



賽馬會「家家自然好心情」計劃

1-3月2023年（第8期）

計劃緣起

不論照顧年幼的子女或年長的家人，家庭照顧者的工作既辛勞又沉重，容易令身心疲累，影響其照顧效能和家庭關係。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，讓本會崇德家福軒——家庭退修中心（又名：「白屋」）得以開展為期三年的賽馬會「家家自然好心情」計劃，我們希望在大自然的環境和活動中，能讓照顧者歇息一刻，凝聚家庭感情，加強家庭照顧者對其身心健康的關注，舒解他們的壓力，促進家庭福祉。



如對本計劃之活動感興趣，歡迎登記成為「照顧者之友」，定期收取本計劃的活動資訊。

內在空間

幾年前，一群家長和小朋友來白屋參加活動。當小朋友在活動室玩玩具時，家長在客廳閒談。一位家長突然說：「如果我的房子像白屋這麼大，我一定不覺得兩個兒子很頑皮。」家長們一致認同並大笑起來。筆者一直把這句話記在心裡，亦不時思考關於「空間」的課題。

物理上的空間對每個人來說固然重要。當小孩有足夠的活動空間，家長便不用擔心他們因為奔跑追逐而跌倒弄傷。同樣地，當成人及長者有自己專屬的空間娛樂消遣，如：聽收音機、追劇、打遊戲機等，亦有助減少家庭成員間的磨擦。然而，要在這個寸金尺土的地方找到很大的空間並不容易。即便你擁有很大的房子，亦未必能感到自己有「空間」。因為除了物理上的空間，有一種空間，叫做「內在空間」。無論你是否擁有大屋或獨立的房間，**只要你願意，亦只有你願意，才能為自己創造出「內在空間」。**

要創造「內在空間」，首先你需要**如實地聆聽自己的需要**。每當你感到憤怒、委屈、無助時，嘗試問自己，**這種情緒背後，我真正的需要是甚麼？**也許你需要被肯定、關心、接納；也許你需要稍作休息。我們時常渴望別人（尤其是家人）回應和滿足自己的需要，但其實最清楚了解你需要的，只有你自己。因此，請嘗試**好好回應自己的需要**。假如你需要休息，就讓自己暫時放下照顧別人的責任，好好休息，那怕只有5分鐘。當你願意好好聆聽和回應自己，漸漸地，你便創造出滿滿的「內在空間」。當你有充足的「內在空間」，即使你沒有很大的房子，也會較容易感到滿足。

邀請你，從今天起，一點一點創造出你的「內在空間」。



10 - 12月

活動回顧

歇息一刻「凝·相·你」工作坊

相片除了記載一件事、一段回憶，還記載著攝影師當下的選擇和狀態。試想想，眼前有這麼多東西，為何你偏偏聚焦在某人、某地、某事物上？也許這個人對你來說很重要、也許這個地方正有大事發生、也許某事物很美。有時，為了拍出心中的畫面，我們還會要求被拍攝的對象不斷重複一個動作，直到拍到自己滿意的相片。

「凝·相·你」工作坊除了與參加者分享拍攝小貼士（技法）外，亦與參加者一起反思拍攝的心態（心法）。學懂拍攝技巧，拍攝時自然得心應手。然而，過於執著拍攝效果，會讓我們忘記拍攝的初衷。如何作出平衡、取捨，就留給參加者慢慢探索吧！



