



和諧之家
HARMONY HOUSE



和諧之家通訊

65期 (電子通訊第22期)

非賣品 2020年3月

24小時婦女求助熱線： 2522 0434

MAN (男士) 熱線： 2295 1386

「小白兔心聲」兒童熱線： 2751 8822

網址： www.harmonyhousehk.org



和諧之家

35周年慶祝活動

2020年擁有著不一樣的開始，因著新型冠狀病毒的出現，每家每戶忙於應對疫情，做足防疫抗疫措施，小朋友停課，大朋友在家工作，日夕相處，彼此間的支持及關心，能於疫境中為家人加添點點溫暖。與此同時，更可與我們一齊參與慶祝和諧之家35周年的精彩活動。

踏入35周年，我們以「燃點希望·和諧萬家」為主題，希望透過不同的慶祝活動，燃點每個人內心擁有建立美滿和諧家庭的希望，讓和諧的訊息如燭光般一點點的傳播開去，
照亮每一個家庭、社區及社會。

	活動	舉辦日期
1	和諧之家35周年活動啟航短片及有獎遊戲	2020年4月3日 (星期五)
2	和諧Pass It On 郵票設計比賽	2020年4月3日 (星期五)
3	《家暴受虐男士的福祉》論壇	2020年6月24日 (星期三)

想知道以上各項活動的詳情及下半年度更多精彩的慶祝活動，密切留意本會面書專頁及瀏覽本會網頁的最新消息。



和諧之家Facebook

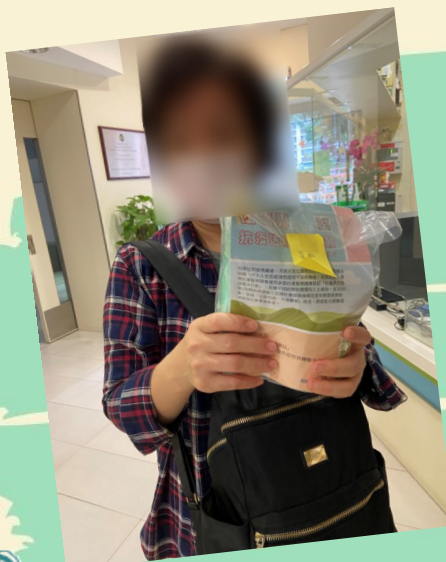


和諧之家網頁





雖然新冠狀病毒疫情對社會帶來沈重的影響，但社會上仍有不少的善心機構及人士，以關愛行動，捐贈抗逆物資及愛心包與本會的服務使用者及受疫情影響的家庭，一同共渡時艱，齊心努力抗疫。在此，讓我們再一次衷心答謝支持本會服務的人士、機構及團體。



婦女及兒童庇護中心

Easy Tasty 芝士蛋糕

透過親子蛋糕製作活動，
可讓參加者暫時放下心中憂慮。
透過互相合作，增加媽媽與兒童彼此間
的交流。過程中兒童可以協助處理簡單的步
驟，例如搗碎餅乾及裝飾蛋糕，婦女則可以
掌握簡單的甜品製作技巧，認識更多元化
的食譜。活動完結束後，更可以再次
嘗試製作。



「靜觀看當下」婦女小組

透過靜觀體驗活動，以正向心理學
為基礎讓參加者從自己身體的五個感官出
發，體驗及認識「身體感官」及「情緒
健康」相連關係。當中不同的靜觀體驗活
動包括有：靜觀呼吸、靜觀進食、靜觀伸
展、身體掃描等。參加者表示靜觀能提升
對情緒的覺察力，並願意嘗試建立有助
改善情緒的生活錦囊，以提升
「正面情緒」。



婦女及兒童庇護中心

「情緒話事人」兒童小組

小組以認知行為治療為介入手法，讓受家暴影響的兒童透過不同遊戲學習「情緒紅綠燈」概念、認識情緒及情緒反應；同時明白事件、個人思想和個人情緒三方之間的互動，從而學懂有效表達情緒的方式，以達致提升兒童的社交技巧。



