

「家庭為本」



實務手冊





目錄

序一 張亮先生（香港賽馬會慈善及社區事務執行總監）	2
序二 蔡海偉先生（香港社會服務聯會行政總裁）	4
序三 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社會醫學講座教授 羅旭龢基金教授（公共衛生學））	6
愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃	8
快樂家庭廚房計劃介紹	12
正向溝通五常法	18
常運動	19
常識食	28
常讚美	32
嚐細味	34
嚐喜樂	36
常運動	
活動推介	38
常運動・嚐喜樂	40
常運動・常讚美	45
常運動・嚐細味	49
延伸家課建議	51
「零時間運動」網上資源	54
常識食	
活動推介	59
常識食・嚐喜樂	61
常識食・常讚美	66
常識食・嚐細味	71
延伸家課建議	75
「常識食」網上資源	77
實證研究篇	80
出版資料	89



張亮先生

香港賽馬會
慈善及社區事務執行總監

香港賽馬會一向致力推動社會和諧，我們相信要建設和諧社會，必須由和睦家庭關係做起。馬會於 2007 年捐款二億五千萬港元，主導推行「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」，並邀請香港大學公共衛生學院攜手合作，透過具創新性的公眾教育活動、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。

「快樂家庭廚房全城運動」是「愛 + 人」公眾教育活動的其中一個項目。馬會很高興與港大研究小組以及香港社會服務聯會攜手合作主辦這項計劃，結合中國人透過餐桌維繫家庭關係的傳統以及正向心理學理論，發展出一套「正向溝通五常法」。計劃於 2015 年起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煮飯及用膳的時間，提升家庭正向溝通能力，並且一起建立多做運動、少糖少鹽的健康生活模式，達到「家有康和樂」的目的。

計劃於兩年間在全港十八區推行，更於五月舉辦一系列的快樂家庭月大型活動，共有超過七千個家庭受惠。計劃早前推出《快樂家庭秘笈》，由名人嘉賓分享與家人溝通的心得及健康生活小貼士，書內附有健康有營食譜，進一步將「家有康和樂」的些訊息推廣至社區每個角落。

計劃除了於個人層面上鼓勵大眾實踐「家有康和樂」外；亦希望透過這本實務手冊的經驗總結，於社區層面讓業界更加了解計劃的內容及成效，並作出討論與交流；計劃內的實證研究分享及數據更可作為未來相關政策制定時的參考。我謹代表馬會感謝香港社會服務聯會、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「快樂家庭廚房全城運動」的支持，為香港締造更多擁有「康和樂」的家庭。



蔡海偉先生
香港社會服務聯會
行政總裁

根據瑞士銀行 2016 年調查顯示，香港打工仔平均工時為全球最長，可見香港人在工作及日常生活中均承受很大的壓力。對於家庭來說，如何善用時間，既要保持個人身心靈的健康，又與家人建立正面的溝通模式，真是十分不容易。

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（基金）捐助下，由 2010 年 9 月起，推行「快樂家庭廚房」計劃。計劃融合了飲食傳統及零時間運動的元素，再配合正向心理學的理論，透過一連串的地區家庭活動、教育及推廣工作，宣揚建立正面的家庭生活。

第一期計劃於元朗區舉行，由於反應熱烈，計劃繼續獲得基金大力支持，分別於 2012 年於荃灣及葵青區進行第二期活動，及至 2015 年，再擴展到全港推行「快樂家庭廚房全城運動」，當中更加入「零時間運動」元素，配合原有的「正向溝通」和「健康飲食」，透過一系列實證為本的地區家庭活動，向參加者灌輸正向、快樂及健康的家庭訊息。

過去六年，計劃能夠成功得到社會正面的回響，實在有賴不同團體的鼎力支持。其中社會福利署更協助策動全港各區社會服務機構與社區團體協作，合力將 2016 年五月定為「快樂家庭月」，並於全港十一區舉辦大型社區活動，共同推廣正面的家庭生活。整個計劃獲超過 100 多間社會服務機構單位、16 間幼稚園及中小學的參與，共超過 10,000 多個家庭受惠。

參與計劃的機構同工以「家庭為本」的理念，透過推行不同類型的活動向家庭推動「家家好健康」的訊息。當中的實踐經驗已被歸納並收錄於此《實務手冊 3》之中，相信此手冊能為前線同工提供寶貴的實務參考。

最後，我謹代表社聯衷心感謝所有參與本計劃的機構同工，因著你們無限的創意及專業精神，才能將「正向溝通五常法」的理論實踐出來，並得以將大家的實務智慧得以承傳下去。



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社會醫學講座教授
羅旭龢基金教授（公共衛生學）

最佳的科學・最好的實踐

「最佳的科學・最好的實踐」是「快樂家庭廚房全城運動」計劃的理想和依據。該計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港社會服務聯會與香港大學公共衛生學院聯同 54 個社會福利服務單位及學校在香港各區推行。

2010 年在元朗區推行的「快樂家庭廚房」計劃及 2012 年在荃灣及葵青區推行的「快樂家庭廚房 II」計劃，作為賽馬會「愛 + 人」計劃的一部分，均獲得積極響應和顯著成效。此次於香港各區推行的「快樂家庭廚房全城運動」，

是在之前計劃的基礎上，吸取過往經驗，改進設計理念和活動內容而成的進階版。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，推動以社區為本的參與模式，將「最好的實踐」帶給全香港的家庭。

香港大學公共衛生學院與香港社會服務聯會緊密合作，共同推行該計劃。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，開發了以理論為基礎的實證及提證項目〔Evidence-based and Evidence-generating Programme〕，並與社會服務聯會一起，開辦同工訓練課程，設計及推行社區為本活動，包括開展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態度和行為的轉變，從而評估成效。我們相信以公共衛生理念為基礎，結合「最佳的科學・最好的實踐」，並配合嶄新的思維，定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。此實務手冊刊載了「快樂家庭廚房全城運動」計劃的實踐要訣，即如何透過舉辦以「家家好健康」為主題的家庭活動，引出以正向心理學為基礎的「正向溝通五常法」，從而改善家庭成員的態度和行為，建立健康、快樂及和諧的家庭生活模式，具有極高的實用價值。為貫徹「最佳的科學・最好的實踐」之精神，我們希望本手冊能為業界人士提供參考指引，協助機構和同工推行「快樂家庭廚房全城運動」或同類活動，使更多家庭能享有「家有康和樂」。



愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃

計劃背景

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，邀請香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院攜手合作推行「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」（簡稱：賽馬會「愛 + 人」計劃）。透過大型住戶調查、家庭支援項目和公眾教育活動，尋找家庭問題的根源，設計、推行和評估預防方案，並宣傳家庭健康、快樂及和諧（家有康和樂）訊息。

計劃目的

- 尋找家庭問題的根源；
- 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；
- 透過全港前瞻性住戶調查、家庭支援項目及健康傳訊，以宣傳健康、快樂及和諧家庭的訊息；
- 推動「家家好健康」(FAMILY Holistic Health)，締建更健康 and 更美好家庭。

計劃內容

本計劃包括三大項目：

1. 全港住戶調查

- 「愛 + 人」計劃已於 2007 年至 2014 年期間成功完成兩次前瞻性住戶家訪調查，以及共五次電話追蹤調查。我們在基線調查訪問了超過 40,000 位香港市民，他們來自大約 20,000 個遍佈全港 18 區的家庭。
- 在完成基線調查 24 個月後，我們進行追蹤家訪調查，再次成功訪問了約七成已完成基線調查的人士。七成的成功跟進比率令人鼓舞，達到國際大型隊列研究的高水平。
- 「愛 + 人」計劃在 2014 年向香港公眾發佈全港及 18 區專題調查報告，報告內容包括全港及每區市民及家庭的健康、快樂及和諧狀況。
- 我們於 2014 年 10 月向公眾發佈「愛 + 人」計劃地圖資料系統測試版（網址：<http://familycohort.sph.hku.hk/gis>），提供一個互動的網絡諮詢平台，將調查結果化為易明的地理及統計圖像，再配以簡易的使用介面，讓任何有興趣瞭解香港市民之健康、快樂及和諧的人士使用，從而得知全港以及不同地區的狀況。

2. 家庭支援項目

- 與多個社會服務機構緊密合作，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。我們以公共衛生理念為設計的骨幹，著意設計簡單及符合成本效益的預防和支援項目。
- 研究項目之成果，將有助發展社會服務，惠及社會大眾。社區與學術界的合作伙伴模式，有助確保家庭支援項目能切合社區需要，並以高水平的科學模式推行和評估。
- 「愛 + 人」計劃在 2007 年至 2014 年期間透過與社福機構及衛生署合作，我們發展了七個家庭支援項目，在全港不同地區推行。2015 年至 2017 年，研究小組一步積極與更多的社福機構合作，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。

3. 公眾教育 — 健康傳訊

- 我們的目的是透過舉辦不同和創新的地區為本計劃及社區層面活動，傳遞「家家好健康」訊息，鼓勵全家參與健康生活的活動，一同建構正面的家庭和社會環境，促進家庭健康、快樂及和諧。
- 在宏觀的層面，我們旨在帶動社會及系統的轉變，如影響家庭和諧的相關服務及政策。在微觀的層面，我們致力推廣「健康鐵三角」，包括「3好」（好玩、好易、好快見效）的「0-1運動」（零時間、負時間、最少時間〔一分鐘〕），「3多·3少」飲食習慣（多蔬、多果、多纖維；少糖、少鹽、少脂肪），以及「3正」生活態度（正向心理學）（正向情緒、正向家庭溝通及正向家庭關係），改變慣性思維和行動模式，以達致持久的行為轉變和「家家好健康」。
- 我們的計劃理念是，採用社區為本和深入協作的策略，透過評估需要和培訓，結合最好的科研方法及推廣活動，促進家庭健康、快樂及和諧（家有康和樂），建構香港成為一個和諧的社會，並提供新的証據支持項目的推廣和持續發展。

網址：<https://www.family.org.hk>

YouTube：<https://www.youtube.com/user/familyhk3h>

Facebook：<https://www.facebook.com/familyhk3h>



網址



YouTube



Facebook



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¹。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，於 2010 年開始在元朗區推行「快樂家庭廚房計劃」，並於 2012 年將計劃擴展至荃灣及葵青區，屬「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」² 旗下大型活動之一。

本計劃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論基礎，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煮食及用餐的時間，提升家庭正向溝通能力，並促進家庭健康、快樂及和諧，達到「家有康和樂」的目的。

在香港賽馬會慈善信託基金繼續支持下，於 2015 年 2 月起，於全港各區推展「**快樂家庭廚房全城運動**」。透過凝聚全港不同機構之力量，共同推展一系列以實證為本的家庭活動，鼓勵市民透過與家人進行「正向溝通」、「零時間運動」及「健康飲食」，建立積極正面的家庭生活。

