



基督教家庭服務中心

Christian Family Service Centre



讓幸福♥連結社區

精神健康流動宣傳車服務

「愛之語」和諧家庭溝通講座

基督教家庭服務中心



01/ 服務簡介

介紹服務

幸福雜貨舖 - 精神健康流動宣傳車服務

服務內容：

1. 精神健康教育活動 (及早預防)
2. 初步精神健康評估 (及早辨識)
3. 短期個案輔導 (及早介入)
4. 專業培訓

服務對象：

1. 社區人士
2. 其他人士或群組
如：學生、助人專業、長者
3. 受情緒/精神病困擾人士



幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務

主頁

關於我們

最新消息

聯絡我們



● 服務簡介

更多

幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車服務於2019年7月獲得社會福利署資助正式開展服務，致力為九龍東區的社區人士提供精神健康教育服務。

● 最新消息

更多



幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車
社區服務2023年1月份日程表
日程表

01-01-2023

請按此參閱有關詳情 如...



幸福雜貨舖-精神健康流動宣傳車
社區服務2022年12月份日程表
分日程表

30-11-2022

請按此參閱有關詳情 如...



流動車服務或會因應工作安排、路面交通而作出突發調動，詳情請留意網頁的最新消息。不便之處，敬請原諒。如有查詢，歡迎致電3521 1611與我們聯絡。

2023年10月 幸福雜貨舖-流動宣傳車 社區服務日程表



日SUN	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THUR	星期五FRI	星期六SAT
1 國慶日	2 國慶翌日	3	4*	5	6 西貢市中心 0900-1300 西貢翠塘花園 1315-1715	7 
8** 黃大仙東頭村道 0900-1130 社區同樂日 (圓玄三中) 1300-1700	9	10 世界精神健康日活動 0900-1300 世界精神健康日活動 1300-1800	11* 油塘基願小學 1200-1600	12 西貢市中心 0900-1300 香港科技大學 1330-1730	13 觀塘佳康道 0900-1300 何明華會督中學 1300-1700	14* 坑口常寧路 0900-1200 照顧者同樂日(尚德) 1300-1700
15	16* 樂富富美東街 0900-1300 黃大仙東隆道 1315-1715	17 將軍澳唐俊街 0900-1300 貴琳賢業路 1330-1730	18* 精神健康月活動(YM²) 0900-1300 精神健康月活動(YM²) 1315-1715	19	20 精神健康工作坊 1000-1300 西貢翠塘花園 1315-1715	21* 照顧者同樂日(觀塘海濱) 1300-1730
22	23 重陽節	24	25* 九龍灣彩頭屋 1300-1700 將軍澳貴琳站 1700-2100	26* 黃大仙竹園道 0900-1300 黃大仙上鄂 1315-1715	27	28
29	30	31	備註: *09:00-13:00/*13:00-17:00/*17:00-21:00會有中心職員當值， 歡迎與我們聯絡。 預約服務—與機構/學校合作，流動車服務屆時將未能對外開放。 不便之處，敬請原諒。			

想一想以下情況, 寫在紙上:

1. 先想想自己跟配偶/身邊親密的人互動時, 你希望對方做甚麼讓你感覺愛?
2. 日常你會傾向做甚麼讓配偶/身邊親密的人感覺被愛?

按照以下5種分類排次序

- A. 身體的接觸
- B. 肯定的語言
- C. 禮物
- D. 精心的時刻
- E. 愛的服務行為



父母較子女滿意親子關係 反映父母「自我感覺良好」 忽略子女真正心聲

家長傾向「自我感覺良好」

負責調查的香港基督教女青年會西環綜合社會服務處單位主任郭義聰指出，家長及兒童自評親子關係滿意指數均偏向正面，兩者的平均分分別為8.25分及7.87分，同時整體自評指數為「良好」者高達90.9%(家長)及81.9%(孩子)。他續道，雖然分數不俗，但值得注意的是，兒童自評分數普遍低於家長，當中孩子自評親子關係為「良好」者比家長低近10%，而自評親子關係為「一般」者卻比家長高出多近一倍，顯示家長或高估了自己與孩子的關係，亦習慣以自己角度出發，因此或會忽略孩子的真正心聲，容易做出孩子眼中會破壞親子關係的行為。

