

family 愛+人

The Hong Kong Jockey Club
FAMILY Project

賽馬會「愛+人」計劃



香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學公共衛生學院

快樂家庭食譜 2



捐助機構
Funded by:



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

目錄

序一・蘇彰德先生	3
序二・方敏生女士	4
序三・林大慶教授	5
賽馬會「愛+人」計劃簡介	6
「快樂家庭廚房」計劃介紹	7
參與機構及督導委員會名單	9
正向溝通五常法	10
名人專訪——陳智思	16
名人專訪——詹志文	20
名人專訪——太極樂隊成員	24
個案分享（一）長工時衍生的「隔代家庭」	28
個案分享（二）「比較」傷透孩子心	29
個案分享（三）孩子自信源自「嘗試」	30
個案分享（四）助孩子表達能力「發育」	31
個案分享（五）智障人士也要因材施教	32
快樂家庭食譜	33
出版資料	62
評估問卷	63

序一

「和諧社會，由和睦家庭做起」

香港賽馬會一向致力推動社會和諧，要建設和諧社會，必定由和睦家庭關係做起。賽馬會於二零零七年捐款二億五千萬港元，主導推行賽馬會「愛十人」計劃，並邀請香港大學公共衛生學院攜手合作，希望透過公眾教育活動、住戶調查及家庭支援項目三個大範疇，進行一系列的預防工作，並嘗試找出令香港家庭更健康、快樂、和諧的方法和元素，共建更融洽社會。我很高興賽馬會跟港大研究小組以及香港社會服務聯會攜手合作主辦「快樂家庭廚房」計劃，成為賽馬會「愛十人」計劃公眾教育及健康傳訊的其中一個項目。

「快樂家庭廚房」計劃由2010年9月起，先於元朗區推行為期一年的先導計劃，透過一連串以社區為本的家庭活動，服務了區內1,000多個家庭，並推出了《快樂家庭食譜》，讓大家認識與家人溝通的小貼士。由於反應熱烈，計劃於2012年延伸至荃灣及葵青區，除了得到區內社會服務單位的支持外，多間中小學及幼稚園更參與了此計劃，服務更多在學子女的家庭。並透過「正向溝通五常法」，鼓勵區內居民把握和家人一起煮飯及用膳的時間，建立正向的溝通模式及家庭生活文化，從而強化家庭功能，促進家庭健康、快樂及和諧。

我謹代表賽馬會感謝香港社會服務聯會、社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處、港大研究小組、社會服務單位、學校及地區組織的積極參與及對「快樂家庭廚房」計劃的支持。

希望透過《快樂家庭食譜2》，讓每個家庭達致「嚐喜樂」、「嘗讚美」、「嘗投入」、「嚐細味」、「嘗聆聽」，與家人建立更甜蜜的關係，擁有健康融洽的家庭生活。



蘇彰德先生
香港賽馬會慈善事務執行總監

序二

「建構快樂家庭 由屋企餐飯開始」

家庭問題往往是錯綜複雜的，社會經濟因素糾纏，影響家人之間的關係，也影響著日常生活。然而，要舒緩生活壓力和改善家庭關係，其實並非想像中困難，不妨由家中飯桌開始。

事實上，家庭是社會的基石，亦是人生最好的庇護所。健康的家庭生活應建基於正面的家庭關係，而關係的建立則在乎溝通，中國文化素來重視一家人「齊齊整整」相聚共餐，如能善用同檯食飯的機會，有助家庭建立正面的溝通模式。

為此，社聯聯同香港大學公共衛生學院，在香港賽馬會慈善信託基金捐助下推行「快樂家庭廚房」計劃，由2010年9月起，先於元朗區推行先導計劃，其後於2012年再將計劃延伸至荃灣及葵青區。透過25個機構，超過44個社會服務單位以及23間中小學及幼稚園的協作，在過去三年內舉辦了54個地區家庭活動，向2000多個家庭推廣「正向溝通五常法」，通過「食」令家庭生活變得更健康、快樂及和諧。

我們將寶貴經驗結集成《快樂家庭食譜2》，並透過其他社區教育工作進一步宣揚「快樂家庭廚房」的計劃理念。此書不但記載臨床心理學家建議的家庭溝通小貼士，以及由專業營養師編寫的健康食譜，更有多位名人分享他們與家人溝通的心得，相信讀者們定能從書中有所啟發。

最後，我謹代表社聯感謝各參與機構與學校，以及元朗區、荃灣區及葵青區區議會的鼎力支持，讓計劃得以順利推展，為廣大家庭注入更多正能量。



香港社會服務聯會行政總裁
方敏生女士

序三

「最佳的科學 • 最好的實踐」

「最佳的科學 • 最好的實踐」——是香港社會服務聯會與香港大學公共衛生學院聯同31個社會福利服務單位及學校，在香港賽馬會慈善信託基金捐助下，在荃灣及葵青區推行「快樂家庭廚房」計劃的理想和依據。

作為賽馬會「愛 + 人」計劃的一部分，於2010年在元朗區推行的「快樂家庭廚房」計劃獲得積極迴響和顯著成效。此次於荃灣及葵青區推行「快樂家庭廚房」計劃，是建基於原計劃上，吸取過往的經驗、改進計劃理念和活動設計的一個進階版。此計劃以實證為本，透過「最佳的科學」模式進行設計和評估，與政府部門、學術機構、社區及專業人士等共同合作，推動社區為本參與性模式，將「最好的實踐」帶給荃灣及葵青區的家庭。

香港大學公共衛生學院與香港社會服務聯會緊密合作，項目的首席調查研究員林大慶教授、調查研究員陳肇始教授（至2012年10月31日）及其團隊精心設計，全力投入，開發以理論為基礎的實證及提證項目 (Evidence-based and Evidence Generating Programme)，與社會服務聯會一起，舉行同工訓練課程、設計及推行社區為本活動，舉辦社區教育論壇等一系列項目，利用科學的問卷調查進行基線評估、即時評估、跟進評估及聚焦小組討論，以量度各項活動為參加者及其家庭帶來的行為、態度轉變和成效。我們相信以公共衛生理念為基礎，結合最佳的科學與最好的實踐，配合嶄新的思維，可提供最新和切合本地需要的數據和經驗，以助發展出一套以家庭為本的有效社會服務模式。

此《快樂家庭食譜2》極具實用價值，集合荃灣及葵青區內不同服務單位及家庭在社區為本活動中所領悟的「入廚心得」，以「食」為主題，帶出「正向溝通五常法」的正向心理概念，從而改進家庭行為及態度，建立健康、快樂及和諧家庭的生活模式。

食譜內容適合不同階層人士，包括父母親、孩子 / 兒童、復康人士、新移民、學生、學校和社區組織。為貫徹「最佳的科學 • 最好的實踐」的精神，我們希望各讀者閱讀此精美而又實用的食譜後，盡快填寫本食譜最後一頁的「評估問卷」，又或登入賽馬會「愛 + 人」計劃的網頁——www.family.org.hk/cookbook2_questionnaire 直接在網上填交問卷，使本食譜的編輯委員會可更了解讀者的感想及本食譜的成效，以便將來改進和惠及更多的家庭。



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）

Family 愛+人

The Hong Kong Jockey Club
FAMILY Project
賽馬會「愛+人」計劃



為協助建構和諧社會，香港賽馬會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」）。計劃包括三大項目：



全港住戶調查

為了更全面了解本港家庭健康、快樂及和諧的情況，賽馬會「愛+人」計劃推行一項全港住戶調查，運用先進的儀器，如具有輕觸式畫面的手提電腦及活動記錄儀，搜集不同的數據，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、家庭和睦程度、信仰、鄰舍關係、工作狀況、醫療及社會資源的使用等。這是一項為期五年和更長的追蹤研究，透過家訪、電話訪問及網上聯絡跟進等方式，與參與的20,000個住戶保持緊密聯繫。所有收集到的調查數據絕對保密，研究單位會竭盡所能保障個人私隱。數據分析由香港大學公共衛生學院的研究小組進行，並以加密程式存檔在電子平台，分區和群組統計資料，可讓非政府組織、政策決策者和研究小組更有效地制訂家庭政策及服務。

家庭支援項目

研究小組與社區服務機構緊密合作，共同設計及推行一系列家庭支援項目，藉此強化跨代家庭成員之間的關係。根據先導研究的成果，現正進行四個項目，分別是與東華三院合作的「多讀少彈康和樂」計劃、與香港國際社會服務社合作的「家添正能量」計劃、與香港家庭福利會合作的「愛+人：『家多•和諧』計劃」，以及與香港明愛合作的「愛+人：『有教•無慮』家庭和諧計劃」。

我們的家庭支援項目以公共衛生理念為設計的骨幹，著意設計簡單、具預防性及符合成本效益，因此，當其效用得以證實，便可加以在社區推廣。以上項目以社區為本參與研究為發展骨幹，確保項目能符合本港所需，同時為提升社區能力項目提供新的證據。大部份研究均採用隨機對照試驗這高水平科學模式作為設計基礎。

公眾教育 - 健康傳訊

本項目旨在透過舉辦不同活動及家庭支援項目，傳遞正面訊息，建構一個正面的社會環境，以促進家庭健康、快樂及和諧。在宏觀的層面，旨在帶動社會及政制的轉變，如影響家庭和睦政策和法例。在微觀的層面，致力加強個人對健康及高風險行為的認知、鼓勵家庭成員多投入家庭活動以強化家庭關係、加強家庭成員的解難能力、及建立健康的家庭生活。

我們的理念是，採用以社區為本的傳播策略，透過一系列科研項目及推廣活動，並借助傳媒對公眾的影響力，於不同媒體宣傳正面的「家有康和樂」訊息，增加公眾對訊息的認同和關注，提高香港市民對家庭健康、快樂及和諧的意識，建構香港成為一個和睦的社區。

「快樂家庭廚房」計劃介紹



計劃背景

香港人生活繁忙，工作壓力沉重，即使能抽空與家人相聚，亦未必懂得以正面的溝通方法表達需要與關懷。家人的關係因此變得愈來愈脆弱、疏離，原有的家庭功能亦漸漸被削弱，難以應付外來的社會衝擊。有見及此，香港社會服務聯會（社聯）聯同香港大學公共衛生學院，在香港賽馬會慈善信託基金捐助下推行「快樂家庭廚房」計劃。本計劃屬賽馬會「愛+人」計劃旗下活動之一，結合了中國人透過飯桌維繫家庭關係的優良傳統，以及正向心理學的理论，設計了一套「正向溝通五常法」，透過一連串的地區家庭活動、教育及推廣工作等，鼓勵市民把握與家人一同烹食及用餐的時間，提升家庭正向溝通的能力，並促進家庭健康、快樂及和諧，達到「家有康和樂」的目的。

本計劃由2010年9月起，先於元朗區推行為期一年的先導計劃，在23個來自不同服務類別的參與單位共同努力下，服務了區內1,000多個家庭，並歸納出一套設計及推行家庭為本活動的實踐智慧。計劃於2012年延伸至荃灣及葵青區，除了與區內21個社會服務單位合作之外，更與8間中小學及幼稚園合作，服務更多有在學子女的家庭。另外，更希望結合計劃的推行經驗及科學實證結果，以建立一套完善的家庭為本實踐模式。