「情緒藝術家」兒童小組



宿舍舉行了4節以「藝術治療」為介入理念的兒童小組，透過藝術作為媒介，讓小朋友認識及學習與人相處及合適表達個人情緒的方法。



婦女及兒童庇護中心

傳承愛心關懷探訪義工服務



於1月，婦女義工走進社區，探訪深水埗區內的獨居長者，關心他們的家庭生活狀況和需要，並代表主辦機構送贈物資給予長者。義工婦女反映是次的義務工作讓她們能夠幫助到一班長者，增強了她們的自信心和效能感。

鼠年獻瑞賀新春盆菜宴

於1月，宿舍內共有17位參加者出席新春聚餐。聚會讓宿友聚首，大家成為了親朋好友，一同歡度佳節，感受新年熱鬧的節日氣氛，飯後更有抽獎環節，好運連連，驚喜不斷。



男士活動

講·男 Online

男人老狗，真係流血不流淚？

疫症肆虐期間，人人為口罩擔憂，社會上有男士因為未能領取口罩而喊。但喊是人與生俱來的生理反應。點解呢位伯伯喊會有咁大回響，而且內容仲係針對性別身分嘅呢？唔通男士就唔可以喊？男士咩情況會喊？面對男士喊，旁人又會有咩反應？立即睇睇全新節目「講·男Online」睇下！

講·男Online



運動 X 盆菜

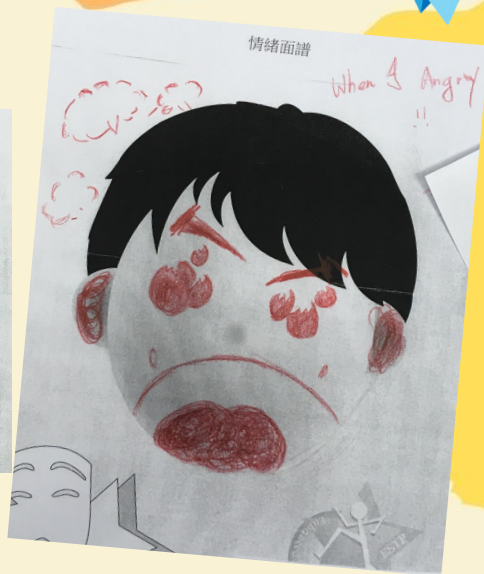
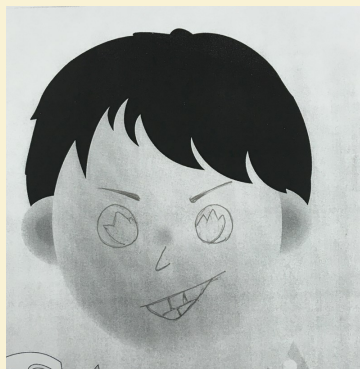


1 月份，一眾男士們透過足球帶氧運動，放鬆自己及舒心減壓，並透過盆菜相聚活動及討論社會性別定型對男士的影響，促進成他們之間的交流。



男士小組

和平共處男士婚姻小組



男士組員們非常投入小組討論活動，他們願意開放地分享自己和太太在相處上衝突的故事。他們放下自己“面子”的包袱，勇敢地面對自身的問題。小組過程中，他們聆聽別人的故事及意見，互相交流及學習，最終希望能與伴侶和平相處。

親子活動

「親子探索迪士尼之旅」



於1月4日，我們與服務使用者及其家人一同到迪士尼樂園遊玩。大家在探索及享受樂園內的設施之餘，更不忘珍惜和感受當下親子間珍貴之互動。每位參加者都盡興而回，到樂園結束開放時都不願離園，真是樂而忘返！



親子活動

家添愛正向管教活動

1月11至20日，我們推行了3節以正向管教為主題的小組活動，以提升組員與子女間的溝通及處理衝突的技巧。



社區教育

「打在兒身、痛在我心」新移民講座



1月13日，我們到新家園九龍東服務處舉辦講座。透過講座分享、個案研討和討論，提升新來港人士對親子關係的認識和子女管教技巧。

和諧之家 24 小時婦女熱線義工訓練為本會全年持續性義工活動，義工分階段進行基礎訓練、進階訓練、旁聽及實習，完成一連串訓練後便能與機構當值社工一起接聽婦女熱線，為受家暴影響的家庭提供即時協助。