1 摘自「愛 + 人」計劃：香港家庭及健康資訊問卷調查 2009 發表結果

2 「愛 + 人：賽馬會和諧社會計劃」詳情：<http://www.family.org.hk/>

計劃目的

- 透過活動提升家庭健康、快樂及和諧，達致「家有康和樂」的目的，並強化家庭功能；
- 與不同的地區服務單位合作，推廣正向及健康的家庭生活文化；
- 建構及測試一套以地區參與為本的計劃服務模式。

計劃內容

 同工專業培訓	培訓由臨床心理學家及專科護士等專業人士負責，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「家家好健康」信息等等，旨在讓前線同工掌握計劃理念及推展相關工作。
 地區家庭活動	受訓後的前線同工於所屬單位舉辦相關的地區家庭活動，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《快樂家庭秘笈》，免費向區內家庭派發。另外，透過大型推廣活動、社交媒體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、快樂及和諧的關注和重視。
 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，並跟進量度較長期的效果，提供新的證據。
 跨界別論壇	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。



參與機構名單

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
社會福利署	大坑東綜合家庭服務中心
	西貢綜合家庭服務中心
	西柴灣綜合家庭服務中心
	北將軍澳綜合家庭服務中心
	北馬鞍山綜合家庭服務中心
	北沙田綜合家庭服務中心
	南馬鞍山綜合家庭服務中心
	東將軍澳綜合家庭服務中心
	東柴灣綜合家庭服務中心
	馬頭圍綜合家庭服務中心
	啟德綜合家庭服務中心
	保護家庭及兒童服務課(深水埗)
仁愛堂香港台山商會	長者鄰舍中心
仁濟醫院	第廿四屆董事局社會服務中心
香港中華基督教青年會	觀塘會所
	屯門會所
香港公教婚姻輔導會	恩悅綜合家庭服務中心
香港仔坊會	社會服務社區中心
香港青年協會	親子衝突調解中心
香港青少年服務處	賽馬會方樹泉綜合青少年服務中心
	紅磡綜合家庭服務中心
	賽馬會天平綜合青少年服務中心
	賽馬會粉嶺綜合青少年服務中心
香港唐氏綜合症協會	卓業中心
香港基督教女青年會	屯門綜合社會服務處
香港基督教服務處	安華日間展能中心
	兒童之家服務
	香港賽馬會社區資助計劃 - 南天網絡

機構名稱	服務單位名稱
香港聖公會福利協會有限公司	東涌綜合服務
香港聖公會聖匠堂	聖匠堂社區中心
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
香港國際社會服務社	深水埗（南）綜合家庭服務中心
	天水圍（北）綜合家庭服務中心
香港耀能協會	樂華宿舍
	石圍角家長資源中心
	安定宿舍
香港遊樂場協會	賽馬會上葵涌青少年綜合服務中心
救世軍	東涌家庭支援中心
	竹園綜合服務
	大窩口青少年中心
基督教家庭服務中心	翠屏社區服務處
	活力家庭坊
基督教協基會	屯門綜合青少年服務中心
	元朗社會服務中心
基督教香港信義會	沙田多元化金齡服務中心
	馬鞍山長者地區中心
基督復臨安息日會	山景綜合青少年服務中心
新生精神康復會	竹園宿舍
聖雅各福群會	灣仔綜合家庭服務中心
博愛醫院	鳳德家庭多元智能中心
路德會	家庭生活教育組（沙田）
	賽馬會海濱花園綜合服務中心
仁濟醫院羅陳楚思小學	
柏立基教育學院校友會李一諤紀念學校	
香港基督教信義會紅磡信義學校	
新蒲崗禮賢會幼兒園	
循理會美林小學	
福德學社小學	
聖公會主愛小學	

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社會醫學講座教授、羅旭龢基金教授（公共衛生學）暨「愛 + 人」計劃項目首席調查研究員 林大慶教授
- 仁濟醫院第廿四屆董事局社會服務中心副主任 鍾健蘭女士
- 香港中華基督教青年會協調幹事 許繹標先生
- 香港公教婚姻輔導會服務協調主任 陳天維先生
- 香港仔坊會社工 楊英麗女士
- 香港青年協會單位主任 凌婉君女士
- 香港青少年服務處中心主任 李重豪先生
- 香港聖公會福利協會有限公司單位主任 黎嘉欣女士
- 香港聖公會聖匠堂社會服務總監 岑偉全先生（直至 2015 年 11 月 13 日）
- 香港聖公會聖匠堂高級服務經理 馮穎麟先生（由 2015 年 11 月 14 日）

- 香港聖公會麥理浩夫人中心總幹事 沃馮熾琮女士
- 香港國際社會服務社服務總監 湛國榮先生
- 香港耀能協會主任 戚詠嫻女士
- 基督教家庭服務中心高級服務經理 黃淑芳女士
- 基督教協基會中心主任 趙愷珊女士
- 救世軍助理高級主任 陳紫惠女士
- 新生精神康復會宿舍主任 鄭敏婷女士
- 聖雅各福群會社工 關曉雲女士

正向溝通五常法

「快樂家庭廚房全城運動」計劃根據「正向心理學」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：常運動、常識食、嚐喜樂、常讚美、嚐細味。



享運動

常運動

3 好「零時間運動」，
一家人健康又開心

3 好：
好玩
好易
好快見效

什麼是「零時間運動」？

- 不需用額外時間，坐着、站立和步行時都可以做運動
- 同時活動身體各部份（如頭頸肩、腰背和手腳）的多種簡單運動

「零時間運動」的好處

- 最適合一家人一齊做、一齊玩
- 任何時間都可以做
- 燃燒能量
- 強化肌肉
- 增強心肺功能
- 改善血液循環
- 提神減壓
- 增加柔軟度
- 提高平衡力

讓運動融入日常生活，使運動成為習慣

什麼時候做？

- 上班等車時……
- 乘車或地鐵（坐或站立）時……
- 搭升降機時……
- 等子女放學時……
- 開會時……
- 看電視時……
- 行路時……

**** 任何時間都做得 你得我都得**

坐低時的各種運動

✓ 頸部運動

坐在椅上，用手協助把頭側向一方，身體不動，還原後側向另一方；或者頭向胸口貼近

✓ 伸手向腳尖

坐在椅上，將一隻腳伸向前，彎腰伸手向腳尖



✓「踮踮」腳

坐在椅上，可單腳或雙腳「踮」，可以加快用力

✓ 單 / 雙腳離地各種動作

坐在椅上，雙手放在扶手，小腿向前伸直，舉起單 / 雙腳；亦可以做屈膝、提腿等動作；更可自由發揮



✓ 踏空氣單車

坐在椅上，雙手放在扶手，雙腳微微提高，作出踩單車的動作，逐漸加快用力



✓ 坐低起身

坐在椅上，雙手搭膊頭，短時間內重覆站立再坐下的動作



✓ 轉動腰部

坐在椅上，手扶椅背，轉動腰部至頭望向後方站立時的各種運動



站立時的各種運動

站立時雙腳震動，帶動全身郁動



原地跑

於所站立的位置跑步





✓ 單腳企

站直，抬起其中一腳，至痠軟換另一隻腳



✓ 腳尖企

站直，腳跟離地，用腳尖企（有需要可手扶牆、枱以免跌倒）

✓ 小馬步

雙膝微屈，膝不過腳尖，數秒後伸直，重覆動作

✓ 單腳平行

手扶椅背，抬起其中一腳，形成一個「V」字型



✓ 原地跑

於所站立的位置跑步

✓ 提腿

雙手放膊頭，提起大腿，數秒後放低，轉提起另一大腿，重覆動作



✓ 大踏步

類似操兵的形式，交替進行左手右腳、右手左腳的提高動作，期間手要高舉至水平，而腳要提膝屈曲 90 度

行路時的「零時間運動」

行路時可以行快些、大踏步或者快小步；節省時間，就是「負時間運動」



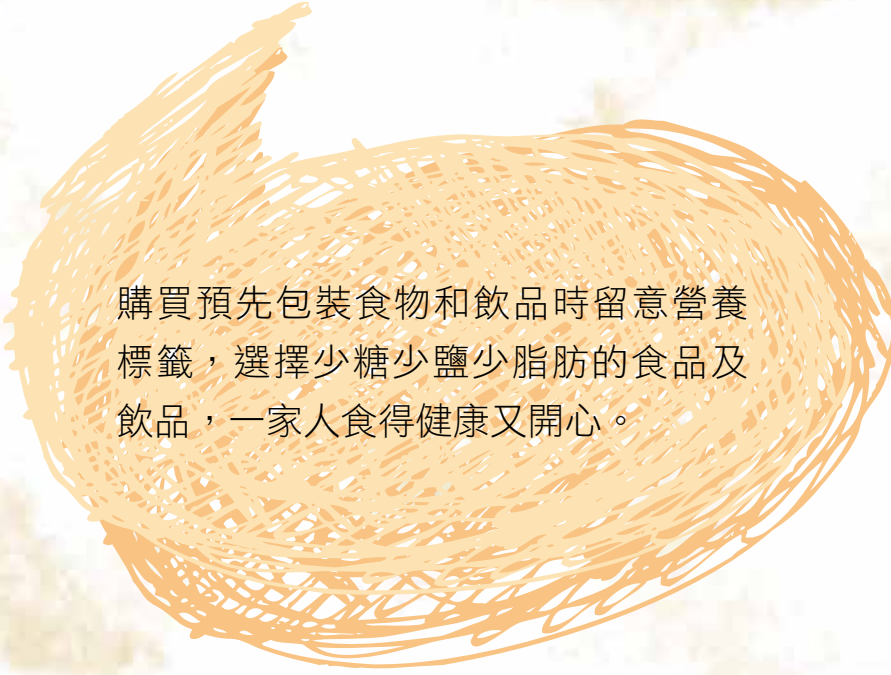
行路時可以做不同的手部動作



大家亦可與家人自創不同款式的
「零時間運動」和遊戲

常識食

常識食



購買預先包裝食物和飲品時留意營養標籤，選擇少糖少鹽少脂肪的食品及飲品，一家人食得健康又開心。

營養標籤三部曲

營養資料 Nutrition Information	
每100克/Per100g	
能量/Energy	380千卡/kcal
蛋白質/Protein	6克/g
總脂肪/Total fat	3克/g
-飽和脂肪/Saturated fat	1.5克/g
-反式脂肪/Trans fat	0克/g
碳水化合物/Carbohydrates	82克/g
-糖/Sugars	5克/g
鈉/Sodium	120毫克/mg

