友每週至少聚會一次的比率為 28.5%，好幾個月才與朋友聚一次的有 28.8%，完全沒與朋友聚會往來的則占 9.7%。就年齡觀察，每週至少與朋友聚會一次的比率按年齡呈「U 型」分布，其中 15~24 歲及 55 歲以上年長者平均每 3 人即有 1 人每週至少與朋友聚會一次，或與學生族群重視同儕認同且校內外社團活動多，而年長者因接近或已退休，空閒時間較多有關；25~44 歲年齡層則因正值籌組家庭及拓展事業階段，與朋友接觸頻率下降，每週至少聚會一次的比率僅 24%。

觀察 2006 年歐盟所得與生活狀況統計 (EU-SILC) 結果，歐盟國家朋友之間的接觸頻率明顯高於我國，其中希臘、紐西蘭

及葡萄牙等國民眾，與朋友每週至少聚會一次的比率接近 8 成，最低的波蘭也有 4 成以上。

## 國人與朋友及親人接觸次數分配表

( 2012 年 )

	單位：%	
	朋友	親人
總計	100.0	100.0
每週至少聚會一次	28.5	22.6
一個禮拜兩次以上	15.5	9.5
一個禮拜一次	13.0	13.1
一個月兩、三次	14.7	15.4
一個月一次	18.3	17.3
好幾個月一次	28.8	40.2
沒有	9.7	4.5

資料來源：中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。

### (三) 與親人接觸頻率

2012 年我國民眾與不同住親人每週至少聚會一次的比率為 22.6%，較與朋友聚會的頻率低 6 個百分點，40.2% 的民眾好幾個月才與親人聚一次，完全沒與親人往來者占 4.5%；就年齡觀察，35~44 歲者與不同住的親人較常往來，每週至少聚會一次的比率逾 3 成，其他年齡層均不及 1/4，尤其是 15~24 歲及 65 歲以上的國人，比率僅 14.5% 與 19.2%。

依據歐盟 2006 年所得與生活狀況統計及紐西蘭、加拿大的國家社會調查資料顯示，葡萄牙與親人每週至少聚會一次的比率最高，達 73%，最低的愛沙尼亞也有 35%，均明顯高於我國；各國民眾與朋友及

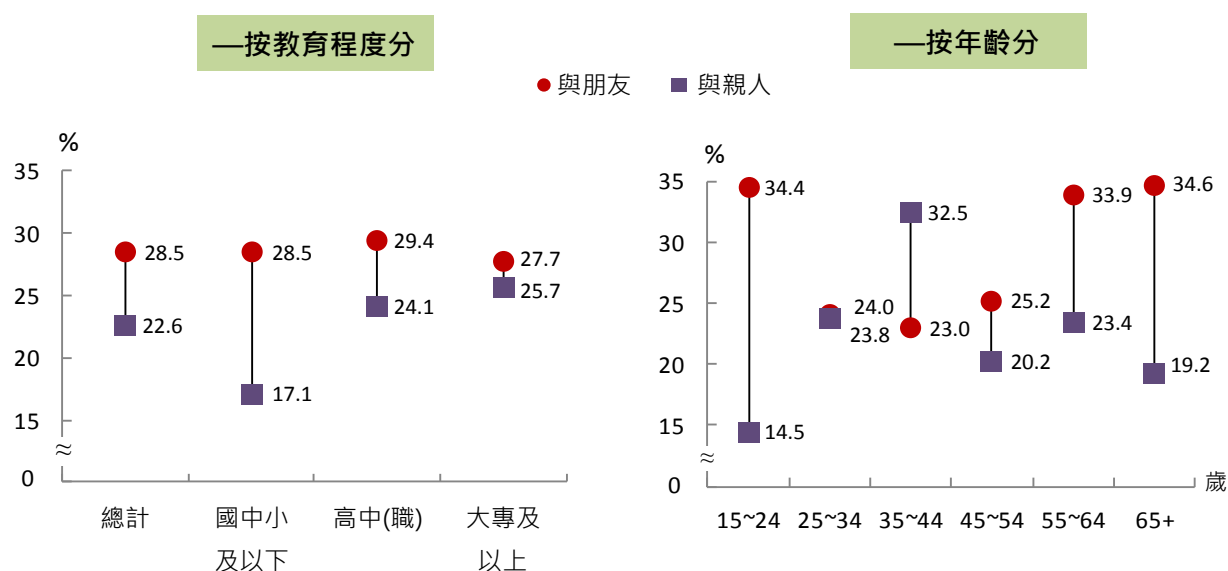
與親人的接觸頻率二者具有相關性，通常與朋友接觸頻率高的國家，與親人的接觸也較多，且各國與朋友接觸頻率一般均高於與親人接觸頻率。