你懂得「愛」嗎？



互動環節：

分為A & B 兩人交流照讀以上句子

場景一

A:「今日天氣好好，我朝早做完運動，之後就買餸翻屋企，係屋企忙咗全日，差唔多時間就去接小朋友放學，日日啲時間都好似唔夠用咁。」

B:「日日都係咁架啦，無人唔忙，做得父母就預咗要小朋友放第一啦。忙係應該，大個唔知佢地會唔會照顧自己，但起碼做完父母既責任。」

A:「平時都無自己放鬆時間，日日如是，有時會覺得無小朋友反而更輕鬆。」

B:「之後佢地大個，各自有自己既世界，你想忙都無你份」

場景二

A:「你睇下我畫既畫幾靚, 今次幅作品我好滿意, 我好快就畫完, 我覺得好開心」

B:「如果你可以將畫畫既心思放係溫習上咁就好啦, 放底幅畫快D去做功課」

A: 拎住幅畫, 唔捨得放底

B:「仲企係到, 放底, 等陣有時間你想畫幾多幅都得。快D等陣仲要補習」

A:「好啦.....」

明明想表達愛意，但卻變成衝突

場景三：

A:「你唔好成日睇電話啦，得閒就運動或者睇下書，全日訓係到，無鬼用。」

B:唔出聲

A:「得閒睇電話不如幫手做家务，除咗讀書你都唔洗做其他野，讀書又唔見你讀得幾叻，我個陣書都無得讀。」

B:「你好煩，讀書咁易你幫我做功課啦。」

A:「我緊張你，錫你，先不斷提醒你要努力，出嚟社會做嘢勤力先賺到錢。」

B:「日日都只係叫我讀書，溫書，問我成績，有無其他嘢講？我唔覺得你有關心我」

A:「我無關心你？食、住、照顧你、供書教學都叫無關心你？我對你要求好高咩？」

B:「你跟本都唔知我需要D咩，傾多幾句就話我。」

A:「我邊有話你？我係你媽媽，提點你都唔得？你咩都有，你仲缺D咩？」

B:「我都費時同你講，晒氣。」

愛的表達是如何被阻隔？

說英語的人，
你卻用對方完全不懂的西班牙語回答。

愛都是一樣，
我們需要在表達愛中「心意相通」，
減少「雞同鴨講」。
關係自然能夠提升~



親子關係十大死穴

	家長眼中破壞親子關係的子女行為	兒童眼中破壞親子關係的家長行為
第1位	經常駁咀駁舌(67%)	刻意地拿我和其他比我優秀的人作比較(53.2%)
第2位	十問九唔應(61.7%)	講過唔算數(53%)
第3位	講大話(57.1%)	以侮辱性說話傷害我自尊心(52.4%)
第4位	沉迷電子產品(56.9%)	迫我做我不喜歡做的事(50.3%)
第5位	不用功讀書(47.8%)	不問理由便先責罵我(49.4%)
第6位	拒絕與我溝通(48.3%)	冤枉我(48.3%)
第7位	對我粗言穢語(40.2%)	擅自幫我做決定(43.5%)
第8位	對我不瞅不睬(35.5%)	不關心我的感受和需要(42.5%)
第9位	打我(35.5%)	在公眾場合打罵我(40.8%)
第10位	呼喝/命令我做事情(32.6%)	體罰(38.7%)

