



邁向正向家庭生活 「快樂家庭廚房」計劃



沃馮嫵琮女士
香港聖公會麥理浩夫人中心
總幹事



計劃背景

- 香港賽馬會「愛+人」計劃
- 家有康和樂 (Family 3Hs: Health, Happiness, Harmony)
- 快樂家庭廚房 I: 元朗區先導計劃 (2010年)
- 快樂家庭廚房 II: 延伸至荃灣及葵青區 (2012年)



計劃背景



快樂家庭廚房 I

(元朗及天水圍)

2010年9月 – 2011年8月



快樂家庭廚房 II

(荃灣及葵青區)

2012年4月 – 2013年6月

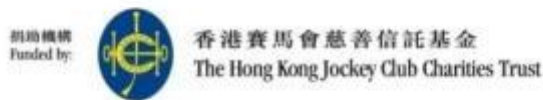


專業工作坊 / 實務手冊
(全港各區)

2013年3月 – 2013年7月



快樂家庭廚房計劃II



計劃伙伴:





“正向溝通五常法”

當快樂



當智慧



當投入



當細味

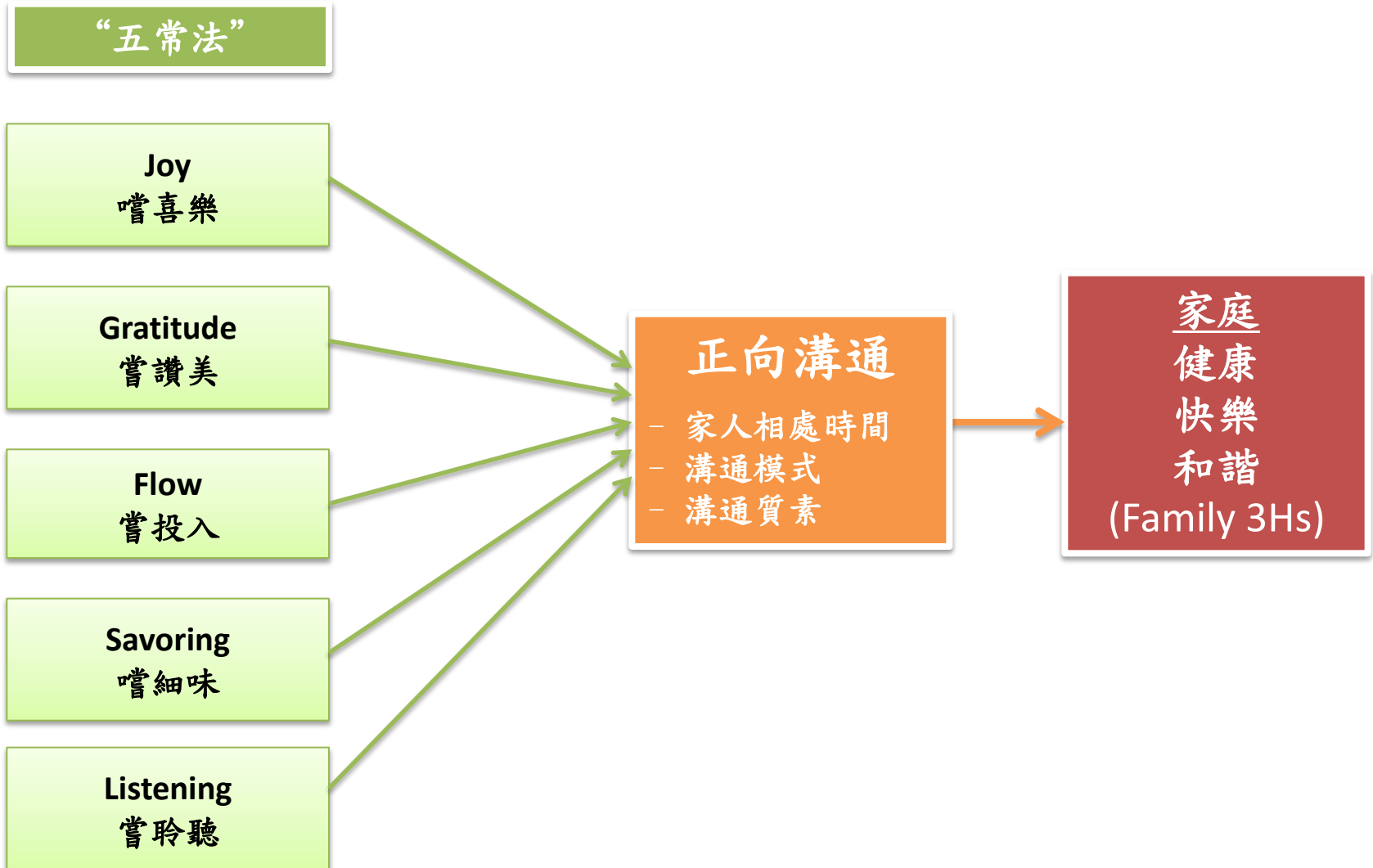


當聆聽

以「正向心理學」為理論基礎



計劃理念架構圖





計劃目的

- 與不同的社區服務單位合作，**提升家庭正向溝通能力**，強化家庭功能，促進家庭健康、快樂及和諧，達致「家有康和樂」的目的；
- 測試並完善一套結合正向心理學理念和家庭健康教育而設計的**家庭服務模式**；
- 推廣和加強**以地區參與為本的計劃**項目，並使其可持續應用於目標地區。



計劃內容

同工專業
培訓

社區為本
家庭活動

家庭為本
實務手冊

家庭為本
實踐專業
工作坊

媒體宣傳及推廣

過程及成效評估

計劃介紹影片



「快樂家庭廚房」計劃



計劃內容

社區為本合作平台

- 共有29個荃灣及葵青區的地區單位（包括21個社會服務單位及8間學校）參與計劃
- 成立「計劃督導委員會」及「工作小組」，成員來自社聯、香港大學、社會福利署及參與機構，就計劃的推行給予策略性意見。





參與單位

| 機構 | 單位 |
|--------------|-------------------|
| 社會福利署 | 北青衣綜合家庭服務中心 |
| | 南青衣綜合家庭服務中心 |
| 仁濟醫院社會服務部 | 學校社工及支援服務 |
| 香港小童群益會 | 荃灣及葵青區家庭生活教育辦事處 |
| 香港青少年服務處 | 賽馬會麗城綜合青少年服務中心 |
| 香港明愛 | 明愛賽馬會梨木樹青少年綜合服務 |
| | 明愛長康兒童及青少年中心 |
| | 明愛荃灣綜合家庭服務中心（東荃灣） |
| 香港家庭福利會 | 葵涌（南）綜合家庭服務中心 |