### (四) 志工服務時間

2012 年國人有參與志工服務者計有 71.6 萬人，占 15 歲以上民間人口 3.68%，這些活動者平均每天從事志工服務達 2 小時 20 分鐘；若將總時數平均至全體國人，則每人每日平均志工服務時間約 5 分鐘，與社會發展趨勢調查民國 89 年及 93 年統計結果平均分別為 1 分鐘及 2 分鐘相較，10 年來呈明顯增加。

## 國人與朋友及親人每週至少聚會一次比率

(2012 年)



資料來源：中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。



就人口特性觀察，女性由於勞動參與率較低，有較多的自由時間，平均志工服務時間（6分鐘）較男性（4分鐘）為多；55歲以上年長者因接近或已退休，行有餘力回饋社會，平均志工服務時間（超過8分鐘）是25~34歲者（1分鐘）之8倍以上；因此，涵蓋家庭主婦、學生、退休者之非勞動力人口，平均志工服務時間（8分鐘）亦較失業者與就業者（均3分鐘）長；各教育程度別的志工服務時間則差異不大。

2012年國人平均每天志工服務時間高於OECD 25國平均，僅低於紐西蘭（13分鐘）、美國與愛爾蘭（8分鐘）、德國（7分鐘）與澳洲（6分鐘），而高於同屬亞洲之日本與南韓，僅分別為4分鐘與1分鐘。

## 我國志工服務時間

(2012年)

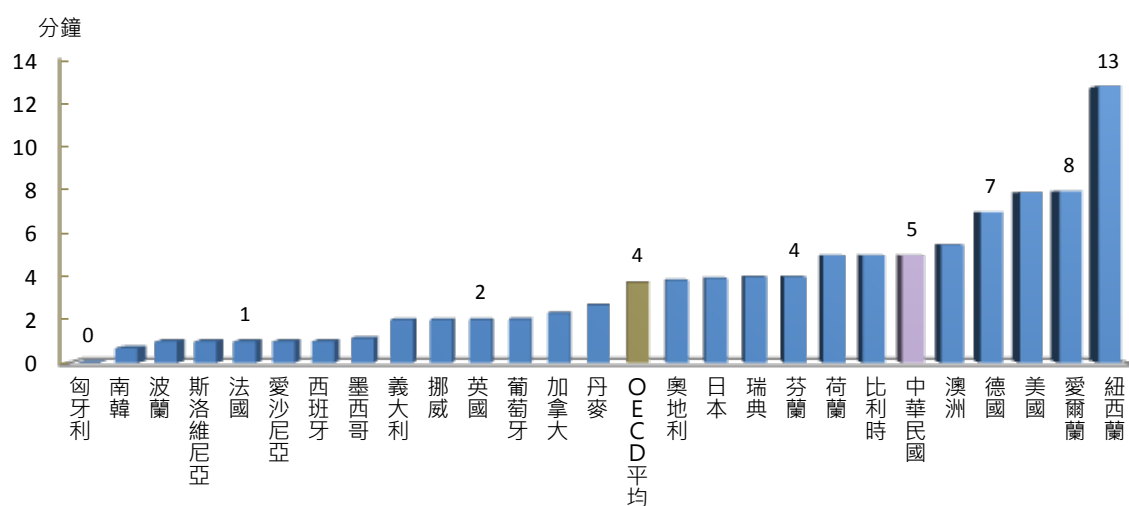
性別		年齡別	
單位：分鐘		單位：分鐘	
總計	5	15~24歲	3
男性	4	25~34歲	1
女性	6	35~44歲	3
		45~54歲	6
		55~64歲	12
		65歲及以上	8