「明明想對孩子表達愛，卻不知道如何說或表達？」

「明明是關心，卻沒辦法把自己的意思表達得一清二楚」

「孩子似乎聽不到你想傳遞的愛」

「我知道父母愛我，但我感受不到」

在這「**誤傳**」的過程中，
可能**沒把愛正確地傳達給孩子。**

為什麼孩子不了解我們是很愛他的呢？

想想，這些親子關係死穴的背後代表.....？

親子關係十大「補充劑」

	家長眼中增進親子關係的子女行為	兒童眼中增進親子關係的家長行為
第1位	與我分享心事(78.8%)	關心我的感受(62.8%)
第2位	接納我的意見(56.4%)	信任我(62.7%)
第3位	主動諮詢我的意見(52%)	給我讚賞及鼓勵說話(62.1%)
第4位	主動關心我(51.2%)	樂意聆聽我的心聲(52.4%)
第5位	自動自覺溫習(51%)	包容我犯錯(52.3%)
第6位	當我生病時主動關心我(49.2%)	帶我往外地旅行(48.3%)
第7位	體諒我的困難(46.3%)	購買我喜歡的物品(48%)
第8位	用功讀書(44.8%)	送禮物給我(47.7%)
第9位	主動擁抱或親吻我(44%)	容讓我自己做決定(44.9%)
第10位	認同我為他所作的背後的良好動機(35.3%)	接納我的意見(44.1%)

孩子想要的 vs 你習慣、喜歡的？

孩子當下的需要

VS

父母眼中的應該與不應該

導致關係越來越疏遠，心隔閡越來越大

不能忽視關係中的「感情帳戶」

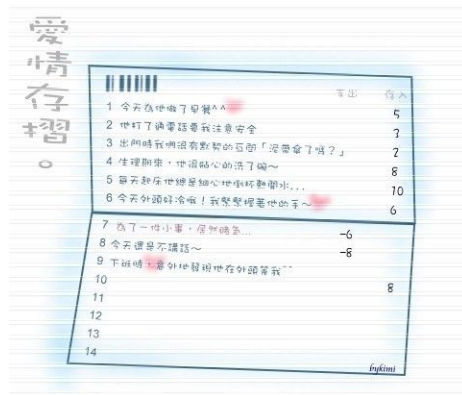
"愛情銀行" (Love Bank)的觀念
由 Dr. Willard Harley提出

每個人的心靈都有一個情感帳戶

存款：讓對方開心，覺得被欣賞，肯定或感受到愛

提款：讓對方痛苦，覺得被批評，誤解或傷害

所以，我們需要認識愛之語，建立我們的情感帳戶





測試你的「愛之語」



掃描QR Code進行測試

1. 花一些時間, 完成30條問題
1. 每一題都有兩句說話, 請在其中選出一句最能反映你想法的句子。這個測試可幫助你找出自己的「愛之語」
1. 如果問題選項均可以, 按大多數情況選擇
1. 最後結果圖保留

愛之語線上測驗

開始測驗

<http://love.cssa.org.tw/>

學習及運用「愛之語」能有效消除關係阻隔(影片)



蓋瑞·巧門
Gary Chapman

- 集作家、人類學家、輔導諮商師於一身
- 擁有近五十年諮商經驗



五種愛的語言 (Love Language)

Dr. Gary Chapman

珍惜的相處

服務的行動

精心的禮物

身體的接觸

肯定的言語

你的“愛的語言”是甚麼？
對方的是甚麼？

互動時間：

一起分辨以下例子是甚麼的「愛之語」？

1. 爸爸，你有幾分鐘的時間嗎？
2. 媽媽，能幫我拿架上的瓶子嗎？
3. 慶祝我的生日，我想要一輛新腳踏車。
4. 我想你今晚能夠抱著我，一起讀故事/看電視。
5. 我喜歡你在別人面前稱讚我。
6. 我喜歡你因為你讀故事書給我聽。
7. 你喜歡你看著我練習做體操。

珍惜的相處

服務的行動

精心的禮物

身體的接觸

肯定的言語

互動時間：

一起分辨以下例子是甚麼的「愛之語」？

1. 有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛
1. 我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴
2. 我喜歡出門或放學回家時，得到擁抱
3. 我喜歡在完成一項任務時給我一個‘high five
4. 與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛，細心聆聽內容並給予正向的回應
1. 爸爸會幫我修理壞了的玩具

