

「家」是什麼？可以說家就是一個家中各成員的關係。家人的關係越親密這個家就會越幸福。為幫助大家能夠通過學習和運用技巧去修補和增進人與人之間的關係，成就一個幸福美滿的家庭，「和諧家庭協進會」定期舉辦如下課程

親子課程

通過課程瞭解子女們的心理，並用不同的技巧與子女們溝通，解決家庭衝突，讓孩子在充滿正能量的家庭中成長。



已在進行中。這次沒能趕上的朋友，請關注我們下一期開班的課程表。

非暴力溝通課程

提升你的溝通能力，令你更能瞭解別人的心意。



已在進行中。這次沒能趕上的朋友，請關注我們下一期開班的課程表。

查詢詳情及報名,
請電: 347-987-4398
電郵: info@familyharmonyny.org
網址: www.familyharmonyny.org



「和諧家庭協進會」在2月23日下午舉辦了一場春節聯歡聚會，吸引了新舊兩約200人參加。這次舉辦聯歡會的目的是一藉此機會感謝大家一直以來的鼎力支持；二是希望更好的與大家維系關係，彼此有更緊密的聯繫；三是希望繼續把「和諧家庭協進會」的宗旨發揚光大，盡最大的能力去幫助更多有需要的朋友，共同為建立美滿幸福的家庭而努力。

聯歡會的節目內容和食物都非常豐富。司儀風趣幽默，收放自如。用心地做好每一個節目，牢牢地吸引住來賓；表演者非常投入，引亢高歌，鼓舞觀眾熱情；遊戲節目環節更是吸引了整個家庭參加。到會的小孩尤其興奮，他們與父母一起分享着喜悅。整個會場氣氛非常融洽和諧。來賓報以熱烈的掌聲以示欣賞，謝意和鼓勵。到場的每一位朋友對這次活動都給予肯定和很高的評價。所有義工從籌備到節目後的清潔工作都帶着熱情真誠，上下團結之心全情投入，務求把該聯歡會做到最好，讓每位來賓都得到貼心和周到的服務，充分體現了高質量的團隊合作精神。參加者乘興而來，盡興而歸，整個場景都有家的感覺，讓「和諧家庭協進會」名符其實的成為大家的另外一個大家庭。

這次聯歡活動得以順利進行並能圓滿結束，也離不開慷慨捐助的單位和朋友們。我們非常感謝！（捐助單位有刊登在聯歡會宣傳海報上，恕不便在此一一列舉）。



「和諧家庭協進會」今年將繼續以不同的形式和課程在社區內給予有需要的朋友更多的幫助。特別是每月的「週末聚一聚」開放日，以輕鬆閒談形式與大家每月一聚，共話家常。它已逐漸成為一些正面臨家庭關係矛盾的朋友一個抒發和獲得支持勉勵的平台。我們非常歡迎大家前來共聚。一起學習和探討如何促進夫妻子女關係，解決家庭矛盾，以及自我增值，平衡情緒，提升正能量。

我們將不忘初衷，繼續為幫助大家去建立家庭的和諧而努力。感恩在前行的路上有你們同在，讓我們攜手同行，一起努力！

鳴謝贊助

永泰海鮮酒樓



編輯的話

怎樣才算是一個和諧幸福的「家」呢？家人之間的關係親密無間，互相關懷，這個家就越是幸福。古語有云：「修身，齊家，治國，平天下」。現今社會的人們都似乎把這個次序弄反了。往往因追求名利和慾望而忽略了與家人好好相處，更忘記身心健康。試問沒有健康和平靜的心，這個家庭又何來和諧呢？當我們的身心健康了，正能量提高了，才有能力逐一地解決問題。事半功倍，從而有更豐富的時間和精力與家人相處，溝通的機會得到增加，家人之間的關係得以保溫，幸福家庭由此而來。

籍着大地回春之際，讓我們互相勉勵，一起努力去營造幸福和諧家庭。

-- 季刊編輯小組 --

家興國興事事興
家圓國圓事事圓



會長的話

天增歲月人增壽，春滿乾坤福滿門！在這新春佳節裡，我誠意地跟各位拜個年：平安是福！祝各位朋友闔家平安，出入平安，歲歲平安，身體健康！事實上健康也是身體平安的意思吧。

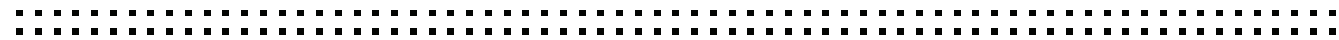
中國的文字真的很有意思。“平安”這二個字裏面就包含了智慧：“平安”是先有“平”，才有“安”。這裡，“平”就是平衡的意思。我們能夠對事情做到平衡的時候，所帶來的結果都會變得安穩，安寧。所以先有“平”後有“安”。也就是說，所有的事情先做到平衡，那麼平安喜樂才會跟着來。