1

第一步：買前食前睇清楚營養標籤

1. 確定食物參考量是“每 100 毫克”
2. 找出能量和營養素含量，特別是糖及鈉（即是鹽）的成份。
3. 比較並購買相對少糖及鹽的食物 / 飲品。



高脂

每 100 克固體食物含有 20 克或以上脂肪



低脂

每 100 克固體食物含有少於 3 克脂肪



高糖

每 100 克含有 15 克或以上糖



低糖

每 100 克含有少於 5 克糖



高鈉

每 100 克含有 600 毫克或以上鈉



低鈉

每 100 克含有少於 120 毫克鈉

第2步：計算自己食幾多

- 決定進食份量
- 估算所攝入的總脂肪、糖和鹽份量

每日攝取量應少於（按照 2000 千卡的膳食為例）

總脂肪：66 克 / g（約等於 13 茶匙油）

糖：50 克 / g（約等於 10 粒方糖）** 世界衛生組

織建議進一步減至 25 克，約 5 粒方糖

鈉（鹽）：2000 毫克 / mg（約等於一平茶匙鹽）

第3步：揀啱自己需要，不要食過多

參考每天攝取上限，自己的進食分量和次數，
揀合適的食物和飲品

為什麼要看營養標籤？

- 進食過量脂肪會容易引致超重和肥胖，增加患心臟病、糖尿病及某些癌症的風險
- 進食過量糖會容易引致超重和肥胖，增加患心臟病、糖尿病及某些癌症和蛀牙的風險
- 進食過量鹽會增加患上高血壓及胃癌的風險



少糖少鹽少脂肪非常重要

實際行動

- 少喝汽水、果汁、高糖份的甜品，可選擇糖份較低的食物飲品代替，例如低糖 / 無糖飲品、新鮮水果、鮮果低脂乳酪
- 製作甜品時，可多用新鮮水果取代糖
- 喝奶茶、咖啡、檸檬茶等減糖，如由一包減至半包或三份一包糖或不要糖
- 煮食時可用香草、蒜頭、辣椒等代替鹽或豉油
- 減少進食醃製食品 and 加工食物，如腐乳、香腸、鹹蛋、火腿、煙肉等
- 減少進食動物脂肪，例如吃雞時去皮、吃乳豬去白色肥膏等
- 利用相似的低脂食物替代高脂食物，例如低脂鮮奶取代高脂鮮奶
- 先吃蔬菜再吃肉，可減少肉的食用量
- 烹調方式採蒸、煮、燙，取代油炸、煎、炸

常讚美

常讚美

多以說話及行動
感謝及讚美家人

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

「讚賞」的好處

- 增強自信
- 鼓舞人心
- 助人發揮潛能

讚美的要點

- 即時讚美
- 當家人做出適當的行為時，即時表達你的欣賞。
- 具體描述
- 「見果樣、讚果樣」，運用積極字眼，具體地描述你喜歡的行為，讓家人清楚知道該行為的好處。
- 讚賞努力
- 稱讚家人的努力，面對困難仍願意嘗試。
- 真心真意
- 說話與身體語言一致地表達自己開心的情緒，以及對家人的欣賞。切勿濫用讚美及過份誇張地讚美。在讚美時切勿同一時間批評或提出更高要求。

讚賞與鼓勵

讚賞中，必須包含鼓勵，其作用是：

- 接納對方的好行為和情緒
- 表示你對家人有信心
- 指出正面行為及才能
- 能讓他肯定自己的努力和自願改進



讚賞需要

- 著重過程
- 歸功對方
- 清晰實在
- 讚得即時

實際行動

- 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：「多謝阿媽準備水果俾我食！始終係阿媽買既水果最靚最好味，有阿媽真好……」
- 長者或家中的長輩若怕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。
- 即使家人煮出來的餸菜味道強差人意，也可給予讚美。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」。
- 多留心家人值得欣賞的行為，例如兒子幫忙添飯、爸爸減少吃多糖多鹽的食物、媽媽願意每日做零時間運動等，並立即給予直接的口頭讚賞。
- 建議每個月最少兩次，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。
- 如用 whatsapp 或其他的 line 符號，最少加一句真心讚賞的話。

嚐細味

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，用五官同心去細味食物及與家人分享過程，共同享受甜蜜時光！

細味

- 是引發讚賞和增進正向經驗的歷程
- 是對於任何經驗的欣賞性享受
- 著重享受此時此刻

細味的好處

- 減少壓力和焦慮
- 經歷更多的平靜和鬆弛
- 平靜豁達的眼光去看待事物，感覺和思緒分開，有更大的空間去反思和選擇
- 增加能力、改善健康、延長壽命、加強正面的情緒、提升創造力及魅力、減少身心耗盡的感覺等等
- 一個人享受正面經驗的能力
- 能引發和增進正向經驗的過程
- 享受過程而非結果

觀察身體的感覺，使用五感去享受正面的經歷

如何增加「細味」？(Bryant & Veroff, 2007)

- 與人分享 (sharing with others)
- 建構記憶 (memory building)
- 自我激勵 (self-congratulation)
- 感知敏銳 (sensory-perceptual sharpening)
- 向下比較 (downward comparison)
- 行為表達 (behavioral expression)
- 深入其中 (absorption)
- 細數幸事 (count your blessings)

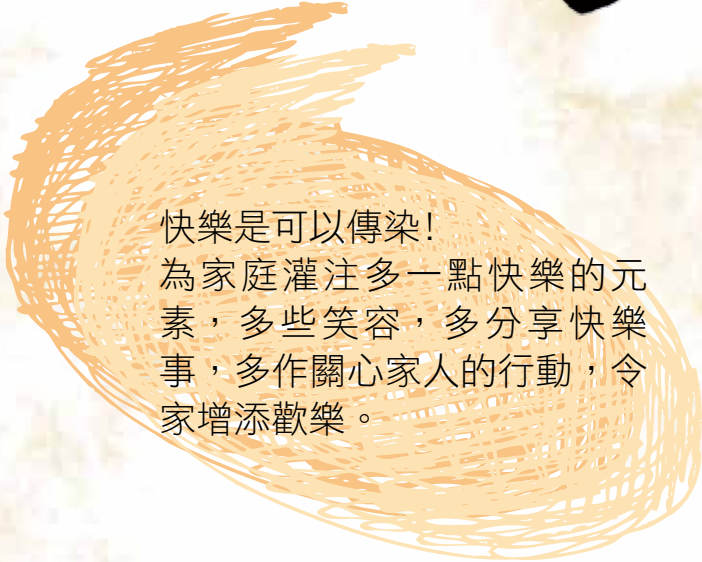
實際行動

- 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。
- 細味食物是不帶批判性的，請不要批評食物味道不好或煮的人廚藝不夠好，只要全心全意、投入地感受和品嚐食物的味道就可以。
- 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。
- 如果食物好味，一定要表示讚賞。



嚐喜樂

嚐喜樂



快樂是可以傳染！
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，令家增添歡樂。

快樂是

- 積極正面多於消極負面的情緒心情。
- 至美好的感受，人類行為的最終原動力。

喜樂的好處

- 工作表現較佳，更能找到工作的意義及表現創意，亦擁有更高收入。
- 人際關係較好，擁有較多可信賴的朋友，社交生活多姿多采。
- 健康方面比一般人活力充沛，較少不良嗜好，免疫系統較強，亦更長壽。

快樂可分兩個層次

- 歡愉：來自外在刺激，較易獲取，但通常短暫而不持久。重覆多次後，愉快感覺會逐漸退減（例：看肥皂劇、買新衣裳、吃美食等）
- 滿足：任何一項工作或興趣，進行過程令人有全神貫注、渾然忘我的感覺，完成後又回味無窮。
- 正視家人的正面情緒
- 重視家人付出的努力和過程多於結果。
- 與家人多談開心的經歷，多儲蓄快樂的片段，多引導家人正面看事情。

實際行動

- 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。
- 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。
- 主動邀請家人一同進行運動，例如「零時間運動」、散步、行山等。

樂喜嚐

運動常

讚美

味細嚐

活動推介



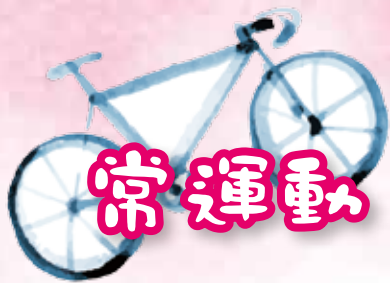
何謂「零時間運動」？



為推廣「家家好健康」(FAMILY Holistic Health)，「愛+人」計劃致力提倡「健康鐵三角」，包括「3好」(好玩、好易、好快見效)的「0-1運動」(零時間、負時間、最少時間(一分鐘))，「3多·3少」飲食習慣(多蔬、多果、多纖維；少糖、少鹽、少脂肪)，以及「3正」生活態度(正向心理學)(正向情緒、正向家庭溝通及正向家庭關係)。

「0-1運動」是鼓勵全民多做運動的概念，隨時、隨地及任何人也可以進行，並具有「3好」特點：好玩、好易、好快見效，最適合一家人一起進行。「0-1運動」可為家人燃燒能量、加強肌肉、促進心肺功能、紓緩壓力及促進心理健康。「0-1運動」可分為：

- **零時間運動**：零時間、零金錢及零器材
- **負時間運動**：可助你節省時間的運動
- **最少時間(一分鐘)運動**：只需花費少許時間的運動，如一分鐘或更短時間



常運動 • 嚐喜樂

目的：

讓參加者練習互相分享快樂事，並打破常運動是很難實踐的謬誤。

推介活動（一）：「運動家 + 樂」

1. 設計理念：

強調以「零時間運動」作介入，鼓勵參加者培養運動習慣，讓參加家庭從運動過程中體驗、享受快樂，並透過遊戲及活動，加強參加家庭之間的溝通。

2. 活動內容設計：

i. 熱身遊戲：牛頭馬咀對對碰：（約 15 分鐘）

- 以運動配合表情的方式，讓參加者運動之餘也能享受當中的快樂。

ii. 「型」在起跑線：（約 45 分鐘）

- 以家庭為單位，每個家庭各自設計具有家庭特色的，配合做運動主題的 T 恤，於做運動時穿著，促進家人間合作、溝通，並分享過往運動的快樂事。



iii. 迷你奧運會：(45 分鐘)

- 以家庭為單位分組，以競技形式進行不同類型的運動比賽，感受其中樂趣。

iv. 「快樂家庭支票簿」時間：(約 15 分鐘)

- 製作快樂支票簿，鼓勵生活實踐「零時間運動」。

推介活動(二)：「健康生活新態度」

設計理念：讓參加者認識正向溝通的其中一項要素：「嚐喜樂」，並以「零時間運動」的基礎設計家庭活動，讓參加者感受做運動的樂趣，並藉此感染身邊的家庭成員一同喜樂。

主要活動內容設計：

- i. **熱身遊戲：人體呼拉圈**（約 15 分鐘）
 - 分組進行，各參加者手拉手，將呼拉圈由第一個人傳到最後一個人，過程中不可用手幫助傳遞呼拉圈。

- ii. **快樂日記：**（約 30 分鐘）
 - 簡介正向溝通「嚐喜樂」
 - 分組進行，組長邀請各家庭回想一件與家人的快樂事情，並計劃一個你與家人的愉快活動。

iii. 「快樂運動由我創」：(約 30 分鐘)

