



家深幸福計劃 實務手冊

「心存感恩」

「開放心靈」

「常懷希望」

「堅毅自強」



目錄 CONTENTS

頁數	內容
P.2 - P.9	■ 序
P.10 - P.13	■ 賽馬會「愛十人」計劃介紹
P.14 - P.18	■ 「『家』『深』幸福計劃」介紹
P.19 - P.26	■ 正向家庭介紹
P.27 - P.52	■ 主題介紹及相關活動建議
P.53 - P.69	■ 同工智慧分享-活動設計篇
P.70 - P.76	■ 同工智慧分享-推行策略篇
P.77 - P.92	■ 實證研究篇-社區為本參與研究模式及研究結果
P.93 - P.102	■ 心聲篇
P.103 - P.111	■ 計劃花絮
P.112 - P.114	■ 鳴謝
P.115 - P.116	■ 問卷

- 序 -

家庭幸福 · 社會和諧

「家」是社會的基本單元，要建設和諧社會，便要由和睦家庭關係做起。

香港賽馬會致力推動家庭和諧，於二〇〇七年，我們透過慈善信託基金捐款二億五千萬港元，邀請香港大學公共衛生學院攜手合作，主導推行「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」。透過家庭支援項目、公眾教育活動以及住戶調查三個範疇，設計有效的預防方案，並提倡、促進及強化家庭素質及關係的三個H：健康(HEALTH)、快樂(HAPPINESS) 及和諧(HARMONY)，以加強宣揚家庭和諧的信息。

「愛+人」計劃很高興與社會福利署合作，並集合四十多個非牟利機構、地區團體及服務單位的力量，於去年二月起展開為期一年多的「『家』『深』幸福計劃」。以「實證為本」，運用「心存感恩」、「開放心靈」、「堅毅自強」和「常懷希望」等四個正向元素，推行各種家庭活動，提升區內家庭健康、快樂及和諧指數。計劃亦向區內前線同工提供專業培訓，深化他們對正向心理學的認知。

鼎力相助



- 序 -

計劃推行以來，共舉辦了廿九個公眾教育活動，接觸了超過一千一百多個區內家庭。期間亦舉辦了兩次培訓課程，有一百五十位來自三十間服務機構的前線同工學習了以正向心理學的元素，去設計各種提升家庭快樂、和諧的活動。早前計劃亦特別出版了一本名為「幸福家庭魔術師」的特刊派發予區內家庭，特刊以輕鬆的手法以及個案分享，宣揚正向家庭溝通。

在短短一年多，計劃便推出了多種活動，亦得到很正面的回響，實在令人鼓舞。很高興計劃將過去的經驗集結成實務手冊，並透過是次實踐智慧分享會與不同服務單位的前線同工分享、討論及交流經驗，幫助更多家庭提升家庭和諧。

我謹代表香港賽馬會感謝社會福利署、深水埗區議會及參與「愛+人」「『家』『深』幸福計劃」的各個服務單位的支持，並祝各位同工家庭幸福美滿，生活愉快！



香港賽馬會慈善事務執行總監
蘇彰德律師

- 序 -

「家庭為本・全區參與」

社會福利署的理想是共同建設一個互相關懷的社會，使人人能自尊自信，幸福快樂！社會福利署深水埗區福利辦事處的工作目標，正是支援有需要的家庭，並促進跨界別合作，共同構建一個幸福快樂的社區。

深水埗區為全港「三多」的社區，包括長者多、低收入人士多及新移民多。區內人士對福利服務的需求十分大，與此同時，亦匯聚了不少熱心的非政府機構，竭誠服務本區的居民。本辦事處自2009年起與深水埗區議會聯合主辦「幸福由『深』出發」運動，並夥拍區內多間非政府機構和團體(包括政府部門、教育界、社福機構、宗教及婦女團體等)，於區內積極宣揚幸福的訊息。

家庭是培育個人成長和協助個人投入社會的主要媒介，快樂的家庭生活對個人身心的健康發展至為重要。我們相信，一個和諧、穩定和不斷進步的社會，是由一群在愉快的家庭環境中成長、身心健康並且富責任感的個人所組成。本辦事處承蒙香港賽馬會慈善信託基金的慷慨捐助，與香港大學公共衛生學院合作，於2011年12月在本區順利開展「『家』『深』幸福計劃」(下稱「計劃」)。回顧這一年，「計劃」不但透過資助本區48間非政府機構、地區團體及學校，成功結合了他們的力量，完成多個以運用「心存感恩」、「常懷希望/堅毅自強」和「開放心靈」等正向心理學的元素，並結合科學研究的創新的家庭活動，更進行了多項社區宣傳，包括媒體報導及出版一萬冊「幸福家庭魔術師」向全港市民派發，藉以推廣「正向家庭」及健康、快樂與和諧的家庭訊息，以強化家庭的功能。



- 序 -

猶記得「計劃」啟動禮當天，各地區領袖、跨界別的专业人士與一眾長者、家庭及兒童、青少年、殘疾人士及少數族裔朋友等，同心拼砌「HEART」的字樣，壯觀的場面仍然歷歷在目！簡單的一個「HEART」字，卻包含了我們多種盼望。我們冀盼各界能齊「心」協力，分享愛與關懷，而「計劃」能取得今天的成果，正是大家盡「心」盡力的最好見證！希望這齊心合力的團隊精神，引領大家繼續在區內發熱發光！

在此我要多謝香港賽馬會慈善信託基金的鼎力支持，「計劃」顧問團寶貴的专业意見，更多謝深水埗區議會的積極參與、「計劃」督導委員會和工作小組各成員以及所有參與「計劃」的機構的全程投入，大家在短短的時間內，能結合理論與實踐，從招募家庭以至策劃及推行活動，均全力以赴，不但能突破了日常工作模式的框架，更樂於與業界交流，為探索一套以「家庭為本」而具高效能的優質社會服務模式而努力！我期望「實務手冊」不但成為「幸福由『深』出發」運動及「計劃」一眾參與者的一份美好集體回憶，更能於區內繼續協助推廣正向訊息。此外，我亦希望此手冊有助推動全港業界人士的合作，凝聚及全面發放社會正能量！

謹祝各位工作愉快，家庭幸福！



社會福利署
深水埗區福利專員
方啟良

- 序 -

「最佳的科學・最好的實踐」

「最佳的科學・最好的實踐」是「幸福由『深』出發」運動籌備委員會與香港大學公共衛生學院聯同四十六個社會福利服務單位，在香港賽馬會慈善信託基金的支持下，在深水埗區推行之「『家』『深』幸福計劃」的理想和依據。

「『家』『深』幸福計劃」與賽馬會「愛+人」計劃透過運用「最佳的科學」模式進行設計和評估，並與政府部門、學術機構、社福機構及專業人士等共同合作，推動社區為本的參與模式，將「最好的實踐」帶給深水埗區的家庭。

香港大學公共衛生學院暨護理學院「愛+人」團隊與「幸福由『深』出發」運動籌備委員會緊密合作，從同工培訓課程，設計社區為本活動，到活動的實際推行都全力投入，與社福機構共同精心設計每一項社區活動，運用成效主導的評估工具，開展以理論作基礎的實證及提證項目(EVIDENCE-BASED AND EVIDENCE GENERATING PROGRAMME)。透過問卷調查(包括基線評估、即時評估及跟進評估)和聚焦小組討論等形式，評估各項活動為參加者所帶來的態度及行為上的轉變。我們相信以公共衛生學為基礎，結合「實證為本，提證為人」的理念和實踐，並配合嶄新思維，定可積累切合本地需要的數據和經驗，幫助發展出一套以家庭為本及有高成本效益的公共衛生和社會服務模式。



實證為本
提證為人

- 序 -

此實務手冊理論實證兼備，集合了本計劃的理念、理論架構、培訓內容、實證研究模式和實踐要訣，免費向業界同工派發。我們希望此手冊能為業界人士提供參考資料和實踐經驗，把本計劃所運用到的正向心理學概念（「感恩」、「常懷希望/堅毅自強」和「開放心靈」）活用到將來的社區活動中，於區內推廣正面的家庭行為和態度，促進家庭健康、快樂及和諧。

為貫徹「最佳的科學・最好的實踐」的精神，我們希望大家在閱讀過此實務手冊後，盡快填寫本手冊最後的「知識傳授評估問卷」，或登入「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」的網頁（www.family.org.hk/ssptrainingmanualq）填交網上問卷，讓本手冊的編輯委員會更了解大家的讀後感及手冊的成效，不斷改進及完善。

最後要感謝各機構同工一直以來的合作和配合，全賴大家的努力才有本計劃豐盛的成果。



林大慶教授
「愛+人」計劃項目首席調查研究員
香港大學公共衛生學院院長
羅旭龢基金教授(公共衛生學)



陳肇始教授
前「愛+人」計劃項目調查研究員
前香港大學護理學院教授及科研總監

- 序 -

「業界交流・集思廣益」

「心存感恩」、「開放心靈」及「常懷希望／堅毅自強」，是過去一年在深水埗區的地區服務中聽得最多的介入元素。事實上，要實踐對家人說出「感恩」的說話、在作出重要決定前先廣泛聽取家人的意見以及與家人商討解決問題的辦法等，委實談何容易。不過，如果家庭成員能夠培養好這樣的態度，相信更能實質地有助家庭成員攜手共建一個「健康、快樂及和諧」的「家」。

去年，鄰舍輔導會有幸擔任「『家』『深』幸福計劃」秘書處的角色，從與合作夥伴和參與單位緊密聯繫及協調工作，分享到每間機構在活動設計及推行活動過程中的創意、實踐及智慧，更榮幸是能夠分享各個計劃的成果，在短短幾個月各單位的努力下，運用了各種有效的介入方法，成功幫助了逾千個家庭，這一切實在令我們感到十分鼓舞，過程中亦給予我們不少的反思及啟發。

愛擁抱



擁抱愛



- 序 -

這本《實務手冊》，除了與業界同工分享研究的成效外，更結合同工的前線實踐智慧，做到理論與實踐並重。我們期望藉此促進同工交流以「家庭為本」服務模式的實踐經驗，提升業界的專業發展，使同工更有效地推動「正向家庭」訊息及活動。

請讓我再一次代表鄰舍輔導會，感謝社會福利署深水埗區福利辦事處及香港大學公共衛生學院的邀請，感謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助，讓我們成為「『家』『深』幸福計劃」秘書處，有機會一起參與這個有意義的計劃；而且，更要多謝深水埗區的參與機構，在推行的過程中與秘書處保持既緊密又愉快的合作關係。最後，衷心恭喜「『家』『深』幸福計劃」能順利推行，成效顯著，讓深水埗區居民以致全港大眾受惠。



「『家』『深』幸福計劃」秘書處機構代表
鄰舍輔導會總幹事董志發MH

賽馬會「愛十人」計劃

◉ 介紹 ◉



賽馬會「愛+人」計劃

◉ 計劃介紹 ◉

為協助建構一個和諧社會，香港賽馬會慈善信託基金捐款二億五千萬港元，並邀請香港大學公共衛生學院攜手合作推行計劃和研究。計劃的基本理念是傳統的家庭觀念仍適用於現代社會，而且能夠為老、中、青三代帶來健康、快樂及和諧(3Hs:HEALTH, HAPPINESS AND HARMONY)的家庭生活(「家有康和樂」)。

計劃包括 3 大項目：

一.全港住戶調查

研究以「家庭」為單位，並以如何預防家庭問題發生為研究重點，有別於一般以補救已發生的家庭問題為目標的項目。研究採用公共衛生的理念和模式進行，結合醫學、行為及社會科學（包括心理學、社會工作學）、流行病學、生物統計學和環境科學等角度，再配合社會習俗、醫藥、教育和大眾傳媒，以科學化的方法，透徹分析問題根源，發展一套能夠深入針對問題、覆蓋層面廣泛、具成本效益的有效預防方法，為政府及其他相關機構提供有用的數據及資料，作為制定長遠政策及社會服務計劃的依據。調查範疇包括個人及住戶資料、生活習慣（包括飲食、運動等）、健康（生理及心理）狀況、快樂指數、家庭和諧程度、信仰、鄰舍關係、工作狀況、醫療及社會資源的使用等。



二.家庭支援項目

研究小組與四間非政府組織及衛生署合作，共同研發促進「家有康和樂」的家庭支援項目，以促進家庭成員間和諧共處，建立健康、快樂及和諧家庭生活為最終目標。

研究小組以公共衛生學的理論為基礎，設計出具成本效益及可持續發展的支援項目。每個家庭支援項目課程都配以清晰明確、可實現的目標，課程簡短精煉（每節約二至三小時，為期四至五節），同時鼓勵參加者在課堂後練習所學的管教子女技巧。為了增加課程的可持續性，所有課程均由區內註冊社會工作者帶領。

支援項目的先導小組就提升家庭和親子關係兩大課題，於香港13個地區進行測試，並已於2009年至2010年初順利完成。對象包括懷孕婦女和育有小學學童的家庭，每個支援項目分別有100至150個家庭參加。研究小組評估測試對象在參加個別支援項目前後，其行為及態度上的轉變，並檢討支援項目在促進「家有康和樂」方面的成效。

五個支援項目分別為：

1. 與香港明愛合作推行的「愛＋人：『有教·無慮』家庭和諧計劃」
2. 與香港家庭福利會合作推行的「愛＋人：『家多·和諧』計劃」
3. 與香港聖公會福利協會合作推行的「愛＋人：『愉快學習上小一』」
4. 與香港基督教服務處合作推行的「愛＋人：『愛家·TEEN希望』」
5. 與衛生署合作推行的「愛＋人：『共育共樂』」

自2011年6月開始，研究小組與香港國際社會服務社合作開展另一個支援項目，名為「『愛＋人，家添正能量』計劃」，協助強化新移民家庭的抗逆能力。

自2012年4月開始，與東華三院合作，於東華三院屬下小學和其他小學推行「『多讚少彈康和樂』計劃」，向約一千名學生及其家長推廣多讚賞少批評的溝通模式。

研究小組亦積極致力與不同非政府組織及社福機構合作，構思及推行更多家庭支援項目，期望可照顧不同階層人士的需要。

三.公眾教育 - 健康傳訊

計劃透過不同渠道，宣傳「家有康和樂」的訊息，提高公眾對傳統家庭觀念的關注，加強溝通和投入感。另外，亦舉辦社區活動，讓全港市民參與，從而維繫家庭成員間的關係，並借助傳媒對公眾的影響力，於不同媒體，例如報章雜誌、互聯網、電視、電台、廣告等，宣傳正面的「家有康和樂」訊息，增加公眾對訊息的認同和關注。

主要的公眾教育項目包括：

- ◎ 香港大學公共衛生學院於計劃推行期間，每年進行一次電話調查，評估在宣傳「家有康和樂」的過程中，公眾在行為上的轉變，以及公眾教育計劃的成效，並向傳媒公佈結果。
- ◎ 舉辦工作坊、講座及研討會，透過經驗分享及交流，培訓社區工作者運用有效的溝通策略，合力宣傳「家有康和樂」的訊息。
- ◎ 由馬會贊助、香港電台製作的「愛回家」電視單元劇系列，播出後大受公眾歡迎。
- ◎ 與政府及非政府機構合作，在地區層面推行地區為本參與計劃，透過與地區團體合作將健康、快樂及和諧的家庭生活模式帶入社區，並會就社區參與方式進行訊息推廣的成效進行評估。

四個計劃分別為：

1. 與香港社會服務聯會合作於元朗區推行的「『快樂家庭廚房』計劃-第一階段」
 2. 與基督教家庭服務中心合作於觀塘區推行的「『齊來學·愛家』」計劃」
 3. 與社會福利署深水埗區福利辦事處、四十多間社會服務機構、學校、社區團體及政府部門合作，於2011年12月開始，於深水埗區推行另一個地區為本參與計劃，名為「『家』『深』幸福計劃」，將健康、快樂及和諧的家庭生活模式帶入社區
 4. 與香港社會服務聯會合作於荃灣及葵青區推行的「『快樂家庭廚房』計劃-第二階段」
- ◎ 於2010年與沙田區議會合作舉辦的「沙田節賽馬會『愛+人』家家康和樂嘉年華」
 - ◎ 在2010/11學年，與六個不同地區的85間小學合作，以環保為主題，將「家有康和樂」的訊息透過專題研習環節向18,000個小四至小六學生及家長進行深化教育工作。
 - ◎ 與香港小童群益會合作，於2012年3月開始推行「『家添戲FUN』計劃，於100間小學巡迴演出音樂話劇，向學生及其家人推廣家有康和樂（家庭健康、快樂及和諧）、健康飲食及正面溝通的訊息。

「『家』『深』幸福計劃」

◉ 介紹 ◉

「『家』『深』幸福計劃」介紹

在香港這個經濟發達和忙碌的都市生活中，每天都有機會承受著來自學業、工作、家庭生活、經濟等方面的沉重壓力。不過，如能以正面的想法來鼓勵自己繼續向前，嘗試開放心靈，對己、對人、對事放開胸襟，心存感恩，常懷希望，遇逆境保持堅毅自強的生活態度，自能促進個人及家庭的健康、快樂及和諧，建立幸福人生！

有見及此，社會福利署自2009年6月於深水埗區推行「幸福由『深』出發」運動，而早在2010年，「愛+人」賽馬會和諧社會計劃更贊助部份宣傳及紀念品費用。相信當日有份參與「幸福駕到@1030深水埗幸福日」活動的各界人士、同工和服務使用者，必定會記得，千人同心，「傘」播幸福的景象。有見各界熱烈的支持，社會福利署深水埗區福利辦事處與香港大學公共衛生學院，在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，攜手推行「『家』『深』幸福計劃」。此計劃是賽馬會「愛+人」計劃的其中一個項目，工作小組期望參與的家庭能培育以上的正向思維，建立「正向家庭」及提昇家庭健康、快樂及和諧的指數。



◦ 計劃內容 ◦

◦ 「掌“ART”快樂·『家』『深』幸福計劃」啟動禮。◦

「計劃」的啟動禮已於2012年2月12日假深水埗楓樹街運動場舉行。當日以凝聚區內家庭，分享喜悅為目的。期望透過不同的藝術(ART)手法，傳遞幸福的訊息並鼓勵大眾「快樂」是靠自己掌握的。活動結合了啟動儀式和集體創作”HEART”字樣，以示萬眾一心，用愛關懷，以心分享；另亦有車淑梅女士及王書麒先生等名人嘉賓分享「愛家蜜語」、藝墟及其他精彩的舞台演出。當日約有2,400人參與活動，場面盛大。



◦ 培訓「幸福運動大使」◦

計劃提供一系列「最佳的科學·最好的實踐」和「實證提證」培訓課程，由臨床心理學家、資深社工及學者等跨界別的專業人士負責，大會合共培訓了超過一百名區內社會服務界的同工成為「幸福運動大使」，藉以將正向思維及本計劃的主題訊息，傳遍整個深水埗區。

◦ 全區參與的服務結合科研活動◦

「幸福運動大使」受訓後，於所屬服務單位與合辦團體精心設計富有特色的地區家庭活動，截至2012年12月底，共有46個來自37間機構的單位，合作籌辦共29個以「實證為本、提證為人」的家庭活動，服務區內逾1,000個家庭，並期望發展成為一套能有效強化家庭功能的社會服務模式。

◦ 全港性服務推廣◦

本計劃出版了10,000冊「幸福家庭魔術師」，除免費向全港公眾派發，隨書更附送魔術小道具，以促進親子互動的趣味，並將訊息融入生活中。本計劃亦於2013年1月25日舉行「實踐智慧分享會」，並同時出版此本結合理論及同工分享實踐智慧的「實務手冊」；在與業界同工交流的同時，更期望攜手將本計劃的主題訊息及以「實證為本、提證為人」的家庭為本服務模式，進一步推廣至全港。



◉ 地區家庭活動介紹 ◉

地區家庭活動為整個「『家』『深』幸福計劃」的重點活動，截至2012年12月底，計劃共邀請來自37間機構的46個服務單位合辦「實證為本、提證為人」的地區家庭活動，各活動資料如下：

服務類別	舉辦單位	「『家』『深』幸福計劃」之	主題
長者服務	明愛鄭承峰長者社區中心（深水埗）	愛家傳深康和樂	開放心靈
	鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心	「家」「深」幸福傳親恩	心存感恩
	鄰舍輔導會白田康齡中心		
	博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心	恩賞生活日營	心存感恩
	晉色園主辦可健耆英地區中心	共建十「正」家庭	開放心靈
	明愛麗閣長者中心		
	香港基督教女青年會誌寶松柏中心		
	晉色園主辦可澤耆英鄰舍中心		
家庭服務	深水埔街坊福利會陳昆棟老人康樂中心		
	香港基督教女青年會 深水埗綜合社會服務處	感恩之旅	心存感恩
	香港國際社會服務社 深水埗(南)綜合家庭服務中心	「正向家庭樂融融」	常懷希望/堅毅自強
	鄰舍輔導會 深水埗家庭支援網絡隊	一屋寶貝	心存感恩
	香港家庭福利會西九龍分會 深水埗(西)綜合家庭服務中心	栽種感恩迎幸福	心存感恩
	聖公會基福小學		
	新家園協會九龍西服務處	樂愛新家園	心存感恩
	香港單親協會	幸福幼苗	常懷希望/堅毅自強
	基督教香港崇真會深恩軒	感恩·凝聚·一家親	心存感恩
	東華三院凌瑞英中心	家「深」幸福每一天	心存感恩
	東華三院余墨緣綜合服務中心	正「氣」家庭樂計劃	常懷希望/堅毅自強
	九龍婦女聯會慧妍雅集婦女綜合服務中心	深心相印	心存感恩

