

Man (男士) 熱線: 2295 1386 網ti:http://www.harmonyhousehk.org



和諧之家通訊

47期 非賣品 | 2013年10月 (電子通訊第5期)

最新消息

和諧之家第二十八屆周年大會即將舉行;承接去年探討女士使用暴力情況的議 題,今年的論壇將定題為《探討男性面對的危機及服務發展方向》。

周年大會及論壇的詳情如下:

日期:二零一三年十一月二十六日 (星期二)

時間:下午五時至七時

地點:香港灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵社會

服務大廈2樓202室

歡迎各界人士蒞臨指導。如欲了解有關詳 情或登記出席,歡迎致電23420072或電郵 至hhagm@harmonyhousehk.org與機構職員 聯絡。

主禮嘉賓:

社會福利署助理署長(家庭及兒童福利) 馮民重先生

論壇專題演講嘉賓:

香港城市大學應用社會科學系副教授 梁麗清博士

香港大學社會工作及社會行政學系助理教授 蔡惠敏博士

論壇主持:

和諧之家董事局委員 甘澤華醫生





「Teen Teen 愛尊線」流動教育服務計劃 (中一至中三) 【此計劃由優質教育基金贊助】

本會於2010年與香港浸會大學進行一項有 關青少年戀愛暴力現況調查,發現有不少的青 少年接受使用暴力解決問題,更有部份對於控 制及強迫性行為的危機意識不足。有見及此, 本機構向優質教育基金申請資助,為全港的初 中生提供一項為期三年的「Teen Teen 愛尊 線」流動教育服務計劃,以教育活動、輔導、 專業支援及公眾教育等加強青少年對建立兩性 和諧關係及暴力問題的關注。

計劃將於2013年11月展開,以「愛是尊 重 | 為根基,推動青少年建立健康的戀愛價值 觀,除了傳統教育模式外(如講座、工作坊及 小組等),我們加入戲劇教育元素,讓學生能 代入角色作更深入的體驗及反思。

希望是次計劃能讓更多的青少年增加對兩 性關係及戀愛暴力的意識,一起「開始健康兩 性關係,停止戀愛暴力循環」。

專題分享

家·加和諧

近日社會接連發生數宗與家庭暴力相關的慘劇,犯案者均手法兇殘,亦涉及人命的傷亡。事件發生的原因除涉及情 侶間的感情糾紛外,亦牽涉父母與子女間的衝突。由此反映,現今的家庭關係已隨著社會及經濟急劇的變化而變得愈來愈 緊張;加上沉重而迫人的生活壓力,家庭成員間的衝突往往會因一些瑣碎事情而一觸即發。

正視和諧家庭關係的重要性

根據和諧之家的前線工作經驗,和諧而互相支持的家庭環境不但能減少衝突的發生,亦有助舒緩家庭成員於其他生活範疇,如工作或學業上所面對的壓力或情緒困擾。可是,現代人忙碌的生活往往會令家庭成員的相處時間減少,以致溝通不足。根據2013年4月的網上調查,六成的受訪本港中產父母在每個工作日與子女相處不足4小時,而三成人和子女一起時亦只會各自各上網、玩遊戲機或電子產品,甚少直接溝通。加上生活及經濟上的壓力,家庭成員間很容易會產生怨氣,加劇磨擦。

其實,要改善家人間之溝通並不困難,以下跟大家分享七個 HARMONY 和諧小貼士,希望能幫助大家對家人建立多點包容、尊重及欣賞,培養和諧而正面的家庭關係。

HARMONY 和諧小貼士

H: Hug (擁抱)

受傳統的文化影響,中國人,尤其 是男性,都傾向比較含蓄,較少流露自 己的感情;而這份對自己感覺的隱藏往 往會為家人之間的關係築起一道圍牆, 令家人感覺陌生及疏離。因此,我們建 議家人可多以身體語言表達互相的發及 關懷,以擁抱表達對彼此的支持和鼓 勵,以增加家人間之親密感。

A: Accept (接納)

面對生活壓力,我們往往會因日常 一些事情未如自己所想而對家人與理怨實 我們可嘗試接納家人的優點及缺點實 我們可嘗試接納家人的優點及缺體實 ,父母可嘗試理解子女在學業上 例壓力,而子女亦應明白父母在工作及照 顧家庭上的困難。只要家人之間互相接 納、體恤及包容,家庭的磨擦定能減 少。