計劃目的

- 與不同的地區服務單位合作，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

計劃體驗日

體驗日旨在凝聚區內家庭，透過嘉賓分享、主題展覽、攤位遊戲、工作坊等，宣揚正向家庭生活文化。

同工專業培訓

培訓由臨床心理學家、資深社工、註冊營養師及香港大學公共衛生學院教授等專業人士負責，內容包括「正向心理學」理論與實踐模式、家庭活動設計、科學評估及「家有康和樂」信息等等，共培訓了荃灣及葵青區60名前線社工及老師。

地區家庭活動

受訓後的前線社工或輔導老師於所屬單位內舉辦了超過三十個不同的地區家庭活動，服務區內1,000個家庭，當中的活動均以家庭為本的角度設計。

社區教育及推廣

出版15,000冊包含正向家庭溝通錦囊、健康食譜、名人專訪及家庭個案的《快樂家庭食譜2》，免費向區內及全港家庭、社區服務機構和其他市民派發。另外，透過大型推廣活動、短片、網站及大眾傳播媒介等不同渠道，向全港市民宣揚正向家庭生活文化，提升公眾對家庭健康、快樂及和諧的關注。

實證研究

整個計劃的成效分析由香港大學公共衛生學院負責，透過嚴謹的科學實證研究，總結一套能有效強化家庭功能的服務模式，並跟進評估較長期的效果。

家庭為本實踐專業工作坊

舉辦「家庭為本實踐專業工作坊」，將元朗區、荃灣及葵青區推行「家庭為本」活動的經驗，進一步與各區前線社工分享及交流。內容包括：「正向心理學」於家庭活動上之應用、活動成效評估方法，以及本計劃參與機構的經驗分享。計劃內有關家庭為本實踐以及推行實證為本的實貴經驗，均收錄於即將出版的《家庭為本實務手冊2》內，並向業內人士免費派發。

計劃總結研討會

透過舉辦研討會，總結並分享整個計劃的實踐經驗，同時提供平台讓不同界別的人士就現今家庭相關的議題作深入探討與交流。

* 鳴謝合興集團控股有限公司於本計劃中贊助禮品

參與機構

參與計劃的地區服務單位及學校眾多，服務類別跨越兒童、青少年、長者、復康、新來港人士、少數族裔人士、家庭及社區等不同領域。(排名不分先後)

機構名稱	服務單位名稱	機構名稱	服務單位名稱
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	葵青安全社區及健康城市協會	青衣社區健康中心
仁濟醫院社會服務部	學校社工及支援服務	新生精神康復會	安泰軒(葵涌)
香港小童群益會	荃灣及葵青區家庭生活教育辦事處	香港聖公會福利協會(小學輔導服務處)	聖公會青衣主恩小學 聖公會主愛小學(梨木樹) 聖公會仁立紀念小學
香港青少年服務處	賽馬會麗城綜合青少年服務中心	博愛醫院	圓玄學院兒童及家庭發展中心
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)	鄰舍輔導會	怡康居
香港家庭福利會	葵涌(南)綜合家庭服務中心	中華傳道會許大同學校	
香港基督教女青年會	青衣綜合社會服務處	佛教林炳炎紀念學校(香港佛教聯合會主辦)	
香港遊樂場協會	賽馬會青衣青少年綜合服務中心	柏立基教育學院校友會李一譔紀念學校	
香港聖公會	家庭活動及資源中心	荃灣天主教小學	
麥理浩夫人中心	施彭年家庭互助中心 鄰舍層面社區發展部	基督教香港信義會葵盛信義學校	
香港耀能協會	石圍角家長資源中心	慈幼葉漢小學	
救世軍	大窩口青少年中心	路德會呂明才中學	
		路德會聖十架學校	

督導委員會名單

●香港社會服務聯會業務總監(服務發展)	鄭麗玲女士
●香港大學公共衛生學院院長、羅旭龢基金教授(公共衛生學)暨賽馬會「愛+人」計劃項目首席調查研究員	林大慶教授
●香港大學護理學院科研總監暨前賽馬會「愛+人」計劃項目調查研究員	陳肇始教授(直至2012年10月31日)
●社會福利署荃灣及葵青區助理福利專員	陳惠珍女士(直至2012年9月30日)
●社會福利署荃灣及葵青區助理福利專員	馬秀貞女士(由2012年10月1日)
●香港小童群益會荃灣及葵青區家庭生活教育辦事處中心主任	許巧英女士
●香港明愛明愛荃灣綜合家庭服務中心(東荃灣)督導主任	林綺雲女士
●香港家庭福利會葵涌(南)綜合家庭服務中心高級經理(家庭服務)	李業基先生(直至2013年1月14日)
●香港家庭福利會葵涌(南)綜合家庭服務中心高級經理(家庭服務)	駱慧芳女士(由2013年1月15日)
●香港遊樂場協會賽馬會青衣青少年綜合服務中心地區督導主任(葵青區)	陳烈輝先生
●香港聖公會麥理浩夫人中心總幹事	沃馮熾琮女士
●香港聖公會福利協會小學輔導服務處學生輔導主任	俞秀冰女士
●香港基督教女青年會青衣綜合社會服務處單位主任(行政)	余本鴻先生
●葵青安全社區及健康城市協會主席	周奕希先生
●新生精神康復會安泰軒(葵涌)中心主任	饒欣怡女士
●香港耀能協會石圍角家長資源中心中心主任	羅菁樺女士
●救世軍大窩口青少年中心高級主任	陳國財先生
●仁濟醫院社會服務部青少年及幼兒服務經理	李珮珊女士

正向溝通五常法

「快樂家庭廚房」計劃是根據「正向心理學」去設計了一套「正向溝通五常法」，以家庭生活中與食有關的場合作為實踐正向家庭溝通的平台，從而建立健康、快樂及和諧的家庭生活文化。

「正向溝通五常法」包括：嘗喜樂、嘗讚美、嘗投入、嘗細味及嘗聆聽。



樂喜嘗



快樂是可以傳染的！食飯時為家庭灌注多一點快樂的元素，多些笑容，多分享快樂事，多作關心家人的行動，令家庭增添歡樂。

食飯前、後

主動問家人想吃什麼，特意預備對方愛吃的食物，令對方開心。

留意家人的身體狀況，細心預備適合的菜式。例如老人家需要吃較易咀嚼的食物、應酬多的家人需要湯水滋潤等。



食飯時

等齊人才開始吃飯，以表達尊重。不妨一齊叫一聲：「大家食飯！」，以增添熱鬧氣氛。

飯桌上彼此服侍，以行動表達關心，例如為家人夾一件對方愛吃的食物、主動幫忙添飯或盛湯。

進餐時多與家人分享快樂事，或表達關心與慰問。

暫時放低一切令人有壓力的話題，例如追問功課及考試成績等。

賞讚美



一個充滿愛的家庭，需要你的讚美與感恩，一句「多謝晒」「唔該晒」「辛苦晒」、一個讚賞、一個擁抱，已經足以令家人感覺溫暖。

食飯前、後

多向負責準備食物的家人表示感謝，肯定對方的付出，內容愈具體愈好。建議結合多謝與讚賞的說話一同表達，例如：「多謝阿媽準備宵夜俾我食！始終係阿媽煮嘅公仔麵最好味，有阿媽真好……」

若長者或家中的長輩擔心口頭表達讚賞太過直接或尷尬，可以把讚美的說話寫或畫在小紙條上，放在家人的衣物、袋子或隨身物品當中，給家人一個驚喜！或以擁抱、按摩等簡單行動表達感恩。不言而喻的感激，有時來得更親切和為對方所接受。



食飯時

多留心家人值得欣賞的行為，例如兒子幫忙添飯、爸爸由喝啤酒改為喝橙汁、糖尿病的嬤嬤能夠忍口不吃甜品等，並立即給予直接的口頭讚賞。

即使家人煮出來的餸菜味道強差人意，也可給予讚美，再加一句「辛苦晒」。因為我們應著重讚賞家人在煮飯過程中的「努力」和「付出」，而非得出來的「結果」。

放假時

建議每兩星期最少一次，為平時經常負責煮飯的家庭成員精心製作一頓豐富的晚餐，以示回饋和感謝對方一直以來的付出。又或者以洗碗、按摩肌肉、遞上報紙或拖鞋等行動代替。

嘗投入



同枱食飯卻各自修行，我們常常在食飯時分心做其他事，又怎能食得開心投入？嘗試全情投入與家人食飯的美好時光，會發現家庭關係有很大的改變！

食飯前、後

主動建議「今晚食乜餸」，不要說「是但」，以減少每天負責煮飯的家人的煩惱。

每天一次主動走進廚房了解家人正在準備什麼菜式。主動提出幫忙，即使幫不上忙，對方亦會因為你的慰問而感到被鼓勵。

家長可以多讓小朋友參與預備餸菜，例如用膠刀切蕃茄、洗菜等，以增加小朋友的成功感及對家庭的歸屬感。

除了廚房的工作，家人亦可以幫忙分擔開飯、飯後收拾碗筷、洗碗、切生果等工作，讓每一位家庭成員都有機會為家庭出一分力。

食飯時

減少周邊干擾性的事情，例如電視、手提電話、遊戲機等。建議每星期最少一次吃飯時關掉家中的電視機、收音機及電腦，好讓吃飯的過程成為真正彼此溝通、互相問候和關心的好機會。

嘗試暫時放下工作或學業上的思緒，留心家人的對話並積極回應，全情投入與家人溝通的過程中。

放假時

替家人或陪家人買餸，並主動幫忙揀選食材或拿重物回家。期間更可以向家中的長輩學習挑選食材的智慧。此舉不但有助促進彼此的溝通，更可增強長者的個人能力感。

以烹飪作為假期的家庭活動，例如一齊包餃子、做曲奇及甜品等。由預備材料開始，各人分工合作，各盡所能，發揮創意，並從中發掘家人的優點。

嚐細味



生活節奏急速，用餐時間越縮越短，不但對身體無益，亦影響家人間的關係！放慢進餐的節奏，用五官及用心去細味食物及與家人分享，共同享受甜蜜時光！

食飯時

建議每餐最少用30分鐘來進食，留意食物的色、香、味，善用視覺、嗅覺及味覺品嚐家人為你預備的美食。

除了留意食物的味道，也不忘留心觀察和了解家人於吃飯過程中的需要，例如要添飯、飲湯、夾比較遠的食物等。

細味食物時不應帶有批判性，請不要批評食物味道不好或烹調者廚藝不夠好，只要全心全意、投入地感受和品嚐食物的味道便可。

珍惜與家人聚餐的美好時光。每次團圓、聚餐時多拍合照留念，選出最燦爛的笑容、最幸福滿足的「食相」等，留待日後細味重溫。

放假時

定期向家中的長輩學習家庭菜式，並將烹調步驟及要訣記錄下來，做出一本獨一無二的家傳食譜。



當聆聽



要與家人、朋友和身邊的人建立正面的人際關係，「溝通」是十分重要的元素。有效和理想的溝通能夠拉近家人之間的距離，嘗試聆聽家人用言語或非言語所表達的想法、感受和需要，令大家關係更融洽。



當家人分享生活點滴時，耐心聆聽，不打斷發言。

留心觀察家人的表情、身體語言，或其他非言語表達。

對家人說話背後的情緒/想法/需要表示理解。



A portrait of Bernard Chan, a middle-aged man with dark hair, wearing a dark suit, white shirt, and a blue patterned tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a light-colored, textured wall.