婦女熱線義工訓練 暨 義工



本年共有 15 位義工完成基礎訓練，我們更於 1 月 11 日為義工提供進階訓練「微型森林工作坊」。是次活動與微型森林合作舉辦，讓義工體驗如何以園藝治療元素舒緩情緒及壓力。進階訓練活動後，我們舉辦義工聚會，藉以加強她們的凝聚力及對本會服務的歸屬感。



活動預告

活動名稱	日期	地點	內容
香港中文大學 社區教育講座	28/4	網上	與社工學生分享家暴(男士及女士)的服務及介入手法，提升他們對家暴及受虐男士服務的認識。
「和諧抗逆@ 身·心·寧」支援計劃	4-6月	和諧一心	派發「和諧抗逆包」與服務使用者及低收入家庭，攜手抗逆。
抗疫童行	4-5月	小白兔心聲 Facebook Page	https://www.facebook.com/小白兔心聲-1630105907298246/
講·男Online	4-5月	HE Channel 男士家庭健康台	https://www.facebook.com/heprojecthk/
男人煮場	4-5月	HE Channel 男士家庭健康台	https://www.facebook.com/heprojecthk/
HE Chat	星期二、四、六 下午2時至6時	賽馬會 「男」天再現計劃 網頁	由專業社工和輔導員為受家庭婚姻問題困擾的男士，提供即時情緒支援。 https://www.heprojecthk.com/
親子同樂· 和諧填色畫PART 2	4月	和諧之家 Facebook Page	https://www.facebook.com/harmonyhousehk/
和諧抗逆資訊	4-5月	和諧之家 Facebook Page	https://www.facebook.com/harmonyhousehk/
暖心熱線停不了	全年	熱線	24小時婦女求助熱線 2522 0434 MAN (男士) 熱線 2295 1386 「小白兔心聲」兒童熱線 2751 8822
WhatsApp 愜·喻·UP	全年	WhatsApp	內心不安，好想找人傾訴，讓自己 Cheer UP? 由專業社工和輔導員提供線上情緒支援。 5469 8207 (受家庭婚姻問題困擾人士) 6418 3405 (男士專線)

鳴謝

(由2019年11月-2020年02月)

Ashok Bansal
Box of Hope
Chan Wing Sze
Chang Hsiao Ju Mariko & Cheng Wing Wai Eika
Charitable Choice Limited
Cheng King Hung Alex
Cheng Seung Wing
Chiu Ling Yan
Chow Ka Ying
Chung Ho Yan
Crosbie-Walsh Gordon Michael
Debbie Ngai
Emily Kate Macfie
Happy Project
Hong Kong Community Foundation
Hsu Martine
Hui I Yeung
Kam Chak Wah
Kwan Wing Company Ltd
Lai Chi Chiu
Lam Lun See
Lee Ka Shing
Leung Suk Man Grace
Li Chi Ho Albert
Liu Sai Yuen
Lo Chi Yin
Magdalena Cheung
Mighty Ocean Company Limited

Mok Pui Wan Aza
Ng Bee Chin
Palluck Industries Ltd
Remad Foundation Ltd
Rice Kevin Robert
SEB Asia Ltd
Skin Corner Limited
Social Welfare Department
Sunshine Action
Tam Sau Man Barbara
The Body Shop (Hong Kong and Macau)
The Community Chest of Hong Kong
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
Tobi Tikolo
TOPSHOP TOPMAN Hong Kong
V-ZUG Hong Kong Co. Ltd.
Yiu Kam Fan
Zhao Si Ning
已故陳惠奇女士
吳家惠女士
香港01有限公司 | 01心意 慈善平台
香港社會服務聯會
愛心飯團
大航假期
古天樂慈善基金
無國界醫生
香港醫學會





本人願意捐助和諧之家

To support Harmony House Ltd, I would like to donate

- HK\$1,000 HK\$800 HK\$500 HK\$300 HK\$100 HK\$ _____
- 一次性捐款 One-off Donation 每月捐款 Monthly Donation

捐款方法 Donation Method

- 劃線支票 **Crossed Cheque**
抬頭註明「和諧之家有限公司」 Payable to "Harmony House Ltd" 銀行名稱 Bank Name: _____ 支票號碼 Cheque No. _____