R: Respect (尊重)

互相尊重亦是維繫和諧家庭關係 的重要因素之一。家人之間除了要尊重 彼此不同的意見外,亦應尊重每位家庭 成員作為個體的獨立性。我們相信每位 家庭成員,不論夫婦、父母或子女,都 不是任何人的附屬品,所有的家庭成員 都是同等重要,沒有高低之分。只有在互 相尊重的環境下,家人才能彼此扶持和依 附,共同創造溫暖而充滿愛的家庭。

M: Merit (貢獻)

每位家庭成員在家中都擔當著重要 的角色,無論是在外賺錢養家的丈夫,或 是在內照顧家庭的太太,都對家庭有著同 等的貢獻。因此,我們應嘗試多欣賞家人 為家庭的付出。

另外,父母亦可多表達對孩子的讚賞。適當的鼓勵不但能增強孩子的自信心,更能成為推動他們不斷進步的原動力。子女的行為得以改善,父母因管教問題而與孩子產生的磨擦自然減少,家庭關係亦自然變得和諧。

O: Observe (觀察)

此外,我們亦應多觀察家人的情緒變化,主動了解他們的需要。尤其是青少年正處於反叛的時期,父母更應多耐心的聽人們的感受,嘗試明白及接受年青一輩亦有其思想及所面對的壓力;而青年人亦應尊重上一代的經驗分享。另外,面對生活,應多留意另一半的需要。共同面發生,可應力。如家人能及早察覺問題的危機便能大大降低。

N: Nurture (培育)

現代社會物質豐富,現今很多父母都投放大量資源在子女身上,例如安排子女學習不同的興趣班,期望培育子女成材。只可惜很多父母都只著重物質的安排,而忽略身教的重要性。

其實,小朋友在成長的過程中,往 往視父母為學習的榜樣。就如家暴個案 中的小朋友,他們往往會模仿父母的暴 力行為,成為下一個施暴者。因此,父 母在教育子女的時候,應以身作則。這 除了能為子女灌輸正面的價值觀外,亦 能促進親子關係,建立家庭的和諧。

Y:Yes (正面)

最後,要建立和諧的家庭關係, 我們應盡量以正面(Yes)的語言溝通,肯 定家人的需要,避免否定(No)他們的感 受,令他們產生挫敗感。

另外,我們很多時都會於不知不覺間恃熟賣熟,對家人粗聲粗氣,甚至呼喝他們。這些帶有攻擊性或侮辱成份的說話只會令家人感覺不受尊重,引發衝突。要避免彼此的予盾,我們應以正面的講通代替惡言相向,以肯定及鼓勵的說話表達對家人的理解及支持,建立互相關懷而尊重的家庭關係。

總結

總括而言,家庭在社會中擔當著重要的角色。和諧而互相關懷的家庭,不但能為我們培育健康成長的下一代,亦能為我們在面對外來壓力時提供支持及守護。因此,我們與家人相處時,應嘗試多欣賞對方的優點,接納及包容大家的不足之處,並體恤彼此在各自崗位上面對的壓力。只要我們能多點表達對家人的關懷,給予正面的鼓勵,與家人的磨擦及衝突便能減少,而每個家庭都可成為和諧、溫暖而充滿愛的安樂窩。

活動回顧

「和諧花園」 - 園藝治療計劃經驗分享會及工作坊

本機構於2010年5月開展了全港首項以園藝治療為家暴倖存者提供 輔導服務的項目 - 「和諧花園」 - 園藝治療計劃。為期3年的計劃已順 利完成;因此,我們特於2013年5月25日舉行『「和諧花園」 - 園藝治 療計劃經驗分享會及工作坊』,公佈由香港大學行為健康教研中心為計 劃進行的成效評估,並讓同工體驗園藝治療的樂趣及成效。





根據香港大學行為健康教研中心為計劃進行的 成效評估,有分別超過6成及接近8成參加計劃的婦 女表示,園藝治療小組能改善她們的抑鬱,以及壓 力與焦慮程度;園藝治療亦有效將有患抑鬱症風險 的婦女,由超過7成下降到少於5成;並提高她們的