服務類別	舉辦單位	「『家』『深』幸福計劃」之	主題
兒童及青少年服務	香港基督教服務處 深水埗中青少年綜合服務 (深中樂TEEN會)	「家」添希望	常懷希望/堅毅自強
	浸信會愛羣社會服務處 五邑工商總會學校	愛多謝家庭	心存感恩
	香港中華基督教青年會 石硤尾會所	傳深恩·愛家庭	心存感恩
	香港基督教服務處 深水埗東青少年綜合服務 (深東樂TEEN會)	家影留情	常懷希望/堅毅自強
	香港小童群益會	「感恩」風箏齊飛翔	心存感恩
	路德會包美達社區中心 深水埔街坊福利會小學	溫馨「小食家」	開放心靈
	香港專業教育學院(黃克競) 惠僑英文中學 九龍工業學校	「家庭正能量」計劃	開放心靈
	聖雅各福群會青苗新天地 荔枝角天主教小學	親歷奇景之家和蜜語	常懷希望/堅毅自強
	香港基督教青年會長沙灣中心 多元文化融匯網絡	「齊向幸福感出發- 少數族裔家庭GOGOGO」	開放心靈
	協康會富昌中心 協康會長沙灣中心	夫妻心靈密語	開放心靈
復康服務	新生精神康復會安泰軒(深水埗) 香港婦女中心協會 新健社	「深」心希望家庭同樂營	常懷希望/堅毅自強
	香港傷健協會九龍西傷健中心	愛生活·存感恩	心存感恩
	學前弱能兒童家長會(西九龍) 循道衛理楊震社會服務處 自悠天地(自閉症人士成長中心)	「家」「恩」有你	心存感恩
	香港復康會社區復康網絡	鵲鰥情深	心存感恩
	慧進會 循道衛理楊震社會服務處 深水埗區晉晴支援服務中心	進晴家力行動	常懷希望/堅毅自強
	庭恩兒童中心		

正向家庭介紹

何謂正向家庭？

🔍 「正向家庭」方程式

正向家庭 = 正向溝通 + 正向氣氛 + 正向意義 + 正向關係

「正向家庭」的好處

當我們有正向家庭……

- ◉ 我們的家庭成員能茁壯成長
- ◉ 我們的人際關係會興旺
- ◉ 我們會有道德行為表現
- ◉ 我們會有正面的情緒
- ◉ 我們會有充滿活力的社交網絡



正向家庭四大支柱

建立「正向家庭 (POSITIVE FAMILY)」
的四種策略

正面氣氛 (POSITIVE CLIMATE)

正面關係 (POSITIVE RELATIONSHIP)

正面溝通 (POSITIVE COMMUNICATION)

正面意義 (POSITIVE MEANING)

學懂憐憫關懷
學懂寬恕和解
學會感恩圖報

正向氣氛

建立正能量網絡
發掘優點
表達關懷

正向關係

正向意義

尋找家庭目標、
使命與意義
認清家庭價值及
文化

正向溝通

獲得自我概念最佳評價
使用支持式溝通

圖(英文版)摘自CAMERON, K.S. (2008). POSITIVE LEADERSHIP: STRATEGIES FOR EXTRAORDINARY PERFORMANCE, SAN FRANCISCO: BERRETT-KOEHLER PUBLISHERS

正向溝通 (Positive Communication)

大部份家庭成員其實均能發揮互補及互相支持的角色，即使衝突會間中出現，但正面溝通仍發揮主導的作用，在現今的家庭生活中，負面經驗往往較正面為多，在生活壓力底下，大部份家人均難於維持良好的溝通模式。

常見的溝通障礙

1. 意氣之爭：將注意力集中於爭執，因而變成意氣之爭。
2. 錯誤傳達：集中於表達自己的見解，忽略說話態度、聲調及表情，在過程中傳達了疏離感。
3. 雙重訊息：溝通時的說話內容與身體語言不協調，出現雙重訊息的現象。
4. 虛偽溝通：只有表面語意的交流，毫不涉及內心的想法與感受，形成隔膜。
5. 雙重束縛：發出的訊息同時含有兩個互相矛盾的指令，使人無所適從。
6. 間接溝通：為了避免直接衝突，家人透過第三者傳話。
7. 弦外之音：不直接表達意思，以暗示或保留的方式來發送訊息，並認為對方明白自己意思。

家庭成員需要先各自學習處理個人情緒，從而減少負面情緒在家庭擴散的機會，當意識到個人情緒高漲時，嘗試運用不同方法安撫自己。

正向氣氛 (Positive Climate)

正向的氣氛泛指有關環境被正面情緒所主導，除在家庭發生的事件外，家庭領袖的個人情緒對環境起著關鍵作用。由於負面事件及言論的影響力大，家庭領袖需要發揮個人的影響力，協助家庭成員處理問題及消除各種威脅。

提升家庭氣氛的方法：

感恩圖報

- ◎ 把感恩視為家庭傳統觀念，鼓勵家人參與有關活動
- ◎ 把握機會向親朋表示謝意
- ◎ 將感恩活動融入生活當中
- ◎ 挑戰理所當然及自我中心的態度

憐憫關懷

- ◎ 留意家人的情況，特別是當家人面對人生重大的轉變
- ◎ 任何家人面對困難時，以集體行動表達關懷
- ◎ 在家庭領袖的策劃下，鼓勵家人定期聚會及了解各家庭成員的近況

寬恕和解

- ◎ 若家人受到其他家庭成員的傷害，家庭領袖需即時表達關注，與受傷的家庭成員探討如何化解家庭成員間的衝突
- ◎ 家庭領袖對其他家庭成員發出清晰的訊息，提醒包容家人的犯錯不等同姑息，要對其他家人保持尊重
- ◎ 以具體的行動及關懷支持受傷害的家人，減少事件對受害人的影響
- ◎ 提醒家庭成員留意自己說話內容，鼓勵多說正面的說話，向家人傳達尊重、關愛、謙虛及感恩

正向意義 (Positive Meaning)

家庭傳統及角色有助我們建立對家庭的認同感，我們可以透過參與家庭的事務、討論投入家庭的生活及與家庭成員合作實踐家庭目標，從而尋找到家庭生活的意義。家庭的目標與使命，能推動我們為有意義的事情付出和作出貢獻。有意義的家庭生活所帶給我們的回報，遠超過物質生活的滿足感，只要我們對家庭產生歸屬感，視家庭的事務為自己的基本責任，並知道所做的事情是有意義的，我們便會感到快樂。

訂立家庭目標的思考問題

- ◎ 我們渴望成為怎樣的家庭？
- ◎ 我們一起想做甚麼？
- ◎ 這家庭最重要的是甚麼事情？

範疇	良好的習慣例子
生活	睡眠：早睡早起，保持穩定的睡眠習慣 運動：每天進行持續半小時至一小時的運動
情意	情緒：適當地表達自己的感受，明白要對自己的情緒負責，有效地控制沮喪及憤怒 社交：表達對別人的欣賞及感謝，留意對方身體語言所傳達的情感，以正面的方式接近別人，接納善意的批評
思維	樂觀：積極享受人生，留意美好的事物，相信事情總有好的結果，適當的嘉許自己的良好表現 堅毅：接受自己會犯錯，從錯誤中學習，面對困難時仍保持活力，努力思索解決方法
靈性	尊重：聆聽別人的意見，保持禮貌及友善態度 誠信：誠實無誤地說明原委

正向關係 (Positive Relationship)

正向關係是指為整體家庭及個別成員帶來生氣、活動及學習動力的資源。正向關係有助提升家庭成員的工作表現、人際關係及應付困難的能力，亦能幫助人從疾病康復，特別是與壓力有關的慢性疾病如內分泌、心血管及免疫系統問題。正向關係同時能提升抗逆能力、創意、正面自我形象、信任程度及心靈開放；研究發現人為關係所付出的愈多，便愈能得到上述的好處。

正能量網絡

正能量的人指那些具有提升及推動其他人能力的人，他們一般具有樂觀、關注、可信及無私的特質，這些心理素質部份與天賦的性格特質有關，但大部份都是藉後天努力學習得來的。

發掘優點

辨別及強化個體的優點遠較改變缺點帶來的好處多，研究發現當人能將自己的優點發揮出來，他們對家庭的貢獻會大於當他的優點被忽略時。一般而言，與其指示別人糾正錯誤，不如告訴他如何發揮潛能。

表達關懷

適當地向家人表達關懷能有助建立愉快家庭生活模式，而且亦能建立表示愛意及暢所欲言的行為習慣，藉以確保每個家人都能感受到彼此的愛意，而實踐「愛家蜜語」是表達關懷的重要方法。「愛家蜜語」是一種表達愛的方法，每個人有不同風格的示愛方式，若我們能掌握到其他家人接受的方式，對方便會感到被愛，反過來會有更大動力回應你的愛，使親密的家庭關係歷久常新。

愛家密語：

為了促進家庭成員間的正向關係，加上每個人表達愛的方法皆不同，
所以大致將表達愛的語言歸納為以下五大類別：

- ① 肯定的言語：包括鼓勵的話語，仁慈的話語、謙遜的話語。對家人喜歡的事常表示口頭的讚賞，對不喜歡的事抑制你的抱怨。
- ② 精心的時刻：包括把注意力集中在家人身上，全心全意跟家人一起做一些他喜歡做的事，精心的同在一起，給予家人全部的注意力，精心的對話等，焦點在傾聽、精心策劃及全程投入。
- ③ 珍貴的禮物：包括把自己當成禮物，當家人需要你時，你就在那裡陪伴，或是購買一份富心思的禮物，但禮物不需要是昂貴的。
- ④ 服務的行動：藉著為家人服務來表達愛意，如：幫忙作家事、做一餐美味的菜餚或洗碗等。
- ⑤ 身體的接觸：運用這種「愛的語言」的人會渴望對方伸出手來撫摸他們，如：用手梳理家人的頭髮、輕撫背部、牽手、擁抱、按摩等。



正向家庭人人「LIKE」

愛家蜜語個個讚



主題介紹及 相關活動建議

◎ 正向心理學的三個主題 ◎

•「開放心靈」•

•「常懷希望／堅毅自強」•

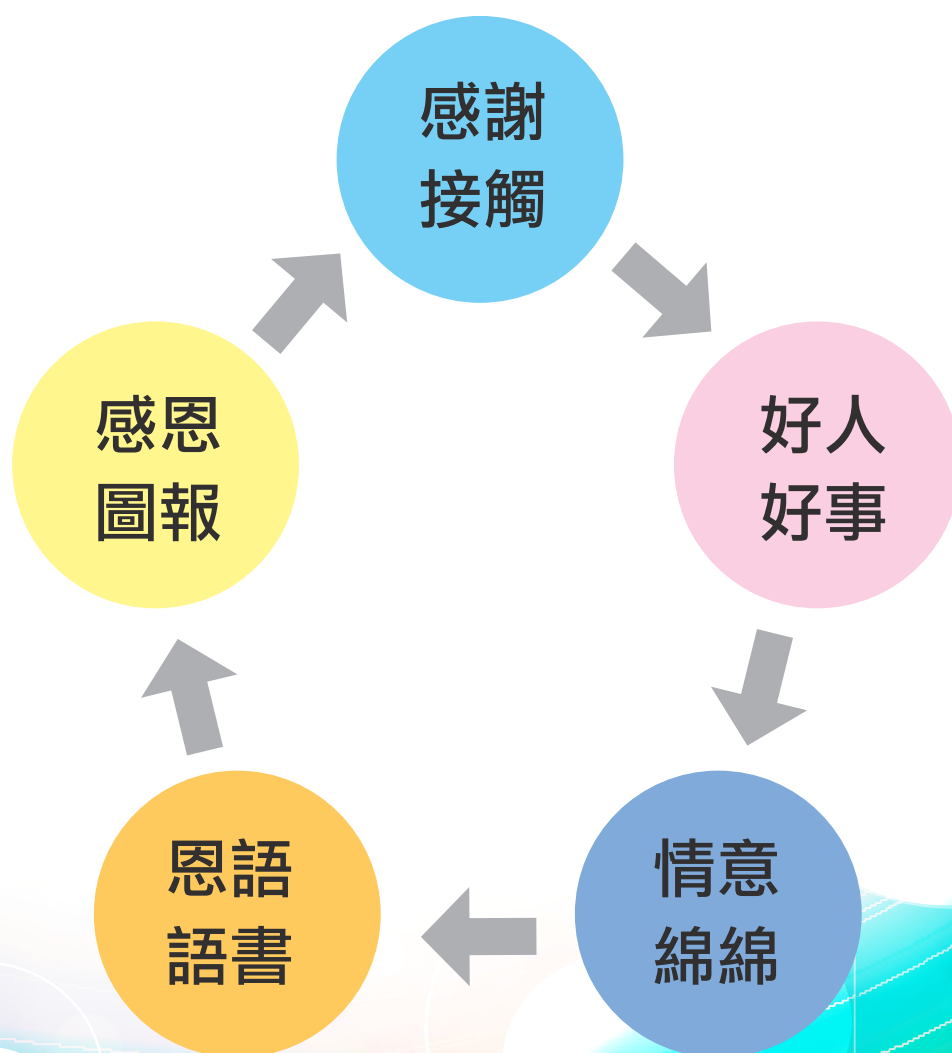
•「心存感恩」•

◎ 三個主題「愛家密語」◎

心存感恩	常懷希望／ 堅毅自強	開放心靈
感謝的擁抱	鼓勵的接觸	尊重私人空間
每天好人好事	肯定家人優點	解決衝突溝通
談情說愛	重溫家庭故事	聆聽家人經驗
送上謝意咭	送上鼓勵咭	送上欣賞咭
感恩的行動	集體行動支持	幫助發展興趣

◎「心存感恩篇」◎

愛家蜜語 (LOVE LANGUAGES)



◉「心存感恩」◉

感恩是一種人際關係互動所產生的情緒，當事人將正面的經歷歸因於別人的努力。感恩屬於道德情感的類別，因這種情感建基於對事物的是非判斷。當別人幫助或關懷我們時，我們會判斷對方為「好人」做「好事」，因而自然地產生謝意。而表達這份謝意的程度，往往視乎對方是否有私心及能否以自己的好處為出發點。這種猜測別人動機的能力約在七至八歲開始發展，因此兒童自幼便可養成感恩的習慣。除了考慮對方的幫助及關懷是否真誠外，我們也會看對方的幫助是否自己需要的。此外，若對方的社會地位高，自己感到無以為報時，感謝的程度會相應提高。研究亦發現，幫助者與受助者的關係性質會影響感恩的經驗，若彼此有血緣關係，受助者會被習以為常或理所當然的想法影響，因而較難產生感恩圖報的想法。

感恩能提升人的道德觀念，當人發自內心地表達謝意時，行善及實踐道德行為的動力會同時增加。這種心靈的力量能減少衝突的出現，若家庭成員能養成感恩的習慣，家庭的凝聚力便大大提升。任何家庭成員遇到困難時，其他人都會樂於施予援手，最終家庭團結一致地解決困難，這家庭亦成為其他親朋羨慕的模範。從這個理念引申，當社會能建立感恩的風氣時，各階層便能團結起來維持社會的穩定及凝聚力，反之，社會的各種問題會引致怨氣累積而發展成社會危機。早在一九五零年，學者已提出法律及社會約章是不足以建立良好的國民關係及社會穩定性，唯有當感恩成為國民特性時，社會大眾才能建立真正和諧及互助的關係。

感恩是一種可以學習得到的行為模式，但不同的人的學習歷程會有很大差異，原因是感恩本身受先天遺傳及環境因素所影響，某些人自幼在沒有特別訓練及協助下，也能發展出感恩的性格特質，相反情緒較為波動及思想偏執性高的人，他們懷恨的程度較強及較難釋懷。研究亦發現有感恩特質個性的人，他們會有較多的正向情感表現、建立社會的行為及靈性特質，他們的妒忌心態及物質化傾向較低，且容易寬恕、理解及關懷別人，他們的成長過程較少經驗憂鬱及焦慮情緒。總括而言，感恩的特質，無論是與生俱來或後天發展的，對每個人的心理發展都有舉足輕重的作用，每一個關心自己及家人成長的人都要認真看待。

綜合不同學者的建議，**實踐感恩的策略首要是反思自己的待人處事態度及價值觀**，如自己是否經常抱怨或挑剔別人？有沒有將別人的恩惠銘記於心？是否將受傷害的經驗誇大？一旦發現自己有「忘恩負義」的心態時，挑戰及提醒自己要憑良心做人，決心將感恩的精神貫徹實行。在實踐過程中，我們亦可參考希臘「斯多噶」哲學傳統的智慧，將當下的經驗想像為最後一次，如視眼前人為最後一次的見面、今天的生活為離開世界前最後的一天等。這種想法看似有點匪夷所思，但對於因意外或疾病與死亡擦身而過的生還者而言，他們十分體會生命的脆弱及無常，生死的經驗讓他們對生命的態度有徹底的改變，使他們更珍惜每天的生活、爭取機會幫助別人、重視身旁的摯愛親友及珍惜生命本身的價值。

◉ 內觀療法 ◉

另一個培養感恩習慣的方法於日本流傳已有數十年，稱為「內觀療法」的練習。**這個練習是通過反省自己對人的虧欠，從中意識自己的不足而學會謙虛的態度。**經過一段時間的操練，實踐「內觀療法」的人對別人的恩惠會更容易察覺，在這個反思的過程中，人內心的情感會被激發，心靈的純潔亦得到提升。進行這個練習時，參與者會重複思考三個基本問題：“我從這個人身上得到甚麼？”“我怎樣對待這個人？”及“我為這個人帶來甚麼煩惱及困難？”思考對象包括家人、師長及朋友，這三個問題讓我們在反省過程中，學習撫心自問是否接受多於施與？是否將別人的付出視為理所當然？是否只會怨天尤人而忽視所接受的恩惠？有否嘗試行善或關懷身邊的人？知否自己所作的對別人產生的傷害？

◉ 感恩練習 ◉

根據學者的研究，各種感恩的練習都能提升人的心理素質，減少負面情緒對人的影響及提升快樂的程度，但效果會因應不同的方法特性而有所差異，如每日睡前回想當日發生的好人好事的練習，其對情緒提升的效用常以循序漸進式出現，一般需時約一個月才開始產生作用，但能持續最少半年，這個方法的效用是透過書寫加強正面的記憶，從而擴大經驗的影響，**當某人在一段時期內不斷寫下以感恩為主題的生活日誌，他會漸漸察覺自己「身在福中」**，對生活的正面經驗開始較前更能有深刻的回憶，思想不再被煩惱、失落感及不愉快的經驗所封閉。

◉ 致謝探訪 ◉

在「致謝探訪」的活動中，我們會選擇一個很久沒有見面的親友作為探訪對象，**當會面時我們會細訴自己從對方得到的恩惠，這份恩情對自己是如何的重要**。這個活動也常以感恩聚會的形式進行，每個人把握機會向聚會的主角敘述溫馨的往事，在家庭環境中，家人亦可以在節日或有紀念性的日子，以說話或其他具體的行動向家人傳達這份心意，無論以任何形式進行，致謝活動都能即時產生正面效用，但若沒有其他措施配合推行，作用於約一個月後便會消減，因此無論採取任何策略，都需要**將感恩的活動融入日常生活中**，一旦成為習慣便能產生理想效果。

◉ 活在當下 ◉

隨著年事漸高，一般長者都會緬懷年青的歲月，那些不幸在戰亂環境中成長或經歷家庭關係破裂的長者，艱苦歲月的回憶更會經常「不請自來」地浮現在腦海裏，讓人觸景傷情。要減少這些緬懷過去造成的困擾，我們可參考古人的智慧，如大文豪蘇軾所言：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。」人生在世難免對發生的事及自己所做的某些決定有所遺憾，像月的陰晴圓缺一樣的自然及不能控制。但若從另一個角度看，既然不愉快的事情已經發生，我們可以嘗試從缺陷中發掘深層的美感，像作者以明月的圓缺比喻人生的離合，透過這些美麗的詞藻，人的情緒得到昇華，將悲傷化作鼓勵及安慰，將埋怨的態度化為對別人的愛和祝福。進一步，我們可將過往的奮鬥歷史與現時安定生活作出比較，珍惜現在所擁有的一切，視之為過往努力的成果，欣賞自己在困難中的勇敢表現，**感謝“昔日的我”為自己帶來不平凡的人生。**

中國人十分重視感恩傳統，兩千四百多年前已記載有關言論，《論語》中記載曾子曰：「慎終追遠，民德歸厚矣。」強調認真辦理父母喪事及追思先人的美德為建立理想社會的重要一環。時至今日，在傳統節日如清明節及重陽節等的日子，整個家族會團聚一起前往拜祭先人，背後要傳達的信息是我們要銘記祖先是我們生命的源頭，我們的血緣及文化都是承繼祖先而來的，因此我們要以感激的心情懷念我們的先祖。除了特別的節日活動外，**要將感恩的文化帶進家庭**，我們需從小教導子女在日常生活中自發地向家人及親朋表示謝意，要求子女接受別人禮物時必須明確及真誠地表達謝意，睡前與子女回想當日發生的好人好事，及定期向教師及親人送上心意咭等。

感恩活動建議

◎「家庭相簿」◎

將你想感恩的人物相片貼於下面相框內，並於右方的橫線寫下你對相中人物感恩的事件，描述你得到的恩惠及對你的重要性。







◎「開放心靈篇」◎

愛家蜜語（LOVE LANGUAGES）



◎「開放心靈」◎

開放心靈是一種接受不同意見的態度，或更進一步主動尋找理據挑戰自己的處事方式。持開放心靈的人能客觀衡量不同途徑搜集的理據而重新評估自己的信念、計劃及目標，開放心靈並不等於猶疑不決、立場飄忽或不能自作決定。持開放心靈的人明白個人思想的局限及事情的複雜性，因而會不斷更新個人的想法，經深思熟慮後，權衡理據的適切性，然後作出最後決定並付諸行動。開放心靈並非沒有立場或否定絕對價值，而是以理性的態度及按道德良知檢視接收到的資訊，然後適當調節我們的立場，這種以理性及清晰道德原則為基礎的轉變，與隨波逐流的思想形態截然不同。

◎「開放心靈」的障礙◎

1.