| 香港基督教女青年會 | 青衣綜合社會服務處 |
| 香港遊樂場協會 | 賽馬會青衣青少年綜合服務中心 |
| 香港聖公會麥理浩夫人中心 | 家庭活動及資源中心 |
| | 施彭年家庭互助中心 |
| | 鄰舍層面社區發展部 |
| 香港耀能協會 | 石圍角家長資源中心 |



參與單位

| 機構 | 單位 |
|----------------------|---------------|
| 救世軍 | 大窩口青少年中心 |
| 葵青安全社區及健康城市協會 | 青衣社區健康中心 |
| 新生精神康復會 | 安泰軒（葵涌） |
| 香港聖公會福利協會 | 小學輔導服務處 |
| 博愛醫院 | 圓玄學院兒童及家庭發展中心 |
| 鄰舍輔導會 | 怡康居 |
| 中華傳道會許大同學校 | |
| 佛教林炳炎紀念學校(香港佛教聯合會主辦) | |
| 柏立基教育學院校友會李一諤紀念學校 | |
| 荃灣天主教小學 | |
| 基督教香港信義會葵盛信義學校 | |
| 慈幼葉漢小學 | |
| 路德會呂明才中學 | |
| 路德會聖十架學校 | |



計劃內容

同工專業培訓

- 舉辦兩次培訓課程，共有61位前線社工及老師參與
- 由臨床心理學家、註冊營養師及香港大學教授擔任課程導師
- 內容包括正向心理學理論與實踐模式、家庭活動設計、科學評估等





計劃內容

社區為本家庭活動

- 受訓後的同工於所屬單位內運用「正向溝通五常法」設計及推行活動
- 推行31個家庭活動，共1000個家庭參與





社區為本家庭活動

1. 核心活動（1節）

- 以「正向溝通五常法」的其中一個「嘗/嚐」作活動主題
- 活動時間最少2小時
- 活動形式多元化，如日營、體驗遊戲、親子烹飪、話劇、小組討論等



家課例子 - 喜樂日記 (『嚐喜樂』)



快樂家庭廚房

喜樂『才』子大本營



喜樂生活記錄冊

路環會同明才中學



第一週 1st Week: 2012年12月15日至12月21日

分享喜樂

「喜樂日記」:
 高貴呀, 貴家人少唔快樂,
 唔家人一點唔靈, 貴向家人說句, 「大家快樂!」
 每天記錄一件令自己或家人快樂的事情。

| 日期 | 什麼快樂事 | 「大家快樂!」 | 快樂心情 |
|-----------|-------|---------|------|
| 12月15日星期六 | | | |
| 12月16日星期日 | | | |
| 12月17日星期一 | | | |
| 12月18日星期二 | | | |
| 12月19日星期三 | | | |
| 12月20日星期四 | | | |
| 12月21日星期五 | | | |