希望和自信,幫助她們舒緩因家暴引起的困擾及抑壓的情緒,改善其睡眠

和健康狀況。評估亦指出,園藝治療活動有效令兒童及青少年參加者感覺開懷;而3至5歲的幼 童在接受園藝治療後,其不安情緒亦得到明顯的改善,與別人的關係更有增強的跡象。

另外,我們亦邀得兩位服務使用者在會上分享園藝治療如何讓她們從家暴的困擾及抑壓情 緒中釋放自己。

我們相信是次計劃不但證實園藝治療對輔導家暴倖存者的成效,亦





「小白兔心聲」兒童熱線之「小白6歲生日會暨環保裝設計頻樂禮」

「小白6歲生日會暨環保袋設計頒獎禮」在4月20日於荃灣荃新天地圓滿 舉行。當日除了邀得荃灣及葵青區社會福利署福利專員林定楓先生、教 育局訓育及輔導組首席督學何潔華女士、荃灣區家長教師會聯會有限公 司副主席黄玉蘭女士、全職藝術工作者吳運忠先生及和諧之家董事局主 席黃慶春法官等任主禮嘉賓,慶祝「小白兔心聲」兒童熱線在成立的6年 間共接聽超過72,100位小朋友來電的鼓舞成績外,亦為早前舉辦的



「小白環保袋設計比賽」頒發獎項。此外,我們亦很榮幸邀請到李家仁醫生擔任是次活動之 表演嘉賓,為活動掀起高潮;而和諧之家的「和諧之Sing」兒童合唱團及男士義工亦分別以 歌唱及話劇表演助慶,使現場氣氛更為熱烈。



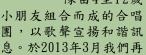




活動回顧

謇馬會和諧一心家暴防治中心

「和諧之sing」 歌唱訓練小組是 一隊由4至12歲





次召集他/她們加緊練習,為我們以甜美的 歌聲於4月20日的小白6歲生日會上獻唱。

為提升家長們的管教技巧, 我們於3月在和諧徑舉辦了 「明白自己,明白孩子」 家庭管教小組。家長們於 小組中增強了對自己及孩 子的認識,從而提升親子 溝通技巧,改善親子關係。



和諧之家於3月 在天水圍與新 家園協會協辨 了一次名為 「和諧家庭你



座,為區內50位新來港人士帶出 家庭和諧的訊息,並為其提供預 防家暴及危機處理之服務資訊, 以及相關社區資源。



小白義工小組 我們於年初招募了寧波

中學的一班青年,培訓 他/她們成為「小白兔心 聲」兒童熱線服務的義 工,並讓其了解來電者的 需要及特性。完成培訓



後,他/她們於6月正式投入熱線義工服務。

「好爸爸」 男士小組於 5月舉辦了 一次有關 『家庭糾紛



之法律問題』活動,並邀請了屯 門寶田區的蘇嘉雯議員及歐栢青 大律師義務講解及分享,是次活 動有12位組員參者,大家均積極 參與。

「好爸爸」男士小組每月聚會1至 2次,參加者均為父親。他們在小 組中了解好爸爸應有的特質,並 互相支持及鼓勵,一起學習如何 成為好爸爸。



在三至六月期間,我們舉辦了不同的婦女

好瞧瞧社爲互聯網

互助小組,讓媽媽們聚首一堂,分享減壓 心得,以運動和藝術活動協助她們紓緩日 常生活的壓力。以下是我們的一些活動片 段:



媽媽們設計出獨一無二 的花藝擺設,各人也非 常滿足和有成功感!



晨光加油站小組

大家齊來學習靜觀減壓方 法,輕鬆面對生活上的困 難和挑戰!

休閒空間小組 以瑜伽運動釋放日常的 壓力,既健康又有趣!