- 直接存入銀行戶口 **Direct Debit via Bank Transfer or ATM**
直接存入「和諧之家有限公司」之滙豐銀行賬戶(004) 567-287503-292 To the account of Harmony House Ltd at HSBC (004) 567-287503-292

- 網上捐款 **Donation via Online/ Internet**
您可透過 www.harmonyhousehk.org/chi/donation 或 個人網上銀行進行捐款。
You can make donation via www.harmonyhousehk.org/eng/donation or internet banking



- 信用卡 **Credit Card**

- Visa  Master 

發咭銀行 Card Issuing Bank: _____

信用卡號碼 Credit Card no: _____

持咭人姓名 Cardholder's Name: _____

有效日期 Card Expiry Date: _____ 月 MM/ _____ 年 YY (於三個月內有效 Valid for the next three months)

持咭人簽署 Cardholder's Signature : _____

日期 Date: _____

簽名必須與閣下之信用卡簽名完全相同，表格上如有任何塗改，請在旁簽署。

Please ensure that you sign the Form and any alterations in the same way as you sign your credit card account.

- 繳費靈 PPS

用戶請致電 18013 登記及 18033 繳款或瀏覽網頁 www.ppskh.com，商戶號碼為「6102」。

Please call 18011 for registration and call 18031 for payment or visit www.ppskh.com. Our merchant code is "6102".

付款編號 Your Payment Reference No: _____

個人資料 Personal Information

姓名 (先生/太太/女士/小姐) Name (Mr./Mrs./Ms/ Miss)* : _____

電郵地址 Email address* : _____ 聯絡電話 Contact Phone No* : _____

通訊地址 Correspondence Address: _____

- 請郵寄收據至上述通訊地址 Please send me a receipt by post to above correspondence address 請以電子郵件寄回收據 Please send me a receipt by email 為幫助節省行政開支，本人不需要收據 To help save administrative costs, please do NOT send me a receipt

請填妥此表格後連同捐款，郵寄到九龍觀塘樂華(南)村安華樓地下 B 翼、傳真表格至 23047783 或電郵至 hadmin@harmonyhousehk.org。若有疑問，請致電 2342-0072 行政部查詢。為免重複，電郵後不需郵寄。 Please complete the Donation Form and return to Admin Dept at Wing B, G/F., On Wah House, Lok Wah (South) Estate, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong or by fax to 23047783 or by email to hadmin@harmonyhousehk.org.

Should you have any questions, please feel free to call our Admin Dept at 23420072. To avoid duplication, please do not post this Form after email.

凡捐款港幣一百元以上，均可扣減稅項。 All donations of HK\$100 or above are tax deductible.

收集個人資料聲明 Personal Information Collection Statement

你必須在註明(*)的欄目，提供所需的個人資料。如你未能提供，我們未必可以向你提供我們的服務。 It is mandatory for you to provide data marked with asterisks (*). In the event that you do not provide such data we may not be able to provide you with our services.

所收集的個人資料將保密處理，只作為寄發收據及與閣下通訊之用。 The personal data collected will be treated strictly confidential and will be used for issuing receipts and communications with you only.

在未得你的事先同意前，我們不會向其他人士或機構披露所收集得關於你的資料。 The information we collect about you will not be disclosed by us to any other party without your prior consent.

你有權查閱及改正我們所持關於你的個人資料。如你希望查閱或改正你的個人資料，請電郵至 hadmin@harmonyhousehk.org 聯絡我們的助理行政主任。 You have the right to request access to and correction of information held by us about you. If you wish to access or correct your personal data, please contact our Assistant Admin Officer by email to hadmin@harmonyhousehk.org.

- 如不想收到和諧之家通訊，請在方格上加「✓」號，然後以投寄、傳真或電郵方式回覆。

If you do not wish to receive any further mailings from Harmony House, please mark '✓' in the box and return to us by post, fax or email.

督印人：李劉素英

電話：2342 0072

編輯及設計：林少敏、謝欣如

電郵：hhcerc@harmonyhousehk.org

出版：和諧之家

歡迎非牟利團體轉載，版權為本會所有，如需轉載，須先得本會同意並註明出處。