參加者學以致用，在花園尋找拍攝對象。



參加者用手機拍下三個攝影技巧。



參加者嘗試以不同角度拍攝後，明白到日常生活亦可以從不同角度去理解一件事。

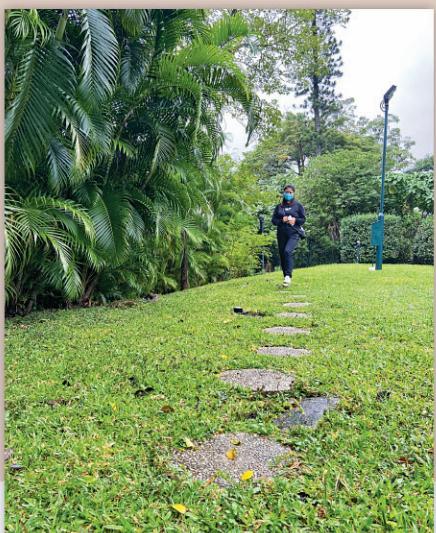
參加者實習相片

三分法：把主體（雨後草地上長出的野菌）放在右下方。



低角度：將主體（白屋）拉長，讓主體呈現出較強的存在感。

引導線：以石春路作為引導線，突出主體（人）。



「自然樂活」嘉年華

在陽光普照的天氣裡，重拾童趣，享受簡單的快樂。



葉脈拓印



麻鷹捉雞仔
狐狸先生幾多點



竹蜻蜓



吹泡泡

攝影與生活的留白

拍攝時，

我們時常將所有美景盡收相片中，
這樣做雖然能令畫面變得豐富，
但卻缺乏意境，無法突出主體。
此時，我們可嘗試運用「留白」。

留白並不等於空白，

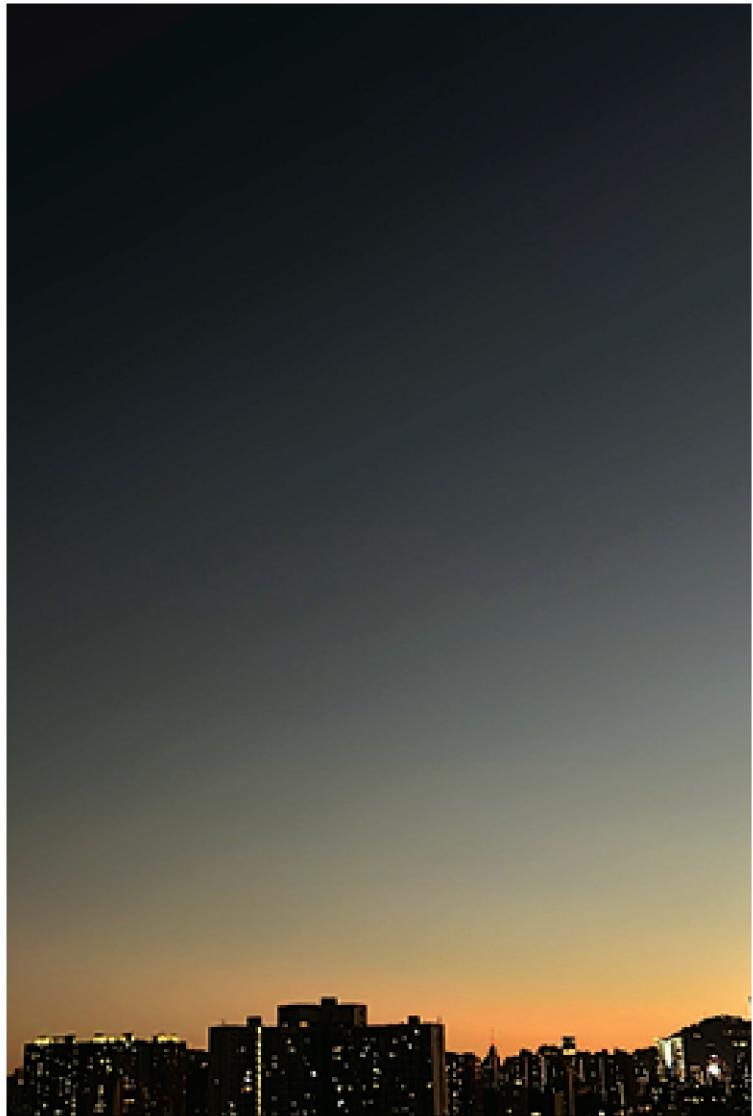
留白是為了給主體或
故事的延續留下空間。

這個空間看似空白，

但卻能令人在空白的位置稍作停留，
引發思考和聯想，間接突出主體。

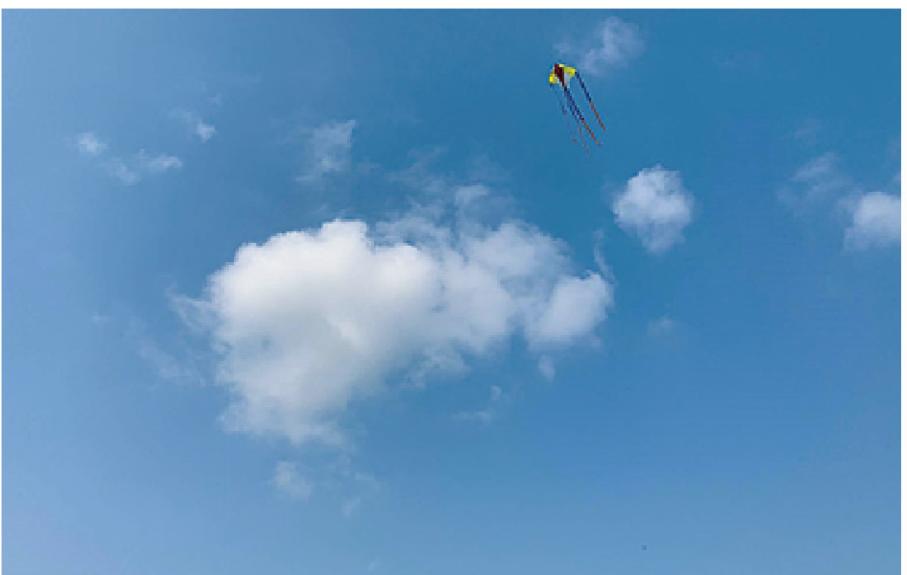
留白的技巧常運用於風景和
建築物等題材中。

攝影的留白



1. 控制比例