多年來，陳智思 (Bernard)積極參與社會事務、貢獻香港，更贏得「公職王」的稱號，面對繁忙的事務和公職，到底他怎樣與家人保持良好溝通、維繫融洽的家庭生活呢？Bernard坦言，要建立良好的溝通渠道並不容易，除時間之外，更重要的，是了解孩子們的內心世界。

姓名：陳智思

個人簡介：現為全國人民代表大會香港區代表、行政會議成員、可持續發展委員會主席、司法人員薪俸及服務條件常務委員會主席、活化歷史建築諮詢委員會主席、健康與醫療發展諮詢委員會委員和香港社會服務聯會主席。陳曾任立法會議員，1999年獲選為香港十大傑出青年，2006年獲特區政府頒發金紫荊星章。

陳智思 融洽生活源自良好溝通

善用與家人的共處時間

繁重的公務往往讓人易於忽略家庭。有見及此，Bernard早在十多年前參與公職之初，便與太太「約法三章」，他解釋：「除出門的日子之外，平日我每星期都至少有三至四晚陪伴家人。」Bernard一直以來盡量平衡工作與家庭間的時間分配，確保在埋首繁瑣的事務之外，亦有足夠時間照顧家庭。他更透露，多年來他與太太都將星期五晚定為「拍拖日」(Date Night)，兩人藉此忙裡偷閒，享受一頓寧靜寫意的浪漫晚餐。

Bernard有兩個孩子，每逢假日或工餘時間，都是他一家的「Family Day」，他們會視這些日子為與孩子維繫感情的時間，透過不同的活動，共享天倫之樂；Bernard表示：「我們每天都為不同的事忙個不停，因此積極的溝通十分重要；真正的溝通並不只是對話，而是深入的討論、了解對方。」

晚飯的時候，很多小朋友、大朋友都會「機不離手」，專注智能電話的遊戲或訊息。Bernard與太太十分重視晚飯的氣氛，認為這種風氣對家庭關係有不良影響。他們習慣於晚飯時關上電視，亦不容許「機不離手」的情況出現，好讓

大家可於寧靜的環境下聊聊天。Bernard說：「我們希望把握晚飯的機會，將飯桌變成家庭的溝通平台，讓大家可於寧靜的氣氛下進行真正的交流。」

一頓飯的大道理

Bernard的長子12歲、幼子10歲，為免孩子過份依賴別人的照顧，數年前他與太太決定當家中的傭人約滿後便不再續約，讓大家一同分擔家務。自此，他們開始分工合作，由太太和長子負責烹調、幼子預備餐具，而Bernard則負責清洗碗碟，一家人同心協力炮製出溫馨的愛心晚餐。他笑言這些經驗讓他們明白到，日常生活中普通不過的事，親自動手做時方發現原來並不簡單。

一家人同心協力造一頓飯，除品嚐到合作的成果和無比的親切感外，更可體會做人處世的大道理。Bernard表示：「我和太太都希望藉此機會讓孩子親身體驗一頓飯的預備過程，從而學會欣賞別人、對凡事抱著感恩的心。」現在，Bernard的長子更會經常協助預備簡單的飯菜，嘗試身體力行服務家人呢！

提到家人的口味，原來Bernard兩位孩子的口味各有不同。「他們的喜好南轅北轍，一個



喜歡中餐，另一個則喜歡西餐。」他解釋：「通常週末兩天的晚餐，我們會中西式各安排一天，迎合兩個孩子的口味。」

每個人的口味各異，興趣亦然。Bernard會把握時間與孩子聊天，了解他們的內心世界。每星期，他都會抽兩天接載孩子上學，短短20分鐘的路途，從父子仨的閒聊之中，他會嘗試了解孩子的興趣和想法。長子近年對社會時事產生興趣，Bernard會嘗試向其解釋不同的社會大事；而幼子則喜歡美食，與他談吃，他

總會說個滔滔不絕。Bernard表示，從言談間可以知道孩子的喜好以及他們的所想所感。這種每星期兩次的閒談，時間雖短，但Bernard已經充分掌握並體現到有效溝通的精粹了。

用愛心帶領 孩子成長

Bernard坦言，成長於傳統的華人家庭，其父母對子女的愛與關懷相對含蓄：「年幼的時候，覺得父母對我們的態度相當嚴肅，很少對我們表示讚賞、關懷。」直到大

學時期，在Bernard患病其間，他才真切體會到父母的愛。「患病後接受手術，之後需要兩個月的時間休養，當時得到父母的照顧，並與他們談到愛與關懷的問題。」他解釋：「父母覺得傳統華人，都不會輕言將『愛』宣之於口，因此他們縱然有愛，都只會用含蓄的方式表達。」

父母對子女的愛，在根本層面上當然沒有東西方之分；可是，含蓄的關懷很多時候卻要待孩子長大後才感受到。這件事令Bernard了





解到，與孩子的溝通確實需要更直截了當，方能讓他們真切感受到父母的關懷。

對於孩子未來的路向，Bernard認為現在社會瞬息萬變，未來仍屬未知之數，難以掌握，最重要是為孩子打好道德的基礎。他認為上一輩的華人往往對子女抱有一定期望，這些期望卻可能為孩子帶來壓力，他強調道德的教育比知識來得更重要，而將來的路則應由孩子自己探索、選擇。



陳氏一家的「正向溝通五常法」

當喜樂：每逢假日或工餘時間，都是Bernard一家的「Family Day」，他們會視這些日子為與孩子維繫感情的時間。

當讚美：成長於傳統的華人家庭，父母對子女的愛相對含蓄，不輕言讚美；這令Bernard了解到，與孩子的溝通需要更直截了當。

當投入：Bernard與太太十分重視晚飯的氣氛，習慣於晚飯時關上電視，亦不容許「機不離手」的情況出現，好讓大家可於寧靜的環境聊聊天。

當細味：Bernard兩位孩子的口味各有不同，週末兩天的晚餐，一家人會中西式各安排一天，迎合兩個孩子的口味。

當聆聽：每星期Bernard都會抽兩天接載孩子上學，從父子仨的閒聊之中，他會嘗試了解孩子的興趣和想法。



忙碌的工作曾令Leo分身不暇，難以兼顧事業和家庭。後來經歷工作和家庭上的重大轉變，始讓他發覺世上最重要的，始終是與家人共聚的時光，這些經歷亦讓他更懂得放下執著、珍惜身邊人。

姓名：詹志文

個人簡介：Leo，又名「喪Do男」；畢業於香港中文大學，主修工商管理。Leo曾擔任兩台《森美移動》、《Do人Show》等節目主持，現主持節目《兒童適宜》。Leo以「喪Do男」之名稱名於網上，專門拍攝搞笑、獨特的短片。曾推出著作《敗犬男》，並獲得第23屆中學生好書龍虎榜十本好書。

詹志文 珍惜與家人共聚的時光

最愛媽媽 巧手小菜

事業和家庭，是一般上班族生活中最重要的兩個部分；作為一名DJ，Leo曾需要長時間預備不同的電台節目和活動，一般人可以稍作喘息的大節日和公眾假期，對他而言更是工作的高峰期。回憶起全職的DJ生涯，Leo慨嘆與家人的相處時間太少：「當時很少機會與家人相處，與同事的相處時間則長得多，同事們反而變成了家人。」即使如團年、冬至等傳統中國人的重要日子，Leo與家人的活動亦只能是匆匆短聚，之後往往又需要繼續應付工作。

Leo喜歡稱媽媽為冬瓜姨，這是她幼時的綽號，既特別又親切。可能受到冬瓜姨潛移默化的影響，Leo對工作的態度亦同樣勤奮認真；在Leo任全職DJ期間，冬瓜姨每天都忙於打理車仔麵舖，早出晚歸，母子倆可謂各有各忙。幸而，雖然「面對面」相處的時間不多，可是Leo與冬瓜姨的「溝通」從未間斷。每晚深夜歸家，飯桌上總預備了湯水，Leo即使再睏再累，亦必定一口喝光；而冬瓜姨在工作期間，亦常常收聽Leo的節目，兩母子各自忙碌，心卻滿有愛和溫馨。

冬瓜姨深諳下廚之道，一家人聚會的飯菜總是由冬瓜姨親手準備。難得有個廚藝高手，Leo可會在晚飯前「點菜」？冬瓜姨笑說：「不需要點菜，因為我早知道他們喜歡吃甚麼；Leo喜歡薑絲炒瘦肉，每次聚會都必定有這道菜。」不用言之於口，也能體會到家人間的關懷。而Leo與家人亦非常欣賞冬瓜姨的廚藝，有時即使冬瓜姨偶爾失手，菜式味道偏鹹，家人亦會笑說：「不算鹹啦，味道剛剛好！」其實冬瓜姨自知調味料下手重了，但家人的心意，她又怎會不清楚？可見每頓飯都充滿體諒和感恩。

時間分配更自主

經歷多年的全職DJ生涯，面對密密麻麻的工作，家人都了解Leo





享。」而冬瓜姨亦每天為丈夫預備魚湯，關切的情懷溢於言表。

懷著寬容的心 欣賞身邊的事物

可能是怕難為情，年輕人都很少跟家人談及心底話。Leo亦不例外，他笑言：「小時候，即使拍拖都不會跟家人提及。」然而長大後，Leo則瞭解到溝通的重要性，亦更主動地表達對家人的關心、愛護。經歷了爸爸的離去，Leo學懂了放下執著，心境變得寬容，同時亦更懂得欣賞家人。從前與家人吃晚飯，Leo往往只匆匆花十數分



在忙些甚麼嗎？Leo坦言當年很少與家人分憂：「工作忙，根本沒有時間，其次家人亦未必明白自己工作上的問題。」家人只知道他工作忙，怕他太辛苦。2008年，Leo於社交網站接觸到越來越多朋友分享他們與家人的點滴，令他開始反思與家人相處的時間實在太少。之後，基於不同原因，Leo毅然離開了任職多年的電台，從事幕後創作工作，減少了曝光，工作時間變得

有規律，與家人共處的機會亦增加不少。凡事總有正反兩面，回憶起當年離職的決定，Leo坦言電台的工作為他帶來了很大滿足感，雖然新工作的滿足感不及當年，然而他更珍惜的，是與家人共聚的時光。

在爸爸不幸患上血癌的一段時間，Leo更懂得抓緊與家人相聚一起的每分每秒，Leo回憶道：「當時正值世界盃舉行期間，我會將精彩賽事錄影，到醫院跟爸爸一同分



鐘；現在則更懂欣賞、細味：「會研究一下菜式的烹調方法，慢慢食同傾計。」而Leo亦試過身體力行，「之前跟太太嘗試下廚，方發現烹調一道菜絕不簡單，（冬瓜姨）真的值得一讚！」

Leo的故事可能跟大部分都市人一樣，我們很多時候或許都會過分著重工作而忽略了家庭。其實，融洽的家庭生活貴乎良好的溝通和時間分配。訪問尾聲時，Leo透露他與太太正計劃與冬瓜姨同住：「希望拉近大家的距離，更可常常嘗到冬瓜姨的好菜！」說時眉宇間難掩溫馨之情。



詹氏一家的 「正向溝通五常法」

嘗喜樂：爸爸患病時正值世界盃舉行期間，Leo將精彩賽事錄影，到醫院跟爸爸一同分享。

嘗讚美：Leo與太太嘗試親自下廚，方發現烹調一道菜絕不簡單，冬瓜姨絕對值得一讚。

嘗投入：冬瓜姨偶爾失手，菜式味道偏鹹，家人亦會笑說：「不算鹹啦，味道剛剛好！」

嘗細味：Leo與家人食飯：「會研究一下菜式的烹調方法，慢慢食同傾計。」

嘗聆聽：Leo與太太正計劃與冬瓜姨同住，希望拉近彼此的距離。

成軍近30年，太極樂隊濃厚的搖滾風格令人印象深刻。其實，在雷霆萬鈞的節拍背後，太極七子都分別擔當著好丈夫、好爸爸的角色，而多年的相處，更令成員間建立起有如親人般的真摯情誼。



