

服務申請 (2025-2026)

本機構設立不同計劃，專為面對家庭衝突的人士提供全面性支援及輔導服務，為有需要的夫妻、親密伴侶、家長及兒童給予協助，重建和諧家庭關係。歡迎轉介有需要人士參與小組或個別輔導，小組可安排於本中心或貴機構舉行。如有查詢，請致電 2342 0072。

負責部門 	負責部門 
香港賽馬會社區資助計劃-「踏步向前」家暴防治計劃	賽馬會「男海啟航」支援計劃

服務內容：

男士角色	
《老公執照》實務課程  <p>服務對象：期望改善伴侶關係的男士 服務目標： <ul style="list-style-type: none"> (1) 促進男士投入家庭角色 (2) 學習應對婚姻/親子衝突 服務內容： <ul style="list-style-type: none"> (1) 學習了解如何跟伴侶與子女相處 (2) 透過圖卡或活動，讓男士覺察自身和家庭成員的內在需要 (3) 透過模擬情境討論和應用不同的方法，擴展手法應對伴侶和親子衝突 形式：實體或線上 (Zoom) 節數：4 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討) </p>	「成長的伴侶」改善親密關係男士小組  <p>服務對象：面對婚姻衝突並期望改善關係的男士 服務目標： <ul style="list-style-type: none"> (1) 學習應對婚姻衝突的方法 (2) 改善與伴侶關係 服務內容： <ul style="list-style-type: none"> (1) 了解不同形式的暴力對配偶/子女的影響 (2) 探索行為背後的動機和需要 (3) 學習有效溝通和處理情緒的方法 形式：實體或線上 (Zoom) 節數：4 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討) </p>
爸爸角色	
<p>《和孩·童樂》親子小組 </p> <p>服務對象：幼稚園至初小子女的爸爸及其子女 服務目標：透過實踐摸索相處之道，利用遊戲促進親子關係和親子互動 服務內容： <ul style="list-style-type: none"> (1) 發掘幼兒和家長生活當中的需要，透過遊戲增進親子關係 (2) 探索夫婦親職協作 (3) 學習親子遊戲的技巧和方法 形式：親子小組 節數：4 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討) </p>	<p>《Teen 問台: Teen 世代爸爸路》 </p> <p>服務對象：小三至中學子女的爸爸 服務目標： <ul style="list-style-type: none"> (1) 反思父親在青少年成長中的角色功能 (2) 提升父子之間的溝通技巧 服務內容： <ul style="list-style-type: none"> (1) 認識青少年挑戰，以同理心支持孩子 (2) 以遊戲體驗孩子視角，反思教養方式 (3) 挑戰刻板印象，成為孩子的陪伴者 (4) 強化教養與情緒管理，提升父職信心 形式：實體 節數：4-8 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討) </p>

<p>「超級爸爸」正向管教小組 </p> <p>服務對象：面對管教困難的爸爸</p> <p>服務目標：學習正向管教及親子溝通技巧</p> <p>服務內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 了解自己及子女的內在需要 (2) 反思爸爸的角色及責任 (3) 學習正向管教方式及溝通方法 <p>形式：實體或線上 (Zoom)</p> <p>節數：4 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討)</p>	<p>《重新連線 (Re-Connect)》 </p> <p>服務對象：面對管教困難的爸爸，尤其具 SEN 子女的家庭</p> <p>服務目標：重塑親子關係，促進管教自我效能感。</p> <p>服務內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 探索原生家庭經歷，了解作為爸爸的挑戰 (2) 了解子女的獨特的需要，亦接納自己和家人 (3) 學習有效親子管教及夫婦親職協作 <p>形式：實體或線上 (Zoom)</p> <p>節數：4-8 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討)</p>
--	--

相關工作坊系列 ：

- 《爸爸的說話術》工作坊：透過非暴力溝通(NVC) 促進親子關係和親子溝通
- 《爸爸樂園 - 遊戲中學習工作坊》：透過遊戲治療理念與桌遊實踐，提升親子連結與育兒信心

女士角色

<p>「好心晴」女士小組 </p> <p>服務對象：面對婚姻衝突並期望改善關係的女士</p> <p>服務目標：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 學習應對婚姻衝突的方法 (2) 改善與伴侶及子女的關係 <p>服務內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 體會不同形式的暴力對配偶及子女的影響 (2) 探索行為背後的動機和需要 (3) 學習有效溝通和處理情緒的方法 <p>形式：實體或線上 (Zoom)</p> <p>節數：6-8 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討)</p>	<p>「Me Time」藝術小組 </p> <p>服務對象：面對家庭衝突的女士</p> <p>服務目標：透過藝術治療</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 抒發情緒 (2) 療癒內心創傷 <p>服務內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 自我關懷練習 (2) 藝術手法釋放情緒 (3) 與組員互相支持分享 (4) 探索社區資源 <p>形式：實體</p> <p>節數：6 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討)</p>
---	---

媽媽角色

<p>「和孩共處」媽媽小組 </p> <p>服務對象：面對管教困難的媽媽</p> <p>服務目標：學習正向管教及親子溝通技巧</p> <p>服務內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 自我關懷、減輕管教壓力 (2) 了解子女的成長階段和需要 (3) 學習正向管教方式及溝通方法 <p>形式：實體</p> <p>節數：4 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討)</p>

伴侶關係

《P 牌夫婦》實務課程

服務對象：期望改善關係的伴侶(雙方均需出席)
服務目標：促進伴侶的親密關係，改善親子關係
服務內容：

- (1) 探討伴侶之間的價值觀，特別是管教理念
- (2) 推動伴侶共同實踐家庭分工，促進家庭功能

形式：實體
節數：6-8 節；每節 90 分鐘 (節數時間可商討)