1. 固步自封

與開放心靈背道而馳的態度是固步自封，固步自封的人會不斷尋找支持自己觀點的理據，輕視及忽略其他理據。每個人都會傾向尋找認同及支持，但不會像固步自封的人慣於拒絕別人的意見，封閉的思想形態能帶給人短暫的舒適感，但長遠而言阻礙個人與時並進，讓人生活及思想停滯不前，嚴重的更會扭曲事實，產生脫離現實的妄想病態。事實上，固步自封的現象較我們預計的更為普遍，社會心理學的研究發現一般人只會相信自己喜歡相信的，當人接受了某種觀點或作出特定判斷後，往往只會選擇對自己論點有利的相關知識，這種被稱為「確認偏誤」的思想傾向，使我們經常不自覺地忽略與自己信念不符的證據，即使別人提醒，我們也會刻意地找反證或否定這些論證的重要性，反過來找尋更多支持自己論點的理據。

2. 自我邀功

「自我邀功」是另一種影響開放心靈發展的思想障礙，持這種偏見的人慣於把好成绩當作是自己的功勞，失敗的時候則歸咎於別人、環境或運氣，「自我邀功」經常與「確認偏見」相輔相成地使人過度自信。另一種導致過分自信的現象為「事後孔明」的偏見，即人在事情發生之後，誤以為自己一早已預測到事情的發生。整體來說，大部份人普遍相信自己能解釋及影響發生在自己身上的事情，強調自己所做的一切決定都是有根有據，而錯不在自己。

3. 主流偏誤

除選擇有利自己的理據外，我們亦會較易相信家人、朋友、擁有權勢地位或吸引力的人所提供的訊息。缺乏清晰立場的人，他們亦會傾向附和大部份人的立場，形成所謂「主流偏誤」。此外，我們的想法十分受情緒所影響，特別是強烈的情緒對邏輯和理性造成極大干擾，因此煽情的策略因而經常應用在推銷、廣告、傳媒及政治的領域；部份人更會在日常生活不斷以恐嚇或引發內咎感的言論，從而操縱其他人以達到個人目的。事實上，帶有負面情緒的訊息對大腦神經系統帶來的刺激遠較中性或正面情緒的訊息為強烈，這也解釋了為甚麼大部份人經常不自覺地在日常生活中選擇性地接收負面的訊息。

4. 思想障礙

在資訊氾濫的年代，我們每日會接觸及處理很多資料，但時間卻不容許我們深思熟慮，於是我們便會將資料篩選及過濾，並漸漸建立一些特定的思考習慣來分析問題。這些思考習慣能減低我們思想的負荷，有助我們迅速作出反應，但同時亦使我們的結論容易出現偏差。若我們不自覺自己待人處事的方式時，不同的「思想障礙」便會漸漸成形，如先入為主、視野狹隘、極化失實、環境歸因、籠統類化及情緒依歸等，這些思想障礙為個人、家庭、機構及社會帶來很多害處，包括盲目投資、重複錯誤、推卸責任、家庭衝突、心理問題、醜聞及迷信等。當事人不能以開放心靈看待及理解事情，個人情緒、家庭關係及社會結構便會受到損害。

5. 確認偏見

很多分析金融海嘯成因的文章，都會集中分析人性的弱點及金融業變質為超級大賭場的現象。其中一個討論的核心，是信用咭的興起和整個營銷模式的改變，如何從過往以還款能力較高的中產為對象，漸漸轉向缺乏賺錢能力的學生及生活條件稍遜的中下層。背後的推動力，是借貸能滿足一般人追逐潮流、好勝及「搵快錢」的心態。按神經科經濟學家與行為經濟學家的研究分析，人類的經濟行為往往是非理性的，一般投資者在不做任何資料搜集下會盲目入市，當投資獲利時，便相信自己霎時衝動的決定為正確的，自信心膨脹至拒絕聽取相反意見，形成行為經濟學上的「確認偏見」。樓市泡沫的出現，除了歸因於環球經濟環境、寬鬆的借貸條件及樓價上升的期許因素外，部份人因長期目睹身邊的親人資產不斷升值，自己平白錯過投資的機會，在焦躁的情緒推動下很容易作出非理性的決定，「確認偏見」的信念亦會應運而生。

開放心靈不單不會使人思想混亂，**反會幫助人腦筋靈活，讓心靈不斷茁壯成長。**在自我修訂的過程中，思想體系漸趨成熟，並且對自己的局限有所掌握，減少隨意倉卒作決定，犯錯的機會也因而不斷減少。在反思過往不如意的經驗時，也能檢視個人的弱點及責任，對別人有更大的寬容及體諒。開放心靈的另一好處是讓人減少對事情作以偏概全的結論，不盲目被別人的游說所操控，較能準確預測其他人的反應，減少對人作主觀的評價，包容性因而較大。雖然有上述好處，在發展開放心靈的過程中，人會因為放棄熟悉的思想型態感到不安，但只要能克服這種短暫不適的感覺，最終能重新建立更成熟的思想體系，對生命有更深的體會，對事物建立精闢獨特的見解。

培育「開放心靈」，建立「學習型家庭」

很多人有一種錯覺，認為兒童因為人生經驗不足而影響他們接受新事物。事實上，除了個別因為偏執的性格因素外，兒童會很自然地抱開放的態度去認識及學習新事物。反之，成人因累積不少生活的經驗，性格及思想習慣日漸成型，相對地難於接受新事物。面對挫敗經驗時，成人較少即時檢視個人的錯誤，而只會考慮表面改變個人立場及想法，直接將責任歸咎於他人以減少內心的不安，或為自己辯護和置之不理。

培養「開放心靈」可以透過個人的努力或在群體環境中進行。對為人父母來說，協助子女的最理想方式是建立一個好學的家庭傳統。這種「學習型家庭」的概念源於二十世紀彼得聖吉所提出的學習型組織，他強調所有組織（家庭）成員需有「共同的願景」，對學習成長有期待及共識，能以平等的方式溝通及學習，互相關心及承諾。一旦家庭成功建立以上的生活模式，家庭危機及壓力的處理能力便會大為提升。家庭成員在學習的過程中產生觀念的轉化與行為的改變，能有效地激發成員的潛能。學習型家庭以家庭為核心，提倡不斷學習，只要每個家庭成員能培養學習的心志，家庭的成長與生命力便能不斷開創。

學習型家庭鼓勵家長與孩子一起學習，著重學習過程而非學習成果，透過學習改善父母和子女的關係，加強彼此的溝通，孩子的學習態度亦變得積極起來。學習型家庭亦有助成員性格更趨成熟，擁有較佳的學習能力、適應能力與競爭優勢，進而解決各種生活的困境與挑戰。學習活動包括個人學習、反省與改變，和透過家人共同進行的活動，使家人有機會嘗試各種不同的經驗與解決問題的方法，強化及擴充個人知識與經驗，增強家庭適應與革新的能力。透過家庭成員共同學習，個人得以不斷突破自己能力上限，並且可以全力實現願景，創造家庭共享的結果。

學習型家庭的特徵

- 1 持續不斷的學習：家庭成員透過不斷學習，強化適應與發展的社會要求之能力，為面對生活的挑戰奠定良好的基礎。
- 2 親密合作的關係：家庭成員在個人發展與社會成就上，能相互分享、相互支持，增進家庭的情感，營造溫馨幸福和諧氣氛。
- 3 彼此聯絡的網絡：家庭成員互相進行有效的溝通，子女能與父或母有直接溝通而不需借助父／母親，父母能以公平態度對待不同子女等。
- 4 集體共享的觀念：建立家庭榮辱與共的意識，家庭成員共同創造良好的家庭形象，建立共同願景，努力爭取整體提升的機會。
- 5 創新發展的精神：家庭成員具有積極創新的精神，主動探討新的互動模式，營造創意家庭生活格調，一起積極參與社區的活動。
- 6 系統思考的方法：家庭成員學習有系統思考的能力，並將其應用在家庭事務的處理上。
- 7 建立知識的寶庫：家庭成員從學習中找出有價值的資訊，從中創造出有利於生活的知識，再進一步發展出具生命意義的智慧。

開放心靈活動建議

◎ 家庭品格長處大檢閱 ◎

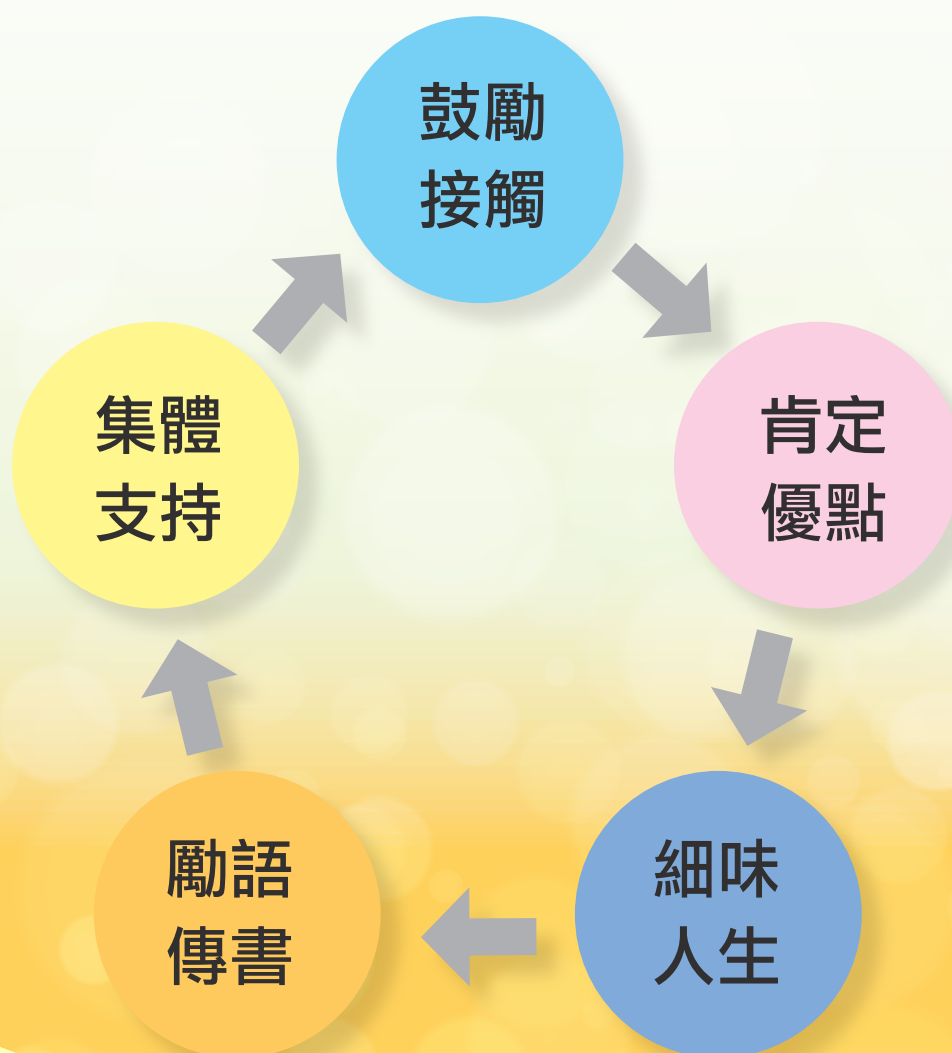
試試靜靜地思考一下家庭成員的不同優點，希望能考慮彼此性格的差異及如何應用家人的優點去尋找最佳的方法去化解家庭矛盾或衝突。大家不妨試試完成以下的工作紙吧！

家庭品格長處檢閱表

品格長處	自己	配偶	子女	子女	父母
創意					
好奇心					
開放態度					
好學					
洞察力強					
勇敢					
毅力					
誠信					
熱誠					
愛心					
仁愛					
社交智慧					
公民責任					
公平					
領導才能					
寬宏大量					
謙遜					
謹慎					
自制					
領會美善					
感恩					
樂觀					
幽默					
精神修養					

◉「常懷希望／堅毅自強篇」◉

愛家蜜語 (LOVE LANGUAGES)



◎「常懷希望／堅毅自強」◎

希望感及堅毅精神是過渡各種人生危機的重要心理素質，在這個充滿壓力的年代，自然災害、疫症及經濟危機不斷在世界各地出現。每當不幸或不如意的事件發生時，人理性上傾向追問因由，希望能找出肇事者承擔責任或反思事件的經過以汲取教訓，這些都是人類生存本能的反應。但若事件帶來心靈創傷或其他重大損失，這種本能便不足以應付事件帶來的心理壓力。常見的情況如失業、嚴重疾病或家庭問題等，當這些事件發生時，一般人的情緒會即時跌落低谷，但經過一段時間，大部份人都能漸漸地復元，而復元的速度則視乎每個人的復元力及環境的因素，只有小部分人從此一蹶不振。根據學者的研究，這個復元過程分為四個階段：

1 受苦自憐（Suffering）

這是從情緒低谷邁向復元的初階，當事人處於自憐狀態，以受害者的角色自居以獲取其他人的同情。他以怨天尤人的方式發洩負面情緒，離群退隱獲取喘息空間，他意識到個人情緒問題對家人帶來影響，感到羞愧及自責。

2 掙扎求存（Surviving）

當事人自怨自憐的情況明顯減少，生活模式開始進入常軌，但仍經常將心力投放在與負面情緒的抗爭上，以致身體容易感到疲倦。幸好他的社交生活開始恢復正常，而其他人亦開始減少以同情的態度與他交往，轉而欣賞當事人的勇氣及毅力，不愉快事件開始被其他人遺忘。

3 否極泰來（Recovering）

當事人身心開始恢復動力，逐步返回昔日生活常態，他的社交生活大致恢復正常，親朋開始以平常心看待不愉快事件。當事人雖然情緒已穩定下來，但意識上仍會防犯事件再度發生。

4 劫後真諦（Flourishing）

當事人重新反思事件，發掘事件對個人的意義，他更珍惜與人的關係，積極分享個人經驗，對人更多憐憫同情，個人的生命境界獲得開拓，對宗教及靈性有積極的渴求，積極尋找生命的意義及珍惜生命的點滴經驗。

從上述四個階段的歷程分析，復元力是必須透過經歷及環境磨練出來的。當人遭遇到創傷、挫折或困境時，他會透過思想上的轉化解釋有關經驗，幫助自己適應環境的需求。復元的結果是朝向正面、積極追求幸福的目標。復元力反映每個人的潛能或特質，復元力較高的人一般具有以下特質：

1. 自主獨立：接納自己，有獨立思想和控制環境的能力
2. 情緒調節：雖置身挫折情境，仍能將自己與情境作適度分離
3. 社會能力：能與人溝通合作，維持良好關係
4. 目的及方向感：能延遲需求，生活有目的及方向感
5. 解決問題的能力：具思考及解難能力，能彈性處理問題
6. 樂觀及希望感：視困難為短暫，自信能找到解決問題的出路
7. 積極進取：擁有主動挑戰環境或壓力的能力

當我們反思過往人生的經歷或其他人的奮鬥故事時，

不難發現成長確實是從困難中孕育出來。從一些特殊的事例中，我們更加看到潛藏人性內心的光芒往往在危機中被燃點出來。最佳的例子莫如2003年沙士事件謝婉雯醫生及2008年汶川大地震黃福榮先生，他們的捨身取義精神，都是在疫症及自然災害發生中迸發出來，他們在困難中發揮人性光輝及優秀的品格，遺愛人間，為我們及下一代樹立品格的楷模。事實上，有作者分析二十世紀的名人事蹟時，發現他們都具有一些相似的經歷和特質，其中四分之三的人都有過不順利的童年時期，四分之一有身體上的殘缺，超過四分之一的人在童年時有語言上的障礙，他們年幼時便要學習面對各種困難，在成長過程中漸漸鍛練到很多重要的心理素質，其中兩項便是希望感及堅毅精神。

即使我們在安定的家庭環境成長，我們也無可避免須面對各種環境及角色轉變的事件，如嫁娶、生兒育女、搬遷及進入職場等人生大事，其他的不愉快事件如失業及生離死別等，更對我們的心理素質有所要求。事實上自我們離開母腹進入世界至我們離開世界的幾十年間，我們都要不斷作出自我調節適應各種轉變。在這些困難的處境中，我們經常因前路不明朗而不知如何抉擇，例如當女性初為人母時，在懷孕期開始面對身體的轉變，擔心胎兒的健康；當兒女出生後，她們要學習扮演母親的社會角色，同時要應付相夫教子的壓力；而作孩子的亦要準備上學，學習獨立及適應群體生活；孩子進入青春期時，父母及子女均要各自尋找個人的身份，一方面，父母要發展親職以外的角色，另一方面，子女要尋找個人的理想及認同的對象。

對成年人來說，婚姻危機相信是最影響生活而又最難處理的事。理想的婚姻關係，是建基於雙方自覺地承擔責任、付出、保護及給與對方支持的態度。婚姻危機的出現，往往是因為最少其中一方採取逃避現實的態度、感到理想關係破滅、不善理財、不自覺的身份轉變、沒有給與的能力及無法解決的生活問題。所謂「預防勝於治療」，要預防婚姻危機的出現，雙方要努力保持開放的溝通，學習接受及尊重對方的獨立性，追求個人成長，塑造良好的家庭文化，妥善安排及計劃家庭經濟；對於經常發生的衝突，嘗試以求同存異態度處理彼此的差異。此外，婚姻危機亦常與中年危機一起出現，而男性的中年危機一般由工作的表現倒退引發。當事人開始懷疑自己的能力，感到經濟壓力過重，人際關係不斷惡化，部份中年男性更因工作成就與理想有頗大差距而出現焦慮及抑鬱情緒，作為母親的女性則會因為兒女開始獨立生活而感到失落。

對步入中年階段的人來說，擁有希望感能帶領他們進入更廣闊的人生，讓他們相信自己有能力重投社會並作出貢獻，給與他們動力認識新朋友，發揮彼此守望及關懷的情懷，在生活層面追求高貴、深層及精緻的文化生活。堅毅精神有助他們確認過往為家人及自己付出的努力，欣賞自己成熟的美及性格的優點，開始淡化競爭，對其他事物能有更多的包容及欣賞。

老年階段是人生最後的階段，隨著身體機能漸漸衰退，長者會容易懷疑自己的自我照顧能力，若缺乏適當的社交生活及能投入的興趣活動，無助的感覺會很大機會發展成自卑感和退縮。因此，**希望感對長者的心理健康有舉足輕重的作用，它能使長者克服心理障礙，尋找新的生活目標。**研究發現對生活滿足感大的長者，他們在退休後仍會保持著活動量高的生活習慣，他們可以選擇在家庭照顧下一代、參與義工或其他社區活動以增廣見聞。這種投入生活的態度，不單使他們感到生活充實，更因他們對社會有所貢獻而提升個人自我形象。此外，長者因為累積頗多面對生活困難的經驗，一般都具有堅毅的特質。只要他們能認識個人的優點，在日常生活把握機會發揮出來，多與親朋分享人生體驗，不要拿別人的成就與自己比較，保持閱讀、運動及談話的習慣，他們仍有能力學習新事物及結交新朋友；隨著資訊科技的發展，互聯網亦為長者提供一個鍛練思想的平台。

◎ 如何培養希望感和加強堅毅力 ◎

1 正向思維

- 改寫你腦中負面的句子，避免用太多「我怎麼辦？」類型的問題，多說自我鼓勵的話如「我做得好！」覺得有困難？不妨平時多看勵志電影，多聽勵志歌曲，吸收正能量，漸漸改變負面想法吧！
- 不再堅持改變的一定是別人，而不是自己
- 永不言棄

2 有效地面對處理錯誤或欣賞小小的成功

- 切記勇於接受錯誤及留意和欣賞自己小小的成功。
- 挑戰自我傷害的想法
- 在每一個情況下都學習一些正面的事
- 運用新的思維去制定行動方案

3 堅毅的訓誡：保持堅毅的生活習慣，常反思

- 在過去的一個月，我有否真正聆聽和嘗試了解其他人的觀點？
- 我如何與其他人相處？我有否表現出同理心和尊重？
- 我如何應付壓力、過失和挫折？如果我不滿自己的應對，下一次可以有甚麼不同的做法？
- 我有甚麼方面做得良好？當原定的目標已不能達到時，我如何找出替代的目標？
- 我如何坦誠地與家人或朋友享自己的理念和感受？挫敗和喜樂？
- 我有否對人表達關懷？又有否樂於接受家人或朋友的支持？
- 我如何做到互相鼓勵？

4 培養興趣與技能

- 有人說每一個人一生中最低限度需培養一種興趣，這種興趣可以是動態的，如長跑及遠足，也可以是靜態的，如攝影及音樂等，這不但可調劑緊張的生活，讓自己鬆一口氣，更可於面對逆境時，自己給自己一份慰藉，保持一份對生命的動力。
- 在日常生活中，不妨多參與一些不同類型的活動，除可以發掘自己的興趣，更可擴闊視野，培養多方面的技能，遇到困難時，自然能處變不驚，隨時迎接生命的小小挑戰！

常懷希望／堅毅自強

活動建議（一）

家庭相聚一刻

- 編排定期的團聚時間；
- 選擇內容：商討重要事項、計劃旅行、慶祝活動、佈置家居等；
- 選擇正式或隨意的方式進行；
鼓勵家庭成員分享意見及感受，示範正面的溝通方式，阻止人身攻擊或冗長的言論；
- 若以正式的形式進行，可以安排熱身活動，如向家人表示謝意，詢問家庭成員是否有特別的事需要商討，以輕鬆活動結束團聚時間。
- 若選擇隨意的方式，可以選擇任何家庭成員齊集的時間進行，如於用膳或車程中，家長詢問其他家庭成員對家庭情況的關注，然後選擇其中一項要事作聚焦討論，分享後作出總結。

JANUARY 2013

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
					¹ 郊外活動	² 探訪親友
³ 生日會	⁴ 飯後散步	⁵	⁶ 家庭活動	⁷ 家庭影院	⁸ 義工活動	⁹ 認識中國文化
¹⁰ 觀看相簿影片	¹¹ 飯後散步	¹² 結婚週年	¹³ 家庭活動	¹⁴	¹⁵ 運動日	¹⁶ 招呼親友
¹⁷	¹⁸ 飯後散步	¹⁹	²⁰ 家庭活動	²¹ 家庭會議	²² 親善探訪	²³ 家庭廚房
²⁴ 神秘節目	²⁵ 飯後散步	²⁶	²⁷ 家庭活動	²⁸	²⁹ 文娛活動	³⁰ 探訪親友

常懷希望／堅毅自強 活動建議(二)

樂觀思考訓練



消極負面的陳述



積極正面的陳述

為何偏偏選中我？

如何避免這件事再度發生？

呢件事太難，我一定做唔到。

遇到今次意外算自己唔好彩。

睇吓人哋幾叻，我點都學唔到。

喺咁嘅家庭長大，我嘅性格想唔有問題都好難。

我有好多缺點，都好難改得到。

我都係無把握。

我最唔喜歡的人是……

我對自己無信心，唔想自暴其醜。

我撐你！

同工智慧分享： 活動設計篇

3.