珍惜的相處

服務的行動

精心的禮物

身體的接觸

肯定的言語

日常生活如何知道和發現對方的愛之語？

生活中尋找線索，五種方法，來覺察你的孩子或者你的伴侶，他的首要愛語是什麼？

第一個：觀察孩子或伴侶是怎麼向你表達愛的。多數他們的方式也是他們感受愛的方式

第二個：觀察你的孩子是怎麼向他人表達愛的

第三個：要認真聽一聽孩子平常他最想要的是什麼？

e.g. 你陪我(陪伴)、你給我買玩具(禮物)、你睇下我幾叻(肯定)、你幫我(服務)

第四個：你要聽聽孩子他經常向你抱怨什麼

e.g. 你沒有留意我(X陪伴)、你沒有幫助我(X服務 & 陪伴)、受傷沒有替我包紮(X服務 & 身體接觸)

第五個：給孩子選擇

愛的五種語言裏，你隨便挑兩個，你讓他選其中的一個。

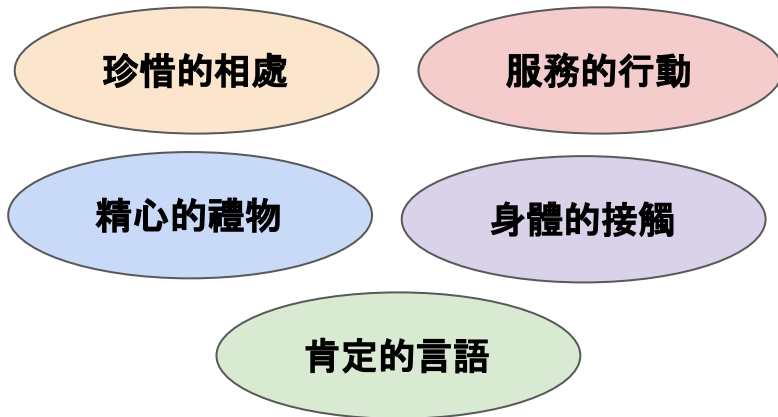
日常生活如何知道和發現對方的愛之語？

第五個：給孩子選擇例子

- 「你比較喜歡我替你烘個蘋果派(服務的行動)，還是我們一起去公園散步呢(精心的時刻)？」
- 「為了慶祝你的生日，你想要一輛新腳踏車(接受禮物)，還是跟我一起去旅行(精心的時刻)？」
- 「你希望我替你修理電腦(服務的行動)，還是一起去打籃球(精心時刻與身體接觸)？」
- 「我們去看祖母時，你比較喜歡我告訴她這個學期你在學校裡表現得多麼棒(肯定的言詞)，還是要我買一個很驚喜的東西給你，因為你表現得很好(接受禮物)？」你可以選擇兩者都做。
- 「現在，你比較喜歡玩『我喜歡你，因為.....』的遊戲(肯定的言詞)，還是要我替你修理故障的玩具(服務的行動)？」
- 「如果你覺得灰心，而我要為你打氣；哪一種方式會對你比較有幫助——我坐下來告訴你我多麼疼愛和贊賞你，然後說出你的優點(肯定的言詞)，還是我給你一個熱烈的擁抱並說『我支持你』(身體的接觸)？」

「愛之語」的練習

1. 在明信片上進行肯定言語的練習
2. 在明信片上寫下讚賞與感恩子女的事項
e.g.「人」(人品、個性、優點、特質等等)
e.g「事」(令你欣賞、感激的行為)
1. 回家送給子女，並擁抱對方(身體接觸)
2. 詢問子女想獲得以下那一種愛之語的方式，然後這星期滿足子女愛的請求。



「愛之語」問與答

Q: 我的愛之語會改變嗎？

A: 愛之語可能會隨著時間、生活習慣、或者外在因素而有一定程度的變動。兒童期與青少年期的愛的需要也會有所不同

Q: 對肯定的言語不太理解....