「想和你好好說話」伴侶溝通小組

服務對象：期望改善關係的伴侶 (雙方均需出席)
服務目標：提升伴侶的和諧關係，增進彼此理解和親密感
服務內容：

- (1) 透過體驗活動學習「善意溝通」的五大元素
- (2) 從看見雙方的感受及需要開始，以同理心聆聽及回應對方

形式：實體 (晚上/週末)
節數：4 節；每節兩小時 (節數時間可商討)

相關工作坊系列

- 《愛情溝通班：甜蜜又唔怕「怨氣」》：學習有效溝通與衝突處理策略，提升信任與親密感
- 《0.5 克的溫度 - 戀愛共學私塾》：透過藝術創作(手作耳環)體驗愛與包容，並象徵關係中的承諾

體驗性活動

紙上人間事 (TRPG) 工作坊

建議對象：期望改善溝通的伴侶、家長或親子組合
活動目標：

- (1) 從「體驗選擇」中反思現實中個人的行為與影響
- (2) 體驗探索情緒困境與人際張力
- (3) 學習表達與連結

內容簡介：參加者將扮演一個奇幻的角色，共同面對一系列由負責人設計的挑戰。過程中，他們需要溝通協作，作出抉擇，以非傳統的方式體驗家庭角力與合作，從而反思現實生活中的關係。

浮生實境館 (LARP) 活動

建議對象：期望改善溝通的伴侶、家長或親子組合
活動目標：

- (1) 學習辨識及表達內在感受與需要
- (2) 增強同理心及換位思考
- (3) 實踐非暴力溝通技巧
- (4) 在安全環境下處理模擬衝突

內容簡介：參加者將獲得一個預設的角色劇本，圍繞一個虛構的不同議題（如子女管教、資源分配等）劇本。活動旨在讓參加者親身體驗不同角色的觀點與壓力，並在負責人引導下，嘗試運用所學的溝通技巧化解矛盾。

公眾教育活動

講座旨在向不同社區人士推廣和諧家庭的訊息，並提升對家暴問題的關注。除了是本會的預防性教育工作外，亦是外展服務的一部分，藉此接觸有家暴危機的人士，及早介入並提供適切支援。

預防家暴教育講座

對象：公眾人士
 (本港/少數族裔/新移民)
內容：

- (1) 認識家庭暴力及香港家暴情況
- (2) 家暴對家庭的影響
- (3) 社區資源分享
- (4) 家暴受害者的支援

家長教育講座

對象：家長
 (本港/少數族裔/新移民)
內容：

- (1) 子女成長需要
- (2) 親子溝通有效方法
- (3) 自我關顧及情緒管理

善意溝通講座

對象：家長 / 義工 / 公眾
內容：

- (1) 善意溝通簡介
- (2) 善意溝通-步驟 0-4
- (3) 善意溝通練習

收件人：賽馬會和諧一心家暴防治中心	電郵： hhservice@harmonyhousehk.org
地 址：九龍觀塘樂華(南)邨安華樓地下 B 翼	傳真：2304 7783

服務申請表 (2025-2026)

回條

和諧之家提供多元化的活動和課程，專注於促進家庭關係、個人成長及身心健康。請從以上服務中選擇適合貴 機構或團體的項目，並填寫期望協作的項目。

服務項目 (可✓選多於一個的合作項目)

男士角色	<input type="checkbox"/> 《老公執照》實務課程  <input type="checkbox"/> 「成長的伴侶」改善親密關係男士小組 	女士角色	<input type="checkbox"/> 「好心晴」女士小組  <input type="checkbox"/> 「Me Time」藝術小組 
爸爸角色	<input type="checkbox"/> 《和孩·童樂》親子小組  <input type="checkbox"/> 《爸爸管教實務應用課程》  <input type="checkbox"/> 《Teen 問台: Teen 世代爸爸路》  <input type="checkbox"/> 「超級爸爸」正向管教小組  <input type="checkbox"/> 《重新連線 (Re-Connect)》  相關工作坊系列  <input type="checkbox"/> 《爸爸的說話術》工作坊 <input type="checkbox"/> 《爸爸樂園 - 遊戲中學習工作坊》	媽媽角色	<input type="checkbox"/> 「和孩共處」媽媽小組 
體驗性活動	<input type="checkbox"/> 紙上人間事 (TRPG) 工作坊  <input type="checkbox"/> 浮生實境館 (LARP) 活動 	伴侶關係	<input type="checkbox"/> 《P 牌夫婦》實務課程  <input type="checkbox"/> 「想和你好好說話」伴侶溝通小組  相關工作坊系列  <input type="checkbox"/> 《愛情溝通班：甜蜜又唔怕「怨氣」》 <input type="checkbox"/> 《0.5 克的溫度 - 戀愛共學私塾》
		公眾教育活動	<input type="checkbox"/> 預防家暴教育講座  <input type="checkbox"/> 家長教育講座  <input type="checkbox"/> 善意溝通講座 

擬定進行安排

擬定日期：_____ 擬定時間：_____
 預期節數：_____ 預期參加人數：_____

聯絡資料：

機構名稱：			
機構地址：			
申請人姓名：		申請人職位：	
聯絡電話：		傳真號碼：	
電郵：			

- 填妥申請表後可傳真至 2304 7783 或 電郵聯絡，在收到申請表後，負責職員於七個工作天內致電洽談細節。
 賽馬會「男海啟航」支援計劃 hhjcmen@harmonyhousehk.org
 「踏步向前」家暴防治計劃 hhservice@harmonyhousehk.org
- 如有任何查詢，可致電 2342 0072 與和諧之家的職員聯絡