勞動力身分別	
單位：分鐘	
就業	3
失業	3
非勞動力	8

資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

## 各國志工服務時間



資料來源：OECD Time Use Survey Database、行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

說明：因各國調查時點不同，各國資料分布於1998-2009，我國係2012年資料。

### (五) 對他人的信任

2013 年我國 56.7% 民眾認為大多數人可以信任，男性略高於女性 2.3 個百分點；就年齡別觀察，15~24 歲人口中 62.5% 認為大多數人可以信任，隨年齡增長對他人的信任度隨之降低，65 歲以上民眾信任他人的比率僅 52.3%，兩者相差 10.2 個百分點；教育程度可能影響個人人際關係的形成與掌控能力，進而影響一個人對他人的看法，國中及以下教育背景者對人的信任度最弱，僅 45% 認為大多數人是可以信任的，而大專以上則有 65.4% 的人認為大多數人可以信任。就社會接觸人數規模分，接觸的人愈多，對他人信任的比率通常較高。

#### 國人認為大多數人可以信任的比率

(2013 年)

性別		教育程度別	
	單位：%		單位：%
總計	56.7	國中小及以下	45.0
男性	57.8	高中(職)	57.4
女性	55.5	大專及以上	65.4

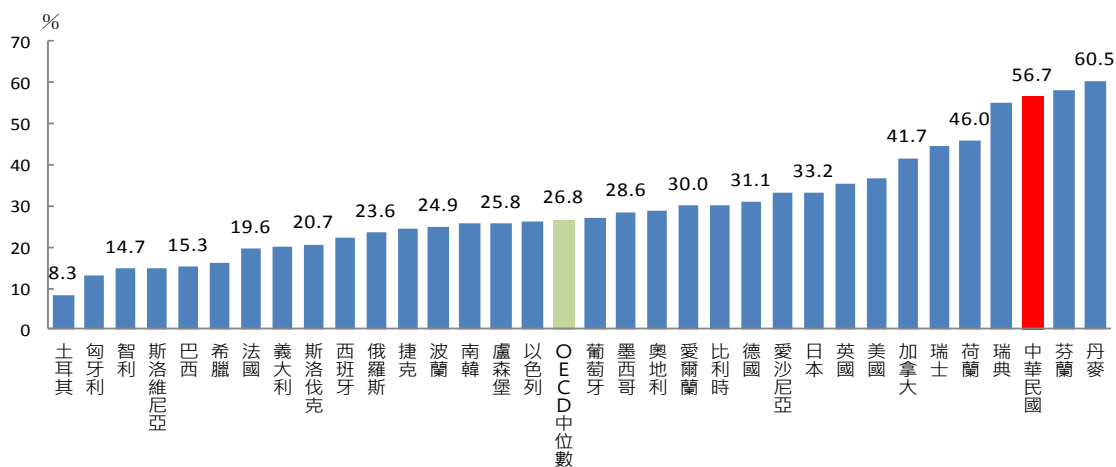
  

年齡別		社會接觸人數	
	單位：%		單位：%
15~24 歲	62.5	0~4 人	45.9
25~34 歲	59.1	5~9 人	51.9
35~44 歲	57.3	10~19 人	60.5
45~54 歲	54.1	20~49 人	61.8
55~64 歲	53.1	50~99 人	56.8
65 歲及以上	52.3	100 人及以上	62.6