太極樂隊

簡介：香港搖滾樂隊，成立於1985年。樂隊由7位成員組成，包括主音歌手雷有曜、雷有輝兄弟、結他手鄧建明、劉賢德、低音結他手盛旦華、鼓手朱翰博及鍵盤手唐奕聰。多年來太極樂隊推出過多首膾炙人口的歌曲，包括：《紅色跑車》、《迷途》、《每一句說話》等。

太極樂隊

深厚感情教人一世回味

各師各法 實踐溝通之道

作為音樂人，工作量多而且經常於晚間工作，要平衡事業和家庭兩者可有困難？主音歌手雷有輝(Patrick)坦言：「很多時候回到家中，兒子已經睡了，因此我會盡量把握時間陪伴家人。」在家中，Patrick會擔任「娛樂部」主管，除與兒子踢足球、踏單車外，他亦會跟兒子一同研究電腦遊戲的心得，父子倆彼此較量切磋、打成一片。而結他手劉賢德(Ernest)則表示，即使再忙，一星期都總會有一天家庭日，與父母和子女一同度過。每年暑假，他們亦會安排一次長假期：「一家人到外地旅遊、散心，如去年我們就到了美國，relax一下，同時讓子女感受不同地方的生活。」

繁重的工作並沒有減少Patrick和Ernest對子女的關懷，而他們亦各自建立了一套與子女的溝通之道。Patrick與兒子有一個賞罰分明的制度，如孩子在校內有卓越表現，為培養正確的理財觀念，他會以額外的零用錢作鼓勵，讓兒子嘗試自己管理。而Patrick亦會跟孩子達成協議：「如早前孩子希望擁有智能手機，我便跟他約法三章：如在一定時間內成績退步就要沒收手機，令他了解到自己的權利與義務。」同樣地，Ernest亦深明有效溝通的重要，他認為現在與孩子溝通「唔隔得」，因此從不責備子女；相反，他會細心觀察，了解孩子的生活，並說之以理，由心出發讓孩子做得更好。

提到對子女的期望，二人不約而同表示不會限制孩子的發展，只





希望他們擁有健康、愉快的生活。Ernest解釋：「一個人的童年對其成長十分重要，為人父母者，應該盡量給他們一個愉快的童年，長大後怎樣發展都好，最重要是開心。」

表示要將爸爸喜歡的食物一拼放在一起，來個大雜燴呢！

相知相交 共嘗樂與悲

接近30年的歲月，太極成員間的感情有何變化？Patrick和

Ernest異口同聲道：「現在的感覺像是一家人！」原來，太極的家庭之間亦經常舉行聚餐，特別在大節日，眾人都會聚首一堂，預備不同食物，並交換食譜、互相「偷師」，場面有如大家庭的聚會一樣，好不溫馨。

其實，在太極組成之前，各成員已是好友，既有共同興趣，亦有數之不盡的話題。因此組織樂隊之後，彼此的感情有增無減，而且更見昇華，Patrick說：「一直以來，

溫馨時刻 由下廚開始

太極樂隊的孩子興趣多多，成長於音樂世家，Patrick笑言他們的子女都會到鼓手Ricky的音樂學校學習音樂。除學習不同的樂器外，孩子們亦會參加舞蹈和戲劇等課程。此外，年紀小小的孩子們亦喜歡製作麵包和焗蛋糕，Ernest更透露，女兒製作蛋糕時經常會進行不同「實驗」，並由家人「試食」；Patrick兒子亦喜歡與媽媽製作不同形狀的麵包。其實，即使款式和味道如何變化，只要是子女們的傑作，相信都能讓Patrick和Ernest嘗到甜在心頭的溫馨感覺吧。

除了父母們有留意子女的成長之外，孩子們對父母的口味亦相當熟悉。如果要為爸爸製作一道最可口的菜式，Ernest的女兒們會為他預備海鮮拼盤，而Patrick兒子更



太極各成員都各自有他們的正職，而隨著事業和家庭的發展，大家在思想、態度方面都逐漸成熟。」當然，在音樂製作上的意見，有時難免出現分歧。Ernest表示，即使意見不同，但各成員都清楚知道樂隊的目標，因此儘管在音樂上有爭拗，大家都是本著「對事不對人」的態度，細心聆聽大家意見，炮製更好的音樂。

太極樂隊的團結精神，從成員間的聯絡工作亦可見一斑。在未有智能電話之前，樂隊主要由Patrick負責聯絡，而各太極成員亦會時常幫忙，令聯絡過程更順利。近年，大家都會利用智能電話的群組聯絡，可是當中卻鬧出過一件趣事。Ernest笑說：「在低音結他手Eddie未有智能電話之前，我們曾經試過在群組內約好排練時間，但最後大家竟忘了通知他。」現在，大家都使用智能電話，溝通則方便得多了。

太極各成員在排練和演出後亦常有聚會，Patrick表示：「我們會分享大家在生活上的喜怒哀樂，甚至『攞頭攞頸』，一起哭、一起笑！」多年的感情讓大家建立了良好的溝通橋樑、彼此扶持，造就令人一世回味的友誼。



太極樂隊的「正向溝通五常法」

當喜樂：每年暑假，Ernest都會安排一次長線旅遊，輕鬆一下，並讓子女感受不同地方的生活。

當讚美：即使款式和味道如何變化，只要是子女們的傑作，Patrick和Ernest都嘗到甜在心頭的溫馨感覺。

當投入：Patrick會跟兒子一同研究電腦遊戲的心得，父子倆彼此較量切磋、打成一遍。

當細味：Patrick和Ernest會擔任「試食員」，親嘗孩子們製作不同款式和味道的麵包和蛋糕。

當聆聽：雖在音樂上偶然會有爭拗，但大家都是本著「對事不對人」的態度，細心聆聽大家意見，炮製更好的音樂。

長工時衍生的「隔代家庭」

香港不少父母工作時間長，或長駐內地工作，因而未能親自照顧孩子，唯有將孩子寄養在祖父母家中，形成「隔代家庭」。根據統計，香港約有四萬個隔代家庭，這類家庭結構對孩子的影響實在不容忽視。



就讀小學六年級的凱婷，由於父母工作時間長，無法照顧她，故自小就與祖父母同住。這天她出席由柏立基教育學院校友會李一譔紀念學校舉辦的「快樂家庭廚房計劃」家庭活動，也是由祖母陪同參與。

在一般隔代家庭，由於祖父母年紀老邁，體力及教育程度上的限制，通常都難以掌握及應付兒童的成長需要，因而影響孩子在學業及社交行為上的成長。但凱婷的祖母周太，雖然已年過六十，但身心卻仍然保持得非常年輕，跟小孫女完全沒有代溝的問題。「我是個很好學的人，所以經常陪凱婷參加不同的親子興趣班，也會去旅行讓她增廣見聞。如早前我們參加了親子社

交舞班，她跳女步，我跳男步，大家都玩得很開心呢！我也會聽心理學講座、聖經課等，學習保持心境健康，也學習如何教導孩子。」周太好學的精神有效拉近了兩婆孫的距離，突破了一般隔代家庭的限制。

除了好學，周太也是個非常注重健康的人。為了令凱婷成長得更健康，她經常以「陪祖母做運動」作藉口鼓勵孫女多做運動，例如跑步、游水等。但這類運動對孩子而言可能趣味性不足，體貼的周太更會在家中播放音樂，與孫女跟著拍子爬爬跳跳。周太帶點害羞地說：「例如最近那首『江南style』很流行，我們就播『江南style』一齊騎牛牛，搞笑得不得了！」

隔代家庭的孩子由於很少與父母相處，所以彼此的關係難免大受影響，如果不懂得把握僅有的相聚時間好好相處，關係可能變得很惡劣。一位不願透露姓名的隔代家庭孩子小媚（化名），自小由婆婆照顧，由於父母工作很忙，所以很少接小媚回家共聚。但小媚卻一點也不期待回家見父母，「每次回家都『冇啖好食』，他們只會買外賣

給我吃，還是婆婆的飯菜比較好味道，她會問我喜歡吃什麼，煮我喜歡吃的餸菜！」

小媚就讀精英班，學業成績不俗，但父母的要求卻很高，加上工作壓力下情緒較差，故常常責怪女兒。小媚的婆婆解釋說：「她爸媽很愛比較，覺得考三甲才有面子。可能工作壓力大吧，所以沒半點耐性教孩子，什麼也不准，也很少稱讚她，所以她也不想回家，每次回去都嚷著要回來。」

隔代家庭的父母由於平日少花時間與孩子相處，所以更應把握見面的時間，或多以電話作溝通，從而了解孩子的喜好及需要。否則每次見面都有負面感受，難免令孩子對父母產生抗拒感。



「比較」傷透孩子心

不少家長都會拿子女跟鄰居的小孩作比較，誤以為可以用「激將法」挑起孩子競爭的心，從而改善表現。結果卻弄巧反拙，不但削弱了孩子的自信心及學習動機，更破壞了親子之間的關係。



譚紅杏女士(黃太)以往也常常拿女兒黃曉瑩來跟別人比較，見鄰居的孩子年紀比曉瑩輕，表現卻比她好，就會跟她說：「人哋細過你都快過你呀！」結果有一次，曉瑩終於受不了這些比較的說話，發脾氣哭著跟媽媽說：「我唔鍾意你！你成日讚人唔讚我！」那一刻，黃太才知道原來一直以來那些比較的說話不斷在破壞自己跟女兒的關係。

現時就讀小二的曉瑩有讀寫障礙，但黃太卻一直不知道，總覺得女兒懶散、做功課慢。就連補習班的老師也曾向黃太投訴，曉瑩做功課「坐唔定」、不用心、

易鬧情緒，其實這不過是患讀寫障礙的小朋友應付功課有困難時的表徵。黃太眼見女兒的表現比同齡的孩子差，內心當然十分焦急。加上當時自己的健康欠佳，心情就更差，令黃太只見到女兒的不足，而忽略了她的長處。

幸好曉瑩小一時被學校發現了她在學習上的障礙，於是為她安排測試，才發現問題原來源於讀寫障礙。黃太憶述知道真相後的心情：「當我知道她只是有讀寫障礙，是可以透過訓練改善，而並非學習態度上出現問題，我即時鬆了一口氣！現在心情放鬆了，也懂得多欣賞她，我們的關係也變好了。」

曉瑩的畫
老師曾經
跟黃太說曉



瑩的創作力很強，但黃太當時卻懷疑老師的說話，不以為意，還常常罵女兒「成日掛住畫畫」。曉瑩說：「以前我叫媽媽看我的畫，她總是沒有留心看。現在媽媽每次也會看得很仔細，而且會欣賞我！」

早前，黃太與曉瑩一同參加由明愛荃灣綜合家庭服務中心舉辦的「快樂家庭廚房」活動，兩母女第一次一同製作食物，在製作的過程中彼此有更多的了解及發現。曉瑩在工作紙上圈了幾個正面的詞語來讚賞媽媽，包括親切、樂觀、細心及支持。第一次收到女兒的讚賞，黃太非常感動，也驚訝原來女兒有發現她的優點，而且懂得欣賞她。回想當日女兒哭訴「我唔鍾意你！」的日子，黃太對今天與女兒的關係實在很感恩。