- 先由工作人員帶領做一些簡單的「零時間運動」。
- 以家庭為單位進行，由各家庭設計一個他們認為最開心的運動方式 / 動作，並做示範，工作人員錄影紀錄。
- 每個家庭分享設計的原因，及帶領其他人一起做一次，代表將快樂與其他人分享。



iv. 「愛家人齊健康」承諾：(15 分鐘)

- 各家庭一起宣讀做運動宣言，承諾每天與家人一起做「零時間運動」，並與家人一同分享做運動的樂趣。
- 各家庭商量訂立家庭做運動的目標。

「常運動、嚐喜樂」主題內容、目標及行為指標

核心信息：透過和家人一起做運動提升家庭的喜樂指數。

活動的目標及內容	行為指標 (參加者的行為轉變)	如何在活動中 帶出此核心活動內容之行為指標
活動期望達致的目標： - 培養參加者習慣每天與家人一起做運動。 - 培養參加者習慣於與家人分享做運動的快樂事。 - 讓參加者了解與家人一起做運動的快樂，並感受互相分享當中的快樂事的良好感覺，從而鼓勵他們多在日常生活中一起做運動和數算快樂經歷。 活動的主要內容： - 參加者與家人一起體驗做運動的樂趣，學習互相分享快樂事。 - 參加者明白到運動的重要而且不難實踐，有動力去改變。 - 參加者計劃與家人一起做運動，並且常常回憶及分享當中的快樂事。	- 與家人分享做運動的快樂事 - 在做運動的時候，感受當中的樂趣 - 回憶一件令自己或家人快樂的運動經歷 - 做「零時間運動」 - 和家人一起做「零時間運動」	推介活動一：「運動家 + 樂」 - 以遊戲競賽形式讓參加者進行不同的運動，並感受當中樂趣。 - 透過讓參加者一同實踐零時間運動，從中感受運動帶來的快樂，並分享過往一件愉快的運動經歷。 - 由參加者設計具有家庭特色的、配合做運動主題的T恤，於做運動時穿著，促進家人間合作，溝通，並分享過往運動的快樂事。 - 製作快樂家庭支票簿，鼓勵參加者於家中實踐「零時間運動」。 推介活動二：「健康生活新態度」 - 透過工作人員講解「零時間運動」和正向溝通 - 嚐喜樂，及與參加者一同進行練習，讓參加者掌握如何做「零時間運動」及從運動中感受當中的樂趣。 - 鼓勵參加者與家人一同參與家庭活動 - 「快樂家庭運動由我創」，由各家庭自行創作認為最快樂的運動方式，讓參加者和家人分享做運動的快樂事。





常運動 • 常讚美

目的：

讓參加者練習以言語和行動來表達對家人的欣賞、鼓勵和感謝，並打破常運動是很難實踐的謬誤。

推介活動（一）：「家家有喜」

1. 設計理念：

透過講解、實踐「零時間運動」及「常讚美」，促進參加者的快樂、和諧及健康。

2. 主要內容設計：

i. 熱身遊戲：「世界之最」（約 20 分鐘）

- 2-3 個家庭為一組
- 建議與主題有關連的題目：

- ◆ 最長：坐地前伸
- ◆ 最耐：單腳企
- ◆ 最大力：手握力

- ◆ 最懂：讚美人的詞語
- ◆ 最有口才：稱讚家人的優點
- ◆ 最美：稱讚家人為自己做過的事情

ii. 「零時間運動」家庭遊戲：(約 30 分鐘)

- 示範及講解「零時間運動」
- 「蒙面俠」：
 - ◆ 其中一位家庭成員蒙面，另一位則負責給予指示，完成指訂的任務，任務可加入「零時間運動」及讚美的元素。
 - ◆ 完成任務後，鼓勵家庭成員互相表達欣賞及讚美。



iii. 「塗出讚美之家」：(約 30 分鐘)

- 每組家庭利用塊圓形餅乾、提子、朱古力漿等材料，利用拼貼或繪畫設計出「讚美的圖案」在餅乾上。
- 家庭分享設計的理念，及如何可以利用該設計讚美別人。



iv. 「織出讚美之家」：(約 20 分鐘)

- 由一位參加者拿著尼龍繩，拋向對面的參加者，並要說出期望與家人做的一項「零時間運動」，及讚美/欣賞對方的說話作為活動的總結。

推介活動(二)：「欣賞三步曲」

1. 設計理念：

將零時間運動及欣賞、讚美的元素融入「三重奏」活動內，強化參加者與家人的溝通，同時鼓勵家庭於日常生活中訂立「零時間運動」，有助減壓及加強家庭成員之間的關係。

2. 主要內容設計：

i. 熱身遊戲：

ii. 介紹「欣賞三步曲」：共處、觀察、表達（約 15 分鐘）

iii. 「第一步 - 共處」：（約 30 分鐘）

- 邀請參加者分享每週與家人共處的時間及共處方式。
- 教授「零時間運動」，讓家庭成員一同參與，以增加共處的時間及質素。

iv. 「第二步 - 觀察」：（約 20 分鐘）

- 遊戲：超人變身
 - ◆ 家庭 2 人一組，先用 1 分鐘互相觀察對方的衣著，然後轉身背對背，並邀請一方改變 3 項衣著打扮。
 - ◆ 最後轉回身，由另一方講出對方的改變。
 - ◆ 遊戲帶出家人共處未必足夠，更需要相互細心觀察，才能發現對方的優點。

v. 「第三步 - 表達」：（約 30 分鐘）

- 遊戲：大電視
 - ◆ 分組形式輪流進行。
 - ◆ 帶出遊戲勝利之道在於不同因素，包括聲量、內容、表情、肢體等，讓參加者學習適當的語氣、表情並配合適當的肢體語言向家人表達欣賞。

「常運動、常讚美」主題內容、目標及行為指標

核心信息：嘗試多與家人一起做運動，並以說話及行動來表達對家人的讚美與欣賞。

活動的目標及內容	行為指標 (參加者的行為轉變)	請具體說明如何在活動中 帶出此核心活動內容之行為指標
活動期望達致的目標： - 培養參加者習慣每天與家人一起做運動。 - 培養參加者以言語和行動來表達對家人的欣賞、鼓勵和感謝。 - 在做運動的過程中，讓家人成為彼此的支持者，感受被欣賞及支持的良好感覺，從而鼓勵他們多在日常生活中做運動和對家人表達讚賞。 活動的主要內容： - 參加者與家人一起做運動，在過程中彼此欣賞並多表達恩言。 - 參加者明白到做運動是重要而且不難，有動力去改變。 - 參加者計劃與家人一起做運動，並且常常欣賞、鼓勵和感謝家人。	- 在做運動時，稱讚家人的優點或長處。 - 用言語感謝家人和自己一起做運動。 - 用行動感謝家人和自己一起做運動，如按摩、奉茶。 - 做「零時間運動」。 - 和家人一起做「零時間運動」。	推介活動一：「家家有喜」 - 將零時間運動融入家庭遊戲中，並學習用言語表達對家人的欣賞及讚美。 推介活動二：「欣賞三步曲」 「欣賞三步曲」中，「觀察」教授「零時間運動」；「表達」和「共處」則培養參加者以言語和行動來表達對家人的欣賞及感謝。 - 總結中派發健康記錄冊，亦協助參加者計劃與家人一起做運動，並且常常欣賞、鼓勵和感謝家人。





常運動 • 嚐細味

目的：

讓參加者練習細味「零時間運動」，留心運動的過程，並打破常運動是很難實踐的謬誤。

推介活動：「我是運動家」

1. 設計理念：

強調參與「零時間運動」的設計，與家人體驗設計的過程及細味在生活中實踐「零時間運動」。

2. 活動內容設計：

i. 熱身遊戲：「零時間運動」小遊戲：（約 15 分鐘）

- 簡介什麼是「零時間運動」和「零時間運動」小比賽（必須包括單腳站立和踏空氣單車）

ii. 我的自選動作 I：（約 30 分鐘）

- 每個家庭設計一套簡單的餐前「零時間運動」。
- 工作人員邀請部份家庭介紹和示範他們的創作，並邀請所有家庭一起做。
- 工作人員提示參加者一邊做一邊運用感官去細味「零時間運動」，例如聽到的聲音和肌肉的感覺。

iii. 我的自選動作 II：（約 30 分鐘）

- 每個家庭再設計一套簡單的餐後「零時間運動」，必須別於他們創作的餐前「零時間運動」。
- 工作人員邀請部份家庭介紹和示範他們的創作，並邀請所有家庭一起做。
- 工作人員提示參加者一邊做一邊運用感官去細味「零時間運動」。

iv. 總結分享：（約 20 分鐘）

- 每位參加者獲派一張紙卡，鼓勵他們寫下或畫出自己在剛才的遊戲中最深刻的體會，說：「請記下你在剛才的遊戲中最深刻的體會，不要批評，只須分享你觀察到和感受到甚麼。」。
- 帶領參加者仔細地與家人分享他們的紙卡。
- 隨機邀請參加者與所有人分享他們的紙卡。

「常運動、嚐細味」主題內容、目標及行為指標

核心信息： 細味運動會更享受運動；細味與家人一同做運動的時間能促進溝通。

活動的目標及內容	行為指標 (參加者的行為轉變)	請具體說明如何在活動中 帶出此核心活動內容之行為指標
活動期望達致的目標： - 培養參加者習慣每天與家人一起做運動。 - 透過細味及分享做運動的感受，促進家人之間的溝通。 - 讓參加者學習和體驗細味做運動的過程，使他們更能察覺和感受當中的樂趣，從而鼓勵他們多在日常生活中一起做運動和細味各種經歷。 活動的主要內容： - 參加者與家人一起細味做運動的過程，以平靜豁達的眼光看待活動的每一部份。 - 參加者明白到做運動是重要而且不難，有動力去改變。 - 參加者計劃與家人一起做運動，並且常常細味及分享當中的感受。	- 留心做運動的過程 - 運用五官來細味做運動的時刻 - 珍惜與家人做運動的時間 - 做「零時間運動」 - 和家人一起做「零時間運動」	- 透過熱身遊戲提高參加者對「零時間運動」的認識。 - 透過設計餐前餐後的「零時間運動」及鼓勵以感官去細味運動的過程。 - 由參加者帶領其他人實踐「零時間運動」。 - 鼓勵參加者在生活中實踐「零時間運動」。



延伸家課建議

為鼓勵參加者與家人在生活中共同實踐「零時間運動」，建議可按不同活動的需要設計紀錄冊，讓參加者紀錄平日運動的時間及感受，不但可以加強家庭的溝通，也有助家人保持身心靈健康。主辦機構可給予禮物作為獎勵，以鼓勵填寫紀錄冊，也可藉跟進活動邀請參與者分享於生活中實踐的經驗。