感恩活動介紹：「擁抱愛、愛擁抱」

主辦機構／單位：鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心

合辦機構／單位：鄰舍輔導會白田康齡中心

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之家深幸福傳親恩

活動／遊戲名稱：「擁抱愛、愛擁抱」

活動目的：讓參加的家庭成員從活動的氣氛中，學習「擁抱」作身體語言，向家人表達愛意和謝意。

活動內容/形式：

- 主持於活動開始時介紹不同的「擁抱」方法：
樹熊：兩位家庭成員面對面擁抱
袋鼠：一位家庭成員從後擁抱另一位家庭成員
企鵝：兩位家庭互搭膊頭擁抱
- 當所有參加者了解不同「擁抱」方法後，主持會先說出口號：「擁抱愛、愛擁抱、*(動物名稱)*抱抱」。
- 參加的家庭成員需依從之前的「擁抱」，與家人合力做出「指定的擁抱」動作。

人力安排/工作人員角色：

工作人員的角色主要是發出指令，讓參加的家庭成員與家人合力做出「指定的擁抱」動作。而且工作人員需鼓勵較被動及害羞的參加者投入活動，透過「擁抱」向家人表達愛意和謝意。

活動特色：

讓參加的家庭在輕鬆的氣氛下，學習「擁抱」作身體語言，向家人表達愛意和謝意。

應用小貼士：

工作人員可隨時加快或減慢說出口號的速度，以提高遊戲的趣味性和氣氛。

3.



參加者做出「袋鼠」抱抱的動作，從後攬攬好親密



參加者做出「企鵝」抱抱的動作，搭搭肩膀示友好



主持說：『擁抱愛、愛擁抱、樹熊(面對面)抱抱』，參加的家庭做出「樹熊」抱抱的動作。深情擁抱

感恩活動介紹：「媽媽的一天」

主辦機構／單位：新家園協會九龍西服務處

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之樂愛新家園

活動／遊戲名稱：「媽媽的一天」

活動目的：以媽媽每天現實生活中的工作製作成一個故事，希望透過反思媽媽的付出而去制定感恩的行動，以行動向家人表達謝意。

事前準備：介紹「媽媽的一天」的講義（請參考附件一）、工作紙（請參考附件二）及文具

活動內容/形式：

- 以「媽媽的一天」故事讓參加者了解故事中的媽媽是何等忙碌及辛苦，讓大家對媽媽或太太的一天工作有深入的了解。
- 演繹故事後，請參加者填寫工作紙，讓他們反思故事中的「媽媽」每天須擔當的不同角色，如照顧者等，並制定服務的行動去感謝「媽媽」。
- 除了以故事中的「媽媽」作為例子外，工作員可詢問參加者是否了解每位家庭成員每天的生活是如何渡過。如果參加者不太了解，可鼓勵他們與一同參與的家庭成員商討一下。並鼓勵他們反思家庭成員每天的工作，並制定自己的服務行為去感謝該位家庭成員的付出。
- 當大部份參加者完成工作紙後，可以邀請幾位參加者作出分享。

人力安排/工作員角色：

由於部份參加者較被動或不善於表達，工作員須預留足夠義工協助參加者完成活動及促進組員多分享和交流；而且工作員須要適當地給予參加者支持及鼓勵，鼓勵他們為家庭成員制定服務的行為，感謝家人的付出。

活動特色：

此遊戲是運用媽媽於日常生活中的工作作為例子，每天為家庭的付出和照顧作為例子，引發參加者去思考各家人在日常生活中對家庭的付出和貢獻，並鼓勵他們在工作紙上填寫在活動後回到家中會用甚麼行動向家人表達謝意。

應用小貼士：

利用生活中家人為家庭付出的瑣碎事件而去引發參加者去思考。

工作人員介紹遊戲的規則，家長教導小朋友填寫。



父親／丈夫分享工作紙上所填寫的內容，感謝太太對家庭的付出，旁邊的太太聽了之後笑得很幸福。



兒子分享工作紙上所填寫的內容，感謝媽媽對他的關愛，旁邊的媽媽聽了之後很感動。



因分享工作紙上所填寫的內容，感謝媽媽對她的照顧，旁邊的媽媽聽了之後笑得很開心。

家人名稱: 爸爸 角色: 學習 行動: 我要好好照顧太太和好的都讓給他。	家人名稱: 媽媽 角色: 工作 行動: 我會盡心盡力工作不
家人名稱: 媽媽 角色: 學習 行動: 我要好好照顧太太和好的都讓給他。	家人名稱: 爸爸 角色: 賺錢 行動: 我會盡心盡力工作不
家人名稱: 爸爸 角色: 賺錢 行動: 我會盡心盡力工作不	家人名稱: 媽媽 角色: 工作 行動: 我會盡心盡力工作不

參加者填寫的工作紙，表示今天回到家中會以行動向家人表達謝意。

故事：「媽媽的一天」 (附件一)

場境一：時間早上

媽：「亞仔，起身呀，就快遲到喇，朝朝都要人叫起身，真係激死人呀！」「亞女呀，話咗幾多次，刷完牙，洗完面，就順手執番D嘢，話咗咁多次都唔入耳嘅！」唉！自己都覺得煩，日日都要咁嗌法，老公又一於好少理，只係唔出聲，佢都唔知道D子女怕佢多過我，佢講一句，點都好過我講十句啦！真激氣，有時候左諗右諗，都唔知係唔係嫁錯老公。

(一會兒後)

媽：「喂，亞仔，做乜仲喺到食早餐啫！遲到嘞，仲唔返學…」

女：「媽咪呀！人地都話想減肥囉，又係腸仔雙蛋做早餐，都唔好食嘅！」

媽：「真激氣，好心整早餐俾佢地食，個女嫌肥，個仔又一朝唔埋兩朝都食唔晒我D早餐，黐黐地，真係唔想整早餐俾佢地食呀！」

爸：「老婆，我件恤衫去左邊呀！仲有對鞋呢？」

媽：真係煩死人，每朝都好似打仗咁！

爸：「老婆，好心你唔好咁激氣啦！朝朝都嚟口嚟面，睇見都煩...好喇！走喇！我返工喇！」

場境二：下午於街市

媽：搞掂D老公、子女，而家先至出嚟抖吓，買D餸。唉！老公話我至叻整梅子蒸排骨，不如就整個俾佢食啦！天氣熱，煲D冬瓜粒湯，D子女就欣賞。（行行下）呀！嗰個咪係陳太，「喂，陳太...陳太...」

陳太：「喂，何師奶，你好！嘩！做乜今日咁靚，件衫好襯你㗎...」

媽：「唔係好靚啫，疍日係旺角買！都係你識貨，今朝我對著老公同子女佢地都無乜反應，都係你有眼光..話時話，點解近排唔多見你嚟買餸嘅？」

陳太：「係呀！我而家同個朋友夾份搞咗間花店嚟玩吓囉！差唔多日日都要去花墟擺花同看舖，所以咪少咗出嚟買餸囉...」（陳太說再見就走了。。。）

媽：唉！人地真本事，D子女又聽話，老公又好，自己又能幹...睇吓我，嫁咗之後，只係顧住頭家都無晒時間囉！D子女同老公都唔識欣賞，郁D只係話D餸唔好食，唔啱胃口，正一百彈齋主...真無癮。

(電話響)

媽：「喂，係，係，我係何小明個媽，乜話，我個仔經常遲到，要見家長，哦，哦...我有叫佢起身，我點會想個仔遲到啫...好，好啦!我聽日來見班主任啦!...」

(電話又響)

媽：「喂!老公呀!個仔呢...乜話，唔返嚟食飯。去邊啫，同班同事食飯傾偈，...喂，我整咗個魚頭...，喂喂...」收線收唔切!想話個仔D嘢俾佢聽，又唔聽，去啦，去啦，個個都唔理我，只係顧自己，激死人呀...。

場境三：晚上於家中

媽：食完飯，洗完碗，抖吓先!今晚D子女都幾聽話，自動自覺去做功課、沖涼，唔駛我鬧，日日係咁就好嘞!

(爸爸開門回家)

爸：「老婆，你睇我買咗D乜嘢番嚟!」

媽：「嘩!係我鍾意嘅啫咋呀!」「老公真好呀!都幾有我心，日日咁錫我就更加好喇!」

遊戲「媽媽的一天」工作紙 (附件二)

家人名稱: 角色: 行動:	家人名稱: 角色: 行動:	家人名稱: 角色: 行動:
家人名稱: 角色: 行動:	家人名稱: 角色: 行動:	家人名稱: 角色: 行動:

3.

感恩活動介紹：「共建感恩家路一親子過五關」

主辦機構／單位：香港中華基督教青年會石硤尾會所

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之「傳深恩·愛家庭」

活動／遊戲名稱：共建感恩家路一親子過五關

活動目的：透過以生活主題的聯想活動，讓參加者學習以話語與行動對家人表達感恩、欣賞各人在家庭所付出、肯定與欣賞。同時令參加者明白生活裡有不少表達感恩的機會，並鼓勵參加者多嘗試把感恩的話語應用日後的生活中，建立和諧的家庭。

事前準備：

- 計劃的負責人須與協助活動的社工及義工開會，使大家清楚地知道整個計劃的目的、流程、分工、所需要的物資等。
準備衣、食、住、行各站的活動物資，如"住"把彩泥皮裁成屋形狀、買手工材料、製作一份樣本給參加者參考；買"食"站的食物；"衣"收集衣服、製作摺衣服的要求相片展示板；"行"買眼罩；"表心恩"買貼紙、百字表

物資：

- 程序表、走站路線圖、相機、計時器、分組標籤、「衣、食、住、行及表心恩」各站牌、共建感恩家的歷程卡、印仔、桌、椅

每個攤位物資：

- 衣：恤衫、風褸、衣架、摺衣服的要求相片展示板
- 食：生果5款、餅乾、沙律醬、麵包、果醬、花生醬、桌布、手套、紙巾、紙碗、膠刀、膠叉
- 住：彩泥皮、留言紙、厚卡紙、磁石貼、白膠漿、家庭卡通圖、小木夾、幼繩、心形留言紙、相機
- 行：眼罩、雪糕筒、豆袋、橡皮圈
- 表心恩：哈哈笑貼紙、百字表

活動內容/形式：

遊戲共有五關，每關設「衣、食、住、行及表心恩」的主題。把40個家庭分成5組，各組按照指定路線到各站完成任務。每站有25分鐘時間完成指定的任務，並在完成該項目後，各人向該站的社工示範對各家人說出一句感恩話語或做一個感恩的行為，並由該站的社工與參加者進行分享和解說(DEBRIEFING)。完成後，參加者可在手上的「共建感恩家的歷程卡」上蓋章和填寫開心指數。完成五關和填寫了開心指數的家庭，可得禮物一份。每關主題：

- 衣：小朋友需按摺衣服的要求相片展示板的要求，動手摺恤衫、風褸各一件衣服；
- 食：運用指定食材，各人製作一份食物送給家人；
- 住：運用手工材料同製作以「家庭」為主題的掛/磁石畫，並在心形留言紙上寫下感謝家人的"感恩物語"，貼在「家庭」掛/磁石畫上；完成相架後，該站的社工為每個家庭拍照留念。
- 行：每個家庭成員商討一位家庭成員帶眼罩行路、另一位做導航員，引導帶眼罩的成員完成指定的歷程及拾起地上的物件；
- 表心恩：全組先訂下"表心恩"字句、動作目標數目，之後請各家庭輪流向身邊的人說出或做出"表心恩"字句、動作。完成後，該站的社工向各家庭成員貼上哈哈笑貼紙。

人力安排/工作人員角色：

- 每站的社工：負責在各關帶領活動，協助講解遊戲的玩法、觀察參加者及活動後的解說(DEBRIEFING)
- 協助每站的義工：協助該站的社工進行活動
- 帶領小組義工：協助帶領小組的家庭到達各站進行活動

活動特色：

由於每站是以「衣、食、住、行及表心恩」做主題，使參加者在進行活動過程中，容易聯想起個人在日常生活中，其實有不少可以表達感恩的機會。同時參加者認識了不同的語言和行為時，也容易帶入日常生動中，有助建立和諧的家庭。

完成「衣、食、住、行及表心恩」五關後，由社工與參加者進行活動的分享與解說。



「行」—公公很細心地提示孫女行路和拾起地上的東西。



3.

「食」—各家庭成員很投入地製作美味的食物給家人。



開心心靈活動介紹：「假如我有10萬，我想…」

主辦機構／單位：嗇色園可健耆英地區中心

合辦機構／單位：

- 1) 明愛麗閣長者中心
- 2) 香港基督教女青年會誌寶松柏中心
- 3) 嗇色園主辦可澤耆英鄰舍中心
- 4) 深水埔街坊福利會陳昆棟老人康樂中心

家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之「共建十『正』家庭」

活動／遊戲名稱：假如我有10萬，我想…

活動目的：期望藉此活動，讓家人在作出重要決定前，先廣泛聽取家人的意見

物資：活動簡報(請參考附件)

活動內容/形式：

- 工作員給予參加者一個假設性的問題，假設每家人突然多了10萬元。
- 每個參加者先個別考慮如何使用該10萬元，並按有關內容排列先後次序。
- 參加者與家人分享各人的見解，如見解不一致，可大家分享當中的考慮因素，在互相取得共識後作出最後之決定。

人力安排/工作員角色：

工作員除了作為帶領者，帶領整個遊戲的進行外，亦是鼓勵者，鼓勵參加者投入參與。

活動特色：

- 讓參加者在了解自己意願的同時，也能明白家人的意願。
- 提供討論的空間，讓家人之間能互相聽取彼此的意見，在達到共識後一同作出決定。

應用小貼士：

提供足夠空間將家庭成員分開，好讓他們能先按自己的意願填寫遊戲紙

3.

參加者用心地聆聽工作員分享遊戲的玩法



大家聚精會神地填寫自己對「假如我有10萬」的使用意向



夫婦聚首一堂，彼此了解對方的選擇，再商討如何達取共識



開放心靈活動介紹：「摩斯密碼」

主辦機構／單位：香港專業教育學院(黃克競)

合辦機構／單位：1)惠僑英文中學 2)九龍工業學校

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之「家庭正能量」計劃

活動／遊戲名稱：摩斯密碼

活動目的：透過互動式活動，及以幸福感「開放心靈」的理論，訓練參加者成為家庭領袖，鼓勵他們透過行為在家庭中建立正向關係。

物資：任何物件(約5至6件)例如筆或手提電話等

活動內容/形式：

- 工作人員須清楚講解遊戲玩法，確保每一位參加者明白活動流程及目標。
- 工作人員須要將參加者分成至少兩組，並將參加者分成兩排，於最前放置一堆物品於桌子上。
- 工作人員給予數分鐘時間予每組商討屬於自己組別的摩斯密碼，如拍三下膊頭代表拿取手提電話等。當大家有了共識後，活動便可開始。
- 活動開始時，工作人員安排請每位排最後的參加者出來聆聽指示，了解須拿取的物件。了解過後，工作人員指示參加者排成一列，排於最後一位的參加者須以摩斯密碼的形式傳達指示，直至最後一人完成解碼後，並拿取正確的物件。

人力安排/工作人員角色：

工作人員須鼓勵參加者投入參與活動，亦於活動開始前，讓小組討論有關策略; 討論時間為15分鐘。

活動特色：

活動將設有三個不同的難度，參加者可擔當不同的團隊角色及領袖角色，商討策略。此環節能讓各成員學習一同尋找最佳方法的技巧及達致共識的重要性。同時，這活動能帶出在作出重要決定前必須先諮詢家人意見。

應用小貼士：

工作人員可以因應參加者的能力，提升活動的難度，要求小組拿取兩件或三件物件。另外，於活動過程中，工作人員可給予較多時間進行小組討論，加強成員間的互動及建立正向關係。



參加者須以最快速最準的原則，拿取所需物件。

工作人員須清楚講解遊戲玩法及活動流程，讓參加者明白小組目標。



參加者需以小組形式參與是次活動，透過討論小組策略，訓練參加者成為家庭領袖，鼓勵他們透過行為在家庭中建立正向關係。

常懷希望及堅毅自強活動介紹：「踏上幸福」

主辦機構／單位：香港單親協會

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之「幸福幼苗」

活動／遊戲名稱：踏上幸福

活動目的：活動讓參加者嘗試如在資源不公平的情況下，學習與家人一起商討解決困難的辦法，過程中傳遞堅毅自強的概念。

物資：

- 富小組：色紙、貼紙、鞋型紙皮、剪刀、膠紙、牛皮膠紙、顏色筆、筆、橡筋、綿繩、紙杯、膠匙羹及盆栽(幸福幼苗)、花盆
- 貧小組：紙皮盒、繩、筆、剪刀、紙杯、膠匙羹及盆栽(幸福幼苗)、花盆

活動內容/形式：

- 參加者以家庭為單位合共分為4組，每組派一位代表抽籤決定該組是富小組或是貧小組。
- 每組家庭將按抽籤結果分配不同種類的材料。
- 資源不公平的情況下，參加者須利用所分配的材料為各家庭成員製作一隻拖鞋。及後每組將會獲分發紙杯一隻、膠匙羹一隻、盆栽(幸福幼苗)一棵及花盆一個
- 參加家庭須合力以二人三足的方式，把紙杯由場地一方運送至另一方。運送過程須合力於中途站為紙杯加上泥土，再合力把紙杯運送至盆栽旁邊，並將盆栽(幸福幼苗)移植至花盆內，再為植物加入泥土。
- 過程中參加者構想如何分工合作在二人三足的情況下，順利將盆栽(幸福幼苗)移植至花盆內。

人力安排/工作人員角色：

工作人員擔任促進者（FACILITATOR）的角色，促進參加者進行活動、分享及討論。

活動特色：

- 透過經驗學習法，讓參加者在製作拖鞋、運送移植盆栽的過程中，親身體驗、參與和了解是次計劃的主題「常懷希望及堅毅自強」概念與活動內容的關係。
- 是次活動給與參加者種植的盆栽(幸福幼苗)為四葉草又名幸運草，因為其非常罕見，認為能找到四葉草是幸運的表現，傳說中幸運草的四片葉子所代表不同的意思：第一片葉子代表希望（HOPE）、第二片葉子表示信心（FAITH）、第三片葉子是愛（LOVE）、而多出來的第四片葉子則是幸運（LUCK）的象徵，期望參加者合一家人的力量，一同培育幸福幼苗，寓意一家人一同踏上幸福之路。

應用小貼士:

工作人員不宜作出太多的介入，容許家庭成員有較多的空間討論解決困難的辦法，實踐他們的構想。遇到不太投入的家庭成員，工作人員人須給予鼓勵和支持，促使他們積極投入活動中。



參加者同心協力，
為運送泥土移植幸福
幼苗。



經過一家人的
討論，大家開
始動工了。



簡簡單單的廢物，
只要能花心思，透
過一家人的力量，
也能製作出精美的
拖鞋。

常懷希望及堅毅自強活動介紹：「空心雞蛋」

主辦機構／單位：東華三院余墨緣綜合服務中心

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之「正『氣』家庭樂計劃」

活動／遊戲名稱：空心雞蛋

活動目的：透過活動讓參加者與家人一起商討解決問題的辦法，鼓勵從中發掘家人的優點。

物資：

雞蛋 (3隻)、大碗 (1個)、大頭針 (2個)、飲管 (2支)、MARKER筆 (2支)、叉 (1支)、垃圾膠袋 (盛載垃圾) (1個)、膠紙、間尺、報紙、毛巾 (抹手用) (數條)及紙碟 (盛載空殼雞蛋用) (數個)