比較的說話會破壞彼此關係，欣賞的說話才能推動孩子做得更好，也有助培養出懂得欣賞別人的正面品格。想改善與孩子的關係，嘗試先從細心了解他們的困難及長處著手吧！

孩子自信源自「嘗試」

黃小燕女士(劉太)跟許多在職媽媽一樣，平日可以跟孩子溝通的時間實在不多。由於她很晚才下班，所以很多時都未能與十歲的兒子劉卓明一同共進晚餐。為了爭取溝通的機會，劉太回家後都會請卓明坐到餐桌旁陪她用膳，把握時間了解他在校的學習情況及與同學相處的點滴。



早前，劉太與卓明參加了由香港基督教女青年會青衣綜合社會服務處舉辦的「快樂家庭廚房」活動。三次活動中，母子有機會一同製作不同的甜品，同時學習彼此溝通與欣賞。劉太指活動後多了跟兒子一同烹飪，發現烹飪的過程提升了卓明的自信心，母子之間的溝通也增多了。

「我發現卓明比以前懂事多了，假日他會主動提議做些小吃，一同買材料回家嘗試做。他會自動自覺擺好餐枱及工具，拍攝製作的過程，完成後更會收拾及清洗東西。這實在令我很窩心！」活動中所學的溝通技巧不但令卓明有改變，媽媽本身也改變了不少。卓明

開心地分享說：「媽媽多了尊重我的意見，讓我自己嘗試，有問題時才再討論如何修正。」劉太補充說：「孩子的意見雖然未必一定正確，但我也會先讓他嘗試，因為我知道我要學習放手，而不是要求他凡事都聽我講，這樣他什麼也不會學到。他用自己的方法嘗試成功後，便會有很大的滿足感，自信心也因此提升了，下次便更積極提議其他菜式。」

活動後卓明主動了、積極了，學習動機大大提升。但由於製作過程中，劉太注重多了聆聽孩子的意見，而不再是由媽媽吩咐、孩子照著做，所以卓明發問的次數也比以往多了。劉太笑著說：「他會問很多『點解』，有時都覺得幾煩，但我發現答問的過程真的可以讓他學到更多，我便盡量解釋。他見我有耐性與他溝通，也多了跟我傾談其他事情。」

三次活動前後橫跨了三個月，期間，家庭成員要練習彼此欣賞，並將對家人的欣賞寫在小咕紙上，然後放進代表家庭的小木屋中。三個月內，劉太寫了很多對卓明的欣賞，而他對其中一張尤其深

刻，上面寫著：「奧數很困難、很深奧，但我仍然很耐心聽媽媽的講解。」我很欣賞他努力完成習作，雖有不滿媽媽安排報讀奧數，但他仍願意配合溫習，慢慢改善和適應這新事物。

原來，卓明曾經因為媽媽替他安排了奧數班而感到不滿，還不斷埋怨媽媽擅作主張。但劉太卻沒有怪責他，當他面對習作上的難題時，劉太會很耐心地向他講解，陪伴他完成習作。最後，卓明發現原來奧數並不是太困難，只要耐心去做，且有媽媽的陪伴，他是有能力克服新挑戰的。對於卓明最終明白自己的用心，不再有不滿，劉太也表示很高興，並且發現增加溝通，陪伴孩子一同解決困難的重要。



助孩子表達能力「發育」

溝通包括聆聽與表達，但並不是每一個人都有良好的表達技巧，能清楚表達自己內心的感受及意願。當聆聽的一方接收錯誤，便會產生誤解甚至爭吵。其實不少家庭糾紛都是源於誤解，只要溝通雙方放慢情緒的回應，先多作冷靜的澄清，很多家庭爭吵是可以避免的。



不過，當溝通的對象是小孩子，作為家長的必先認清一個事實，就是小孩子的表達能力正處於發展的階段，不少複雜的想法、情緒，小孩子真的未必有能力表達清楚，甚至會因為不懂得表達而鬧情緒。若家長不明白這一點，怪責孩子講說話胡里胡塗或亂發脾氣，就有可能嚇怕他們，令他們不敢表達。少了練習的機會，溝通技巧自然也難以改進。

汪海潮先生與太太育有兩女，長女汪翹就讀小六，幼女汪翹就讀小二。汪生與幼女溝通時也遇過以上的困難。「我生性比較急躁，有時見小女兒不開心，問她發生了什麼事，她卻表達不來，我便會煩躁。後來知道跟她溝通是需要比長女花較長的時間，也要猜她發生什麼

事，慢慢逗她說。」汪太也發現，基於性格的不同及小女兒年紀較輕，溝通時的確需要耐性，「跟她溝通是要慢慢熱身的，要多問問題引導她。以前太心急了，根本聽不到她的心事。」

汪生一家早前參加了香港青少年服務處賽馬會屬城綜合青少年服務中心舉辦的「快樂家庭廚房」活動，當中不但學習了向孩子提供情緒字眼，以協助他們表達感受的溝通技巧，更學習了「積極聆聽」——即是從對方的角度出發，聆聽說話內容背後的想法、感受及需要，並反映給對方知道。這種溝通技巧會讓人有一種被明白的感覺，即使聆聽的一方錯誤理解了對方的意思，也可以先進行澄清，避免太快進入分析事情或提供意見的部份。



活動後，汪生一家也有按社工建議回家後進行「積極聆聽」的練習，其中一次更為難忘。幼女汪翹因為測驗成績未如理想，回家後哭起來，汪太便對她說：「你是不是因為分數低而失望？我知道你想成績可以好一點，不如下次我跟你一起找個有效的溫習方法，好嗎？」汪太的回應道出了幼女對自己失望的感受、她想自己成績好一點的想法，以及有人陪她找個有效溫習方法的需要，完全做到了「積極聆聽」。

當我們能體諒小孩子表達上的限制，多為他們提供表達的詞彙，多用問題引導他們，親子溝通其實並不是難事。不過，首要條件當然是要有足夠的時間及耐性。



智障人士也要因材施教

很多人以為智障人士的能力比一般人低，於是認定他們很多事情都做不來，不讓他們嘗試。即使願意讓他們嘗試，也只會安排一些很簡單的任務。事實上，智障人士也有不同的程度，若不因材施教，只會局限他們在能力上的發展。



25歲的邱子雋屬輕度智障，平日在弱能人士工場上班或參與活動，都會偏好帶點難度的任務。母親邱太早前跟他一同參加由鄰舍輔導會怡康居舉辦的「快樂家庭廚房」活動時，也發現子雋對帶點難度的烹飪活動才有興趣。「像活動開始時的熱身活動，他認為簡單就會不想參加。反而到了烹飪環節，像擔任大廚一般製作食品與人分享，他就非常投入參與了。」

邱太指，子雋為人不喜歡閒懶，所以每當有合他程度的任務交托給他，他就會很積極地做。「例如在宿舍，職員知道他喜歡負些責任，於是安排他為其他宿友量體溫、做紀錄，他覺得自己有作為，就會很投入地做。」透過這個任

務，子雋更可以多結識朋友，學習與人溝通及人際技巧。

談到平日與兒子的相處，邱太在艱難中也找到窩心的片段。「有時我病了，他也會反過來照顧我，為我倒杯水讓我吃藥，也會摸摸我發熱的額頭。」有一次，子雋不聽教令邱太生氣得不得了，但當他知道自己犯錯後，竟然寫了一張心意咭向邱太道歉，還承諾會如何改善，令邱太開心不已。「雖然知道他所寫的承諾不會全部都兌現，始終他這種孩子的忍耐力不足，控制情緒也有困難，但起碼他知錯了，我已經很開心。當然，之後要再教他顧及犯錯的後果，以及控制情緒，不可以每次犯錯都道歉了事。我會當他是正常孩子一般去教，當然要花多點時間及耐性，但不可以因為他有限制而放寬他。」

家中有個智障的孩子，為人父母的當然會感到很大壓力，所以邱太也會積極參與不同的活動，認識其他有智障孩子的家庭，彼此分享心得，同時舒緩壓力。「家庭之間的互助是很重要的，有時交換孩子來教導，會對孩



子有些新的發現。而且你幫助我，我幫忙你，我不單是受助者，也是施助者，感覺上就少了一份對別人的虧欠。」

其實對任何孩子都一樣，只要不局限他們，容許並陪伴他們作新嘗試，很多未被開發的潛能都是可以被發掘出來的。邱太希望社會上的人士別局限智障人士的嘗試及發展，例如工場上的工種安排、企業試工等等，如能更因應他們的能力來安排，將有助他們有更好的能力發展。



快樂家庭食譜

明愛長康兒童及青少年中心義工提供
迷你脆薄餅

香港小童群益會
荃灣及葵青區家庭生活教育辦事處提供
箭豬仔包

路德會呂明才中學提供
日式蔬菜燒餅

香港青少年服務處
賽馬會麗城綜合青少年服務中心提供
南瓜湯丸

香港基督教女青年會青衣綜合社會服務處提供
聖誕朱古力蛋糕
冰皮月餅



基督教聯合那打素社康服務社區營養服務
註冊營養師推介

小食/甜品

可愛公仔三文治
明目養生杞子圓肉葵花條
穀物果脆球
鮮果小豬和果子
健營香蕉飛碟

前菜/蔬菜/湯水

涼拌海蜇拼小青瓜
勝瓜炒三菌
栗子甜粟紅蘿蔔瘦肉湯
家常冬瓜盅
綠野吞拿魚沙律

小菜/飯類

香蔥雞柳炒秋葵
果皮燕麥馬蹄蒸肉餅
有營豆腐素齋煲
黃金炒粉絲
香煎豬扒拌蘋果蓉



迷你脆薄餅

材料 (7個份量)

高筋麵粉	200克
水	90克
食油	10克
酵母	2克
千島醬/蕃茄醬/罐頭蕃茄膏	
淡味白車打芝士	

以下餡料份量隨意

菠蘿/粟米
吞拿魚/蘑菇
急凍帶子/急凍蟹柳

廚師小貼士

- 傳統的意大利薄餅會選用水牛芝士，但價錢較貴。
- 搓好的粉團最好即時用，由於內有酵母，必須於6小時內使用，不可留過夜。



做法：

- 先將急凍帶子及蟹柳灼熟，隔水。所有罐頭材料同樣隔水、隔油。按喜好將材料切成粒狀備用。
- 將酵母逐少放入水中，攪溶。
- 再加入食油攪勻。(注意：一定要先落酵母，否則食油會將酵母黏作一團。)
- 將混合物逐少加入麵粉中搓勻，直至粉團上沒有明顯的白色粉粒。
- 將粉團分成約40g一份，共七份。
- 在20厘米闊的正方形牛油紙上，將一份粉團壓扁。可用手掌比較飽滿的肌肉位幫助壓扁粉團，愈薄愈好。
- 用叉在薄餅上平均刺一些小孔，避免薄餅受熱後脹起。
- 塗一層薄薄的千島醬或番茄醬在薄餅上，留意不要塗得太貼邊，宜預留一厘米的空間，因為醬汁受熱後會向外流。如用蕃茄膏，要先用三份水煮稀一份蕃茄膏，待涼後使用。
- 將切幼條的芝士鋪在薄餅上，再鋪上一至兩層自選食材。留意不要鋪得太厚，否則中間的食材很難焗熟。
- 最後平均鋪上一層芝士，焗溶了的芝士便可將餡料黏在一起。
- 在另一張牛油紙上搽上食油，將薄餅移到有油的牛油紙上，這樣，焗好的薄餅就不會黏著牛油紙。
- 用焗爐焗15至20分鐘，溫度為250度。由於不同型號的焗爐火力有異，建議見餅底呈金黃色，表面的芝士有微微變焦，就要取出。
- 由於薄餅底較脆，如要分為幾份，宜用中式菜刀。