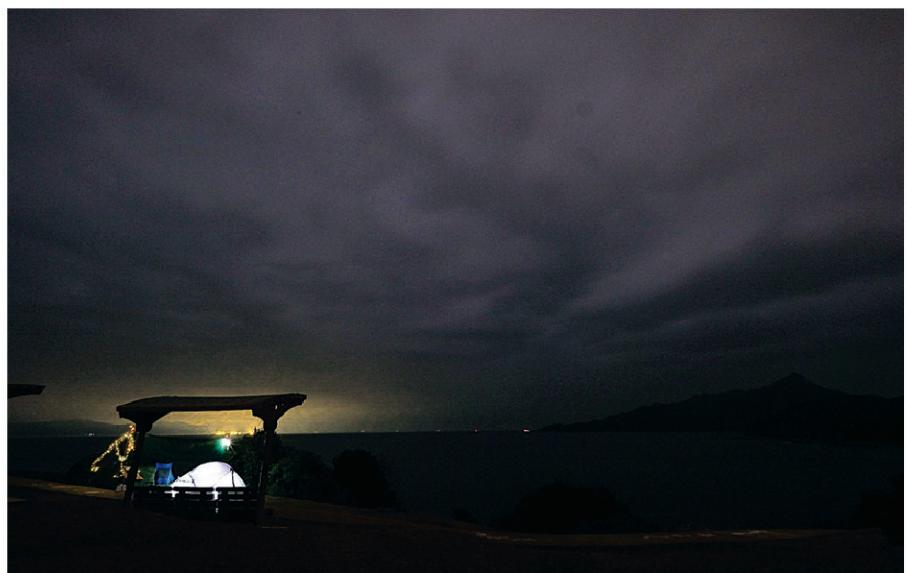
日常攝影中，主體的比例通常比背景大。但留白則相反，透過改變主體與留白的佔比，將相片由寫實變成寫意。運用留白時要注意比例，**留白的面積必須比主體大**（如上圖，天空所佔的面積遠比建築物多）。如兩者比例一樣，畫面就會變得沉悶，也稱不上留白。



2. 增加想像空間

以上提及留白並非空白。拍攝時我們可**選擇能與主體互相呼應的背景作留白**。例如：雲霧、海面、草地和天空等。

拍攝移動的主體時，可在被攝主體移動的方向留白，產生延伸感。例如：拍攝風箏時，在下方留些空間，產生由下至上的延伸感，配合藍天白雲的留白背景，予人一種自由高飛的感覺。



3. 構圖

運用留白技巧拍攝時，**宜將主體置於畫面一旁而非正中間**。這樣有助帶出空間感，予人平靜的感覺。

生活的留白

拍攝時將過多的事物放進相框內，會讓觀看的人迷失，無法細味相片傳遞的意境。生活亦然。我們在日常生活中總會遇到形形色色的挑戰，可能是吃不消的瑣事、情緒困擾或關係拉扯等。這些事會把我們的心神耗盡，漸漸忘了自己的渴望，甚至連自己本來的模樣都忘了。

如果你發現生活沒有「留白」，邀請你稍作休息。閉上眼睛，吸一口又長又深的氣，然後細而慢地呼出來，暫時放下生活的種種，撫平紊亂的思緒，感覺自己的身體，尋回自己的重心。懷著初心，以更好的狀態再次出發。