中國人有句老話“不如意事常八九”。就是說不順意的事情或不好的事情在生活中佔的比例有百分之八，九十那麼多。我們怎樣從那麼多的不如意，不好的事情及不理想的環境裡面做到平衡？這才是我們需要關注的中心點。當“不如意之事常八九”發生時，我們情緒裏面的負能量通常也高達 80% - 90%。也就是說，我們的正能量才只有 10%-20%。這個時候，我們要做的，不是用盡全力把這些八八九九的不如意之事消滅或把它解決掉，而是要致力做到情緒平衡。我們要找方法提高正能量。只要正能量提升一點點，負能量就會相應地減少一點點。也就是說，我們要致力從好的10%至20%情緒裡面去把正能量提高。如果正能量能提高至40% -50%，那麼負面情緒和不如意之事也降低到只有四，五成了。這時的正能量跟負能量就能夠達至平衡。正負能量平衡出現的時候，“安”就出現了。有

-- 續下頁 --

了“安”，我們的心就開始安了就能感覺到平和，安靜，安穩。就有能力把各種事情和關係處理得安全，安寧了。舉例說，我們的身體有很多不好的細胞，但是我們不是要把這些不好的細胞減掉。而是讓它留存在我們的身體，好讓我們有抵抗力。如果我們身體沒有不好的細胞，我們的身體就沒有能力去抵抗疾病。這樣可能一個感冒就會擊垮我們了。所以我們不是要把這些不好的細胞減掉，而是令我們的身體得到一個平衡，我們才會健康。由此，我們要認識到，我們不需要把負面的東西全部去掉或消滅，因為這些負面的東西也有它們存在的價值。

要達到情緒的平衡，懂得與生命中的負能量共存和提高正能量，我們需要學習一些技巧和方法。這也是『和諧家庭協進會』其中的一個重要的工作。一如既往，『和諧家庭協進會』將會繼續通過持續的活動，講座和課程來推廣這方面的知識；用不同的方法及訓練去協助大家通過學習和練習來幫助自己提高正能量，達到一個平衡的狀態。再一次恭祝大家日日平安，歲歲安康！



春節聯歡聚會



梁炳製作

分享區 孩子因為我的改變而變得更好

幾年前，我找到『和諧家庭協進會』的導師Chris，希望可以跟他學會一招半式與孩子相處，解決家中時常發生的衝突。誰知一路學習下來，才知道原來所有矛盾的最大成因是自己，是我一直用錯了方法去處理家中的矛盾。

以前的我在家裡每逢遇到問題時，我很執著地馬上要解決事情。老是在事情的對錯上與孩子們較勁。經常對他們指責，嘲諷，批評，中傷。殊不知這些暴力語言，只會帶來彼此精神和情感上的創傷，導致家人感情疏離，關係惡化。特別是在自己也有情緒時，很容易對孩子動怒。最後總是鬧到不歡而散，互相生厭。女兒曾經患了精神抑鬱和自閉，還一度需要入院接受治療。那時是我人生最難熬的時光。幸好通過在『和諧家庭協進會』學習了不同的課程學習如“親子課”；“非暴力溝通課”，“情緒平衡課”和很實用的“九型人格親子課”等，我才恍然大悟，明白到人與人之間恰當的溝通，互動畫是如此的重要。家庭和睦了，孩子們才可以安靜地發揮他們的潛能，實現他們的目標。在這些課程中，對我最為啟發和幫助的是“善意溝通課”。它讓我知道每次的爭吵很有可能是我自己對事情的解讀與對方不一致，我只知道自己的需要卻沒有明白到對方的感受和需要。一碰到問題，就潛意識地判斷對方，強行對方服從自己的意願，最後導至關係破裂。在課堂上，我聽到其他一同上課的家長互相分享了他們的經驗。特別是一些家長通過學習後家庭關係有所改變的實際事件，這都給了我很大的勇氣去改變自己，從而決心讓自己與孩子一同成長而不是只要求孩子去成長。

通過這幾年在『和諧家庭協進會』的不斷學習和做義工，我發現自己已經有大大地改變。在遇到負面情緒時，我不再像以前那樣馬上判斷回應，而是會先嘗試運用善意溝通的方式去觀察對方的感受和需要，然後開放式的聆聽對方。之後我會誠懇地提出我的請求，希望共同達成共識，照顧彼此的需要。這一點非常有用。孩子們看到我的改變，開始時都非常驚訝。慢慢地，他們願意聽完我想說的話，也願意與我分享他們的事情。現在我的女兒已經回復正常，性格開朗，聰明伶俐，充滿活力。在正常的學習生活之余，還去參加社會工作和各項有意義地活動。最近她還在寫作競賽中榮獲第一名。哥哥從以前容易鬧情緒，動怒，動不動就要離家出走的，現在因為我的改變了，他也改變了。開始關心我，經常問我有什麼需要和給予幫忙。現在他們都很自覺地學習，情緒也很安定。我再也不用操心他們的學業和功課了。現在無論他們在學習上，生活上，甚至在感情生活上都有自己的空間和自由並隨時分享。看到家人彼此都充滿正能量地走在成長的路上，我很欣慰由於自己的改變，可以影響到孩子的改變，從而每個人都變得越來越好。現在家裡的環境充滿輕鬆和諧，溫暖甜蜜。我非常感謝能遇到『和諧家庭協進會』，感謝導師Chris和會內一幫互相鼓勵，同心同德的朋友。感恩你們所有的幫助！

Susan Lee