健康快樂事件簿



1. 寫下你今日開心、快樂的事

DOODLE

喜樂的心，乃是良藥

2. 我的健康生活習慣

家庭健康 (可選多項)	每星期運動次數
☐ 睡地	☐ 每日運動 _____ 小時
☐ 跑地	☐ 每星期 3-6 次，每次 _____ 小時
☐ 游泳	☐ 每星期 1-4 次，每次 _____ 小時
☐ 爬山	☐ 每星期 1-2 次，每次 _____ 小時
☐ 骑自行车	☐ 每星期運動次數計 1 次，每次 _____ 小時
☐ 其他 _____	☐ 沒有

運動種類 (可選多項)	每星期運動次數
☐ 跆拳道	☐ 每日運動 _____ 小時
☐ 拳擊	☐ 每星期 3-6 次，每次 _____ 小時
☐ 網球、足球	☐ 每星期 3-6 次，每次 _____ 小時
☐ 排球	☐ 每星期 1-2 次，每次 _____ 小時
☐ 其他運動	☐ 每星期運動次數計 1 次，每次 _____ 小時
☐ 其他 _____	☐ 沒有

請在適當 ☐ 內填上加上 "✓" 號



<快樂家庭廚房全城運動> 之 「家」多讚美



您已學會了「零時開運動」及「重調美」，您能將此日常生活中實踐呢？
做到的話，可請家組成員替您填上日子及實事，互相見證及鼓勵！

常運動			重調美		
19/10	打羽毛球	2	19/10	中午 4/5	兒子太搗蛋
20/10	散步	2	20/10	晚餐 2 點 30 分	媽媽太搗蛋
21/10	打羽毛球	2	21/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
22/10	打羽毛球	2	22/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
23/10	打羽毛球	2	23/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
24/10	打羽毛球	2	24/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
25/10	打羽毛球	2	25/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
26/10	打羽毛球	2	26/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
27/10	打羽毛球	2	27/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
28/10	打羽毛球	2	28/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
29/10	打羽毛球	2	29/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋
30/10	打羽毛球	2	30/10	晚餐 7/8	爸爸太搗蛋

快樂家庭廚房全城運動 之「零」動樂軍團

組名：_____

家庭成員：1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

運動週記

日期	內容	時間
2/11 星期一		
3/11 星期二		
4/11 星期三		
5/11 星期四		
6/11 星期五		
7/11 星期六		
8/11 星期日		

Trust yourself you can make it!

感想區

例如：今日好精神呢！

爸爸：_____
 媽咪：_____
 子女：_____
 子女：_____
 子女：_____

九月 2015

週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CARE

常讚美

動作一：

- 代表關心
- 伸出雙手，整出「心形」
- 說聲「多謝你陪我一齊做運動」

動作二：

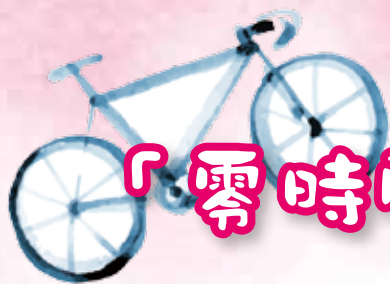
- 代表欣賞
- 伸出雙手，拍拍身邊人的肩膀
- 說聲「我欣賞你的專心 (XXX)」



「常讚美」

實踐時間!!

CARE



「零時間運動」網上資源

「零時間運動」是鼓勵全民多做運動的概念，隨時、隨地及任何人也可以進行，其特色是「3好」（好玩、好易、好快見效），最適合一家人一起進行。它可以燃燒更多能量、加強肌肉和心肺功能，及提神減壓。

日常篇：

空氣踩單車



網址：
https://www.youtube.com/watch?v=ulgzjThld_k

坐椅轉腰



網址：
<https://www.youtube.com/watch?v=OFj3zZLUPss>

坐姿提腿



網址：
https://www.youtube.com/watch?v=YqmeT_drInI

轉動肩膀



網址：
<https://www.youtube.com/watch?v=Ywm5gE4N5N8>



返工篇：

低樓層可以選擇行樓梯



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=fDRqV3Vpxk4>

工作期間可做伸展運動



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=U7HBsHiBHvk>

隨時都可以做運動



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=qBXagejqbeM>

家居篇：

家用毛巾也可以成為運動器材



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=rrkyXmF8wNs>

坐姿提腿



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=y2XH5LRpog4I>

善用看電視或看書時間作運動



網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=BIJfzB0GFOA>

更多的網上資源，可瀏覽以下網站：



賽馬會「愛 + 人」計劃
<https://www.youtube.com/user/familyhk3h>

或下載手機應用程式：



賽馬會「愛 + 人」計劃 - 「零時間運動」
流動應用程式 (Android 版本)



賽馬會「愛 + 人」計劃 - 「零時間運動」
流動應用程式 (IOS 版本)

手機程式簡介：

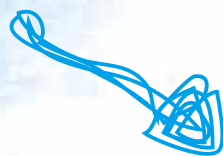
為鼓勵市民多做簡單和隨時隨地都可進行的運動，賽馬會「愛 + 人」計劃特別推出「零時間運動」流動應用程式，透過一站式平台將「零時間運動」的實用資訊發放給市民大眾。

該應用程式圖文並茂地介紹多款「零時間運動」招式。大家可跟據不同運動類型選擇所喜歡的「零時間運動」，包括平衡力、柔軟度、肌肉耐力、肌肉力量、心肺功能及身體成份組合。當中詳列了運動做法及好處，亦有運動注意事項助你避免受傷。

另一亮點是「自我測試」功能，讓使用者訂立目標及紀錄運動歷程。只要輸入簡單資料，程式即時繪製圖表顯示你的運動表現，方便清晰。有了這互動紀錄工具，大家可保持「動」力，培養出恆常運動的好習慣！



食識堂



嚐細味



喜樂

常讚美

活動推介



何謂「少糖少鹽」？

中國傳統有謂「民以食為天」，美食誘惑實在難以抗拒，但這往往帶來禍從口入的惡果，加上香港人工作繁忙，生活緊張，不良的飲食習慣更提高患上各種疾病的風險。均衡飲食是健康生活模式中不可缺少的一部份，我們若能奉行健康均衡的飲食習慣；加上恆常運動和維持理想的體重，便能促進身體健康，有效地預防和飲食有關的疾病，如癌症、高血壓、心臟病和中風等。

健康飲食，可以從少鹽、少糖做起，你可以這麼做：

- 每天調味的鹽份不應超過一茶匙鹽，因為許多天然食物中均含有鈉。
- 控制高鹽食物的攝取，例如醬料、調味料（蠔油、魚露、味精、雞粉、沙茶醬、豆瓣醬、蝦醬、豆腐乳等），加工醃漬食品及醬菜等。
- 習慣吃重口味者，在菜餚中加醋、檸檬等取代鹽。
- 外食時，主動要求菜餚少鹽、少糖。
- 減少食用含人工添加糖分的食物和飲料，例如餅乾、果醬、碳酸飲料等。
- 習慣在熱飲中加糖的人，儘量減量，最好完全不加糖。
- 飲料儘量喝白開水與淡茶，少喝市售的含糖飲料。
- 儘量挑選標明無糖或低糖的食品和飲品。

常識食、嚐喜樂

目的：

讓參加者練習以言語和行動來表達對家人的欣賞、鼓勵和感謝，並打破健康飲食難於日常生活實踐的謬誤。

推介活動（一）：「有凝家庭」

1. 設計理念：

透過社區定向遊戲及製作快樂家庭時間囊，讓參加者認識健康飲食的知識，並加強家人間的正向溝通模式，提高快樂的元素。



2. 活動內容設計：

i. 破冰遊戲：誰是健康國王（約 15 分鐘）

- 請參加者合上眼睛，工作人員會貼一個「健康國王」貼紙予參加者身上，被貼到的參加者便是「健康國王」。
- 參加者開眼，不停問別人「你是不是健康國王」，被問第三次者必需誠實講真話。知道誰是「健康國王」後，所有人需要趕快以「健康國王」為首，搭著膊頭排成一條直線。
- 每次於龍尾的參加者，將會受邀請回答工作人員有關健康飲食的問題。

ii. 健康 Running Man（社區定向遊戲）：（約 1 小時 15 分鐘）

- 建議定向任務：
 - 任務 A：前往惠康 / 百佳 比較及計算 3 支指定飲品的糖份
 - 任務 B：於指定地方，抄取 2-3 款食品的營養標籤
 - 任務 C：做一個指定動作的「零時間運動」
 - 任務 D：親子合作不用手的情況下，將一個氣球由一端運到至一端
 - 任務 E：家人互相稱讚對方一件事，及拍一幅全家幅大合照

iii. 製作「快樂家庭時間囊」：（約 30 分鐘）

- 請參加者把快樂的健康飲食經驗與家人分享後，並寫到紙條中，或將代表快樂的貼紙放到「快樂時間囊」。



推介活動（一）：「快樂小甜心」

1. 設計理念：

2. 活動內容：

iv. 熱身遊戲：水果促銷員（約 15 分鐘）

- 每位參加者寫下自己喜歡的水果，然後簡單幾句向其他參加者推薦為何選擇該水果。





v. **糖份含量知多少**：(約 20 分鐘)

- 分組進行，提供四至五種飲品，各組按估計水果糖份的多寡排列。
- 簡介營養標籤，並提供該些飲品的營養標籤給各組，比賽鬥快計出當中的糖份含量，並重新排列次序。

vi. **健康飲食齊實踐**：(約 1 小時 30 分鐘)

- 製作及享用少糖健康膳食，讓參加者分享與家人合力製作少糖健康膳食過程及享用少糖健康膳食的樂趣。



「常識食、嚐喜樂」主題內容、目標及行為指標

核心信息：透過和家人一起實踐健康飲食，提升家庭的喜樂指數。

活動的目標及內容	行為指標 (參加者的行為轉變)	請具體說明如何在活動中 帶出此核心活動內容之行為指標
活動期望達致的目標： - 培養參加者習慣每天與家人一同實踐健康飲食。 - 培養參加者習慣於與家人分享實踐健康飲食的快樂事。 - 讓參加者了解與家人一起實踐健康飲食的快樂，並感受互相分享當中的快樂事的良好感覺，從而鼓勵他們多在日常生活中實踐健康飲食和數算快樂經歷。 活動的主要內容： - 參加者與家人一起體驗健康飲食的樂趣，學習互相分享快樂事。 - 參加者明白到健康飲食是重要而且不難實踐，有動力去改變。 - 參加者計劃與家人一起在日常生活中實踐健康飲食，並且常常回憶及分享當中的快樂事。	- 與家人分享實踐健康飲食的快樂事 - 在實踐健康飲食的時候，感受當中的樂趣 - 回憶一件令自己或家人快樂的健康飲食經歷 - 選擇少糖的食品 - 和家人一起選擇少糖的食品	推介活動(一)：「有凝家庭」 - 於社區定向活動中，讓參加者認識營養標籤，藉此帶出健康飲食的訊息及以行動感謝家人。 - 製作快樂時間囊，讓參加者記下快樂的健康飲食經驗，並鼓勵互相分享及稱讚。 推介活動(二)：「快樂小甜心」 - 透過遊戲，讓參加者學習留意營養標籤及計算食品中的糖份，及鼓勵選擇低糖食品。 - 親子合力製作少糖健康膳食，讓他們分享合作過程的經歷