記錄喜樂

本週最大「喜」事

每天和家人一起吃飯。 Have gatherings for the whole family everyday

喜樂福餅 (日式蔬菜燒餅)

材料: (直徑 15 厘米的 2 個 / 直徑 8 厘米的 4-5 個)

麵粉類:
 特級粉 300 克
 糖 3 克
 清水 200 毫升

餡料類:
 紅豆沙 200 克
 芝麻油 20 克
 生油 20 克
 芥末油 20 克
 蔥油 20 克

調味料:
 鹽 1 茶匙
 沙律醬 1 茶匙
 芥末醬 1 茶匙
 芝麻粉 1 茶匙

圖說:

- 將麵粉攪勻, 加入糖和清水攪勻。
- 將麵粉攪勻後加入餡料攪勻。
- 將麵粉攪勻後, 加入鹽和芝麻油, 攪勻。
- 將麵粉攪勻後, 加入芥末油, 攪勻。
- 將麵粉攪勻後, 加入芝麻粉, 攪勻。

用高:

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 紅豆沙 | 1 碗 | 牛油 | 2 塊 | 牛油 | 2 碗 |
| 芝麻油 | 2 碗 | 糖粉 | 2 碗 | 芝麻粉 | 1 碗 |
| 生油 | 1 碗 | 芥末油 | 2 碗 | 鹽 | 1 碗 |
| 芥末油 | 1 碗 | 芝麻粉 | 1 碗 | 芝麻粉 | 1 碗 |
| 芝麻粉 | 1 碗 | 芝麻粉 | 1 碗 | 芝麻粉 | 1 碗 |





社區為本家庭活動

2. 跟進活動（1節）

- 於核心活動完成後1個月進行
- 協助參加者重溫核心訊息，了解在家中應用有關「五常法」技巧的情況，並給予鼓勵
- 活動時間最少1小時
- 活動形式以簡單為主，如遊戲、家課分享等

3. 茶聚

- 於核心活動完成後3個月進行
- 以簡便及輕鬆的方式收集參加者問卷
- 了解活動內容對參加者的中期成效



計劃內容

家庭為本實踐專業工作坊

- 舉辦專業培訓活動，向其他地區同工分享推行「家庭為本」活動的經驗
- 由臨床心理學家擔任導師，並邀請參與機構的社工及老師分享應用「正向溝通五常法」的實踐智慧
- 於工作坊內派發《家庭為本實務手冊2》





計劃內容

《家庭為本實務手冊2》

- 出版500本《家庭為本實務手冊2》，內容包括「正向溝通五常法」的正向心理學理論、建議活動、生活實踐、活動評估方法等
- 免費向前線同工派發，幫助服務單位從「家庭為本」的角度設計活動



計劃實施一覽表

| 活動名稱 | 內容 | 活動對象 | 活動時間 | 頁數 |
|------|---|---------|------|------|
| 工作核心 | 讓參加者學習正向的家庭觀念，並打開心扉溝通彼此間的問題。 | 熱心伴 | 半小時 | Ps22 |
| 溝通橋 | 讓參加者學習如何有效與家人溝通，包括如何處理溝通障礙或矛盾，令家庭更和諧。 | 熱心伴、熱心伴 | 半小時 | Ps23 |
| 家庭關係 | 讓參加者了解家庭成員，並與家裏家人對自己的家庭進行反思。 | 熱心伴 | 半小時 | Ps24 |
| 實行人 | 透過角色扮演及情景表演，將上一單元融入家庭生活的場景，並探討對付家庭衝突、讓家庭更和諧的工作，以及鼓勵家人的溝通。 | 熱心伴、熱心伴 | 半小時 | Ps40 |
| 家庭溝通 | 讓參加者了解如何與家人溝通，包括如何處理溝通障礙或矛盾，令家庭更和諧。 | 熱心伴、熱心伴 | 半小時 | Ps41 |
| 溝通橋 | 讓參加者了解如何與家人溝通，包括如何處理溝通障礙或矛盾，令家庭更和諧。 | 熱心伴、熱心伴 | 半小時 | Ps42 |
| 溝通橋 | 讓參加者了解如何與家人溝通，包括如何處理溝通障礙或矛盾，令家庭更和諧。 | 熱心伴、熱心伴 | 半小時 | Ps43 |
| 溝通橋 | 讓參加者了解如何與家人溝通，包括如何處理溝通障礙或矛盾，令家庭更和諧。 | 熱心伴、熱心伴 | 半小時 | Ps44 |