廚師背後

嘉鋒是家中年紀最小的成員，初中開始便隨姐姐到明愛當義工。修讀高級文憑的四年間，嘉鋒為了減輕家庭的負擔，一直堅持在薄餅店兼職賺取生活費，所以他對製作薄餅非常心得。自從學會造薄餅之後，他發現了入廚的樂趣，所以每逢大時大節，他都會跟表兄弟姊妹一同下廚，讓家中的長輩可以休息。另外，嘉鋒也善用這方面的廚藝於義務工作上，讓更多家庭可以透過入廚增進感情。嘉鋒熱衷義務工作，2013年年初更獲得「葵青區傑出義工獎」，見證了他十年義工生涯所作出的貢獻。

箭豬仔包



材料 (2人份量)

豬仔包	2個
蕃茄	1個
火腿	1片
生菜	幾片
青瓜	幾片
提子乾	6粒
意大利麵條	8條
沙拉醬	適量

廚師小貼士

- 可按個人口味加入沙拉醬，或改用雞蛋、粟米、吞拿魚、蘑菇等餡料。
- 豬仔包宜選用超市的袋裝麵包，做出來的效果會比較挺身。
- 家長可預備好材料，讓孩子發揮創意，設計出其他造型的動物麵包。



做法：

- 先用平底鑊將乾的意大利麵條微微炸成金黃色的脆條備用。
- 在豬仔包上切三個切口，當中平衡的一對切口要切深一點，方便之後放入餡料，但小心不要切穿麵包的底部。
- 將豬仔包的其中一面的麵包皮撕走，作為箭豬頭部。
- 將蕃茄、火腿、生菜、青瓜切成小片，放入平衡的一對切口中。
- 用一小段脆條刺入提子乾中，再釘在箭豬的頭部作眼睛及鼻子。
- 將4至6小段脆條插入箭豬面部適當的位置做鬚子。
- 最後用剪刀剪出箭豬身上的刺，要留意剪刀頭及箭豬頭的方向都是向前的。



日式蔬菜燒餅

燒餅餡料 (2個份量 - 直徑15 厘米)

椰菜絲/紫椰菜絲	
紅蘿蔔絲/冬菇絲	
青瓜絲/三色燈籠椒	合共約250克
熟薄片豬肉/牛肉	40克
熟蝦肉	40克

以下餡料份量隨意

菠蘿/粟米
吞拿魚/蘑菇
急凍帶子/急凍蟹柳

廚師小貼士

- 如改用直徑 8 厘米的燒餅圈，以上份量可造 4至5個燒餅。
- 燒餅粉於日式超級市場有售，如用一般麵粉代替，需加入半茶匙鹽，以及少許胡椒粉。
- 燒餅圈於專門售賣飲食業器具的店舖有售。

燒餅粉糊

燒餅粉	100克
雞蛋	1隻
清水	100毫升

燒餅配料

燒餅汁/沙律醬
木魚碎/紫菜絲
紫蘇葉粉



路德會呂明才中學提供



做法：

- 冬菇浸好備用。
- 將椰菜、紫椰菜、紅蘿蔔、冬菇、青瓜、三色燈籠椒等洗淨切絲備用。
- 將蝦肉、薄片豬肉或牛肉灼熟。
- 燒餅粉用粉篩篩勻，避免有大粉粒。雞蛋打散。
- 將雞蛋和清水加入燒餅粉，拌勻。
- 將燒餅餡料拌入燒餅漿內，拌勻，餡料與燒餅漿的比例約為3:1。
- 將燒餅圈塗上油，尤其是內側，以避免燒餅漿受熱後黏在燒餅圈上。
- 燒熱油1-2湯匙，放入已塗油的燒餅圈，將適量的燒餅漿料放入圈內，建議燒餅高度不要超過2厘米；以中慢火煎1分鐘，脫去燒餅圈，反轉燒餅再煎1分鐘或至燒餅結實，盛起。
- 在燒餅上唧上燒餅汁和沙律醬，再灑上木魚碎、紫菜絲和紫蘇葉粉。

南瓜湯丸

材料 (13至15粒份量)

熟南瓜蓉	70g
糯米粉	50g
無筋麵粉 (又稱澄麵)	5g
黑芝麻餡粒	15粒
水、片糖 (湯底材料)	份量隨個人喜歡的甜度

廚師小貼士

- 如要買熟一點的南瓜，最好選用日本南瓜，因為味道較甜，而且較軟身。但不同季節出產的日本南瓜甜度也有不同，最合時令的月份是11月，出產的南瓜也較甜。
- 澄麵的作用是令湯丸更有「咬口」，省去也可以。
- 黑芝麻餡粒於甜品材料專門店或雜貨店均有發售。也可用熟南瓜粒或現成的紅豆蓉代替，但由於紅豆蓉不是固體，包粉皮時要份外留意力度。
- 如喜歡綠茶味，可加入適量的綠茶粉至粉糰變成青綠色。





做法：

- 將南瓜洗淨，去皮、去籽切細後，隔水蒸熟至軟身，需時約10至15分鐘。
- 將蒸熟的南瓜壓成泥狀，加糯米粉及澄麵揉成粉糰。如發現粉糰太乾，可稍微加入蒸南瓜時碟中剩下的南瓜水。
- 將南瓜粉糰揉成小圓球，壓平，加入餡粒，再揉成圓形。留意力度要輕，也不要搓太久，否則芝麻餡粒會溶化。
- 將水煮滾，加入片糖。
- 將揉好的湯丸，放入片糖水煮至浮起即可。

聖誕朱古力蛋糕

材料(1個份量)

清蛋糕	2個
黑朱古力粒	約50g
白朱古力粒	約30g
糖霜	少許
朱古力條	1條

裝飾

七彩糖針	少許
裝飾糖仔	少許
糖製聖誕樹	1個
糖製聖誕老人	1個
朱古力條	1條



廚師小貼士

- 清蛋糕可於餅店購買，或以原味雪芳蛋糕代替。
- 蛋糕專用的黑、白朱古力粒可於甜品用具店購買。若想健康一點，可選用低糖朱古力。



做法：

- 先把黑、白朱古力粒分別放入不同唧袋，綁緊袋口後放入熱水中浸溶。
- 用膠刀把清蛋糕切成合適的形狀，再砌成一間小屋。留意蛋糕之間需以溶了的朱古力漿黏合在一起。
- 用毛巾把唧袋抹乾，避免朱古力遇上水變硬，阻塞袋口。
- 把黑朱古力唧在整個蛋糕的表面，用刀刮平。朱古力不宜太厚，否則不好吃。
- 趁朱古力未變硬前把糖針灑在屋頂上，並插上朱古力條作為煙囪。
- 把白朱古力唧在蛋糕上，畫出門、窗、雪等圖案。
- 放糖製聖誕樹及聖誕老人在小屋旁作裝飾。
- 用篩把糖霜灑在屋頂、樹頂及碟上，營造下雪的效果，亦可灑上糖針作裝飾。
- 把裝飾糖仔放在碟邊作裝飾便完成。



冰皮月餅

餅皮材料 (38至40個份量)

澄麵	1碗 (飯碗)
糯米粉	4湯匙
砂糖	4湯匙
凍開水	1碗
鮮奶	半碗

綠豆蓉材料

開邊綠豆	4兩
澄麵	6湯匙
砂糖	6湯匙
油	4湯匙

熟粉材料

糯米粉	1碗
-----	----





廚師小貼士

- 綠豆蓉可改為現成的紅豆蓉，甜品材料專門店或雜貨店均有發售。
- 月餅模可於甜品用品店購買，當中的模片可以更換。
- 由於餅皮揉合的位置比其他位置厚，故將粉球放入餅模時，宜將該位置放向餅模圖案的方向，壓出來的月餅就會更好看。
- 想做出不同口味的冰皮月餅，可將綠茶粉或朱古力粉加入綠豆蓉之中。

做法：

餅皮做法（需即日製作，過夜會變硬）

- 將砂糖加入半碗凍開水中，以慢火煮溶，待涼後備用。
- 用篩將澄麵及糯米粉中的大粉粒隔去，之後與糖水、半碗凍開水及半碗奶混合，攪拌至完全沒有大粉粒為止。
- 將已經隔濾的粉漿倒入平底鑊，用慢火煮，期間不斷攪拌。
- 粉漿煮成粉糰後熄火，蓋上鑊蓋，將粉糰焗至半透明，需時最少5分鐘。
- 粉糰待涼後備用。

綠豆蓉做法（可預早一天製作）

- 開邊綠豆浸4小時後，加入水和4湯匙油一起煮爛，水僅僅浸過豆面。可視乎情況再加水煮。
- 將砂糖放入已煮爛的綠豆蓉中攪勻。
- 將少量水加入6湯匙澄麵做成芡汁，倒入綠豆蓉中以慢火煮，期間不停攪拌。
- 綠豆蓉煮成粉糰後熄火焗5分鐘，待涼後放入雪櫃備用。

月餅做法

- 將少許糯米粉炒熟待用，不用加入任何東西。
- 將綠豆蓉揉成一個個小球，大小跟一般牛丸差不多。
- 將少量餅皮粉糰同樣揉成小球，再用木棒壓成薄片，包入綠豆球。在粉球表面鋪上少許熟糯米粉。
- 放少量熟糯米粉入月餅模內，令餅模黏上薄薄一層粉，以免月餅黏住餅模不能脫出。
- 將粉球放入餅模輕壓3秒後取出即成。冷藏後便成為冰皮月餅。

可愛公仔三文治



材料 (2-3人份量)

白方包(本地製)	2片
麥方包(本地製)	2片
生菜	1/4個
蕃茄	2個
雞蛋	2隻
原味低脂乳酪(本地製)	1/2杯

做法：

- 將雞蛋預先煲熟，約7-10分鐘，去殼，用切蛋器或刀將蛋切片備用。
- 生菜洗淨起小片、蕃茄切片備用。
- 白方包、麥方包用剪刀切邊，然後一開四，麵包邊可留待製作麵包脆條。
- 取一小塊白方包、一小塊麥方包，用曲奇模切出圖案，將白方包切出的圖案放在已切出圖案的麥方包內，同時亦將麥方包切出的圖案放在已切出圖案的白方包內，三文治底層的麵包不用切出圖案。
- 取一小塊方包，放上1片小生菜，然後放上一片蕃茄，加上一茶匙乳酪及切片雞蛋，即成。

工具

剪刀	1把
小型曲奇模	數個
切蛋器	1個

營養小貼士：

- 雞蛋提供豐富蛋白質，比用醃製食品(如午餐肉、香腸)健康得多，較低脂又富營養。
- 麵包邊不要棄掉，可利用它來製作麵包脆條：用焗爐以120°C面火焗10分鐘或用易潔鐵用慢火將麵包邊弄乾(約5-7分鐘)，可以加少量蜜糖伴吃，或將麵包邊切粒，以同樣方法製成麵包脆粒，伴入西式湯羹食用(例如粟米湯、蕃茄湯羹)，香脆可口，又不浪費食物。

親子行動：

- 讓兒童參與清洗蔬菜及準備部份食材過程。
- 使用不同動物曲奇模以增加兒童對準備健康小食的興趣。
- 同時教育孩子善用餘下食材如麵包邊，重用為其他食譜材料。

明目養生杞子圓肉葵花條



材料 (10件份量)