想稍作休息，好好呼吸，歡迎收聽「四時·靜心練習」聲音導航





給照顧者的簡易食譜



以蛋皮包著不同餡料的蔬菜蛋卷，是健康有益的小食，適合成人和小朋友吃。製作食物不單為了飽肚，還可藉此享受生活。把蔬菜切成絲，慢慢將餡料包起來，是不錯的家庭活動，有空可與小朋友一起製作喔。

蔬菜蛋卷食譜 (2-4人份量)

食材	生粉	2茶匙
	雞蛋	3隻
	水	4茶匙
	鹽	少許
	植物油	2茶匙
餡料	甘荀	1條
	青瓜	半條
	蟹柳	6條
	(可按個人喜好選擇餡料和份量)	

步驟

1. 把生粉、水和鹽混合，再加入蛋液攪拌成蛋漿。
2. 蔬菜切絲，蟹柳撕成幼條。
3. 平底鍋倒油後加蛋漿，搖晃一下平底鍋，讓蛋漿更均勻。
4. 煎1分鐘後翻另一面，待兩邊煎成金黃色，蛋皮放碟上備用。
5. 在蛋皮中間鋪上餡料，再從一側開始，慢慢捲起來。
6. 最後，把蛋卷切成小段，即可。



小貼士

- 翻蛋皮時要輕力，以免弄破蛋皮。
- 蛋液加入生粉後，口感更有彈性。
- 薄的蛋皮比較容易捲起來。



歡迎觀看影片一起動手做



和孩子乘著香氣旅行



作者 肯園芳療師團隊
出版 商周出版

一本以香氣、按摩、調理身心的親子按摩書。
這本書，專為6-12歲的孩子設計，
以一年四季為背景，乘著香氣去旅行。

隨著香氣去旅行，遊歷的不單止是香氣之旅，
更是親子間親密的旅程。創作團隊鼓勵讀者，
以親子一起探索、體驗為出發點，
認識大自然為我們準備的禮物：芳香植物。

芳香植物的香氣，能緩減因季節性出現的身體狀況，
如：氣喘、過敏或感冒。同時，也能照顧精神上的需要，
如：焦慮、緊張或沮喪。

除此之外，芳香植物的香氣，可以如何促進親子關係？

芬芳的香氣，又如何影響孩子的身心變化，
在香氣的穿針引線下，
讓孩子進入另一個發現自己的心靈旅程？

植物的香氣，正是打開我們嗅覺與觸感的神祕密碼，
你準備好與孩子一起走進香氣的心靈世界嗎？

誠意推薦這本書給家長，讓香氣和觸感滋養孩子的成長，
安穩彼此的心。



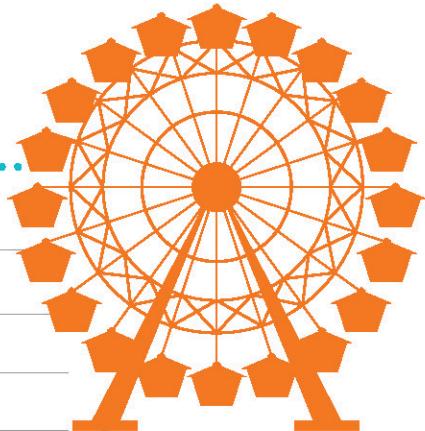


活動推介

「自然樂活」嘉年華

日期	2023年1月8日及2月12日（星期日）
時間	10:30am - 1:00pm 或 2:30pm - 5:00pm (2選1)
地點	崇德家福軒（大埔下黃宜坳村）
對象	父母及其2-12歲子女
費用	\$20/位（大小同價）
內容	製作磚窯薄餅、大自然遊戲、神秘活動等
備註	備有專車於大埔墟港鐵站接載參加者到達本中心 (集合時間10am或2pm)

報名方法 請填妥報名表格，本中心職員會盡快聯絡你。



想了解更多本中心活動
歡迎讚好 專頁

受疫情影響，活動內容或有所更改。報名前請先致電查詢：2650 6762



香港家庭福利會 崇德家福軒 — 家庭退修中心

地址：新界大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村

電話：2650 6762 傳真：2638 9889 電郵：zwh@hkfws.org.hk

如未能投寄，請寄回本中心