和諧徑

社區教育 西荃灣綜合家庭服務中心 婦女義工探訪

和諧徑中 心獲西荃 灣綜合家 庭服務中 心邀請,



於本年6月6日接待其中心的 婦女義工。活動主要讓參加 者參觀和諧徑中心設施、認 識本會服務及提高對受家庭 暴力影響人士的了解。當日 共有16名婦女出席,反應熱 烈,不少婦女在活動後提高 了對預防家暴的意識,並期 望日後可成為本會義工,攜 手建立和諧家庭及社區。

「和諧快線」 情緒教育流動服務

「和諧快 線」情緒教 育流動車繼 續走訪全港 小學,為學 童提供情緒 教育、培養 正面思想



及促進和諧人際關係。本年3 至6月期間,本會更到訪光明 學校、青山天主教小學、聖 公會天水圍靈愛小學、天水 圍天主教小學、東華三院姚 達之紀念小學及樂善堂梁銶 琚學校(分校)提供「和諧 先鋒」訓練小組跟進服務, 以協助學童進一步認識情緒 及推廣「不容暴力」的訊 息。2013-2014學年的服務現 已接受申請,歡迎登上本會 網頁了解詳情。

於4月至6月期間,庇護中心共舉辦 了3個治療小組, 3個離舍跟進活動 及 3個特別節日活動,共有311受惠 人次。











出版及捐款鳴謝





和諧之家社區教育微電影「和孩·和諧」

根據我們的前線經驗,成年人因家庭問題所產生的負面情緒,往往會對小朋友造成不良影響,引發其情緒困擾,甚至行為問題。而在家庭暴力個案中,小朋友很多時會模仿成年人的行為,以暴力解決問題,並傾向於成長後採用相同的管教方式教育下一代,成為下一個施暴者。這不但加劇父母管教子女的困難,為親子關係帶來負面的影響,更令暴力問題不斷循環及惡化。

有見及此,承蒙心蓮心慈善組織的資助,和諧之家特製作一套以真實個案為藍本,名為「和孩·和諧」的社區教育微電影,以傳遞和諧家庭及正向親職的訊息。

歡迎瀏覽本機構網址觀看影片:http://www.harmonyhousehk.org/

藉著此微電影,我們希望能喚起大眾對家庭暴力問題的關注;並反思正向親職對孩子成長的重要性,為家庭建立良好的親子關係,共同建設和諧社區。

捐款鳴謝 (由2013年1月-2013年7月)

Au Wai Lam Social V

C & Y Recycle Company Ltd

Chan Chung Mo

Chan Wai Sim

Chau Horace Kwan Hor

Correctional Services Dept Sports

Association

Goldman Sachs (Asia) L.L.C.

Ho Lok On

Julius Law

Kiko Industrial Co Ltd

Lee Ka Shing

Lene Nielsen

Liu Sai Yuen

Mok Lau Mee

Ng Yuet Mui

Pacific Gourmet Ltd

Quality Education Fund

Rotary Club of Wanchai

Roy Ng

Shelsham Trading Co Ltd

Smart Ever Limited

Social Welfare Department

Tang Wing Chi Amy

The Body Shop

The Community Chest of HK

The Hong Kong Jockey Club

Charities Trust

The Hongkong Bank Foundation

Wang Wai Hong

Women Helping Women HK Ltd

Eric Wong

John Goh

Lam Kam Ying

楊桂蓮

Ng Teng Fong Charitable

Foundation Ltd

Ong Suet Ching

The Jigme Charitable Foundation

捐贈物資鳴謝 (由2013年1月-2013年7月)

Chan Man Kit Mark

East Star Stationery Company Limited

J.S.T. (H.K.) Co Limited

Lau Chin Choy

Luen Fat Paper Products Ltd

On Chun Fung

Philip Morris Asia Limited

PP Joseph Chan

RM Enterprises Ltd

Rotary Club of Wanchai

Samantha Ho

Skin Corner Limited

Tak Shing Cleaning Service Company

Viola Tam

裕華國貨有限公司

阿敏

譚少梅

Helping Hand

International Christian Assembly

Hip Shing Hong Group of Companies

Oxfam Hong Kong

出版監督: 李玉英 電話:2342 0072 編輯及設計: 黃慧欣、彭曉慧、馬曙文 傳真:2304 7783

出版:和諧之家社區教育及資源服務 電子郵件:hhcerc@harmonyhousehk.org

歡迎非牟利團體轉載,唯需先得本會同意並註明

支持我們

捐款及義工表格

作為一所專門處理家庭暴力的非牟利社會服務機構,和諧之家一直致力為家暴受害人提 供適切的輔導及治療服務,推廣和諧及健康的家庭關係。由1985年成立全港首問為受虐 婦女及其子女提供服務的庇護中心開始,機構至今已發展成為一站式的家暴防治中心, 服務包括预防性社區教育工作、受虐及施虐者輔導、兒童口略家庭暴力輔導及親職技巧 訓練。此外,機構亦為跨事業人士提供培訓,並倡議政策及法律的改革。