資料來源：中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。

#### 各國對他人信任程度

(2009 年)



資料來源：OECD、中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。  
 說明：我國係 2013 年資料；澳洲、比利時、智利、捷克、丹麥、芬蘭、匈牙利、盧森堡、墨西哥、荷蘭、波蘭、葡萄牙、斯洛伐克及瑞典為 2010 年。

就國際比較觀察，OECD 及其夥伴國以丹麥有 6 成的受訪者認為大多數人可以信任最高；我國民眾對他人的信任程度，與各國排名居第 3，高於美、日、南韓等多數 OECD 及其夥伴國。

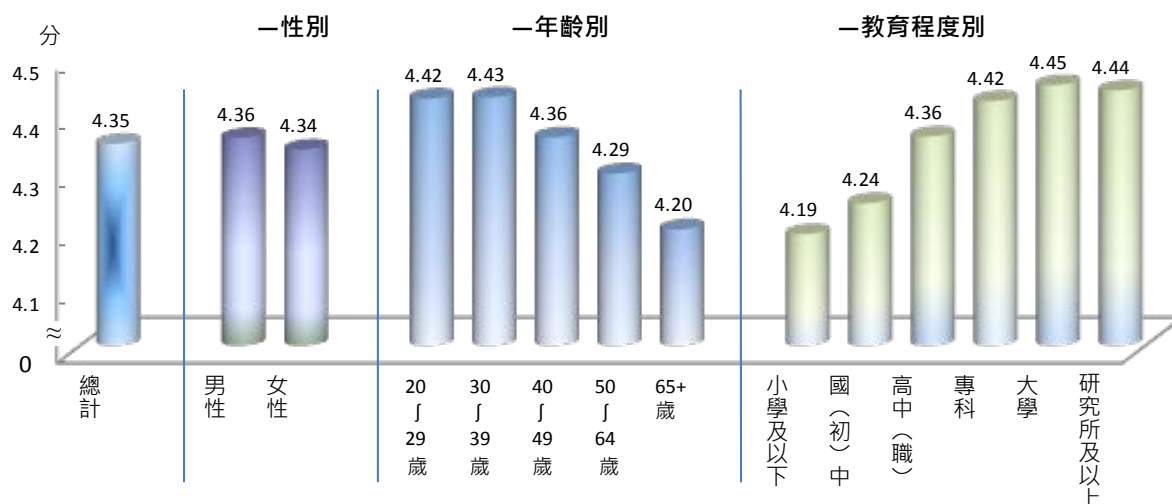
### (六) 家庭關係滿意度

2012 年國人對整體家庭關係之滿意度 4.35 分（滿分 5 分），其中與父母關係滿意度最佳，其次為與 6 歲以上子女之關係，而對夫妻生活滿意度則較低。兩性對家庭關係的滿意度相近；就年齡別觀察，國人對夫妻生活及子女關係的滿意度均隨年齡

增長而降低，致整體而言，家庭關係滿意度分數由 20~39 歲之 4.42 分以上，降至 65 歲以上之 4.20 分，另隨我國邁向高齡化及少子化社會，年長者亦面臨照顧父母的壓力，致各年齡層與父母關係的滿意度，以 65 歲以上年長者最低（91.6%）；就教育別觀察，家庭關係滿意度與國人教育程度呈正相關，其中小學以下學歷者滿意度 4.19 分最低，主因夫妻生活滿意比率不及 8 成 5 相對較低所致；專科以上者家庭關係滿意度逾 4.4 分較高，其中與父母、夫妻生活及 6 歲以上子女的滿意比率皆逾 9 成 4。

## 國人家庭關係滿意度

(2012 年)