活動內容/形式：

- 每個家庭獲發2隻雞蛋及一些工具，他們要共同想辦法於限時內，如何令雞蛋的「受傷/損程度」減至最低，而拿走蛋白和蛋黃。
- 「傷口」最小(蛋殼不能斷開的，未有利用任何物資或膠紙支撐/包裹雞蛋)的雞蛋之家庭勝出。
- 每個家庭有兩次機會，若兩隻雞蛋都不斷開，則可自選「傷口」最小的交到評審處(並於蛋殼上畫上記號)。
- 各家庭須利用MARKER筆或裝飾品為自己的雞蛋繪畫獨一無二的圖案。
- 回顧一點點:邀請參加者填寫反思工作紙(同時評判選出勝出家庭)，重溫剛才遇到的困難、解決方法或成功面對的元素及寫下自己及家人的優點，最後與大家一同分享。

人力安排/工作員角色：

工作人員擔任促進者 (FACILITATOR) 的角色，促進參加者進行活動、分享及討論，同時亦是帶領者，帶領活動的進行。

活動特色：

- 家庭成員須一同討論如何令雞蛋的「受傷/損程度」減至最低，過程中或遇困難，但家庭須齊心協力的想辦法解決，並合力完成活動。
- 家庭成員亦須人分工合作，負責不同的部分。
- 家庭有機會為自己的雞蛋設計獨一無二的裝飾，代表不同的家庭成員，更具意義。

應用小貼士:

由於參加者須要利用大頭針或叉在雞蛋上刺穿一個「傷口」，工具有一定危險性，故此當小朋友做此步驟時要小心，建議由家長代為完成。家庭最後須要在指定的時間為自己的雞蛋裝飾，工作人員可要求家庭將其家庭成員的特色及姓名畫在雞蛋上。完成後可安排家庭輪流分享，增加他們的投入感及互動性。



參加者嘗試利用大頭針或叉，小心翼翼地為雞蛋刺個破口。



完成活動後，參加者填寫「反思工作紙」，重溫剛才遇到的困難、解決方法或成功面對的元素及寫下自己及家人的優點。



家庭合力利用工具從雞蛋中取出蛋白和蛋黃，形成「空心雞蛋」。

附件（一）反思工作紙



東華三院余墨綠綜合服務中心
「家」「深」幸福計劃之正「氣」家庭樂計劃

參加者姓名：_____ 日期：19 / 5 / 2012

我遇到的困難是_____。

我找到解決的方法是_____。

成功的元素：



請用兩種不同的顏色圈出你認為最能形容你及你的家人之動物/昆蟲。

- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| 有同情心 | 謹慎 | 有效率 | 溫柔 | 認真 | 真情流露 |
| 有活力 | 脾朗 | 誠實 | 勤力 | 勇敢 | |
| 有創意 | 積極 | 冷靜 | 有進取心 | 觀察力強 | |
| 有責任感 | 有條理 | 刻苦 | 仔細 | 公平 | |
| 有毅力 | 有求知慾 | 領導才能 | 率直 | | |
| 有耐性 | 包容 | 樂於助人 | 身手敏捷 | | |



常懷希望及堅毅自強活動介紹－「家力樽」

主辦機構／單位：慧進會

合辦機構／單位：1) 循道衛理楊震社會服務處深水埗區晉晴支援服務中心
2) 庭恩兒童中心

地區家庭活動名稱：「『家』『深』幸福計劃」之「進晴家力行動」

活動／遊戲名稱：「家」力樽

活動目的：讓子女和家長互相分享其優點，每分享出一優點便把力量幣放於「家」力樽內，並以行動表示支持及鼓勵，以視覺方式讓家長看到家庭擁有堅毅特質並鼓勵繼續發揚該優點。

物資：

每個家庭獲得一個玻璃/膠樽；紙條30-40條

活動內容/形式：

- 將家庭分為小組，約3-4個家庭為一組，以便分享家人之間的優點。
- 子女及家長輪流分享其優點或值得讚賞的地方，每當分享一個優點時便將紙條投入家力樽內。
- 小組分享後，大組可邀請個別家庭作分享，及後作活動解說

人力安排/工作員角色：

每組一位同事協助組員分享家人之間的優點並投紙條進家力樽內。

活動特色：

以視覺策略展示家人之間的優點，樽內紙條越多便代表家庭的正能量越強，該些正能量可令家人共同面對逆境，達至家庭和諧。活動以此樽作為家人的紀念品，鼓勵家人將之放在家中當眼處，讓家人時刻記著家庭擁有許多的正能量。

應用小貼士：

活動開始前至完結看到每個家力樽增加能量，同工可強調每個家庭都擁有很多的正能量，而這些正能量就是能讓家人一起共同面對逆境的至寶。

3.

家庭展示空的
家力樽及紙條。



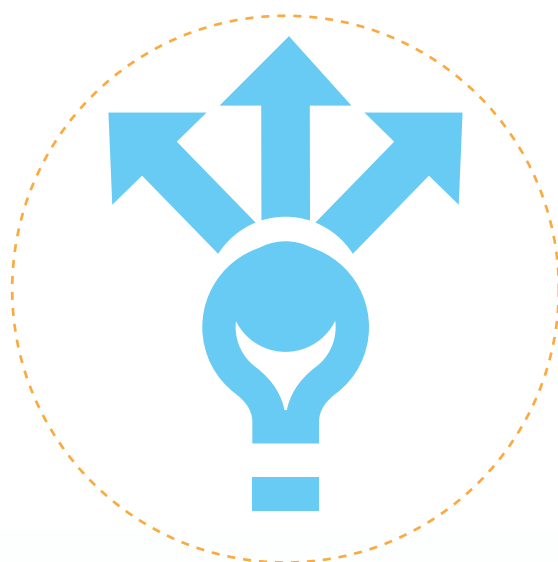
家人正分享互相
的優點，並準備
將紙條投入家力
樽內。



「家」力樽內的白
紙條愈多，家庭正
能量愈強。

同工智慧分享

推行策略篇



推行策略篇

是次在深水埗區參與「『家』『深』幸福計劃」的機構單位多達37個，他們來自長者、家庭、復康及青少年四個不同服務類別。在2012年3月至2013年1月期間，參與機構以「正向心理學」中的「心存感恩」、「常懷希望」及「堅毅自強/開放心靈」及「健康、快樂及和諧」等「愛+人」訊息為逾千個家庭推行的「家庭為本」活動。

當中，相信「闔府統請」、「精鍊的核心活動」、「成效主導」與「實證為本」等名詞，對於所有參與「計劃」的同工一點不會陌生。賽馬會「愛+人」計劃既是一個以「家庭為本」及科研為前題的項目，有意加入籌備相關活動的機構最有興趣想知道多一點的，可會是以下的問題呢？

- (一) 如何招募及吸引家庭參與
- (二) 如何透過活動同時帶出「正向心理學」及「家有康和樂」等訊息
- (三) 如何確保活動計劃對家庭正向影響的持續性

現在且讓我們嘗試從他們在從活動設計以至推行核心活動、重聚活動及茶聚等各方面，歸納出他們從中所得的實踐智慧與經驗，以作日後籌備相關活動時參考。



(一) 如何招募及吸引家庭參與

招募參加者策略

- ◎ 由於此家庭活動計劃的基本要求是：參與機構招募必須最少四十個家庭，而每個家庭需有最少兩名八歲或以上家庭成員同時參與，進行「核心活動」後，再隔六個星期及三個月作跟進評估。這無疑增加了機構招募合資格家庭的難度，尤其是長者服務及復康服務這些多以單一會員制的單位；而對家庭服務及青少年服務類別，亦不一定輕而易舉，因為深水埗區的家庭多為基層家庭，平日多為口奔馳，鮮有時間一家人共敘天倫。亦需下不少功夫。
- ◎ 從初步分析顯示，大多數參與機構均憑藉一群與單位有密切及良好關係的會員家庭而輕易達到招募數目；也有不少計劃更動用這些會員家庭作為先鋒，透過他們的自身網絡，招募一些平常較少參與社區活動的家庭，效果倒不錯，而此亦正是本計劃的意外收穫。
- ◎ 就是這樣？不錯。曾經有成功的銷售員說：「他的成功建基於勤力和不厭煩地不斷打電話，維繫現有客戶並吸納新客戶等。」作為社福界同工，我們推廣家庭和諧的訊息，不正是異曲同工嗎？良好的人際關係特別對從事與服務人有關的工作重要。再且，不少參與機構對計劃均上下一心，全力支持，在共同的目標下，合力招募合資格家庭。
- ◎ 當中，有部份機構嘗試尋求突破，與其他團體或學校家教會合作，但礙於時間的協調或其他原因而影響招募率。故建議機構在尋找合適伙伴時不妨彼此多瞭解計劃背後的理念，並多作協調以達致更好的效果。
- ◎ 此外，宣傳攻勢亦十分重要。一般活動可能以海報或宣傳單張便可成功招募一定數量之參加者。惟因這個「實證為本」活動計劃對參與家庭人數及歲數均有所要求，所以參與單位都加強宣傳攻勢：有機構先邀請一些有潛質參與的會員家庭出席於社區大型活動計劃的啟動禮，讓他們多瞭解計劃的目的及前瞻性，感受自己成為計劃的一份子；繼而再以個別電話及面談邀請其他有潛質參與的家庭。透過這密集的招募方法果然大大提了計劃的成功招募率。

確保出席率策略

- ◎ 由於此活動計劃乃按指定的階段進行，為確保參加者的出席率，活動計劃需要考慮四十個家庭的檔期殊不簡單。相信很多單位亦深明一些基本原則，如活動日期最好避開節日回鄉、學校考試時期等，而安排於周六下午及周日舉辦活動則不但對出席率有所保證，更可鼓勵在職父母同時參與。
- ◎ 很多家庭可能因工作時間過長或經濟關係，能讓全家一起進行戶外活動的機會並不多。是次結果顯示，舉辦戶外活動的參與機構較一些只在室內舉行活動的活動計劃較容易吸引深水埗區的家庭及確保高出席率。



吸引及提高參加者的參與

- ◎ 男士一般較少參與社福單位所舉行的活動，幸而是次活動計劃成功招募一批男士參與其中，因此，參與機構於活動設計方面必須加入切合男士興趣的元素，如攝影比賽、風箏設計及放風箏活動、歷奇活動等。
- ◎ 另外，男士的參與亦較被動，同工多為男士於活動中安排一重要角色，如開始時協助其他家庭成員完成歷奇活動，再轉變為受助者，感受其他家庭成員眾志成城扶持他完成活動；又或由男士邀請家庭成員作分享等角色，讓他們也能體會家庭中各崗位的重要性。
- ◎ 參與機構十分樂意邀請會員家庭全家總動員參與，年紀小的家庭成員亦獲邀出席活動；但如家長們均忙於照顧年幼子女，會影響他們的參與度。有見及此，參與機構會為這些家庭安排託兒服務，讓家長們可安心參與活動，令他們全心投入，從活動中真正有所得著。結果顯示，這安排大大增加了會員參加是次家庭活動的動力及投入感。

(二) 如何透過活動同時帶出「正向家庭」及「家有康和樂」等訊息活動設計

- ◎ 如何在「精鍊的核心活動」中帶出主題訊息的挑戰，就如吃特效藥一樣，先要對症下藥，針對服務使用者的特性和需要，興趣與能力來設計活動。鑑於本區多為基層家庭，故核心活動宜以較活潑的形式多於以講座形式進行，最好能附以簡報及短片作輔助媒體。
- ◎ 此外，若活動能創造一些深刻的情景，其啟發性可能超出預算之外，是次活動中，有服務使用者表示沒想過他們十歲的女兒能協助他們攀越高牆；也有機構活用創意，以異想天開的假設性問題：「如你有10萬元，你想……」來引發參與家庭對「開放心靈」的主題訊息的興趣；還有富於挑戰性的「貧富小組」及「空心雞蛋」遊戲以帶出「常懷希望/堅毅自強」的主題訊息等；當然，若能把富趣味性的活動融入生活中，則效果也相當不錯，如以「媽媽的一天」或「衣食住行」來演繹家人的付出以帶出「心存感恩」的主題訊息等；至於即場進行的互動遊戲以及互相按摩環節等均反應熱烈，不但大大加強了家人間的瞭解，且在集體氣氛下，更能解開他們以行動表達愛的靦腆。
- ◎ 要同時為四十個家庭舉辦活動，參與機構必須考慮活動場地、工作人員及義工人手安排。是次活動，參與機構以不同方式解決以上問題，如於戶外營地同時分多個小組進行活動，每組照顧數個家庭。負責同工輪流到不同小組進行活動，直至完成所有小組的活動。此方法可令參與家庭有較好的互動及參與度，而不同活動亦可增加活動計劃的趣味性及多元化，但所需人手數目則較多。亦有參與機構分開數次為多組家庭舉行同樣的活動 (IDENTICAL SESSION)，以確保研究的一致度，這樣可令家庭的分享較深入，亦較易引發家人間的感動時刻；不過，這需要負責同工人手的穩定性及一致性。
- ◎ 是次活動計劃亦有不少復康機構參與，為達到更佳的效果，參與機構均因應服務對象的能力，鼓勵他們積極參與，並與家人一起體現實踐「愛家蜜語」的難忘經驗。大多殘疾人士的家人都全力為殘疾人士付出關懷與照顧，參與機構乃設計簡單的活動，如送盆栽、畫心意咭等，讓殘疾人士向家人表達他們對家人的愛及明白他們一直的付出，令家人多瞭解殘疾人士的能力及感恩的心。

(三) 如何確保活動計劃對家庭正向影響的持續性

- ◎ 活動中所推廣的訊息的成效的持續性，亦是此次計劃重視的一環；因此，一些實用的生活提示如「愛家秘笈」家課冊，有助參加者透過多實踐家課冊內的行為指標和日常化的行為，增加活動對參與家庭的持續果效。有機構表示，有參與家庭得到啟示，定期帶小朋友到花墟選購鮮花，以表示對家人的謝意，活動亦已漸漸成為他們家庭生活的一部份。
- ◎ 此外，「家深幸福」紀念品如相架及按摩棒等「補品」，不但可為活動加添正能量的營養素，更為同工於活動設計時提供更多選擇，如將於活動時拍攝的家庭照或日常生活的家庭照置於所贈的相架內重溫溫馨時刻，或運用按摩棒與家人一起練習「愛家蜜語」中的互相按摩等。



活動創作切合不同家庭實際持續推行

- ◎ 另外，為了強化活動對家庭的滲透度及效用，創作不同的「正向家庭」金句，讓參與家庭不論老幼都容易琅琅上口，演變成「愛家秘笈金句」，這樣訊息便能慢慢於家庭中深化。
- ◎ 一些容易於活動完結後繼續在家庭日常生活中推行的實際獎勵的習作如代幣玻璃樽、星星貼紙簿等，都能對參與家庭起延伸活動果效的作用。
- ◎ 此外，於延伸活動效用方面，同工同樣付出了不少功勞，他們於單位恆常活動或其他小組中，多向參與家庭作電話跟進等不同途徑，繼續向會員重覆提醒活動推廣的訊息及行為指標，並跟進他們的實踐情況及對家庭所帶來的正面影響，給予支持及鼓勵，大大提升參與家庭持續實行行為指標及「愛家蜜語」的意欲。

小結

『家』『深』幸福計劃」被譽為有意義的「家庭為本」活動計劃，除給予區內家庭一次難得機會與家人更親密，增加彼此瞭解、多讚美，增加溝通機會，發揮家庭正能量外，對同工而言，亦是一個難得機會參與「實證研究」活動，從設計活動、招募、推行活動等過程，各單位均同心合力、上下齊心，除於專業培訓中學習「正向家庭」、「提證為本」及「邏輯模式」等知識外，於活動過程中，一同為符合「提證為本」的研究需要而努力，為這個別具意義的活動計劃及區內參與家庭加添正能量，並與業界分享推行的經驗及成果。



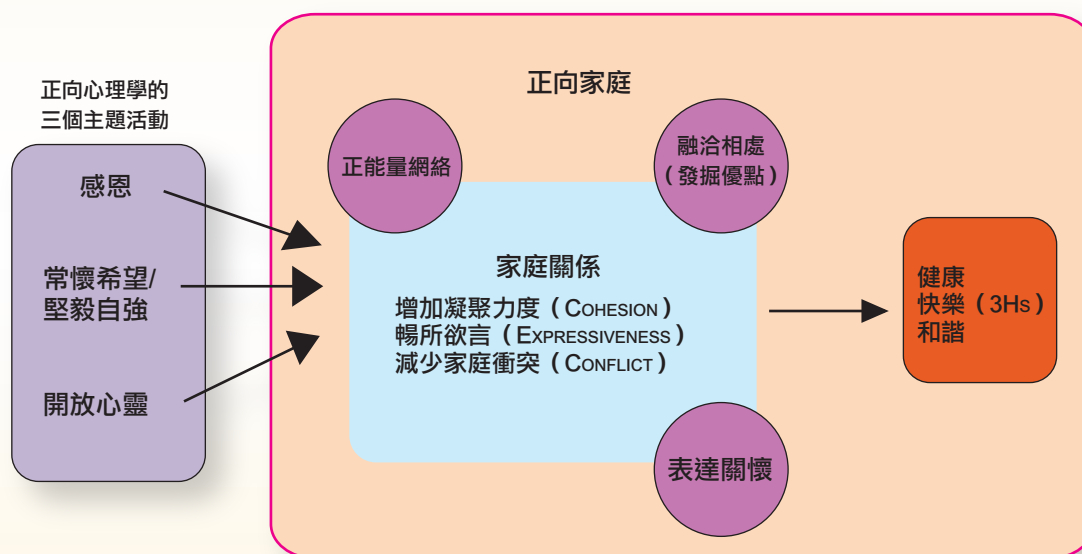
實證研究篇

社區為本參與研究模式 及研究結果

1.計劃簡介

1.1 計劃理念

「『家』『深』幸福計劃」的設計源於「正向機構」[1] 的概念，而「家庭」屬於「機構」的一個範疇。本計劃運用「正向心理學」的幾個主題（「心存感恩」[2]、「常懷希望」[3]、「堅毅自強」[4]和「開放心靈」[5]）去設計一系列活動，旨在幫助參加者建立良好的家庭關係[6]及實踐相關的行為，進而提升家庭的「健康」、「快樂」及「和諧」，成就「正向家庭」（圖一）。



（圖一）

1.2 計劃目的

以達致正向家庭為目標，評估如何透過一系列的地區家庭活動，以「心存感恩」、「常懷希望/堅毅自強」、「開放心靈」為活動主題，讓參與者建立良好的家庭關係，最終提升區內家庭的「健康」、「快樂」及「和諧」。

採用社區為本參與模式研究，與區內不同界別機構合作，促進伙伴間的共同學習及能力提升，以便日後把所得經驗應用在區內和推廣至其它地區。

1.3 計劃特色

本計劃源於「幸福由『深』出發」運動，並新增了四大計劃特色，包括：社區為本參與模式研究 (COMMUNITY-BASED PARTICIPATORY RESEARCH, CBPR)，簡短精煉的核心活動，注重實証及提証為本 (EVIDENCE BASED AND EVIDENCE GENERATING) 以及群組隨機對照試驗 (CLUSTER-RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL)。

1 社區為本參與模式研究 (COMMUNITY-BASED PARTICIPATORY RESEARCH, CBPR)

社區為本參與模式研究的定義有多種闡釋。參考WK KELLOGG基金會博士後研究員課程資助的一項公共衛生獎學金計劃 (COMMUNITY HEALTH SCHOLARS PROGRAM)，社區為本參與模式研究定義為：