*活動適合所有服務對象，如計劃含有以下對象的服務成員，更鼓勵他們加入活動，讓服務更和諧。





計劃內容

家庭論壇-家庭教育新路向

- 舉辦家庭論壇，內容包括計劃展覽、經驗總結、主題演講、專題討論。論壇共有110位參加者，反應熱烈。





計劃內容

《快樂家庭食譜2》

- 出版15,000冊《快樂家庭食譜2》，內容包括正向家庭溝通錦囊、健康食譜、名人專訪及家庭個案
- 免費向全港家庭派發，藉以宣揚「正向溝通五常法」及正向家庭生活文化





計劃內容

計劃啟動禮（體驗日）

- 在地區內商場舉辦大型教育活動
- 透過嘉賓分享、主題展覽、攤位遊戲、工作坊，宣揚正向家庭生活文化
- 共吸引超過700名市民進場參與





計劃內容

宣傳及推廣

- 宣傳短片：於網站、醫療診所網絡、葵涌LED等不同渠道，提升公眾對家庭健康、快樂及和諧的關注





計劃內容

宣傳及推廣

- 其他報章雜誌等渠道

快樂家庭廚房

多利亞 潘嘉麗 (Victoria Pan) 獲譽為「香港第一家庭廚師」，其廚藝精湛，其真摯「以親友」作精神，更致力於推廣家庭健康飲食，提倡健康飲食，其真摯「以親友」作精神，更致力於推廣家庭健康飲食，提倡健康飲食...

潘嘉麗的「快樂廚房」

潘嘉麗在「快樂廚房」中，以「快樂廚房」為主題，介紹了多種健康飲食的烹飪方法，並強調了家庭健康飲食的重要性。她認為，家庭健康飲食不僅是為了健康，更是一種生活態度的體現。在「快樂廚房」中，她將與讀者分享她的廚藝心得，並提供多種適合家庭烹飪的食譜。

Family 快樂家庭廚房

香港家庭健康飲食協會 The Hong Kong Better Diet Centre

「快樂廚房」計劃內容

「快樂廚房」計劃內容豐富，包括：

- 1. 健康飲食講座
- 2. 烹飪示範
- 3. 健康飲食工作坊
- 4. 健康飲食巡迴展覽

此外，還有「家庭健康飲食巡迴展覽」，旨在向公眾普及健康飲食知識，提高公眾對健康飲食的認識。展覽內容包括健康飲食的理論知識、實用的烹飪技巧以及多種健康飲食的成品展示。

快樂家庭廚房

「快樂廚房」計劃內容豐富，包括：

- 1. 健康飲食講座
- 2. 烹飪示範
- 3. 健康飲食工作坊
- 4. 健康飲食巡迴展覽

此外，還有「家庭健康飲食巡迴展覽」，旨在向公眾普及健康飲食知識，提高公眾對健康飲食的認識。展覽內容包括健康飲食的理論知識、實用的烹飪技巧以及多種健康飲食的成品展示。

快樂家庭廚房

「快樂廚房」計劃內容豐富，包括：

- 1. 健康飲食講座
- 2. 烹飪示範
- 3. 健康飲食工作坊
- 4. 健康飲食巡迴展覽

此外，還有「家庭健康飲食巡迴展覽」，旨在向公眾普及健康飲食知識，提高公眾對健康飲食的認識。展覽內容包括健康飲食的理論知識、實用的烹飪技巧以及多種健康飲食的成品展示。

快樂家庭廚房

「快樂廚房」計劃內容豐富，包括：

- 1. 健康飲食講座
- 2. 烹飪示範
- 3. 健康飲食工作坊
- 4. 健康飲食巡迴展覽

此外，還有「家庭健康飲食巡迴展覽」，旨在向公眾普及健康飲食知識，提高公眾對健康飲食的認識。展覽內容包括健康飲食的理論知識、實用的烹飪技巧以及多種健康飲食的成品展示。



成效評估

- 實證研究顯示：
 - 以正向心理學理念設計的活動，均能有效提升參加者與**家人溝通**及與**家人關係**
 - 活動對於改善參加者的**家庭健康**、**和諧**、**快樂** (Family 3Hs)，也有正面的成效
 - 活動能有助提升參加者**學以致用的動機** (五常法技巧)



總結

三本五常



家庭為本

提証為本

地區為本



家庭教育的發展方向



家庭為本
實踐

預防及
發展性

多謝支持..!!