常識食、常讚美

目的：

讓參加者練習以言語和行動來表達對家人的欣賞、鼓勵和感謝，並打破健康飲食很難實踐的謬誤。

推介活動（一）：「家庭樂悠悠」

1. 設計理念：

以讚美作為正向溝通的其中一個重點，教導參加者運用「家家好健康」的理念增強家庭正向溝通，讓參加者透過活動學習正向溝通的概念，並教導參加者少糖健康的飲食方法，並鼓勵參加者生活中應用所學。

2. 活動內容設計：

i. 破冰遊戲－糖份知多少？（約 20 分鐘）：

- 分組進行，每組每次會獲分配 2 杯不同的飲品，並請組員品嚐，品嚐後需猜出那一杯的糖份含量較高，最後由工作人員講解少糖飲食訊息。





ii. **糖衣陷阱你要知 (約 20 分鐘) :**

- 每組派發一張答題紙及筆，答題紙上有不同的飲品及水果，讓組員猜其糖分有多少，並將答案紀錄在答題紙上。
- 工作人員介紹營養標籤。每組獲分配一枝飲品用作計算糖份之用。計算完畢後，邀請每組分享所計出的糖份答案。



iii. **砌出美味來 (約 30 分鐘) :**

- 邀請每個家庭利用不同食材，砌出一個營養及低糖兼備的便當。完成後，工作人員邀請每個家庭回想活動過程，並以言語及行動(例如：擁抱及給「LIKE」)來讚美對方。

iv. **今日讚左未 (30 分鐘) ?**

- 組員於小組內分享當天所遇到的感恩的人或事。分享完畢後，每組選一個感恩的人或事與大家分享。鼓勵每位家庭成員向對方表達感謝和讚賞。工作人員邀請每個家庭分享一下家人對他們的讚美和感受。

推介活動（二）：「減少一點甜 · 家多一點甜」

1. 設計理念：

以活動為主，在每個活動均加入解說的環節，將少甜、讚美的訊息扣連家庭健康、快樂及和諧的概念，討論兩者的互動關係，帶領參加者作活動前後的對比，並舉例讓參加者更易於生活中實踐。



2. 活動設計內容：

i. 熱身遊戲－「身體與糖何干」(約 20 分鐘)：

- 邀請參加者分組討論少糖飲食與身體健康的相互關係並進行小組匯報

ii. 讚美有法 (約 20 分鐘)：

- 邀請參加者分作兩組，分別寫下讚美的詞語或字句，寫得最多者為勝出，並邀請兩組參加者分享最經常用到及最期望別人稱讚自己的詞語。

iii. 家多一點甜 (約 30 分鐘)：

- 邀請參加者於水果畫上代表讚美的圖案或字句，親手送給家人，並說出讚美的字句，實踐讚美及感謝。

iv. 甜蜜共享 (約 15 分鐘)：

- 邀請參加者就是次活動分享感受，或分享與家人一同食飯時最開心的經歷。
- 最後邀請參加者與家人共同制訂在日常生活健康飲食及多讚美的承諾及目標。



「常識食、常讚美」主題內容、目標及行為指標

核心信息：透過和家人一起實踐健康飲食，提升家庭的喜樂指數。

活動的目標及內容	行為指標 (參加者的行為轉變)	請具體說明如何在活動中 帶出此核心活動內容之行為指標
活動期望達致的目標： - 培養參加者習慣每天與家人一同實踐健康飲食。 - 培養參加者習慣於與家人分享實踐健康飲食的快樂事。 - 讓參加者了解與家人一起實踐健康飲食的快樂，並感受互相分享當中的快樂事的良好感覺，從而鼓勵他們多在日常生活中實踐健康飲食和數算快樂經歷。 活動的主要內容： - 參加者與家人一起體驗健康飲食的樂趣，學習互相分享快樂事。 - 參加者明白到健康飲食是重要而且不難實踐，有動力去改變。 - 參加者計劃與家人一起在日常生活中實踐健康飲食，並且常常回憶及分享當中的快樂事。	- 與家人分享實踐健康飲食的快樂事 - 在實踐健康飲食的時候，感受當中的樂趣 - 回憶一件令自己或家人快樂的健康飲食經歷 - 選擇少糖的食品 - 和家人一起選擇少糖的食品	推介活動一：「家庭樂悠悠」 - 透過「糖份知多少」及「糖衣陷阱你要知」的遊戲，讓參加者認識少糖飲食，及對健康的重要性。 - 透過家庭共同製作健康便當，實踐健康飲食之餘，在過程也鼓勵家人互相稱讚。 推介活動二： 「減少一點甜 · 家多一點甜」 - 透過分組活動，讓參加者認識少糖飲食與身體健康的相互關係及讚美的方法。 - 邀請參加者分組於水果上塗上朱古力醬，代表讚美的圖案或字句，實踐讚美及感謝 - 邀請參加者制訂少糖飲食目標，鼓勵在日常生活實踐。



常識食、嚐細味

目的：

讓參加者練習細味健康飲食，留心食物的味道和實踐健康飲食的過程，並打破健康飲食很難實踐的謬誤。

推介活動（一）：「有愛一家親」

1. 設計理念：

透過以五官來細味健康飲食的滋味，參加者認識少糖健康飲食的重要，並鼓勵在生活中實踐。





2. 活動內容設計：

i. 熱身遊戲：認識少糖飲食（約 15 分鐘）

ii. 細味甘甜（約 30 分鐘）：

- 分組以競賽形式，用五官尋找與品嚐食物之真味。
- 用味覺猜出食物的名稱。
- 用觸覺（蒙眼）找出糖份較多 / 較少的食物 / 飲品。
- 用視覺（戴口罩）找出糖份較多 / 較少的食物 / 飲品。
- 用嗅覺（蒙眼）找出糖份較多 / 較少的食物 / 飲品。
- 用聽覺（蒙眼、戴口罩）糖份較多 / 較少的食物 / 飲品。

iii. 分甘同味（約 30 分鐘）：

- 以家庭為單位，輪流互相喂食少糖健康食物，並要求大家慢慢咀嚼細味，感受家人的關愛。
- 邀請各家庭成員分享感受。

iv. 總結：訂立少糖目標，並鼓勵家庭在家中實踐。（15 約分鐘）

推介活動(二)：「野炊樂」

1. 設計理念：

帶領參加的家庭在郊外進行烹飪活動，讓家庭成員共同參與健康食物的製作，從材料的預備至享用食物，讓他們一同細味家庭的和諧互助關係。

2. 活動內容設計：(可考慮於郊外露營場地進行)

i. 熱身遊戲：戶外大風吹(約 10 分鐘)

ii. 享飪活動：(約 1 小時)

- 介紹食材，以健康食材為主，讓參加者認識如果挑選健康的食材。
- 各家庭可自行挑選食材，製作一款最拿手的食物

iii. 一同享用食物：(約 1 小時)

iv. 分享：

- 家庭成員分享製作食物過程的感受，及分享至少一項在製作過程觀察到其他家庭成員的優點：

* 郊外活動可按不同情況，安排一些親子的自由時間，讓參加者細味大自然。

「常識食、嚐細味」主題內容、目標及行為指標

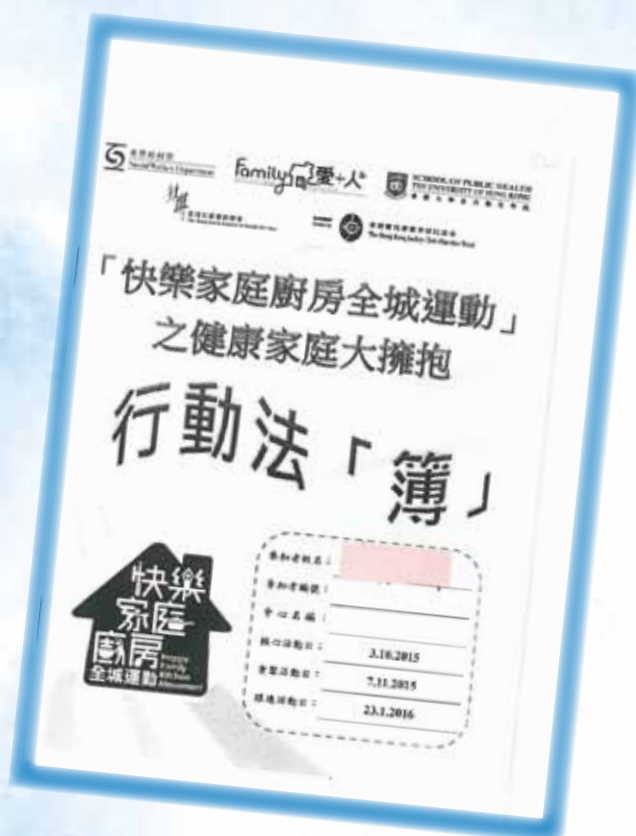
核心信息：細味健康的食物會發現食物更美味；細味與家人一同實踐健康飲食的時間能促進溝通。

活動的目標及內容	行為指標 (參加者的行為轉變)	請具體說明如何在活動中 帶出此核心活動內容之行為指標
活動期望達致的目標： - 培養參加者習慣每天與家人一同實踐健康飲食。 - 透過細味及分享健康飲食的感受，促進家人之間的溝通。 - 讓參加者學習和體驗細味健康飲食，使他們更能察覺食物的味道和感受實踐健康飲食的樂趣，從而鼓勵他們多在日常生活中實踐健康飲食和細味各種經歷。 活動的主要內容： - 參加者與家人一起細味健康飲食的過程，以平靜豁達的眼光去看待活動的每一部份。 - 參加者明白到健康飲食是重要而且不難實踐，有動力去改變。 - 參加者計劃與家人一起在日常生活中實踐健康飲食，並且常常細味及分享當中的感受。	- 留心健康飲食的過程 - 運用五官來細味實踐健康飲食的時刻 - 珍惜與家人實踐健康飲食的時間 - 選擇少糖的食品 - 和家人一起選擇少糖的食品	推介活動（一）： 「有愛一家親」 - 透過五官來細味和實踐健康食物。 - 透過互相喂食活動，讓家人感受彼此之的關愛。 - 透過訂立目標，鼓勵生活中實踐健康飲食。 推介活動（二）：「野炊樂」 - 透過烹飪活動，讓參加者學習健康飲食的知識，並細味與家人一同烹飪的過程。

延伸家課建議

為鼓勵參加者在生活中共同實踐少糖少鹽健康飲食，建議以紀錄冊形式，鼓勵參加者與家人一同紀錄每天的健康飲食，不但可以互相提醒，加強家庭間的溝通，也可幫助家人養成健康飲食模式，保持健康的身體。





