

正向溝通「五常法」

本計劃根據「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為實踐正向家庭溝通的平台，希望幫助參加者建立健康、快樂及和諧的家庭生活文化。



嘗投入

嘗試全程投入一家人進餐或進行其他家庭活動的時間，彼此觀察優點與長處，按能力分工，讓每位家庭成員都能各盡所長，為家庭出一分力。



嘗細味

放慢進餐的節奏，細細品嚐家人為你預備的餸菜，以及一家人進餐的美好時光。



帶著歡容與家人進餐，並多以行動表達關心，例如為家人添飯、送上對方愛吃的食物，令對方嚐到一家人食飯的快樂感。

嘗快樂



嘗讚美

嘗試多以行動或說話感謝及讚賞家中負責煮飯、買餸、洗碗的家庭成員，肯定對方對家的付出。

常健康

培養吃飽晚餐後進行鬆弛活動的習慣，例如與家人一同躺在沙發上聽音樂，以保持心理狀態常常健康。家人面對逆境時，幫助對方換個角度去看待事情。



Family 愛+人
Family Club for Promoting Family Harmony

社聯
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



www.hkcss.org.hk/familykitchen

*想知更多家庭溝通小貼士，請瀏覽計劃網頁
www.hkcss.org.hk/familykitchen

捐助機構
Funded by:



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



計劃背景

中國人傳統上較西方人重視家庭，從日常的飲食文化中可見一斑。我們喜歡一家人圍著圓檯食飯，分享逸事。但在生活繁忙的香港，愈來愈少人可以擁有充裕的時間與家人食飯及溝通，短促的進餐時間甚至可能成為家人爭吵的平台。

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「愛+人」計劃，在香港賽馬會慈善信託基金捐助下，由2010年9月起於元朗區推行為期一年的「快樂家庭廚房」計劃。結合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，透過舉辦地區家庭活動，提升區內家庭正向溝通的能力，並促進家庭健康、快樂及和諧——「家有康和樂」。



計劃目的



- 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，並結合科學與實踐的計劃服務模式。



計劃內容

計劃啟動禮

實踐智慧論壇

地區家庭活動

客證研究

社區教育及推廣

同工訓練課程



參與本計劃的地區服務單位多達23個，服務類別跨越青少年、長者、復康、家庭及社區等不同領域。有關參加辦法及計劃詳情，請瀏覽「快樂家庭廚房」計劃網頁 (www.hkcss.org.hk/familykitchen)，或與下列參與機構聯絡。

參與機構	服務單位名稱	查詢電話
社會福利署	保護家庭及兒童服務課(元朗)	3590 8290
香港明愛	天悅長者中心	3160 4100
	天水圍綜合家庭服務中心	2474 7312
香港中華基督教青年會	天水圍天晴會所	2617 7233
	天水圍天澤會所	3152 2798
基督教協善會	元朗社會服務中心	2443 4853
基督教香港信義會	天水圍青少年綜合服務中心	2446 2023
香港聖公會福利協會	聖馬提亞綜合服務	2446 0738
香港基督教女青年會	賽馬會天水圍綜合社會服務處	2447 9228
香港國際社會服務社	天水圍(北)綜合家庭服務中心	2446 8612
鄰舍輔導會	晴天行動家庭鄰舍網絡發展計劃	2448 3650
新生精神康復會	安泰軒	2451 4369
保良局	天澤宿舍及工場	2486 3888
	劉陳小寶綜合復康中心	3525 0898
博愛醫院	王東源夫人長者地區中心	2476 2227
救世軍	牛潭尾社區發展計劃	2482 7175
香港耀能協會	天耀宿舍	2448 0639
聖雅各福群會	青苗新天地	3154 9854
東華三院	賽馬會天水圍綜合服務中心	3165 8824
仁濟醫院	第廿四屆董事局社會服務中心	2445 0222
仁愛堂	蕭鄭淑貞「仁間有愛」社區支援中心	2479 3123
元朗大會堂	賽馬會元朗青少年綜合服務中心	2475 4722
	元朗大會堂	2476 7771

香港社會服務聯會
 香港灣仔軒尼詩道15號
 溫莎公爵社會服務大廈12樓
 電話：2864 2953
 傳真：2866 0863