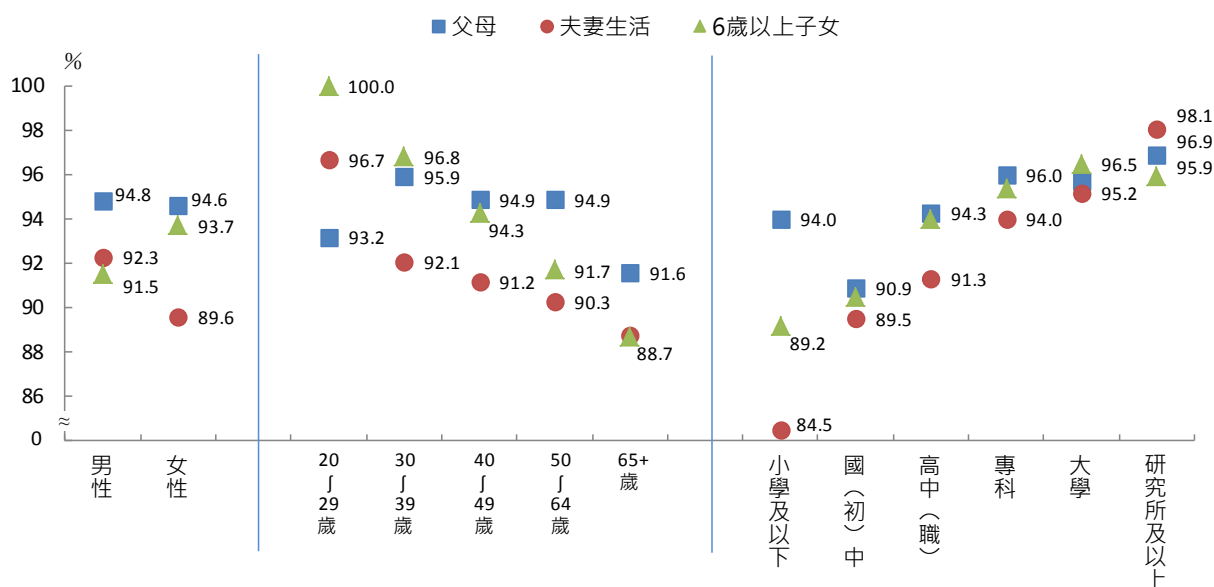


資料來源：內政部「國民生活狀況意向調查」。

說明：家庭關係滿意度係採用 3 個問項「請問您對您自己目前與父母的關係滿不滿意？」、「請問您對您自己目前的夫妻生活滿不滿意？」、「請問您對您自己目前與子女的關係滿不滿意？」，將答項「很不滿意」、「不太滿意」、「無意見或很難說（含普通）」、「還算滿意」、「很滿意」轉換成 1~5 分，計算每一受查者上述 3 種關係的平均分數，再計算全國平均分數。

國人對各項家庭關係感到滿意的比率

(2012年)



資料來源：內政部「國民生活狀況意向調查」。

說明：各項家庭關係感到滿意的比率，係計算對各分項家庭關係回答「很滿意」或「還算滿意」的受訪者人數占各屬性受訪者人數的百分比。

參考資料：

1. 行政院主計總處，2012年，國民幸福指數主要指標補充調查。
2. 內政部，2012年，國民生活狀況意向調查。
3. 中研院人文社會科學研究中心「國民幸福指數」社會聯繫、公民參與及政府治理調查。
4. Gallup WorldView webpage, <https://worldview.gallup.com/signin/login.aspx?ReturnUrl=%2fdefault.aspx>
5. New Zealand Ministry of Social Development, The Social Report 2010.
6. OECD, How's life? Measuring well-being.
7. OECD, Your better life, <http://oecdbetterlifeindex.org/>.
8. Robert Putnam, 1995, Bowling Alone: America's Declining Social Capital.
9. Hardin, R., 1998, Trust in Government.
10. Gambetta, 1988, Trust: Making and Breaking Cooperative Relations.