為了配合「少糖飲食」和「零糖美」的推廣計劃，請你從今日開始立即行動！！
送你一本「實踐存摺」，請你紀錄以下實踐行動與以書「正」字紀錄成功的次數。

2015年11月份

實踐行動	11月1日至 11月7日 (第一週)	11月8日至 11月14日 (第二週)	11月15日至 11月21日 (第三週)	11月22日至 11月28日 (第四週)	11月29日至 11月30日 (第五週)
廚：早上煮粥或炒麵時，少放糖或鹽，或用「少糖」或「零糖」調味料。	正	正	正	正	正
家人煮飯時，少放糖或鹽，或用「少糖」或「零糖」調味料。	正	正	正	正	正
家人煮飯時，少放糖或鹽，或用「少糖」或「零糖」調味料。	正	正	正	正	正

家人煮飯時，少放糖或鹽，或用「少糖」或「零糖」調味料。	正	正	正	正	正
家人煮飯時，少放糖或鹽，或用「少糖」或「零糖」調味料。	正	正	正	正	正
家人煮飯時，少放糖或鹽，或用「少糖」或「零糖」調味料。	正	正	正	正	正

香港青年協會
親子衝突調解中心 家庭生活教育組(大埔及北區)

快樂家庭廚房全城運動
之
減少一點甜，「家」多一點甜
我的「少糖飲食」
生活實踐紀錄表

	一	二	三	四	五	六	日
計算每日糖份攝入量							
改變飲食習慣，減少或少吃含糖的食品及飲品							
請家人少食甜食							
經常提醒家人少食甜食							

我一定實行好有效的「少糖飲食」！

簽署：_____ 日期：_____

香港青年協會
親子衝突調解中心 家庭生活教育組(大埔及北區)

快樂家庭廚房全城運動
之
減少一點甜，「家」多一點甜
我的「少糖飲食」
生活實踐紀錄表

我一定實行好有效的「少糖飲食」！

簽署：_____ 日期：_____



網上資源：

高糖高鹽的食品飲品往往是「糖衣陷阱」及「鹽的化身」。究竟少糖少鹽的飲食習慣有多重要、日常飲食如何減鹽減糖及活用「營養標籤三部曲」？賽馬會「愛 + 人」計劃特別製作的「糖深風暴 鹽加控制」短片，讓大家一同認識少糖少鹽的重要性，與家人一起減鹽減糖，更健更美！



網址：

https://www.youtube.com/watch?v=3v1vF_zrpAc



更多的網上資源，可於瀏覽以下網站：

賽馬會「愛 + 人」計劃

<https://www.youtube.com/user/familyhk3h>



或下載手機應用程式：

1. 賽馬會「愛 + 人」計劃 - 「少糖飲食」流動應用程式 (Android 版本)



2. 賽馬會「愛 + 人」計劃 - 「少糖飲食」流動應用程式 (iOS 版本)



手機程式簡介：

賽馬會「愛 + 人」計劃自家開發「少糖飲食」流動應用程式，讓市民在日常飲食中減少糖份的攝取，變得更加「識飲識食」。它提供一系列熱門而實用的功能，現在為大家介紹！

此應用程式的「卡路里計數機」幫到你計算每天需要的卡路里！只需輸入簡單的個人資料，立即計算建議的每天卡路里及糖份攝取量，而且連身體質量指數 (BMI) 也一併顯示，讓你知道自己屬於過輕、適中、過重或肥胖。

「飲食日誌」不僅紀錄每天所攝取的糖份，還可作為實用提示，助你避免攝取過量糖份。日誌包羅許多廣受歡迎的食品及飲品種類，包括多款預先包裝飲品、非預先包裝飲品及甜品。至於「營養標籤」同樣實用，提供閱讀營養標籤的小貼士，讓你分清何謂高低糖、鈉（鹽）及脂肪。

「糖知多少」則講解糖的不同種類（白糖、紅糖、蜜糖、代糖 . . . ）。此外，有見坊間流傳不少糖的誤解，我們還會拆解常見的「糖的迷思」及講解其背後真相。



衛生署有營食肆運動：



網址：

https://www.youtube.com/watch?v=3v1vF_zrpAc





實證研究篇

社區為本參與模式研究

香港大學公共衛生學院 編寫



一. 最佳的科學，最好的實踐

1. 計劃背景

・ 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。「快樂家庭廚房全城運動」計劃與「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」同樣以實證為本，透過「最佳的科學」模式進行設計和評估，並與政府部門、學術機構、社區及專業人士等共同合作，以推動社區為本的參與模式，將「最好的實踐」帶給香港 18 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，提供「社區為本參與模式」訓練課程，設計社區為本活動並實際推行。「愛+人」計劃團隊與社福機構精心設計每一項社區活動，同時共同設計一套以成效為主導的評估工具，開展以理論作為基礎的實証及提証項目 (Evidence-based and Evidence-generating Programme)。透過問卷進行一系列的縱向量性 (Quantitative) 評估，包括基線評估、即時評估、跟進評估；亦會以聚焦小組及深入訪談等形式，收集質性 (Qualitative) 方面數據，以量度及深入了解各項活動為參加者所帶來的行為及態度上的轉變等。

2. 計劃內容

2.1 社區為本家庭活動

活動目的：

參與機構以「嚐喜樂」、「常讚美」、「嚐細味」、「常識食」或「常運動」為主題，策劃及執行一系列家庭活動，促進正向家庭溝通及推廣健康生活模式，最終達致提升家庭健康、快樂及和諧（家有康和樂）的目標。

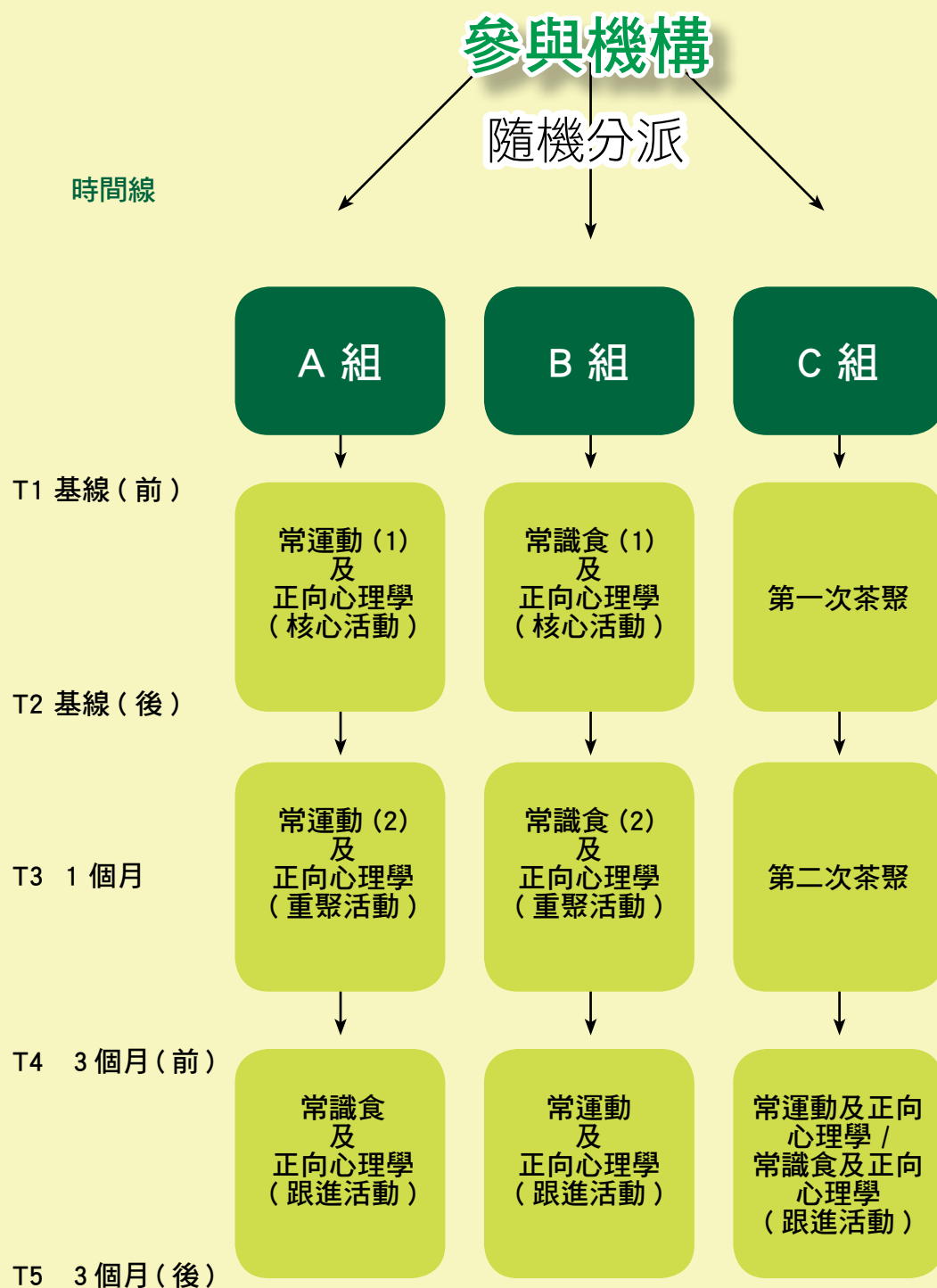
活動對象：

- 1,500 - 2,000 個家庭
- 每間參與機構從香港各區招募最少 30 個家庭，每個家庭最少有 2 名 6 歲或以上的家庭成員參加，其中一人必須為 18 歲以上。

活動設計：

- 隨機對照試驗的設計 (Randomised Controlled Trial, RCT)
 - 隨機對照試驗 (Randomised Controlled Trial) 被公認為最佳的研究設計，尤其適用於評估活動成效及其效應值方面。隨機對照試驗的干預設計簡單精煉，可應用於群組上（干預組 - 對照組），故適合由社福機構社工、輔助性專業人員及學術伙伴帶領並於社區中心、學校等進行。現時很多藥物研究均採用此研究方法。綜合公共衛生學原理及隨機對照試驗的設計，活動的成本效益將大大提高，覆蓋範圍更廣泛，量度之目標更為明確。隨機分配也令各個比較組別的誤差降低，令結果更為準確。
 - 參與機構被隨機分配至 3 組 - A 組（試驗組 1），B 組（試驗組 2）或 C 組（對照組）。





活動內容：

- 核心活動 (Core programme)(每次約 2 小時)：教導參與者在家庭活動中運用正向心理學的理念，鼓勵參與者與家人一起做「零時間運動」，推行少糖飲食，從而促進家庭的快樂、和諧、健康 (3Hs)。
- 重聚加強活動 (Booster programme)(每次約 1 小時)：探討在正向心理影響下行為指標、體能活動、健康飲食及 3Hs 方面發生的轉變，了解參加者在實踐零時間運動和少糖飲食過程中的困難並提供相關協助。
- 茶聚：主要目的為向參加者進行問卷調查和收集質性研究資料。

