

快樂家庭廚房全城運動



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。

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。

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/>

計劃內容

| | |
|---------|---|
| 同工專業培訓 | <p>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。</p> <p><u>舉行日期：</u> 2015年5月至7月（第一期） 2016年2月至4月（第二期）</p> |
| 地區家庭活動 | <p>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。</p> <p><u>舉行日期：</u> 2015年9月至2016年1月（第一期） 2016年5月至2016年9月（第二期）</p> |
| 社區教育及推廣 | <p>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3》，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。</p> |
| 實證研究 | <p>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。</p> |
| 跨界別論壇 | <p>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。</p> |

查詢：

香港社會服務聯會

項目經理（家庭及社區服務）

祁海詩女士

電話：2876 2450

電郵：blanche.ki@hkcss.org.hk

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

FB 專頁：HappyFamilyKitchenMovement