葵花籽仁	70克
杞子	1湯匙
圓肉	1湯匙
蜜糖	1湯匙
棉花糖 (大粒)	1粒
橄欖油	1/4茶匙

工具

剪刀	1把
小型曲奇模	數個
切蛋器	1個
焗爐	

做法：

- 預熱焗爐至110°C，用面火將葵花籽仁焗脆，約10分鐘。
- 圓肉用剪刀剪成小粒，備用。
- 在易潔平底鑊放橄欖油，用中慢火將杞子及圓肉輕炒，加入葵花籽，轉慢火再加入蜜糖拌勻。
- 熄火，加棉花糖，讓餘溫將棉花糖溶解，期間不停攪拌。
- 然後放在牛油紙上包好，用手將其壓平至半吋厚。於室溫放涼變硬，用刀切開一件件，即可食用。

營養小貼士：

- 杞子有補血作用，圓肉可健脾，而葵花籽含豐富多元不飽和脂肪，有益心臟健康。但熱量仍高，過胖人士請適量食用。

親子行動：

- 家長可先為兒童準備食材，由兒童加入棉花糖作攪拌。
- 共同設計葵花條的形狀，可切成長條、正方、搓成小球等。
- 藉此機會向兒童介紹中醫食療如杞子、圓肉去學習新知識。

穀物果脆球



材料 (12人份量)

純花生醬	1/2 杯
水	1/2 杯
脆脆米	1/4 杯
全麥方脆	1/4 杯
原味果仁	1/4 杯
紅莓乾	1/3 杯
花生粒	1/4 杯

做法：

- 將純花生醬加水攪勻，可隔水蒸約3-5分鐘或於微波爐加熱約10-20秒至溶化。
- 將材料拌入及攪至均勻。
- 裹於保鮮紙內製成球狀及冷藏，即成。

營養小貼士：

- 沒有加入氫化植物油或棕櫚油的純花生醬可於較大型的超級市場購買，優點是其成份是將純花生攪成醬狀，減少反式脂肪的攝取。但由於花生醬熱量含量高，適宜少量進食。可利用其他水果帶出甜味，配合穀類早餐的香脆，成為下午甜品的好選擇。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買、準備及製作過程。
- 建議可由兒童選擇喜愛的早餐穀物（須為健康選擇如不加糖粟米片、脆脆米），配搭不同的乾果或果仁。
- 藉此機會向兒童介紹健康小食的有營選擇。

鮮果小豬和果子



工具

小豬模	1個
大碗	1隻
飯碗	3隻

做法：

- 將士多啤梨1開2，芒果肉及奇異果切片備用。
- 將1/5茶匙不同味道的啫喱粉分別放入3隻飯碗內，再分別加入30毫升熱水拌勻。
- 果凍粉放入大碗內，加入剩餘的熱水攪拌至完全溶解，分別放入3隻飯碗內拌勻。
- 在小豬模內放入不同味果凍溶液至三分滿，加入水果，再加入果凍溶液，於入雪櫃雪凍，倒模，即成。

材料 (6件份量)

水晶和果子粉/果凍粉	40g
士多啤梨	1粒
芒果肉	1/4 個
奇異果	1/2個
熱水	400毫升
士多啤梨啫喱粉	1/5茶匙
芒果啫喱粉	1/5茶匙
青檸啫喱粉	1/5茶匙
代糖	1湯匙

營養小貼士：

- 啫喱粉屬高糖份食物，不宜多吃，嘗試加入新鮮水果及利用無糖果子粉/果凍粉等做啫喱，能大大減少糖份攝取，及有助增加小朋友吃水果的興趣。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買、準備及製作過程。
- 建議可由兒童選擇喜愛的水果，嘗試不同水果味道的好機會。
- 藉此機會向兒童介紹不同顏色水果均為健康，減少偏食的習慣。

健營香蕉飛碟



材料 (2人份量)

麥方包	4片
香蕉	1隻
純花生醬	1湯匙
亞麻籽	2茶匙

做法：

- 將香蕉切片。
- 在麥方包上塗上花生醬，放上香蕉片，並灑上亞麻籽。
- 再放上另一片麥方包，於飛碟機烘焙，即成。

營養小貼士：

- 麥方包比白方包含有較多食用纖維素和其他營養素，有益腸道健康。香蕉代替高糖份果醬，較健康之餘又提供豐富維他命B6。亞麻籽含植物性奧米加三脂肪酸，提供腦部細胞營養及保護心臟健康。花生含有礦物質鋅，協助細胞製造和修補，對成長非常重要。純花生醬不採用氫化植物油，減少攝取反式脂肪。此多士可作早餐或下午小吃，提供人體熱量及所需營養素。

親子行動：

- 由兒童參與準備切香蕉片及準備其他食材。
- 由家長使用飛碟機烘焙三文治，留意高溫，要稍待涼後才分成二份。
- 藉此機會向兒童介紹高纖麵包食材，改善腸道健康。

涼拌海蜇拼小青瓜



調味料

生抽	1茶匙
鎮江醋/黑醋	1湯匙
紹酒	1茶匙
糖	2茶匙
指天椒	1隻(切絲)

材料(2人份量)

小青瓜	4條(~200g)
蒜頭	5粒(剁碎)
粗鹽	適量
麻油	2茶匙
芝麻	1/2茶匙
橄欖油	1/2茶匙
海蜇頭	60g

做法：

- 將蒜頭剁碎成蒜茸，一半用少許橄欖油炒熟，備用。
- 先將調味料拌勻，加入所有蒜茸(生及熟)。
- 青瓜洗淨，切去頭尾，去囊，再切成長條型的小件；將青瓜反轉，用刀背輕輕拍散。
- 在青瓜上灑上粗鹽拌勻，醃約15分鐘至出水，清洗及隔去多餘水份，以廚房紙抹乾。
- 加入已調好的醬汁將青瓜拌勻，蓋上保鮮紙放入雪櫃雪凍，進食時加入海蜇頭、麻油及芝麻，即成。

營養小貼士：

- 蒜頭屬天然調味料之一，不但可以令菜式增添味道，烹調時建議多使用，而且蒜頭有極強的抗氧化能力，可保護身體免受自由基的侵害，同時擁有抑制致癌物質生長及增強免疫力的功效，因此蒜頭具有預防癌症的功效。

親子行動：

- 由兒童準備洗切簡單食材如青瓜及協助將蒜頭去皮，其他由家長負責。
- 藉此機會向兒童介紹在家中也可製作上海涼菜，成為健康前菜。

勝瓜炒三菌



材料 (2人份量)

勝瓜	1條
雞脾菇	100克
金菇	半包
秀珍菇	100克
甘荀	半個
花椒	4粒
薑	3片
芥花籽油	2茶匙

做法：

- 勝瓜、雞脾菇、秀珍菇及甘荀切片。
- 燒熱易潔鑊後加入芥花籽油。爆香薑片及花椒後再加入勝瓜及菇菌，最後加入調味炒勻，即成。

調味料

減鹽豉油	2茶匙
糖	1茶匙
生粉	1茶匙

營養小貼士：

- 菇菌屬健康飲食金字塔的蔬菜組別，建議每天進食3份蔬菜(半碗或100克煮熟瓜、菇、菜相等於1份)，有助心臟健康和防癌。選用天然食材如花椒、薑等是最佳的低鹽烹調法，不但令食物味道多元化，亦有助預防骨質疏鬆、維持心臟及腎臟健康。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備；由家長負責製作過程。
- 藉此機會向兒童介紹不同菇菌類，一起嘗試新食物。

栗子甜粟紅蘿蔔瘦肉湯



調味料
鹽 少許

材料 (2-3人份量)

栗子 (去殼去衣)	2兩 (約60克)
粟米 (切件)	1條
紅蘿蔔 (去皮切件)	1條
瘦肉	4兩 (約120克)
無花果 (乾)	2粒
薑	3片
清水	5碗

做法：

- 將所有材料洗淨後放於煲內加入5碗水。
- 開中火煲約20分鐘轉慢火煲約25分鐘。
- 最後加入少許鹽調味即可，即成。

營養小貼士：

- 栗子含有豐富膳食纖維而且有甜味，配合無花果可增添湯水的味道，減少調味料的使用。
- 選擇較少脂肪的瘦肉可減低湯水內所含有的脂肪。
- 此湯水大部份的湯料均屬高纖維，因此鼓勵連湯料進食攝取足夠的纖維。
- 若採用真空煲，既可減低燃料用量，又能響應環保理念。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如栗子去殼去衣，準備大煲注入水。
- 可共同留意烹調時間及一同調至合適味道。

家常冬瓜盅



材料 (2人份量)

冬瓜 (切厚片)	1碗
冬菇 (浸軟切絲)	4粒
紅蘿蔔 (切厚片)	1/2條
瘦肉 (切片)	2兩 (約60克)
鮮腐竹	1枝
清水	3碗

做法：

- 瘦肉加入調味料醃10分鐘後備用。
- 燒熱鑊後用1茶匙油炒瘦肉片約5分鐘。
- 再加入冬瓜片、紅蘿蔔片和冬菇絲，略炒後加3碗水滾15分鐘，即成。

調味料

鹽	少許
麻油	少許

營養小貼士：

- 鮮腐竹源自黃豆，因此含有豐富蛋白質，可取代肉類。
- 冬瓜含大量水份，可助補充身體所需水份。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如將冬菇浸軟切絲，準備大煲注入水。
- 可共同留意烹調時間及一同調至合適味道。藉此機會向兒童介紹此為夏天常準備的湯水，有益健康。

綠野吞拿魚沙律



調味料

低脂沙律醬	1湯匙
檸檬汁	1茶匙
黑椒粉	少許

材料 (2人份量)

罐頭水浸吞拿魚	1罐 (95克)
西芹切粒	100克
火龍果	半個 (約80克)
牛油果 (去核)	1/3個 (約70克)

做法：

- 混好西芹粒及吞拿魚，以低脂沙律醬及檸檬汁拌勻。
- 把火龍果及牛油果切成角型。
- 將所有材料放入器皿，拌勻後撒下少許黑椒粉，即成。

營養小貼士：

- 將已切件的牛油果，塗上檸檬汁可避免牛油果因空氣氧化而變黑。
- 牛油果及吞拿魚含豐富不飽和脂肪酸，不但提供腦部必需脂肪酸，亦有助心臟健康。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如混合醬汁及拌勻蔬果材料。
- 藉此機會向兒童介紹較少機會接觸的食材如牛油果，為提供多元不飽和的好脂肪，有利腦部發展。

香蔥雞柳炒秋葵



材料 (2人份量)

秋葵	5條
雞柳	150克
蒜頭	2顆
大蔥	20克
南瓜	200克
芥花籽油	1茶匙

調味料

鹽	1/2茶匙
酒	1茶匙

醃料

減鹽豉油	2茶匙
糖	1/2茶匙
生粉	1茶匙

做法：

- 雞柳切粒，加入醃料攪拌均勻放置15分鐘。
- 蒜頭切碎，大蔥切段，備用。
- 南瓜去籽切粒後，與秋葵大火焗至半熟備用。
- 秋葵撈起沖冷水後切片。
- 燒熱易潔鑊後加入芥花籽油。爆香蒜蓉後再加入雞柳、南瓜、秋葵及大蔥，最後加入調味料炒均，即成。