活動成效評估：

- 評估家庭活動對參加者的影響，包括活動前後正向心理的行為指標、體能活動、健康飲食及 3Hs 方面的變化。

評估工具：

- 根據六個不同主題設計的評估問卷
- 基線問卷評估 (T1)、核心活動後即時評估問卷 (T2)、T3 跟進問卷 (T3)、T4 跟進問卷 (T4)、T5 跟進問卷 (T5)

3. 計劃評估

香港大學公共衛生學院就「快樂家庭廚房全城運動」計劃各項活動進行不同形式的評估，包括問卷調查、小組討論及深入訪談。計劃評估十分重要，其目的在於以科學化的方法評估計劃成效，為本計劃的效用提供科學實證，同時由於評估的嚴謹性要求確定明確和可量度的成效指標，計劃評估可反過來幫助確定計劃的目標和設計內容。

過程評估 (Process Evaluation)

3.1.1 過程評估的目的及要素

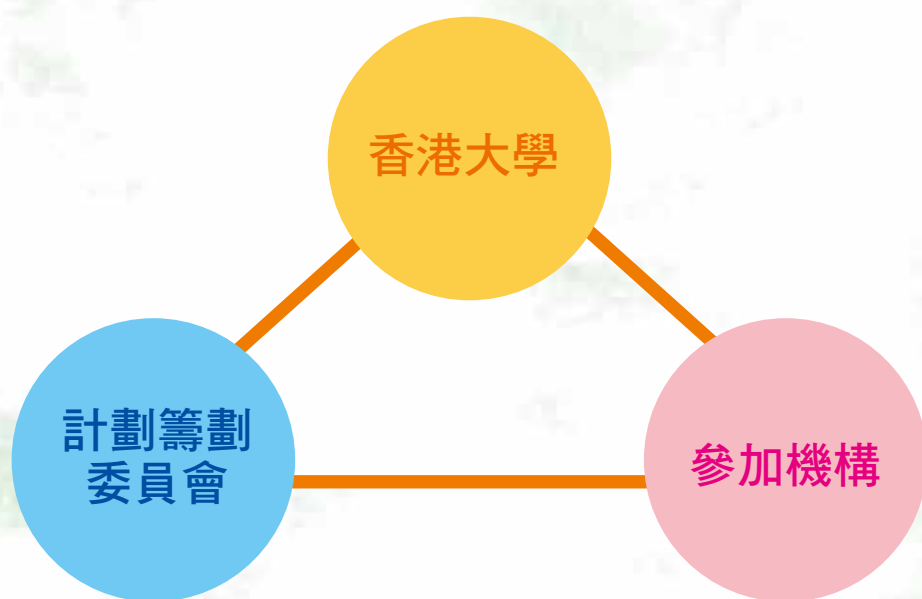
過程評估是計劃總體評估的一項重要部分。它是一種系統性和持續性的記錄，用以評估活動是否按原定計劃執行，主題訊息於活動中傳遞及接收的精確度，活動的優點和缺點；了解計劃執行有關之困難、有利條件及其對計劃成效之影響，從而提升未來活動設計的質素和協助推行其他項目或計劃^[1]。

過程評估共有六大評估要素，包括：背景 (Context)、覆蓋層面 (Reach)、參加者招募 (Recruitment)、主題內容傳達 (Dose delivered) 及接收 (Dose received)、精確度 (Fidelity)、成本及資本 (Cost and Resource)。詳情如下^[2]：

六大評估要素

- 背景：社會及經濟等影響活動推行的環境因素
- 覆蓋層面：活動覆蓋目標對象的比例
- 參加者招募：接觸及招募參加者之方法
- 主題內容傳達：活動的數量如節數、時間
- 主題內容接收：參加者參與、接觸主題內容的程度
- 精確度：活動按原定計劃推行的程度
- 成本及資源：活動的成本及資源投放，如人力、物力、財力

香港大學和其他計劃機構及計劃督導委員亦會在「快樂家庭廚房全城運動」計劃的各項活動過程中進行過程評估及觀察活動流程評估，以評估主題訊息於活動中的實踐度，了解有關之困難及對計劃成效之影響，以冀提升未來活動設計之質素和協助推行其他項目或計劃。



3.1.2 過程評估的工具

計劃機構、香港大學及計劃籌劃委員會在「快樂家庭廚房全城運動」計劃的活動中進行計劃過程評估。過程評估需要不同的評估工具互相配合、互相補足，評估方法包括量性 (Quantitative) 及質性 (Qualitative) 方法，從而對活動過程進行全面地檢討。

- 家庭活動計劃書 (同工填寫)
- 活動程序表、資源投放表 (同工填寫)
- 參加者報名出席及流失記錄表 (同工填寫)
- 活動過程觀察表 (香港大學現場研究員及機構代表填寫)
- 參與機構活動總結報告 (同工填寫)

3.2 聚焦小組 (活動後質性研究)

研究對象：參加者

研究內容：從參加者的角度，了解回顧及討論活動的相關經驗。

研究方式：進行面對面小組訪談，記錄參加者活動的感受和體驗等意見，進行分析與總結，使將來活動得以改善。

3.3 深入訪談 (活動後質性研究)

研究對象：地區領袖

研究內容：從社區領袖的角度，了解本計劃帶來的影響，有關改進建議，以及將來發展方向。

研究方式：進行面對面個別訪談，記錄社區領袖對整個項目的看法和建議，進行分析與總結，為將來相關社會政策的製定和改進提供參考意見。

活動	詳情	評估
同工訓練 (第一批：2015 年 5 月 - 7 月，第二批：2016 年 2 月 - 5 月)	與香港社會服務聯會合作籌劃之同工訓練，邀請基督教那打素社康服務臨床心理學家講解正向心理學的主要元素。並由香港大學研究主任兼註冊護士講解「零時間運動」及健康快樂飲食。香港大學則提供以目標為本的活動設計策略、研究及評估方法。	1. 受訓同工問卷評估：訓練前 (T1) 及訓練後 (T2) 即時評估。 2. 受訓後同工問卷評估：兩星期 (T3)、六星期 (T4-5)、十二星期 (T6) 及一年後 (T7) 跟進評估。
活動後機構同工聚焦小組 (2016 年 9 月)	邀請參與計劃的機構同工參與活動後舉行的機構同工聚焦小組，以收集他們對在地區舉辦的家庭活動的意見，分享所得的經驗及關於計劃成效的感想。	3. 聚焦小組討論指引：以便收集機構同工對本計劃的體驗及意見等質性數據。
地區家庭活動 (第一批：2015 年 5 月 - 2016 年 4 月，第二批：2016 年 4 月 - 2016 年 10 月)	54 個服務機構、單位及學校設計了以身心健康為主題的地區家庭活動，共招募了 1516 個區內家庭參加。為確保活動效果，各機構需於活動前提交行為指標表及活動流程表。活動概念及活動節數亦會被統一，而活動內容則由機構因應其服務對象特點和需要而設計。活動進行期間同時需要進行過程評估。 - 參與服務機構單位及學校被隨機分配至 3 組。A 組及 B 組分別是體能運動及健康飲食的試驗組別。兩者均需包括一節核心活動、重聚活動和跟進活動。C 組則為對照組別，包括兩節茶聚活動及一節跟進活動。	4. 活動過程評估：觀察報告（香港大學職員／社聯職員填寫觀察報告以作為整體評估的一部分）。 5. 活動過程評估：機構報告（每一參與機構向社聯及香港大學提交活動總結報告，當中包括活動推廣評估及財政報告）。 6. 身心健康問卷評估：T1 活動前的基線評估及 T2 活動後的即時評估。 7. T3（四星期）問卷評估：重聚活動後評估（參加者需於重聚活動前填寫問卷） 8. T4 三個月跟進活動前及 T5 後評估問卷、T5 活動後即時評估。
活動後參加者聚焦小組 (2016 年 3-9 月)	舉辦約 10 個活動後參加者聚焦小組，當中包括不同家庭類型的參加者，回顧及討論活動的相關經驗。	9. 聚焦小組討論指引：以便收集不同家庭類型的參加者對本計劃的體驗及意見等質性數據
計劃啟動禮 (2015 年 6 月) 及 快樂家庭月 (2016 年 5 月)	主要對象為所屬地區服務使用者，透過工作坊、參與機構設計的攤位遊戲等來宣傳「快樂家庭廚房全城運動」計劃理念。	10. 家庭健康、快樂、和諧 (3Hs) 問卷：邀請啟動禮參加者及附近居民填寫。
深入訪談 (2016 年 9 月)	了解領袖／組織者對本計劃的成效及將來發展方向之意見。	11. 深入訪談：運用特別設計的討論指引，與社區領袖和參與計劃的同工進行深入訪談，以聽取對本計劃的意見，以便改善日後計劃。
《快樂家庭秘笈》 (2016 年 5 月)	出一本特別設計的家庭食譜，以推動市民以簡單行動提升家庭的健康、快樂及和諧	12. 食譜評估問卷：食譜內附簡短的評估問卷，「愛 + 人」網站亦設有網上問卷，以收集讀者意見及了解食譜效用。
《「家庭為本」實務手冊 3》	推出一本特別設計的「家庭為本」實務手冊予社區機構及社區持份者，以加強有關正向心理學及其生活實踐等知識的傳遞	13. 評估問卷：實務手冊內附簡短的評估問卷，以收集讀者意見及了解手冊效用。亦設有六個月後網上跟進問卷評估，以評估讀者對實務手冊中提議的知識及技巧的實踐情況。
實踐智慧論壇 (2016 年 12 月)	舉辦實踐智慧論壇以分享「快樂家庭廚房全城運動」地區家庭活動在籌劃、推廣及實踐過程中的種種經驗及成果。	14. 論壇評估問卷：於論壇後，邀請參加者填寫論壇評估問卷，以收集參加者對論壇的意見。

參考資料

1. Peterson, C., M.E.P. Seligman, and G.E. Vaillant, Pessimistic Explanatory Style Is a Risk Factor for Physical Illness: A Thirty-Five-Year Longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 55(1):23-27
2. Steckler A. & Linnan L. *Process Evaluation for Public Health Interventions and Research*. 2002, San Francisco: Jossey-Bass.

「家庭為本」 實務手冊

編者：香港社會服務聯會
插畫：人樓
顧問：基督教聯合那打素社康服務
設計及承印：匯美傳意有限公司
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)2876 2418
傳真：(852)2866 0863
電郵：council@hkcss.org.hk
網址：<http://familykitchen.hkcss.org.hk>
<http://www.facebook.com/HappyFamilyKitchenMovement/>
捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金
出版日期：2016 年 12 月
印刷數量：500 本
ISBN：978-988-13332-2-3

版權所有 不得翻印
非賣品



快樂家庭好運動 識食少甜好健康



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

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) 2876 2418

傳真：(852) 2866 0863

電郵：council@hkcss.org.hk

網址：<http://familykitchen.hkcss.org.hk>