> 歡迎加入義工行列或捐助我們,獻出關爐與愛心, 我們需要您的參與,一同宣揚「反家庭暴力」訊息!

| HK\$ | 助和鵬之家 To support Harmony House Ltd, I would like to donate OO |
|--|--|
| 捐款方法 | Donation Method |
| 副線支持 銀行名を Bank No | |
| 直接存 | 入銀行戶口 Direct Transfer 入「和路之家」之匯豊銀行帳戶 004-567-287503-292 occount of Harmony House Ltd at HSBC 004-567-287503-292 |
| | Credit Card |
| ☐ Vis | Diners Club Diners |
| 發咭銀行 | Ti Card Issuing Bank: |
| 信用店 | 號碼 Credit Card no: |
| 持咭人 | 性名 Cardholder's Name: |
| 有效日 | 明 Card Expiry Date: |
| 持咭人的 日期 Do | 後書 Cardholder's Signature*: |
| | 與關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。Picase crause |
| _ | ign the form and any alterations in the same way as you sign your credit card account. 上銀行服務 Donation via internet banking |
| 您可透 | 直接人網上銀行服務進行捐款;請提供捐款確認紀錄。You can make n via infernet banking. Please let us have the payment acknowledgement sip. |
| □ 総費豊 PPS | 用戶請款電18013登記及18033繳款或瀏覽網頁 <u>www.ppshk.com</u> 。商戶 發碼為 "6102_a - Please call 18011 for registration and call 18031 for payment or visit <u>www.ppshk.com</u> . Our merchant code is "6102" |
| | 付款編號 Payment Reference No: |
| 個人資料 | Personal Information |
| | 太太/女士/小姐) Ws. (Ms.) Miss): |
| | 聯絡電話 |
| lame (Mr.// 電郵地址 | |
| Varne (Mr.// 電郵地址 mail addres | CONDUITION TO |
| lame (Mr./I 電郵地址 mall addres 世訊地址 | ence Address: |
| Vame (Mr./I 電郵地址 mall addres 機訊地址 | |
| Name (Mr./II 電影地址 mail addres 通訊地址 Correspond | ence Address: 古式客回收據 请以電子郵件客回收據 |
| Name (Mr.// 電郵地址 Email addres 機訊地址 Correspond 開以郵網 Please se | ence Address: 动式客回收據 请以電子郵件客回收據 |



Harmony House Ltd 和諧之家

| Volunteers Application Forr |
|---|
| 你的參與是推動和諧社區的重要動力! 歡迎你成為我們的一分子! Your participation is the driving force for building a harmonious community Welcome to join us! |
| 個人資料 Personal Information |
| 姓名Name:性別Sex: |
| 年齡Age: |
| 聯絡電話 Confact Phone Number : |
| 聯絡地址 Address : |
| 職業 Occupation : 電郵 Email : |
| 專長 / 奧趣 Strengths / Interests : |
| □平日Weekdays □頻末Weekends □假日Public Holiday □上午10:00am-1:00pm □下午2:00pm-5:00pm □晚上7:00pm-10:00pm |
| 請 ☑ 有異趣服務內容 Please ☑ inferest service: |
| □ 兒童照顧 □ 地區推廣(如街頭展覽、嘉年草等) Child Care □ District Promotion (E.g. Exhibition and Fun Fair etc.) |
| □ 熟線義工 □ 文書工作 Hoffine Service Clerical work |
| □ 其他Others : |
| 聲明:本人*徒末/曾經因刑事案件(包括性罪行)被法庭定罪。 Declaration: I hereby declare that I *have/have not been convicted of a criminal affence (including sexual offences) in a court of law. |
| 登記方法 Application Method |
| 填妥表格後,寄回九龍觀塘樂華(南)郵安華樓地下B翼 或傳真:2304 7783 或電郵:hhcerc@harmonyhousehk.org |
| Please fax to 2304 7783 or send to Wing B, G/F, On Wah House, Lok Wah (South) Estate, Kwun Tong, Kin. |

or email: hhcerc@hamonyhousehk.org