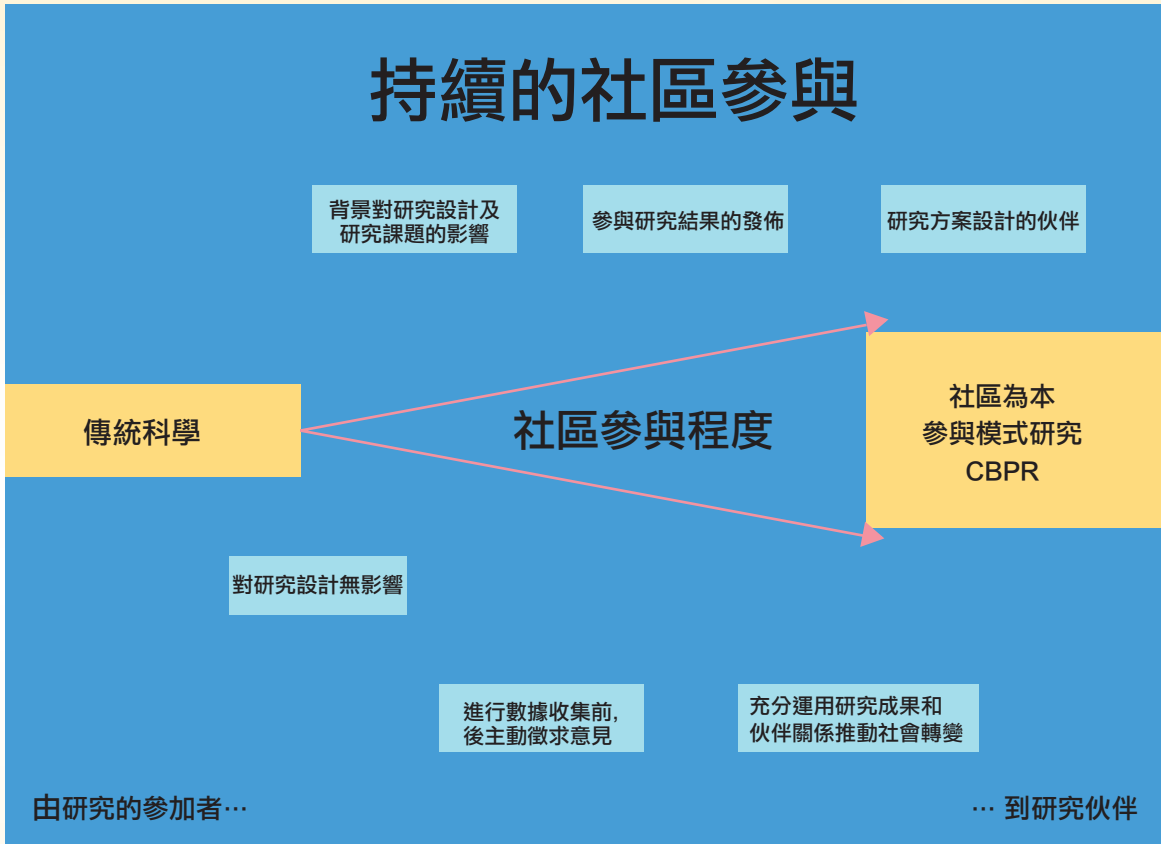
「社區為本參與模式研究，是在研究過程中平等地包涵所有伙伴，協作並認同每一伙伴的獨特優點。從一個對該社區非常重要的主題開始研究，目的是結合知識及行動，帶動社群轉變，從而改善社區健康。」 [7]

「社區為本參與模式」著重社區人士於研究過程中的參與。在整個研究過程中，透過協作及維護平等的伙伴關係，在研究與活動之間取得平衡，並促進伙伴之間共同學習及能力提升，將所得的知識及經驗應用在社區中，從而改善公眾健康。相比起傳統研究模式，「社區為本參與模式」研究更能充分運用研究成果和伙伴關係去推動社會轉變[8]。

以下是一些構成「社區為本參與模式研究」的準則[8]：

- 確認社區於研究內為一獨立的單位。
- 善用社區的優勢及資源。
- 在整個研究過程中，促進協作及維護平等的伙伴關係。
- 促進伙伴之間共同學習及能力提升。
- 在研究與活動之間取得平衡，為各方帶來裨益。
- 帶出本地公共衛生問題及環境因素的重要性，並關注其對健康及疾病的影響。
- 透過週期性及反覆的過程，建立完整的理論系統/架構。
- 向所有參與研究計劃的伙伴發佈研究結果和知識，並一起參與發佈過程，這是一個長遠的過程及承擔。

下圖（圖二）顯示社區參與程度在傳統研究模式與「社區為本參與模式」下的差異：



（圖二）

由社福機構、政府部門及香港大學組成的計劃督導委員會從計劃籌備、計劃招募、活動推展，以至結果發佈均全程參與及監督。來自37間機構的46個參與計劃服務單位在深水埗區舉行了29個家庭活動（其中一個家庭活動因遇到招募參加者的困難而沒有進行），透過宣揚正向心理學的概念和實踐，在社區內推廣正向的家庭生活。

2 簡短精煉的核心活動

本計劃的核心活動採用了簡短精煉的形式。

- 簡短：用1 - 2節的時間（合共2小時的核心介入環節）完成核心活動。
- 精煉：每個核心活動只帶出一個主題：「感恩」、「常懷希望 / 堅毅自強」或「開放心靈」。

簡短精煉的活動設計以成效主導，可節省成本時間和吸引更多人參加；而且，活動只集中於一個主題訊息，參加者較易掌握，評估亦較為簡便準確。「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」的另一項社區為本參與計劃研究結果顯示，就活動成效而言，只有一節核心活動相比超過一節活動，並無顯著差異。

3 實証及提証為本 (EVIDENCE-BASED AND EVIDENCE GENERATING)

「最佳的科學・最好的實踐」是本計劃的理想和依據。本計劃以實証為本，透過「最佳的科學」模式設計和評估，並與政府部門、社福機構及專業人士共同合作，推動社區為本參與模式，將「最好的實踐」帶給深水埗區家庭。本計劃項目團隊與社福機構共同設計每一項社區家庭活動，以及成效主導的評估工具，開展以理論作基礎的實証及提証項目(EVIDENCE-BASED AND EVIDENCE GENERATING PROGRAMME)。透過問卷調查 (包括基線評估、即時評估及跟進評估) 和聚焦小組討論等形式，務求用科學的方法量度各項活動為參加者帶來的態度及行為轉變。評估後得到新的證據，可推動和推廣更好的實踐，服務更多人群。

4 群組隨機對照試驗

(CLUSTER-RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL)

本計劃採用了群組隨機對照試驗 (CLUSTER-RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL) 的設計。群組隨機對照試驗是除個別隨機對照試驗設計以外的一項較優良及可行的研究設計。本計劃以活動舉辦機構來分組，把參與機構在自選的主題下隨機分成A（試驗組）、B（對照組）兩組，目的是為了評估小冊子的成效。

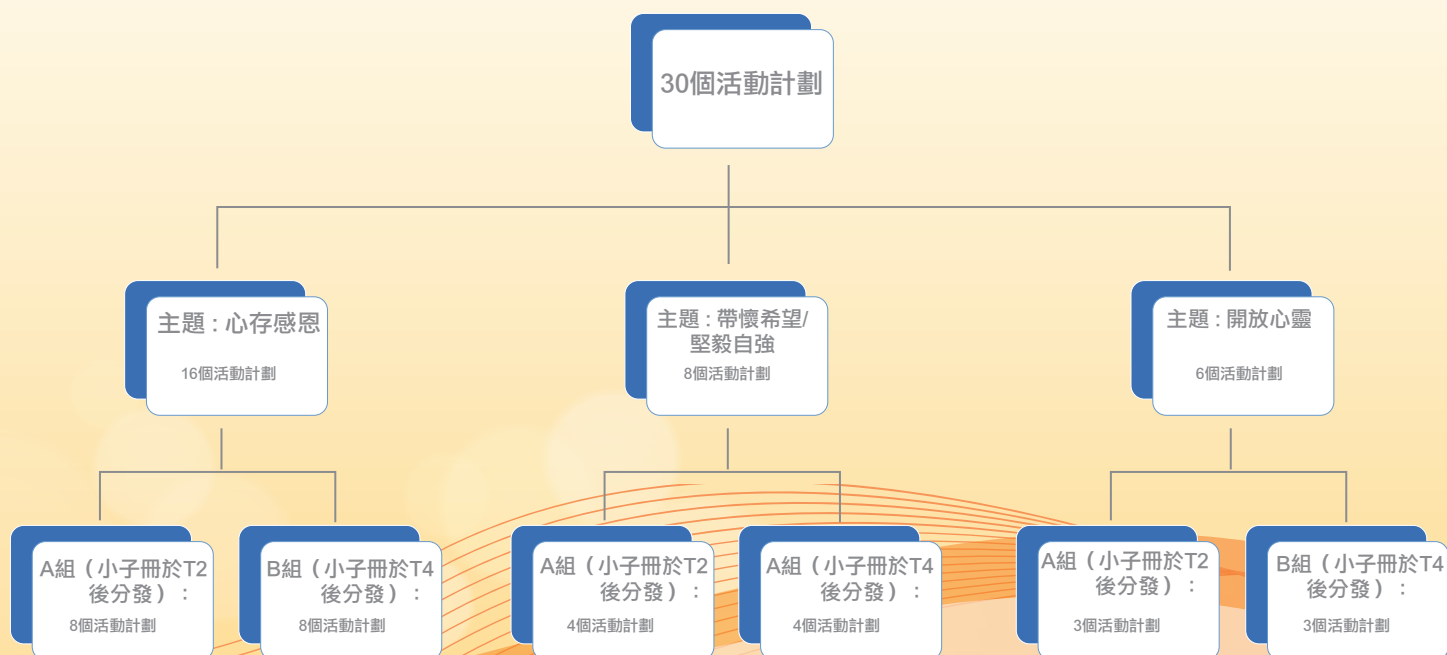
分組模式如（圖三）所示。

小冊子的設計是以心理學上一種叫作HEALTH ACTION PROCESS APPROACH (HAPA) [9] 的健康行為改變模式為理論依據。我們希望透過一系列介入活動（包括核心活動後介紹小冊子；參加者在活動後執行小冊子所建議的行為；填寫小冊子；重聚活動中回顧小冊子內容，分享實踐行為指標的感想和經歷），以提升實踐行為指標的意願，促進參加者行為上的轉變，達致改善家庭關係目的。

小冊子計劃由工作小組設計，內容在出版前已在社區內少部分地方經過測試。根據計劃的主題，小冊子設有三個版本，機構須根據自選的主題使用相應的版本。A組（試驗組）於核心活動後分發小冊子，讓參加者回家使用，並須在重聚活動中與參加者回顧小冊子內容。B組（對照組）於茶聚後分發小冊子，機構不用安排回顧小冊子內容的環節。

綜上所述，本計劃以公共衛生學為基礎，結合實證為本和嶄新思維，累積最新和切合本地需要的經驗和數據，幫助日後發展出一套家庭為本及高效用的社會服務模式。

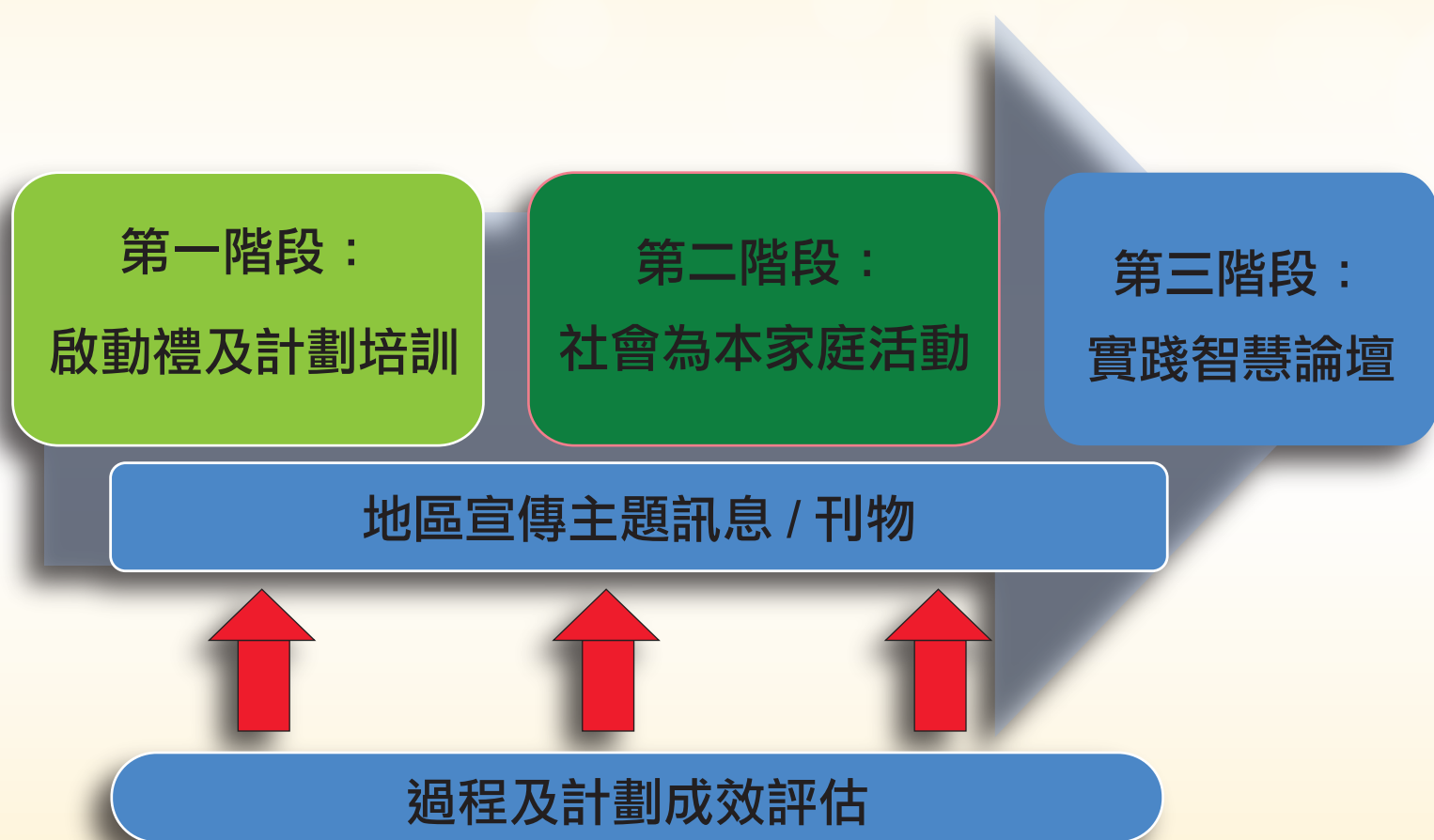
（圖三）群組隨機對照試驗的分組模式



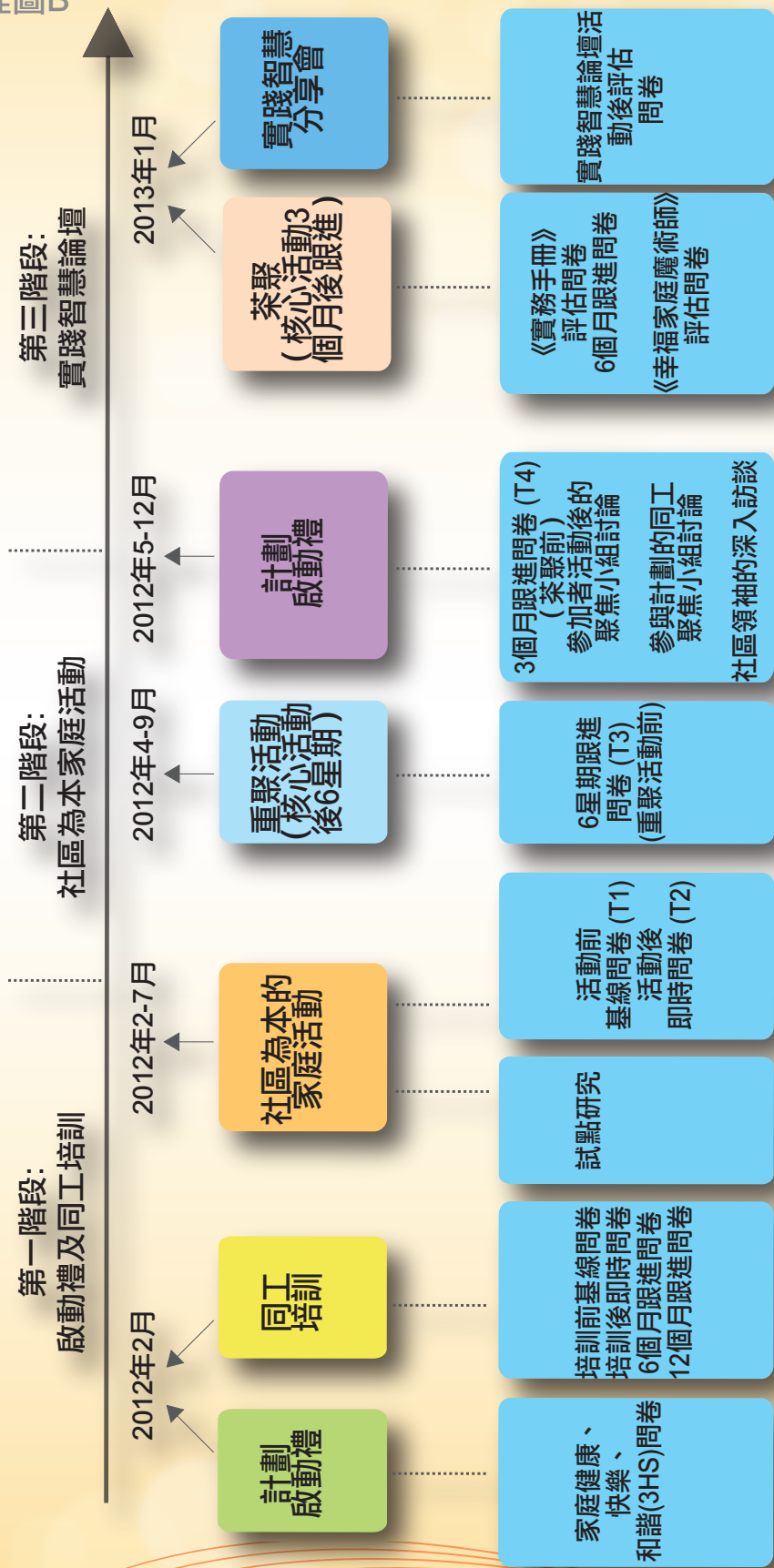
1.4 計劃流程及評估

本計劃為期十二個月，從2012年2月至2013年1月，共分三個階段進行。如圖四及圖五所示：

（圖四）計劃流程圖 A



(圖五) 計劃流程圖B



1 計劃流程

第一階段計劃啟動禮及同工培訓

計劃啟動禮於2012年2月12日在深水埗楓樹街球場舉行。於2012年2月21日舉行的同工培訓課程由臨床心理學家及香港大學科研團隊合辦，旨在增加同工對正向心理學 (POSITIVE PSYCHOLOGY) 和實證及提證為本項目 (EVIDENCE BASED AND EVIDENCE GENERATING PROGRAM) 的認識，提升其策劃地區家庭活動的能力，以及增進他們評估活動成效的技巧。

第二階段地區家庭活動

參與機構以正向心理學的概念作主題，設計及推行地區家庭活動，於深水埗區提倡正向家庭關係，希望提升家庭的「健康」、「快樂」及「和諧」。活動進行期間，香港大學及計劃督導委員會為活動過程及成效進行量性評估，包括問卷調查、參加者報名出席及流失紀錄及活動過程觀察。此外，香港大學亦會於茶聚後邀請參加者和籌備者參與聚焦小組及深入訪談，多方面收集質性數據，與參加者和同工回顧及討論參與或籌備活動時的相關經驗，深入探討他們對本計劃的體驗及意見，為日後同類型社區健康教育活動的發展和進步做準備。

第三階實踐智慧分享會及出版相關刊物 《幸福家庭魔術師》和《實務手冊》

實踐智慧分享會讓社會服務工作者及大眾能分享本計劃的經驗和成果，使大家對日後社區為本活動的策劃、推行和引用實證及提證為本的評估方法能有更深的領會和掌握。《幸福家庭魔術師》是一本包含正向家庭溝通錦囊及家庭個案的手冊。該手冊會出版一萬本，免費向區內家庭派發。《實務手冊》則結集計劃的主要理念、理論架構、培訓內容，實證研究模式及實踐經驗，免費向業內同工派發。本計劃網站和刊物附錄均設有評估問卷以評估刊物的成效。

除此之外，本計劃亦在社區進行一系列的教育、宣傳及推廣活動，透過海報、橫額及大眾傳播媒介等不同渠道，向社區人士傳揚正向家庭理念，提升公眾對家庭健康、快樂及和諧的關注。

2 計劃評估的方法

香港大學對「『家』『深』幸福計劃」各項活動進行系統和全面的評估，包括問卷調查、聚焦小組討論及深入訪談。科學化評估相當重要，目的是要為本計劃的效用提供科學實證，同時，由於嚴謹的計劃評估須要定下明確和可量度的成效指標，在活動策劃過程中，更可幫助同工確定活動的目標和內容。計劃進行期間，所有參與計劃的服務單位，均按以下時間表進行評估：

活動	對象	目標	評估方法	有關文件及紀錄工具
計劃啟動禮	1000名參加者	評估計劃啟動禮的成效調查深水埗區的家庭健康、快樂、和諧狀況	問卷調查	3Hs CONNECT問卷
同工培訓	100名社福界同工	評估參加者在活動前後對正向心理學概念、邏輯模式、實證及提證為本的認識、態度及應用能力	問卷調查	同工培訓問卷同意書 培訓前問卷 培訓後即時問卷 6個月跟進問卷 12個月跟進問卷
30個地區家庭核心活動	1000個家庭	評估活動對家庭健康、快樂、和諧和正向家庭模式的即時影響研究參加者及活動觀察員對活動的滿意程度	問卷調查	問卷同意書 活動前基線問卷 (T1) 活動後即時問卷 (T2)
			行為指標表	行為指標表
			計劃過程檢討	活動資源投放表(核心活動) (D1.1) 參加者報名出席及流失紀錄表 (D2) 活動程序表 (D3) 活動過程觀察紀錄表 (由香港大學、計劃督導委員會及機構代表填寫) (D4)