營養小貼士：

- 鮮秋葵是常見的東南亞菜食材，含豐富維他命C及胡蘿蔔素，有助增強免疫力。
- 建議多選用天然食材如蒜頭、大蔥等增加食物的鮮味，從而減少高鈉調味料如鹽、豉油或蠔油等的份量，預防高血壓。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如清洗或切粒的步驟。按情況可讓較大的子女學習炒鑊技巧。
- 藉此機會向兒童介紹較少機會接觸的食材如秋葵及討論如何配搭天然調味料，一同學習減少高鹽烹調。

果皮燕麥馬蹄蒸肉餅



材料 (4人份量)

瘦豬絞肉	300克
燕麥片	2湯匙
馬蹄	4粒 (去皮、切粒)
冬菇	4隻 (浸軟、切粒)
果皮	1片 (浸軟、切碎)
蔥及芫茜	各1湯匙

醃料

低鹽豉油	1茶匙
糖	1/3茶匙
生粉	1茶匙
蛋白	1個

做法：

- 混於瘦肉碎中，下醃料及加入少許水。
- 再加入燕麥片、冬菇粒、馬蹄粒及果皮；用筷子（以同一方向）拌勻。
- 在大碟上平鋪及搓成圓形狀，並以大火蒸約10分鐘或至熟，放上蔥及芫茜，即成。

營養小貼士：

- 傳統式的蒸肉餅如梅菜蒸肉餅多選半肥瘦豬絞肉，因有少許肥肉才能保持肉餅嫩滑，可是菜式的脂肪及鹽的含量卻大大提高了。本食譜卻換以瘦豬絞肉加入燕麥片，不單增加水溶性纖維素，亦同時增加肉餅嫩滑程度。
- 加入果皮來增加菜式天然的香味。
- 馬蹄及冬菇粒有助加強菜式口感及提供纖維素，對心臟及腸道的健康均有幫助。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如將冬菇切粒及馬蹄去皮等。
- 家長可與子女分享蒸肉餅心得如留意蒸煮時間、加入蛋白或燕麥片使肉餅嫩滑。

有營豆腐素齋煲



材料 (2-4人份量)

豆腐 (切粒)	1磚
金針 (浸軟切絲)	2兩 (約60克)
冬菇 (浸軟切絲)	8粒
白菜	4兩 (120克)
紅蘿蔔 (切絲)	1/2條
雲耳 (浸軟切絲)	1片 (大)
芋絲	1包

做法：

- 燒熱鑊，加1茶匙芥花籽油將紅蘿蔔絲、冬菇絲、雲耳絲和金針炒香。
- 加入1碗水煮5分鐘後，放入豆腐粒和芋絲，再煮10分鐘，調味後，即成。

調味料

鹽	少許
芥花籽油	少許
生粉	少許

營養小貼士：

- 豆腐所含熱量低，但其蛋白質含量卻高，可媲美肉類或家禽，是取代高脂肉類作吸收蛋白質的好選擇。
- 白菜、金針、冬菇和雲耳等材料含豐富膳食纖維，可增加飽肚感，有助體重管理。
- 芋絲亦是一種低熱量的食材，可使菜式多元化。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如清洗或切粒。按情況可讓較大的子女學習攪煮的技巧。
- 藉此機會向兒童介紹素食的食材如豆腐、雲耳、芋絲等及討論過量紅肉可引致長期病患，一同學習增加植物食品為健康飲食一部分。

黃金炒粉絲



材料 (2-3人份量)

大豆芽	6兩 (約180克)
蒜芯 (切段)	2棵條
紅甜椒 (切粒)	1隻
粉絲 (浸軟)	3兩 (約90克)
免治瘦肉	4兩 (約120克)
咖哩粉	1湯匙

調味料

麻油	少許
鹽	少許
豉油	少許

做法：

- 免治瘦肉醃約10分鐘，備用。
- 燒熱鑊，加1-2茶匙芥花籽油略炒免治瘦肉至半熟。
- 加入大豆芽、蒜芯及紅甜椒粒炒熟。
- 最後加入粉絲及咖哩粉，再炒10分鐘，即成。

營養小貼士：

- 食物中除了奶品類含有較多鈣質外，大豆芽也含有鈣質，適量進食可助維持骨骼健康，預防骨質疏鬆。
- 運用天然香料如咖哩粉，既可增添食物味道，又可取代使用鹽的份量，實踐低鹽低鈉的健康指引。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如協助醃肉及洗切材料。
- 家長可與子女分享炒粉絲心得如留意烹調時間，按情況可讓較大的子女學習炒鑊技巧。

香煎豬扒拌蘋果蓉



材料 (3人份量)

瘦豬排	3件 (約264克)
青蘋果	1/2個 (剁碎)
紅蘋果	1/2個
煮食用橄欖油	2茶匙
糖	1/4茶匙

醃料

低鹽豉油	1茶匙
糖	1/4茶匙
胡椒粉	適量
薑汁	適量
生粉	2茶匙

做法：

- 瘦豬排(去肥)、洗淨、抹乾、切細件，加醃料醃約30分鐘。
- 青、紅蘋果洗淨去皮去芯、切細粒剁蓉或利用蒜蓉機磨成蘋果蓉，燒熱易潔鑊，加入蘋果蓉，攪拌約1分鐘，加1/4茶匙糖，再攪拌約1分鐘，離火備用。
- 於另一易潔鑊，燒熱橄欖油，以中火煎香豬排至兩面呈現金黃色，轉慢火煎至全熟。
- 將煎熟豬排拌入蘋果蓉，上碟即成。

營養小貼士：

- 蘋果是四季普遍的水果，加入菜式中既可減低調味料如糖、茄汁的使用量，又可增加鮮味。
- 蘋果含維他命、膳食纖維素及抗氧化物。抗氧化物多酚類如槲皮素和兒茶素屬植物元素之一，可維持心血管健康及預防慢性心血管疾病。
- 由於蘋果皮含有較多抗氧化物，日常進食建議洗淨後連皮食用。

親子行動：

- 家長與兒童可一同參與食材購買及準備。由兒童負責簡易步驟如協助醃肉及洗切材料。
- 藉此機會向兒童介紹以蘋果汁替代傳統芡汁、鮮甜健康，亦可討論嘗試運用其他水果如蜜桃、奇異果、火龍果等，加強小孩對水果的興趣。



多謝您!





快樂家庭食譜2

- 編者：香港社會服務聯會
- 插畫：人樓
- 設計及承印：《經濟一週》
- 出版：香港賽馬會
- 版權：香港社會服務聯會
- 地址：香港灣仔軒尼詩道15號
溫莎公爵社會服務大廈12樓
- 電話：(852) 2864 2953
- 傳真：(852) 2866 0863
- 電郵：council@hkcss.org.hk
- 網址：
<http://www.hkcss.org.hk/>
<http://www.hkcss.org.hk/familykitchen/>
- 贊助：香港賽馬會慈善信託基金
- 出版日期：2013年5月
- 印刷數量：15,000本
- ISBN書號：978-988-15262-3-6

版權所有 不得翻印

非賣品

《快樂家庭食譜2》評估問卷

我們誠邀閣下填寫本食譜之評估問卷，填寫本問卷需時約5-8分鐘，凡完成並於2013年6月30日或之前寄回者可得**\$10購物券一張**，購物券將以郵寄方式寄到指定地址。派發購物券期限過後，我們依然歡迎閣下填寫及寄回問卷。

交回方法：

- 登入以下網址填寫：https://www.family.org.hk/cookbook2_questionnaire，或
- 填妥後頁問卷，沿虛線將問卷剪下，對摺後封口投入郵箱，無須貼郵票。



香港社會服務聯會
The Hong Kong Council of Social Service



SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學公共衛生學院

捐助機構
Funded by:



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

毋須貼郵票
(郵費由收信人支付)
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

「愛+人計劃—快樂家庭廚房食譜2」負責人



A1. 性別：☐男 ☐女

A2. 年齡：☐9-13歲 ☐14-17歲 ☐18-24歲
☐25-34歲 ☐35-44歲 ☐45-54歲
☐55-64歲 ☐65歲或以上

A3. 教育程度：

☐小學或以下 ☐中一至中三
☐中四至中五 ☐預科(中六至中七)
☐非學位專上教育 ☐學位/專上教育或以上

A4. 婚姻狀況：☐未婚 ☐已婚 ☐分居/離婚/喪偶

A5. 同住家庭成員數目：_____ (不包括自己及家庭傭工)

A6. 工作狀況：

☐全職工作 ☐半職工作
☐學生 ☐失業/待業
☐全職家庭主婦 ☐退休

B1. 你從何處取得此《快樂家庭食譜2》？

☐社福機構(請註明名稱：_____)
☐香港社會服務聯會 ☐區議員辦事處
☐香港賽馬會 ☐香港大學
☐憑報章/刊物印花換取
☐其它(請註明名稱：_____)

B2. 你為甚麼索取此書？(可選擇多項)

☐免費 ☐內容吸引 ☐內容切合需要
☐有名人/藝員吸引 ☐能幫助提升家庭溝通的能力
☐與本人工作有關，以作參考用途
☐想改善家庭關係，促進家庭健康、快樂、和諧
☐本人曾參與「快樂家庭廚房」活動
☐沒有原因 ☐其他：_____

B3. 填寫此問卷時，你閱讀了多少此書的內容？

☐完全沒有讀過(0%) ☐少於一半(0%-49%)
☐一半(50%) ☐多於一半(51%-99%)
☐讀完整本書(100%)

B4. 閱讀此書後，你覺得內容能達到以下目標嗎？

(請圈出你認為合適的數字)

(i) 啟發讀者透過一家人烹餐及用餐的機會增進家庭溝通

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

(ii) 了解「正向溝通五常法」及如何實踐，從而加強家庭溝通

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

(iii) 認識令家庭快樂及健康的食物及餸菜

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

(iv) 幫助提升家庭的快樂

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

(v) 幫助提升家庭的和諧

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

(vi) 幫助提升家庭的健康

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

B5. 你最喜歡此書的哪些內容/部分？(可選擇多項)

☐「快樂家庭廚房」計劃介紹 ☐名人專訪
☐正向溝通五常法 ☐個案分享 ☐快樂家庭食譜
☐沒有 ☐其他，請註明：_____

C1. 你有沒有將此書所建議的行為，運用於日常生活之中？

☐有，請跳往題目 C2
☐沒有，請回答題目 C1.1

C1.1. 你會否打算何時將此書所建議的行為，運用於日常生活之中？

☐打算在未來一個月之內 ☐打算在一個月後至半年內
☐打算在半年以後 ☐打算，但不確定時間
☐不打算，請說明原因：_____

C2. 你會否實踐此書所提供的哪些內容？(可選擇多項)

「正向溝通五常法」
☐賞投入 ☐賞讚美 ☐嘔喜樂 ☐賞聆聽 ☐嘔細味
☐推薦的健康營養食材和烹飪法
☐推薦的菜式
☐不會實踐任何內容
☐其他，請註明：_____

C3. 你會介紹此書給什麼人？(可選擇多項)

☐家人 ☐親戚 ☐朋友 ☐同事
☐其他，請註明：_____

C4. 閱讀此書，你最大的收穫/得著是什麼？其他意見？

請以正楷清楚填寫姓名及地址，以便寄上\$10購物券。

姓名：_____電話：_____
電郵：_____地址：_____

☐賽馬會「愛+人」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(如推廣活動、每月電子通訊等)，請在方格打“√”。
本問卷所收集的數據只作學術研究及統計之用，個人私隱絕對保密。