

# 香港扶幼會 則仁中心

則仁訊

2023年1月



院長的 **話**

「新」相信是年度主題字，無論是新冠病毒病、新疫苗、新防疫措施、新常態等等，大家已很熟悉，還適應得不錯。由前年大家也不知那種口罩防禦力才夠到現在自我檢測和消毒程序常規化；停課、網課到復課，不論成人或小孩的應變能力也提升不少。這兩年的經歷，令人領會到，變幻原是永恆。計劃中的後備方案、兩手甚至三手準備已是新常態。經驗令人明白，個人彈性和機動性影響著人的感覺、情緒、甚至視野。即彈性愈大、機動性愈高，人的情緒愈平和，日子也比較舒暢點。所以，則仁中心本年度以「善意溝通·你我共融」為全年主題。讓舍友們學習，以善意溝通又稱「非暴力溝通」，於人際關係中實踐，嘗試除去溝通裡會造成傷害的成份，達到有效溝通，讓大家都真實心意相通；接納彼此共通和差異，學習互相欣賞和尊重。

另一方面，我們十分著重我們的親密戰友—家長們。在疫情之中，十分感謝家長們對防疫措施的配合和堅持，一起守護我們的舍友。在親職路上這群照顧者亦甚需要我們的專業支援。今年透過「則仁鬆一鬆CAFÉ」的成立，和「身心靈加油站」的延續，讓家長們互相認識、分享勞苦、同行互諒互勉。不少家長成為好朋友，在分享生活艱澀中，得到支持和鼓勵，更感恩有同路人，在與孩子相處之中得著激勵。在再次遇到困難時，更有正能量面對和克服重重障礙，擺脫陰霾和屈結。

在預備擁抱復常生活之際，我們甚高興見到部份家長開展了與舍友重塑家庭關係的小成果，溫馨關懷再次注入家人之間，盼望這年將這股和諧生氣貫注每一個家庭，在春暖花開之時，將溫暖帶回家。

鄭靜儀

# 善意溝通 你我共融

本中心於2022至2024年以「善意溝通 你我共融」為主題，以提升舍友自我覺察及溝通能力，在溝通過程中尊重別人及清晰表達自己的需要，建立互信、互愛與和諧文化，創造更友善與有愛的生活空間。

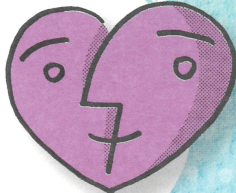
## 「善意溝通 你我共融」四大溝通步驟：



觀察

當與對方溝通和表達時，清楚如實說出所看到、聽到或觸摸到的客觀「事實陳述」，而非「評論」。

感受

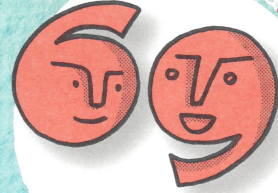


說出客觀的「事實陳述」後，如實表達出自己及他人的感受，如開心、害怕、氣憤、受傷及失望等。



需要

每個人都有不同的需要，如生理、愛、尊重，在表達自己及他人的感受後，如實表達自己的需要。



請求

經過表達客觀的觀察，說出自己最真實的感受後，可提出清晰明確的請求。

## 相關的主題活動

### 年度計劃起動禮 ▶

在起動禮中，社工以繪本讓舍友認識年度計劃中的內容



### ▲ 輔導小組—自我認識

透過輔導小組促進舍友自我認識，了解自己的需要和感受



### 輔導活動—溝通達人 ▶

舍友嘗試在溝通團體活動學識表達自己的感受及請求



## 舍友對「善意溝通 你我共融」的看法

你認識年度主題的內容嗎？



朗朗：  
學習非暴力溝通，減少仇恨，與人良好溝通相處。

你認為在主題活動中可以學到甚麼？



承承：  
我學會怎樣了解自己和他人的感受

你學習到的知識令你生活有甚麼變化？



延仔：  
我和朋友減少了衝突，令到家舍相處更加和諧和大家也會互相尊重。

# 則仁 鬆一鬆CAFÉ

關注照顧者需要，提供互相支援的平台

「鬆一鬆CAFÉ」服務正式展開，每逢週五為在照顧孩子路上感到疲累、不安、甚至感孤單的家長們，在中心提供一個照顧者互助的平台抖抖氣，讓家長們在親職教育路上，不但得到鼓勵和支持，身、心靈重新得力，為家庭中的照顧者打氣。



# 則仁 身心靈加油站



照顧者共同學習，重尋個人價值和自我肯定



透過藝術製作，組員彼此欣賞，擺脫完美主義的追求，放下執着、欣賞自己

天然油潤唇膏製作，學習滋養身心靈

瑜珈班提升自我身體覺察

# 則仁與你和孩子 創造美好回憶

一群充滿力量的家長，再創親職新里程



將溫暖留給家人

爸爸，你是我心中的巨星!



親子共聚樂天倫

享受孩子的孝敬，媽媽甜在心

爸爸媽媽和孩子一起玩遊戲

媽媽，我很愛妳!