活動	對象	目標	評估方法	有關文件及紀錄工具
重聚活動及小冊子分享	1000個家庭	研究活動對參加者為家庭健康、快樂、和諧而作出行為上的中期影響及對其看法	問卷調查	6星期跟進問卷（重聚活動前）(T3) （若參加者未能抽空參與重聚活動，機構需另外邀請參加者於重聚活動後2星期內填寫T3A問卷）
		隨機對照試驗 - A組透過小冊子加強宣揚主題訊息及行為實踐；B組只透過活動宣揚主題訊息及行為實踐 探討在實踐正向家庭模式及促進家庭健康、快樂、和諧時遇到的困難	小冊子內容評估	小冊子內容評估 小冊子統計表 (D5)
茶聚	1000個家庭	研究參加者參加核心和重聚活動後，對正向家庭模式，家庭健康、快樂、和諧的長期影響及對其看法 探討在實踐正向家庭模式及促進家庭健康、快樂、和諧時所遇到的困難	問卷調查	3個月跟進問卷（茶聚前）(T4)（若參加者未能抽空參與茶聚活動，機構需另外邀請參加者於重聚活動後2星期內填寫T4A問卷）
				活動資源投放表（重聚及茶聚）(D1.2)
				活動總結報告（每一參與機構提交一份，內容包括活動及財政報告等）(D6)
活動後聚焦小組	活動參加者、社區領袖及參與計劃之同工	參加者、社區領袖及參與計劃的同工收集質性資料，回顧及討論活動的相關經驗心得	聚焦小組討論	訪談指引 聚焦小組同意書 聚焦小組個人資料調查問卷
深入訪談	社區領袖	從社區領袖的角度評估計劃的成效及將來發展方向	深入訪談	訪談指引 深入訪談同意書 深入訪談個人資料調查問卷
實踐智慧分享會	200名參加者、參與計劃同工	展示計劃的最終成果 同工分享計劃過程中所領略的智慧及經驗研究成果發佈	問卷調查	實踐智慧論壇後評估問卷
實務手冊	200名參與計劃同工	評估實務手冊的成效 探討實務手冊的實用性及應用時遇到的困難	問卷調查	知識傳授評估問卷
幸福家庭魔術師	10000參加者及公眾	評估幸福家庭魔術師內容成效	問卷調查	幸福家庭魔術師評估問卷

1.5 計劃過程評估 (PROCESS EVALUATION)

1 計劃過程評估的概念

計劃過程評估是整項計劃評估的一環。它不只是評估計劃的需求、資源投放和結果，還是一個對活動過程有系統和持續的紀錄評估。它集中評估程序是否按計劃執行、主題訊息於活動中的實踐度、活動的優點和缺點，活動運行時遇到的困難解決方法及對計劃成效的影響。這些評估有助提升計劃的設計及運行質素，並為將來的計劃累積寶貴經驗[10]。

計劃過程評估共有六大評估要素，包括：背景 (CONTEXT)、覆蓋層面 (REACH)、內容傳授及接收 (DOSE DELIVERED AND DOSE RECEIVED)、實踐真確程度 (FIDELITY)、參加者招募 (RECRUITMENT) 和成本及資源 (COST AND RESOURCE) [10]。

- 背景 (CONTEXT)：社會及經濟等影響活動推行的因素
- 覆蓋層面 (REACH)：活動能覆蓋目標對象的比例
- 內容傳授 (DOSE DELIVERED)：活動主題的傳授方式及時數，如活動節數和每節長度
- 內容接收 (DOSE RECEIVED)：參加者能參與、接觸、接收及使用活動傳授的主題訊息的程度
- 實踐真確程度 (FIDELITY)：活動依從計劃進行的程度
- 參加者招募 (RECRUITMENT)：接觸、吸引和招募參加者的方法
- 成本及資源 (COST AND RESOURCE)：舉辦活動的成本及資源投放，如人力、物力、金錢等

2 計劃過程評估的執行

計劃過程評估用的工具包括：

- 活動資源投放表 (D1.1, D1.2)
- 參加者報名出席及流失紀錄表 (D2)
- 活動程序表 (D3)
- 活動過程觀察紀錄表 (D4)
- 小冊子統計表 (D5)

1.6 數據分析及公佈

其中，活動過程觀察紀錄表(D4)由舉辦活動的機構同工、香港大學職員及計劃督導委員會委員在活動中填寫，其餘表格由舉辦活動的機構同工填寫。

從問卷調查、聚焦小組、深入訪談收集到的數據，由香港大學團隊負責處理，包括數據輸入、數據庫整理，統計分析和研究報告撰寫。整體及個別參與機構報告會在實踐智慧分享會及國際研究文獻內公佈，與機構同工、各界人士及公眾分享研究成果。

2. 如何有效地設計活動

2.1 邏輯模式 (LOGIC MODEL) 的簡介

1 邏輯模式 (LOGIC MODEL) 的定義

參考WK KELLOGG基金會博士後研究員課程資助的一項公共衛生獎學金計劃 (COMMUNITY HEALTH SCHOLARS PROGRAM)，邏輯模式定義為：

「邏輯模式是一幅活動設計架構圖，將活動計劃的理念、假設、原理，以及設計活動過程連繫起來並帶出計劃的短期及長期目標。」[7]

2 邏輯模式的功用

邏輯模式可為計劃策劃者提供一張藍圖，協助他們把與活動相關的事項、活動需要及目標成效連繫起來，用圖像表達活動籌劃的流程。這有助策劃者了解人力、財力的資源投放如何幫助活動籌劃，令他們設計的活動更易有效達致預期成效[11]。

3 邏輯模式的優點

- 成效主導 (OUTCOME-DRIVEN)
- 設計活動時令目標及思路更明確和具體
- 容易認清核心活動須帶出的主題訊息及行為指標
- 清晰顯示活動每一細節過程，令籌劃時更得心應手
(例如能準備充足的人手及資源，不至與現實情況脫節)
- 可因應不同活動作相應變化
- 可應用於不同情況

4 邏輯模式的五大基本元素

「邏輯模式」是一個簡單的概念，用圖像表示計劃五大基本元素及其相互關係。五大基本元素包括資源投放 (INPUTS)、活動過程 (PROCESS)、活動結果 (OUTPUTS)、活動成果 (OUTCOMES)、及活動成效 (IMPACTS) [12]。

資源投放 (INPUTS)

- 籌備活動時投放的資源，包括人力、物力、技術、財力、時間等

活動過程 (PROCESS)

- 活動每一環節詳情

活動結果 (OUTPUTS)

- 活動的直接結果，包括活動形式、活動範圍、活動對象、活動數量等

活動成果 (OUTCOMES)

- 為活動產生的短期及中期轉變和裨益，可分為個人、家庭、機構及社區上的轉變
- 短期成效與學習有關，是期望參加者能獲得知識、態度的轉變及對該課題的關注等中期成效與行動有關，指參加者因參與活動後作出的決定和具體行為轉變

活動成效 (IMPACTS)

- 是活動所產生的長期轉變和裨益，可分為個人、家庭、機構及社區上的轉變
- 長期成效是狀況的轉變，指參加者能持續實踐所學，從個人轉變開始，逐步影響家庭以至社區

5 邏輯模式的特色

- 圖象化表達

大體而言，邏輯模式是藉圖象展示活動計劃、運作及期望的成效。由於簡明易行，邏輯模式可成為活動策劃時的大綱參考，對活動設計、執行到評估皆有很大幫助。

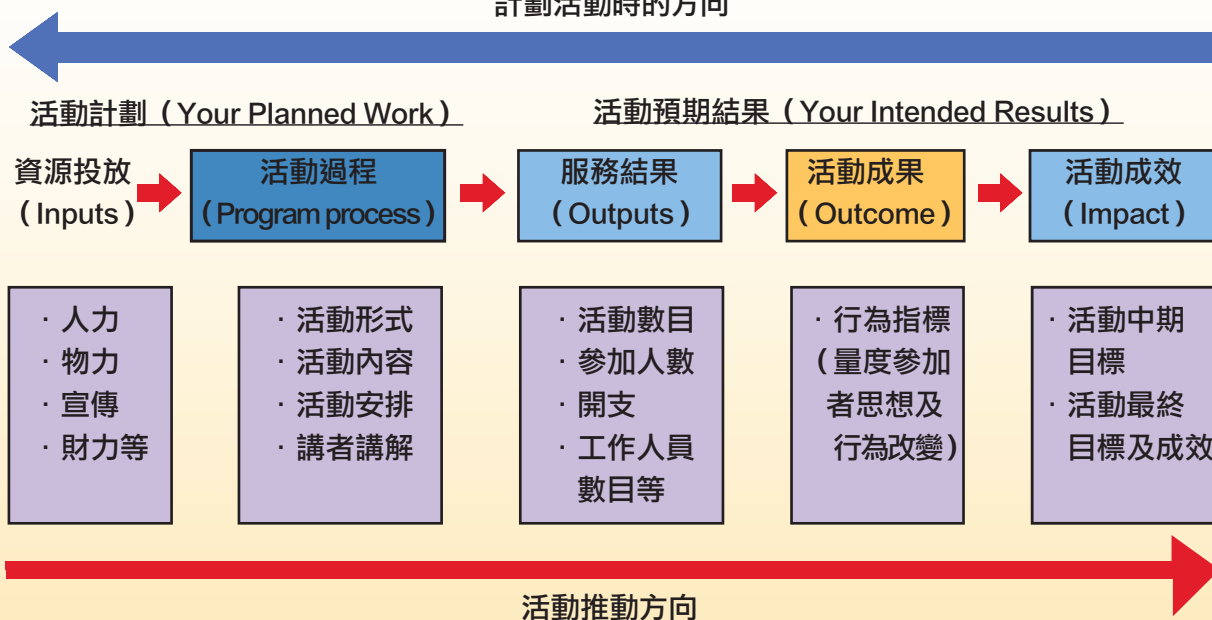
- 閱讀邏輯模式圖象的方法

邏輯模式以圖象表達組成活動的不同環節，由左至右理解，是一種合符邏輯的「如果……，就……」（“IF…THEN…”）的因果關係[11]（圖六）。

- 在活動設計時運用邏輯模式的方法

邏輯模式圖象能清楚表達活動不同環節的運作流程及期望成效，設計活動時應由右至左考慮策劃每一環節。先着眼於圖像最右方的活動成效，策劃者能清楚了解每一環節的需要而作出妥善配合[11]。

（圖六）
邏輯模式構成部分：
計劃活動時的方向

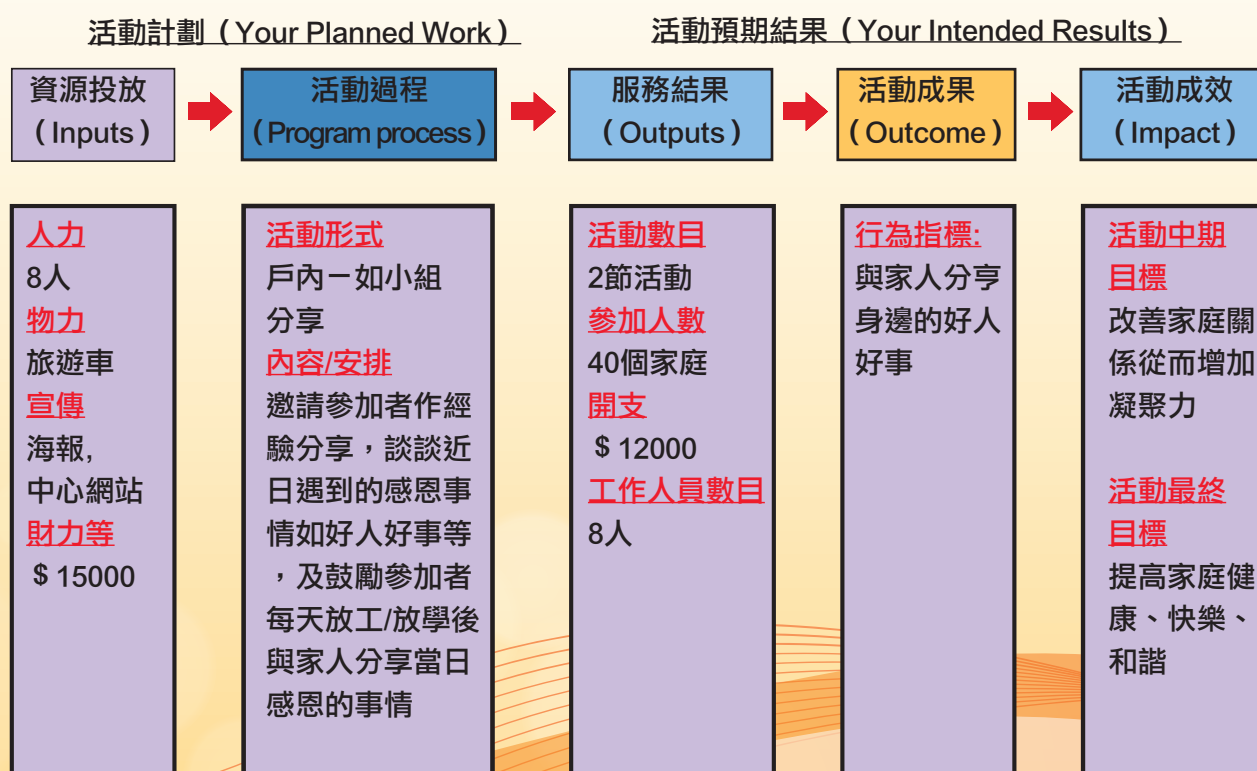


2.2 運用邏輯模式來策劃活動

- 使用邏輯模式計劃活動時應以活動成效 (IMPACT) 出發，首先訂立活動的中期及最終目標（正向家庭），然後才考慮預計的活動成果（思想及行為轉變）；有了長期及短期的目標後，才考慮活動形式和內容去配合，最後才考慮資源投放的細節。簡言之，計劃活動時的思路起於「活動成效，止於資源投放」。而活動實際推行及評估則方向相反，由資源投放開始至活動成效總結（圖六）
- 本計劃希望藉著以正向心理學為基礎的地區家庭活動，鼓勵參加者付諸行動，產生思想及行為上的轉變（即行為指標 (BEHAVIOURAL INDICATOR)），達致促進深水埗區居民家庭關係的目的，具體包括增加家庭凝聚力，減少家庭衝突及暢所欲言的中期目標，而最終目標為整體提升區內家庭的健康、快樂及和諧狀況（家有康和樂）。
- 例子：以下為一示例活動的邏輯模式圖及相應行為指標表。在繪製邏輯模式圖的過程中，各活動部份和流程逐漸明確，策劃者能更有效地設計配合計劃主題的活動。

此例子只描述其中一個行為指標，活動應能達至全部四項行為指標

計劃組織邏輯模式圖例子（主題：感恩）



參考資料

- [1] Dutton JE, Quinn RE & Cameron KS (2003) Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline, San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- [2] Chen LH, Chen MY, Kee YH & Tsai YM (2009) Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese Undergraduate Students. Journal of Happiness Studies 10, 655-664.
- [3] Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, Yoshinobu L, Gibb J, Langelle C, Harney P (1991) The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology 60, 570-585.
- [4] Connor KM & Davidson JRT (2003) Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Depression and Anxiety 18, 76-82.
- [5] Peterson C & Seligman MEP (2004) Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press.
- [6] Fok CC, Allen J, Henry D, Team PA (2011) The Brief Family Relationship Scale: A Brief Measure of the Relationship Dimension in Family Functioning. Assessment (in Press).
- [7] W. K. Kellogg Foundation (2001) The Kellogg Health Scholars Program.
- [8] Israel BA, Schulz AJ, Parker EA & Becker AB (1998) Review of community-based research: Assessing Partnership Approaches to Improve Public Health. Annual Review of Public Health 19, 173-202.
- [9] Schwarzer R (2008) Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. Applied Psychology 57, 1-29.
- [10] Steckler A & Linnan L (2002) Process Evaluation for Public health Interventions and Research. San Francisco: Jossey-Bass.
- [11] W.K. Kellogg Foundation (2004) Using Logic Models to Bring Together Planning, Evaluation, and Action. Michigan: W.K. Kellogg Foundation.
- [12] 香港基督教女青年會 及 陳錦棠博士 (2006) 社會服務成效評估：程序邏輯模式之應用2006.

心聲篇

督導委員會心聲

我覺得「『家』『深』幸福計劃」.....

自2012年8月中，我加入了「『家』『深』幸福計劃」的大家庭，在每一次的聚會中，我看到各委員的熱誠投入，排除萬難，永不言棄地繼續招募、重聚和策劃活動。大家同心前行，充滿幹勁，堅持信念的精神，實在使我深受感動。

現在這個計劃已接近尾聲。回想這個計劃得以順利完成，實有賴社會各界的支持，因着我們堅毅自強的信念，也憑着愛，我們的「『家』『深』幸福」活動，觸動了深水埗區內千多戶家庭的心靈深處。我希望這股愛與和諧的正能量訊息能傳遍整個社區，薪火相傳地繼續發亮發光。

張潤屏女士
社會福利署深水埗區助理福利專員



「『家』『深』幸福計劃」實在是一個很難得的契機去結連區內不同的服務單位及同工，共同努力去為區內服務使用者推行「家庭為本」的正向家庭活動。過去一年多的時間，能夠成為「『家』『深』幸福計劃」其中一員，實在感到非常高興。推行的過程中縱使不容易，但每次聽到不同單位表達參加者活動時的點滴以及活動後的轉變，實在十分鼓舞，過程中亦讓我反思及啟發更深。

感謝各機構及單位的積極支持、同工的的努力及參加者的投入參與，成就一個美好的實習經驗，讓區內家庭變得更緊密。亦深深相信「心存感恩」、「開放心靈」及「常懷希望／堅毅自強」的種子不單只播放於每個參與家庭，亦同時散落在同工的心中，讓我們學懂珍惜身邊的一切。

在人海之中，不論與我們的家人、朋友、同事及服務使用者能夠相遇、相識、相知及相惜都是一種緣份，亦是一份福氣及恩典。有時候我們會因為每天要處理的千萬樣事情而忽略身邊這一切，甚至視之為理所當然，所以我們更應該學懂口出恩言、多予鼓勵及支持，以最真誠的心去珍惜身邊的一切，互勉之！

李蔭國先生
鄰舍輔導會執行幹事/「『家』『深』幸福計劃」召集人



督導委員會心聲

幸福分享

七八十年代香港經濟開始起飛，社會變得富裕，人反而變得自我，社會少了昔日同舟共濟、自強不息的「獅子山下」精神。面對過去十多年經濟動盪，貧富懸殊惡化，整個社會措手不及，充斥著怨氣。

要消除社會上的怨氣，除了政府推出適切可行的政策，更重要是大家能夠以一個正面的態度去面對生活，香港需要多點正能量。社會福利署數年前開始將幸福帶來深水埗，推出「『家』『深』幸福計劃」，為街坊的生活注入正能量，讓街坊認識一些正向心理的訊息，如「心存感恩」、「常懷希望」、「堅毅自強」、「開放心靈」，藉此讓大家生活更積極更開心。

我出席了計劃中的幾次聚會，體會到計劃如何讓參與者學懂如何以正面的態度面對生活，更重要是重新確認家庭的重要。我很欣賞活動以家庭為單位，家庭是組成社會最基本的單位，亦是每一個人最後的避風港，是我們找到最堅實支持的地方。重視家庭，是找到幸福生活的第一步。

期望「『家』『深』幸福計劃」能繼續推行，將正能量帶到區內每一角落，讓深水埗成為一個快樂並充滿希望的社區。

沈少雄議員

深水埗區議會社區事務委員會主席



這是一項很有意義的社區活動，參與計劃的學生能從活動中學習「幸福元素」：例如鼓勵、讚美、支持、接納、欣賞及尊重等等，從而成長。最可喜的是他們會把這些「元素」帶到家裏去；在與家人相處的時候，他們可用鼓勵代替打擊，寬恕代替發怒、支持代替漠視、接納代替歧視、欣賞代替責罵，學懂尊重家人，愛護兄弟姐妹，實踐「愛家蜜語」，用合適的言語表達對家人的感恩。

有幸獲邀擔任此項活動的督導委員，讓我有機會見證活動的籌備及誕生，同時我也學了不少「幸福元素」及「愛家蜜語」，大大增進了我和家人的親密關係。

在此祝願所有居於、學於、服務於深水埗區的人士都能擁有幸福美滿的家庭！

姚娜女士

教育局深水埗區學校發展組學校主任



工作小組 成員心聲

作為「『家』『深』」幸福計劃的其中一間參與機構，與社會福利署、香港大學與賽馬會「愛+人」計劃及地區上其他非政府機構合作，本人深表榮幸。「家」「深」幸福計劃是以嶄新的模式在深水埗區推動循證為本家庭健康活動，除了評估服務成效外，還找出大家推行活動的成功因素，以助日後在健康家庭工作上的進一步發展，本會同工參與其中，實在獲益良多。

陳玉娟女士

香港基督教女青年會督導主任(深水埗區)

『窮』得只剩下錢，有意義的生活帶來的快樂，遠遠大於豐厚物質的生活帶來的快樂。

「『家』『深』幸福計劃」，旨在提升家庭健康、快樂及和諧，達致「家有康和樂」，透過活動以鼓勵家庭參與及強化家庭功能，在社會福利署帶領推動下，計劃提供了多元的資源，從學術培訓、「實證研究」的思考、以至資助資源，讓不同的地區服務單位，發揮創新與合作，策劃切合不同社群特性的活動，在一個全港地區分區貧窮指數最高的深水埗社區，試驗「在地」推廣「正向家庭」的理念，為家庭帶來『幸福』之經驗。

在參與「幸福由『深』出發」的歷程，從理念學習至前線實踐，看見了不同機構組成的工作團隊間協作精神，互相聆聽以至開放心靈、接納差異，碰上難題亦常懷希望，著實體現著「正向家庭」的理念實踐。在此向每一位參與的同工、不同單位的成員、計劃參與者衷心致意。