避免用「乖」等廣泛抽象的讚美，請具體肯定孩子，詳述細數孩子值得正向回饋的言語行為態度心思等。「你今天甚麼_____表現，我覺得你很_____（欣賞/肯定字句。」讚賞真誠不帶條件。（避免：「如果你日日都咁乖/日日都做得咁好就啦.....」）

Q: 送禮物會否變成縱孩子？....

孩子說想要某個新玩具時，也不一定等於那就是他的「愛語」。孩子可能因為好奇、愛玩、或跟他人比較等而想要新玩具，也會容易喜新厭舊，可觀察到孩子想要新玩具的主要感受並不是「被愛」。愛語的真正關鍵是，孩子會特別喜歡收到「父母想著他挑選」的禮物。另外，送禮物不應只是一種獎勵性質，禮物也不只物質上的獎勵。

「愛之語」問與答

Q: 身體的接觸的界限

建議提醒孩子在外的身體界限，父母跟其他人不同，尤其小心身體私密部位不能被他人碰。在接觸別人之前也要得到對方的允許。

Q: 服務的行動與培育能力機會的平衡

有些事孩子需要練習、需要學習獨立完成，所以即使這是孩子最能到被愛的方式，建議父母仍要謹慎拿捏，以免讓孩子失去培養能力的機會。

面對青少年，你可以如何表達「愛之語」？

青少年常常改變，因此他們給予和接受愛的方式也可能會隨著情緒而改變，大多數的青少年會經過「咕噥時期」，因為從他們那裡得到的只是一些聽起來像是「咕咕噥噥」的含糊聲。

媽媽：「嗨！寶貝兒子，你好嗎？」

兒子：「好。」(好像蚊子叫一樣)

媽媽：「今早你要做什麼？」

兒子：「沒。」(也好像蚊子叫一樣)

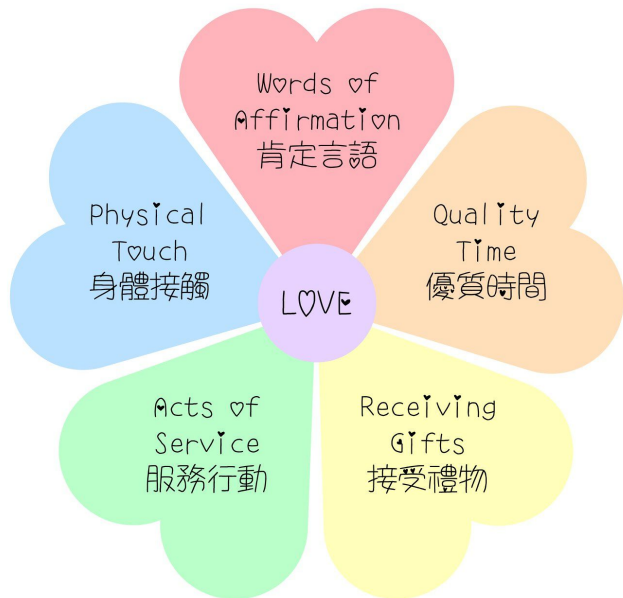
處在這種過渡期的青少年，會使你很難填滿他們的愛箱，他們常會考驗你是否真的愛他們。他們可能無端地表現出悶悶不樂的樣子，把事情弄得困難過了頭，或者乾脆做出消極的挑釁行為。諸如此類的行徑可能是他們潛意識的問法：「你們真的愛我嗎？」

所以.....