## 家長聲



姑娘每週的帶領，令我每天可以再次提醒自己，學會放下緊張，無謂執著，這份提醒很重要。很多理論也學過聽過，但很容易會忘記，真正要不斷提醒及練習，才真正幫到自己以至家人，而且感恩能與一班同路人一起分享，不會感到孤單。

走進「鬆一鬆Cafe」令我置身於一個寧靜放鬆、舒適的環境，享受「Me Time」，享受課堂帶來的驚喜、樂趣、無限自由同無限創作，享受那一刻由緊張的心情到慢活呼吸，頓時將壓力放鬆的「呼吸法」。

短短數堂，彼此關係大躍進，真情互相支持、互相欣賞、互相分担，群組更能令大家空氣中互相交流，彼此「愛無限」。最驚喜是堂上活動多元化，非常開心好玩!



好感恩! 有這樣一個平台去讓我們做媽媽的知道，其實自己沒有被放棄。無論幾困難則仁裡每一位都會與我們同行。在這裡雖然短短2小時，但我感受到被愛，被關心! 我喜歡這個感覺，這裡俾我有一個歸屬感，像我的第二個家!

在小组裡我可以盡情去哭、去享受，坦然地接受不同意見。謝謝讓我對則仁有更深入的了解認識! 我會更放心將小朋友交給則仁，感謝雷姑娘和則仁所有的人!



# 中心活動剪影



**團體訓練—集隊比賽**  
集隊訓練以促進舍友的凝聚力



**體驗活動—地壺球活動**  
舍友嘗試體驗一項新興的運動



**中學防罪活動**  
透過活動提升中學舍友防罪及防騙意識



**技能訓練—孝社露營體驗**  
中學在露營訓練中學習互相幫忙的團體精神



**聖誕活動—禮社聖誕咭制作**  
聖誕咭中充滿舍友感恩及祝賀信息

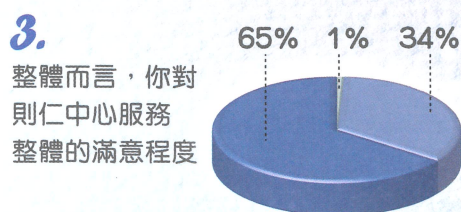
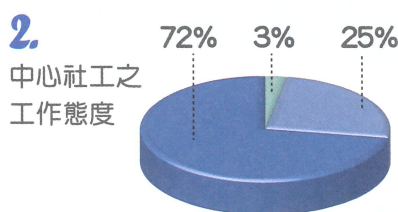
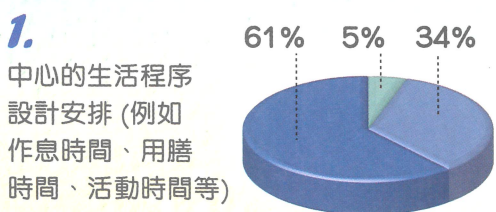


**興趣小組—跆拳道比賽**  
跆拳道小子持續的學習，終於可以在比賽中一顯身手



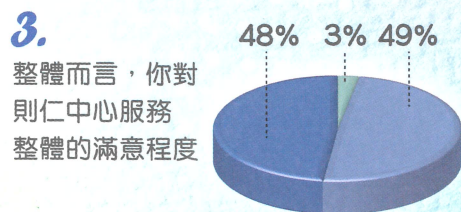
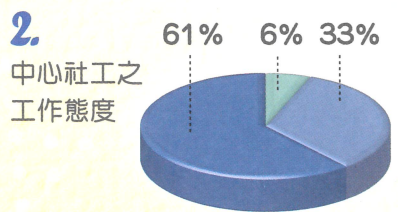
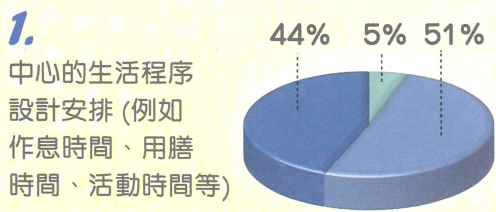
## 2022-2023年度上學期 服務質素回應問卷 (家長)

截至30/12/2022發出問卷共108份，  
收回問卷共102份



## 2022-2023年度上學期 服務質素回應問卷 (外間社工)

截至30/12/2022發出問卷共108份，  
收回問卷共88份



1 非常不滿意 2 3 4 5 6 非常滿意

完成的調查結果已張貼於中心接待處告示板，可供訪客閱覽

地址：九龍深水埗歌和老街47號  
電話：2779 6449 傳真：2784 1005  
電郵：info@sbccyc.org.hk  
網址：http://www.sbccyc.org.hk

顧問：鄭靜儀院長 | 督導：何健文副院長  
編輯及校對：陳徑宇社工 江偉漢導師  
出版：香港扶幼會則仁中心  
印刷日期：2023年1月 | 印刷量：1,000份

則仁中心  
服務詳情及  
申請表格：