傅淑賢女士

香港小童群益會長沙灣區督導主任

自2009年開始，本中心一直積極參與深水埗區「幸福由『深』出發運動」，透過正向心理學的理論，向深水埗區的居民宣揚幸福的訊息。今年，社會福利署深水埗區福利辦事處與香港大學公共衛生學院，在香港賽馬會慈善信託基金的捐助下，攜手推行「『家』『深』幸福計劃」；對於能成為工作小組的一員，深感榮幸！

整個過程中，很高興能夠與香港大學、社會福利署、區內不同服務單位的同工一起策劃、討論及推行，彼此互相提醒，認真落實各項細節，讓計劃得以順利推行。此外整個計劃亦增進了大家的溝通和協作機會，實在對區內社福單位、同工及居民有着長遠而正面的影響！作為來自家庭服務的我，眼看此計劃能造就更多正向家庭，促進他們的溝通和關係，讓更多的家庭能夠常存感恩、關懷和寬恕去面對順逆境，進一步加深幸福，豈不美哉！

易靜儀女士

香港家庭福利會 西九龍分會 深水埗(西)綜合家庭服務中心
高級經理(家庭服務)

參與「『家』『深』幸福計劃 機構同工心聲

明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗) 白益倫先生

資源豐富，讓參與機構可完善準備活動；透過計劃，讓參加者認識正向家庭的好處，並應用於日常生活，改善與家人的關係！但需填寫之問卷較長，令參加者感不知所措尤其對長者，建議濃縮問卷。總括而言，經過是次計劃，參加者與工作人員均有正面得益。

晉色園主辦可健耆英地區中心 李蔓君女士

這計劃可鼓勵長者開放心靈與家人改善溝通的技巧，以正向的思維從新的角度為家人設想，令家庭增添和諧氣氛。長者若能融會貫通箇中的真諦，活用於生活中，定必能將衝突化解。透過這活動，不單促進了長者與家人的關係，亦讓長者與工作人員加深瞭解。工作人員將正向思想發放給同事及家人，使辦公室、工作間及家庭充滿正能量，達致和洽共融。

鄰舍輔導會深水埗康齡社區服務中心 郭穎珊女士

「『家』『深』幸福計劃」是一項很有意思的家庭活動，工作人員不但可把「正向心理學」的知識，透過不同的方式傳遞予護老者、長者、夫婦，而且更讓他們學習多欣賞其家人的優點和為家庭的付出，並以言語及行為表達對家人的愛意、謝意、關懷及分享好人好事，從而培養和提昇和諧的家庭氣氛。

博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心 盧國歡先生

我覺得「『家』『深』幸福計劃」，對本人而言，是難得和新鮮的體驗---在嚴謹的學術要求下，去推展以家庭為單位的活動，在長者服務方面也是較少的取向。今次，我們以感恩為題去開展計劃，雖然歷盡艱辛，但從參加者的回應看來，他們學懂了「感恩」，自不待言，但工作人員卻深有體會：感恩除了是維繫大家良好關係的潤滑劑之外，也是促進大家關係更進一步的催化劑呢！哈哈！！

香港基督教女青年會誌寶松柏中心 黃詠珊女士

我覺得「『家』『深』幸福計劃」帶出的訊息是很好和正面的。一個社區的和諧是由家庭做起，我們的家庭給予我們力量，我們有了力量才能令社會更趨美好。期望計劃裡的正能量能於全港繼續發光發亮，讓全港的市民一同建構更美好的香港。

香港基督教女青年會深水埗綜合社會服務處 梁秋蓮女士

我覺得「『家』『深』幸福計劃」這名字真貼題：由『家庭』開始推動，『加深』幸福感覺。

香港國際社會服務社 - 深水埗(南) 綜合家庭服務中心 王惠琳女士

我覺得能夠參與此計劃十分有意義，在深水埗區之家庭每天面對居住環境不理想，清貧家庭面對經濟壓力或新移民家庭面對家庭及照顧子女問題，此計劃正正帶給地區家庭「正向心理」的訊息，希望這顆種子可以種於家庭心中，各人可以繼續灌溉在家庭中成長。

鄰舍輔導會深水埗家庭支援網絡隊 吳玉蓮女士

「『家』『深』幸福計劃」是一個充滿正能量的活動，工作人員在進行培訓及推行活動其間均能感受到區內上下一心，大家共同為建立健康、快樂、和諧的生活目標進發。活動期間，看見一些平日很少在家中表達的家庭成員也嘗試去表達感受，從他們的分享也會感受到有「愛」的感恩種子在他們家庭中發芽。希望在未來的日子，每個曾參加此計劃的參加者可以把這種子繼續散發出去，並茁壯成長，讓深水埗區成為一個充滿「正能量」的社區。

鄰舍輔導會深水埗家庭支援網絡隊 柯佩妮女士

「『家』『深』幸福計劃」是一個很充實的計劃，一環扣一環的加深參加者的幸福感及感恩之心，參加者的確得到了一個難得的機會去感謝家人、去感受家人的愛。有參加者特意請假與家人一同出席活動，有參加者訴說已很久未有和家人一起有家庭活動，亦有參加者是第一次在大家面前傾訴對家人的情與愛…有很多的難得，有很多的第一次。不過，活動前的問卷便略微令參加者困擾，有參加者因為抗拒填寫問卷而拒絕繼續出席餘下活動，這是活動中的一點點遺憾。

香港家庭福利會西九龍分會深水埗(西)綜合家庭服務中心 陳雅茵女士

這計劃是讓機構難得參與大型研究的機會。無可否認，研究計劃的確有其限制和要求，對活動的實踐形成了限制。但是，同事上下一心，最終能完成任務，讓參加者有份參與今次大型的研究，當中的滿足感難以形容。

新家園協會九龍西服務處 陳慧靈女士

這計劃對於我在知識理論方面的實踐有很豐富的收穫，正向心理學著重全人發展，認為個人、群體和社會都充滿生機和希望。在這個計劃裡，服務處是以心存感恩為主題，在這主題裡讓我和同事、服務對象甚至家人的關係比以往更為親密和友好。在活動中，我也感受到服務對象與家人之間的關係也比以往更良好和快樂。

香港單親協會 蘇麗群女士

參與「『家』『深』幸福計劃」讓同工學習到正向心理學的知識，透過不同類型的活動，家庭們能學習常懷希望/堅毅自強的概念，是一次難忘及豐富的經驗。

東華三院凌瑞英中心 楊佩雯女士

此計劃可以帶給參加者一個機會，去學習如何感恩及認識到在日常生活中，微不足道的事情，原來亦是非常重要，可以讓家人更能藉此緊靠在一起，增加家庭成員間的溫馨感。此外，設計和帶領的工作人員亦可在過程中，看到參加者的改變，明白灌輸正面的訊息是非常有效，從中亦可讓工作人員得著不少。

東華三院凌瑞英中心 鄭洪杰先生

於選擇地區上，確實深水埗被稱為香港貧乏人的集中地，居民的確因著經濟壓力和前景問題而影響了家人間之關係，例如父母強迫子女一定要有好成績，盼望能找到出路，改善生活；而子女亦會與身邊的同學比較，埋怨無奈亦隨之而生。故此，計劃能關注到他們與家人建立良好關係的需要，教導他們一起解決問題，實在對他們有著實在裨益。

九龍婦女聯會慧妍雅集婦女綜合服務中心 鄧妙玲女士

由參與同工培訓、計劃招募、宣傳、策劃、執行以至活動評估，幾乎都是一手包辦，印象很深刻。沒有想過一個以社區為本及家庭為對象的研究性活動，在執行時比想像中困難，幸好得到秘書處的熱心幫忙及同事的體諒，活動總算順利完成。而在計劃中獲取的知識，如正向心理學及計劃評估，對於同工來說是一生受用的。

香港基督教服務處 深水埗中青少年綜合服務 (深中樂TEEN 會) 鄧聰敏先生

這是我本年度最深刻的一個活動，當中遇到很多困難及限制，但過程中卻對我有很多的得著，包括與一班參加者建立了深厚的關係，而且亦令我「常懷希望」。因活動中遇到的困難，我亦能與同事們一同討論解決方法，而且參加者的反應及歡笑、其他合作義工及同事的鼓勵支持，亦是我「咬緊牙關」做好活動之動力。最後，我想多謝所有曾協助本單位「家添希望」之參加者、義工及同工的參與及協助。

浸信會愛羣社會服務處 陳惠真女士

這個計劃給予一個平台讓參加者對家人表達心聲，除此之外，參加者還能在家中實踐對家人所訂下的表達方法，就是一個很好的實踐機會，尤其對平日較含蓄的家庭更是難得的平台，就參加者在活動中的表現，我看到計劃能讓參加者對其他家庭成員的表達及對家人的心聲有鼓勵作用。

香港中華基督教青年會石硤尾會所 楊偉鳳女士

計劃以一系列有系統的評估，能看到每個家庭開心指數增加了。同時活動協助會所凝聚了區內其他家庭，鞏固了會所的家庭服務。部份家庭參與完活動後，家庭成員的關係緊密了。

香港中華基督教青年會石硤尾會所 黃國基先生

親情加深是無價
樂聚天倫笑哈哈
子女關愛錫阿嫲
正向家庭頂呱呱

香港基督教服務處 深水埗東青少年綜合服務 曾國良先生

此計劃之理念是不錯的，亦增加了不同NGO 於區內舉辦正向家庭關係之活動，提昇了區內居民的正向家庭關係之意識，假若日後可以在理念與實踐上再作協調，增加實踐的可行性，相信會更上一層樓。

香港小童群益會賽馬會長沙灣青少年綜合服務中心 張燕玲女士

我覺得「『家』『深』幸福計劃」是很值得在社區內推行，當中的正面積極訊息實在應該推廣開去，讓市民都感受到常被關懷，亦常存感恩的心，去回應自身所面對的困難。家庭亦是我們今次活動的重點，以整個家庭去參與，帶動社區和諧，實在非常重要。

路德會包美達社區中心 林歡欣女士

我覺得「『家』『深』幸福計劃」是一個很難得的大型服務項目，讓社區上的家庭能接觸更多正面的「愛家」訊息。希望在計劃中有所得著的參加者和家庭，能將正面的訊息繼續傳揚出去。

香港專業教育學院(黃克競) 汪俊池先生 及 劉子安小姐

「『家』『深』幸福計劃」是一個”窩心”的地區活動呢!

透過計劃，除了讓惠僑英文中學及九龍工業學校朋友們學習到正向家庭概念及方法，亦為我們帶來了很多的”第一次”(例如第一次到區內中學帶領小組、第一次帶領「家庭為本」活動等)! 最令人感動的是，有新移民家庭表示這是他們第一次參與以家庭為主題的小組活動，感激大家教導他們及為他們的付出!

聖雅各福群會青苗新天地 鄺家賢先生

這計劃很有意義，充足的事前準備、豐富的問卷內容、詳盡的事後跟進等，讓參加者可以更有效地體驗活動當中的樂趣和每一次深刻的學習經驗。而每次的活動也會有香港大學的義工或同工在場協助跟進，以令參加者感到更大的被重視和喜悅。

香港基督教青年會長沙灣中心「多元文化融匯網絡」 羅立敏女士 (小羅)
感謝秘書處的支持。正向心理學的訊息，有助推動家庭和諧，值得大力推廣。

香港傷健協會九龍西傷健中心 蘇偉健先生

以家庭為本，極有意義，望多組織，多得其中以「感恩」為根本價值，對人生、對家庭都有正向幫助。

香港復康會社區復康網絡李鄭屋中心 林錦欣女士

這計劃能幫助大部分家庭成員用感恩的心，為家庭建立正能量去改善和家人關係。工作人員樂見大部分參加者在參與活動後能在生活中多了讚賞，並感謝家人及在日常生活中多留意值得感恩的小事，令家庭變得更和諧。最印象猶深的是在重聚日大部分參加者也帶同代表存放生活中值得感恩的事的玻璃樽來分享，有些以不同色澤及形狀的石頭、有些摺星星、有些則放字條、有些以旗子等，場面非常美麗及燦爛。當中看見參加者的積極及投入、為家庭的和諧所付出努力的決心亦令工作人員感動。

循道衛理楊震社會服務處深水埗區晉晴支援服務中心 余淑芬女士

「『家』『深』幸福計劃」對我是今年度的一個重大挑戰，無論在與其他機構合作、帶領活動技巧、與參加者的訊息傳遞、甚或一系列研究項目的執行，都是一次很好的鍛鍊機會！重點是眾人的一小步令深水埗區的家庭的正能量增加了，無論他們是否可以持之以恆在家中實踐愛家蜜語，這是一個很好的開始及對家人的提醒！

計劃花絮

「掌“ART”快樂・「『家』『深』幸福計劃」啟動禮







同工訓練



地區家庭活動



常感恩，懷希望，幸福生活齊共創



感恩過去，希望將來，幸福就在眼前

嘉賓訪問



王書麟先生及車淑梅女士



汪明欣女士及車淑梅女士



余翠怡女士及車淑梅女士

嘉賓訪問及由汪明欣女士主唱的「家深愛」
主題曲收錄於隨書附送的DVD內

聚焦小組



督導委員會



「『家』『深』幸福計劃」

顧問團

- 林大慶教授 香港大學公共衛生學院院長、羅旭龢基金教授暨
「愛+人計劃」首席調查研究員
- 方啟良先生 社會福利署深水埗區福利專員
- 羅澤全先生 前社會福利署臨床心理學家（於2012年8月31日離職）
現職私人執業臨床心理學家

督導委員會

- 陳肇始教授 前香港大學護理學院教授及科研總監
前「愛+人計劃」首席調查研究員
- 張潤屏女士 社會福利署深水埗區助理福利專員（聯合主席）
- 梁世昌先生 前社會福利署深水埗區助理福利專員（於2012年7月調職）
- 沈少雄先生 深水埗區議會社區事務委員會主席
- 羅桂泉先生 深水埗民政事務處高級聯絡主任
- 姚娜女士 教育局深水埗區學校發展組學校發展主任
- 李蔭國先生 鄰舍輔導會執行幹事

「『家』『深』幸福計劃」

工作小組

李蔭國先生

鄰舍輔導會執行幹事

(「『家』『深』幸福計劃」工作小組召集人)

陳肇始教授

前香港大學護理學院教授及科研總監

前「愛+人計劃」首席調查研究員

張潤屏女士

社會福利署深水埗區助理福利專員

梁世昌先生

前社會福利署深水埗區助理福利專員(於2012年7月調職)

易靜儀女士

香港家庭福利會西九龍分會深水埗(西)綜合家庭服務中心

陳雅茵女士

香港家庭福利會西九龍分會深水埗(西)綜合家庭服務中心

傅淑賢女士

香港小童群益會賽馬會長沙灣青少年綜合服務中心

梁禮賢先生

香港小童群益會賽馬會長沙灣青少年綜合服務中心

陳菲比女士

香港傷健協會九龍西傷健中心

江國儀女士

香港基督教女青年會誌寶松拍中心

溫艾狄女士

香港大學公共衛生學院

周倩齡博士

香港大學公共衛生學院

宋思思女士

香港大學公共衛生學院

梁詠詩女士

「『家』『深』幸福計劃」秘書處

陳雪宜女士

「『家』『深』幸福計劃」秘書處(於2012年11月調職)

盧秀婷女士

社會福利署深水埗區策劃及統籌小組

葉美寶女士

社會福利署深水埗區策劃及統籌小組

鳴謝

車淑梅女士 王書麒先生 余翠怡女士 汪明欣女士

畫家亞蟲 喬星先生 HORAN CHAN A PLUS PRODUCTION

MODE PRODUCTION

參與機構：



全力支持：



「家」「深」幸福計劃: 實務手冊評估問卷



我們誠邀閣下填寫此問卷，需時約5至8分鐘，填妥後請把問卷剪下，對摺後封口投入郵箱（無須貼上郵票）。如不選擇郵寄，也可到以下網址直接填寫：

<http://www.family.org.hk/ssptrainingmanualq>

(凡於2013年3月31日或之前完成問卷者可得\$10禮券乙張，禮券將以郵寄方式寄上。)



捐助機構
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

無須貼上郵票
(郵費由持牌人支付)
NO POSTAGE.
STAMP

標準簡便回郵服務
郵政署簡便回郵16號
香港薄扶林沙宣道二十一號
蒙民偉樓五樓

「『家』『深』幸福計劃」：實務手冊評估問卷
負責人收





「家」「深」幸福計劃: 實務手冊評估問卷

註: 本問卷所收集的數據只作學術研究及統計之用，你所提供的個人資料將絕對保密。
請選擇你認為最合適的選項，並在所選的方格上打 "√"。

1. 你從何處取得此《實務手冊》？

- ☐1. 實踐智慧論壇 (2013年 1月25日)
- ☐2. 社會福利署
- ☐3. 議員辦事處
- ☐4. 學校
- ☐5. 其他，請註明：_____

2. 你為甚麼要索取此《實務手冊》？(可選擇多項)

- ☐1.免費
- ☐2.內容吸引
- ☐3.容切合需要
- ☐4.與本人工作有關，可作參考
- ☐5.本人曾參與「家深幸福計劃」活動
- ☐6.想了解計劃實踐的智慧
- ☐7.想了解參與「家深幸福計劃」的同工的心聲
- ☐8.沒有原因
- ☐9.其他原因，請註明：_____

3. 填寫此問卷時，你閱讀了多少部分《實務手冊》的內容？

- ☐1.完全沒有讀過 (0%)
- ☐2.少於一半 (0%-49%)
- ☐3.一半 (50%)
- ☐4. 多於一半 (51%-99%)
- ☐5.讀完整本《實務手冊》(100%)

4. 如果你還沒有閱讀完此《實務手冊》，你會否繼續閱讀它？

- ☐1.會，請解釋原因：_____
- ☐2.不會，請解釋原因：_____

5. 你有多同意下列句子

	非常 不同意	不同意	中立	同意	非常 同意
A. 此《實務手冊》的內容實用。	1	2	3	4	5
B. 此《實務手冊》的內容令人感動。	1	2	3	4	5

6. 你會不會介紹此《實務手冊》給其他人？

- ☐1.不會，請說明原因：_____
- ☐2.會，打算介紹給誰：_____

7.你覺得此《實務手冊》能達到以下目標嗎？（0分為非常不能夠，10分為非常能夠）

A. 透過分享實踐智慧和經驗，讓讀者了解如何有效地執行計劃

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常 不能夠									非常 能夠
一般									

B. 加深讀者對本計劃的科研理念（社區為本參與研究模式）的理解

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常 不能夠									非常 能夠
一般									

C. 啟發讀者運用正向心理學的概念去設計地區家庭活動，以改善家庭關係

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常 不能夠									非常 能夠
一般									

D. 啟發讀者運用正向心理學的概念去設計地區家庭活動，以倡導「家有康和樂」

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
非常 不能夠									非常 能夠
一般									

8. 你最喜歡此《實務手冊》的哪些內容/部分？(可選擇多項)

- ☐1.計劃介紹
- ☐2.正向心理學的主題介紹及策劃家庭活動的建議
- ☐3.同工智慧分享－活動設計篇
- ☐4.同工智慧分享－推行策略篇
- ☐5.實證研究篇－社區為本參與研究模式
- ☐6.心聲篇
- ☐7.計劃花絮
- ☐8.沒有
- ☐9.其他，請註明：_____

9. 你打算何時採用此《實務手冊》的建議，去設計家庭活動？

1. 不打算，請說明原因：_____

2. 打算在未來一個月之內，請註明你會採用哪些建議：_____

3. 打算在一個月後至半年內，請註明你會採用哪些建議：_____

4. 打算在半年以後，請註明你會採用哪些建議：_____

5. 打算，但不確定時間，請註明你會採用哪些建議：_____

10. 閱讀此《實務手冊》，你最大的收穫/得著是什麼？你的其他意見？_____

11. 你的性別：

- ☐1.男
- ☐2.女

12. 你的年齡：

- ☐1.<18 歲
- ☐2.18-24歲
- ☐3.25-34歲
- ☐4.35-44歲
- ☐5.45-54 歲
- ☐6.55-59歲
- ☐7.60-64 歲
- ☐8.65歲或以上

13. 你的教育程度：

- ☐1.未受過正式教育
- ☐2.小學
- ☐3.中一至中三
- ☐4.中四至中五
- ☐5.預科（中六至中七）
- ☐6.非學位專上教育
- ☐7.學位專上教育或以上

14. 你是否註冊社工：☐1. 是 ☐2. 否

15. 你從事社會服務（SOCIAL SERVICE）行業多久：_____年
如果沒有從事過社會服務行業，請填寫你的行業：_____和
多久：_____年

16. 如果你現在從事社會服務行業，你所屬機構的主要服務對象（可選多項）：

- ☐1.家庭
- ☐2. 兒童
- ☐3.青少年
- ☐4. 長者
- ☐5.智障人士
- ☐6.殘疾人士
- ☐7.精神病康復者
- ☐8.新來港定居人士
- ☐9.少數族裔
- ☐10.其他：_____
- ☐11.不從是社會服務行業

「愛＋人：賽馬會和諧社會計劃」旨在宣揚「家有康和樂」訊息，
如你願意收取本計劃的資訊（如每月電子通訊等），請在方格打 "√"。



恩典——記
希望天天有
快樂常常在
原來我是幸福人

「『家』『深』幸福計劃」秘書處
地址：九龍深水埗白田邨澤田樓地下
電話：2784 7440
傳真：2784 7439
電郵：wbp@naac.org.hk
出版日期：2013年1月
印刷數量：2000本
版權所有不得翻印非賣品