總結：愛之語應靈活彈性

5 LOVE Languages

5種「愛的語言」



每個人都有自己的「愛的母語」，
亦即是自己最常使用的「愛的語言」。

但是無論你孩子的愛語是什麼，
請記得表達所有五種愛語是很重要的。

學會使用所有五種愛的語言，將終生都能培育別人，
這不僅包括孩子，也包括配偶。朋友和親戚在內。

學習愛的語言是一種邁向成熟的過程，
愛之語在於能提升關係、減少溝通誤會及矛盾、
建立關係內的同理心。

小朋友感覺被重視，被尊重和被聆聽，更聽話

解鎖親子關係的愛之語，建立愛的帳戶

如何存一塊錢，
而讓對方愛的帳戶收到一百塊錢？

1. 存款要存得好，唔好靠彩數
2. 『投其所好』，而非『給己所要』
3. 了解對方愛的語言和心裡感覺，
才能做個有智慧的存款。
4. 愛的帳戶越儲越多，就能減少情感匱乏



好書推介：

兒童和青少年的精神科醫師羅斯·甘伯博士 (Dr. Ross Campbell) 在演講中說了一個比喻：

「在每一個孩子內心裡，
都有個『情緒的箱子』等著愛來填滿。
一個孩子真正感覺到被愛，才會正常成長。
但是愛箱空了時，孩子就會有問題行為。
孩子們多半的問題行為是由於空箱子的渴求所引發。」



詳細應用參考：

黃子真 諮商心理師 · Jun 9, 2021 · 4 min read

⋮

如何發現孩子的主要愛之語

了解了五種愛之語後，要如何發現孩子的愛之語是哪一種呢？
提供以下幾個觀察視角，讓您對孩子的愛之語有跡可循！

☐ 對學齡前或小學階段的孩子來說：

因為正在學習和經驗各種愛的表達方式，因此較難判斷主要愛之語，有可能會經歷到每種愛之語他都很喜歡的狀況，這是正常的。

☐ 青少年時期的孩子：

青少年正處於嘗試和發展自我的變動階段，因此隨著接觸到不同的生命經驗其愛之語會有所改變，有可能會讓家長們感受到摸不著邊的感覺，這是正常的。

因此，鼓勵學習愛之語的你可以認識每一種愛的語言，同時也讓孩子因著你用不同的方式對他表達愛而學會在人際關係中，知道如何在他人的需要上付出愛。

觀察孩子如何向你表達愛

☐ 若您的孩子年紀在5-10歲之間，向您表達愛的方式可能就是他的愛之語，或是他對您表達感謝的內容，很可能就是他的愛之語。以下可能是孩子會表達愛的對話！

例如：

「我喜歡跟你一起玩」、「我們一起來玩撲克牌」--精心時刻。

例如：



連結網址

活動宣傳

主辦：

社會福利署
Social Welfare Department

黃大仙及西貢區
福利辦事處

中辦團體：

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

翠濠庭文藝社
翠濠庭文藝社
精神健康服務處

照顧者同樂日 (1)

日期：14 / 10 / 2023 (六)

時間：13:00 - 17:00

地點：將軍澳尚德村TKO Sport 3樓 將軍競技場

(港鐵將軍澳站C出口，

經1樓中庭外之行人天即可直達)

活動：互動教育遊戲、自助休閒設施

精神健康資訊展覽及宣傳品派發



藝術工作坊 (1)

日期：20 / 10 / 2023 (五)

時間：10:30 - 12:30

活動：Henna 印度手繪

藝術工作坊 (2)

日期：18 / 11 / 2023 (六)

時間：14:30 - 16:30

活動：聲染體驗工作坊

藝術工作坊 (3)

日期：24 / 11 / 2023 (五)

時間：10:30 - 12:30

活動：剪紙藝術工作坊



流動 照顧者補給站

照顧者同樂日 (2)

日期：11 / 11 / 2023 (六)

時間：13:00 - 17:00

地點：黃大仙廣場

活動：互動教育遊戲、自助休閒設施

精神健康資訊展覽及宣傳品派發



藝術工作坊備註：

地點：基督教家庭服務中心

和悅軒活動室

名額：每個工作坊15名

(藝術工作坊需在QR code報名)



活動查詢：鍍姑娘 或 JACK SIR

地址：將軍澳翠嶺路 48 號翠嶺峰 2 樓

電話：3521 1611 電郵：mvps@cfsc.org.hk

傳真：2706 1223 網頁：http://www.cfsc.org.hk/