



家福會
HKFWS



香港賽馬會
慈善信託基金

賽馬會「家家自然好心情」計劃



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。

計劃特色

- ♥ 結合大自然與身心安靜、覺察等元素的活動和練習，舒緩家庭照顧者的壓力，提升自我關顧和應對壓力的能力。
- ♥ 讓照顧者及其家人在大自然活動中，共度愉快的時光，增進家庭成員間的溝通和連繫，滋養家庭關係。
- ♥ 與地區不同社會服務單位協作，幫助家庭照顧者舒減壓力，建立互助支援網絡。

計劃目標

- ♥ 喚起大眾關注家庭照顧者的需要和支援。
- ♥ 提升家庭照顧者的身心健康，學習在大自然歇息一刻，與家人共聚。
- ♥ 透過在大自然進行覺察練習和家庭活動，舒解壓力，提升調節情緒及應對問題的能力。

服務地點

- ◆ 「白屋」環境舒適寧靜，戶外有一片大草地；其獨特的建築特色與風格，已被古物諮詢委員會評為二級歷史建築物；置身其中，能啟發生活的智慧。
- ◆ 這自然恬靜「家」的環境，是給照顧者學習歇息一刻，照顧自己情緒和壓力，享受與家人歡聚的理想地方。



查詢及聯絡

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

網址：hkfws.org.hk



2021年4月印刷 印刷數量：1,000份



「照顧者之友」登記表

成為「照顧者之友」，**日後可定期收取本計劃活動資訊**
(以Whatsapp、電郵或郵寄方式)，**費用全免**。請填寫以下資料。

姓名：_____ 性別：男 女

電話：_____

電郵：_____

地址：_____

收取資訊方式 (3選1)：Whatsapp 電郵 郵寄

- 閣下向本會提供的個人資料，只作接收活動資訊及報名之用，並受到《個人資料(私隱)條例》之保障。
- 本會擬使用你上述的聯絡資料作為本會日後與你作直接促銷/推廣接觸之用，包括通訊、社會服務及活動推廣/典禮邀請或籌款等用途，但我們在未得到你的同意之前不能如此使用你的個人資料。請於下欄加上✓，以表示你同意。查詢請致電本計劃2650 6762

本人**同意**香港家庭福利會使用本人聯絡資料於上述推廣的用途。

賽馬會「家家自然好心晴」計劃

服務對象

- ♥ 有特別學習需要兒童的家長
- ♥ 離異家庭兒童的家長
- ♥ 認知障礙症患者的照顧者
- ♥ 其他照顧者

計劃年期

2021年4月至2024年3月

計劃內容

系列一：社區教育

加強社會大眾對家庭照顧者
身心健康的認識及關注。

- ♥ 「覺察心晴」講座及體驗工作坊
- ♥ 社區教育展覽
- ♥ 社區教育短片
- ♥ 服務通訊
- ♥ 「靜聽身心」小冊子

系列二：大自然家庭體驗活動

在白屋的大自然環境，
進行不同類型的靜觀減壓和體驗活動，
讓參加者與大自然連結，學習減壓放鬆；
並在輕鬆愉快的氣氛下與家人連繫，
享受優質家庭共聚的時間。

- ◆ 「自然樂活」嘉年華
- ◆ 「歇息一刻」工作坊
- ◆ 「幸福之味」家庭日

系列三：深化活動

透過小組及一系列深化活動，
提升照顧者自我關顧和應對壓力的能力；
學習以正面的溝通方式向家人表達愛和關懷，
加強家庭凝聚力。

1. 「和平照顧者」小組
2. 深化活動
 - ♥ 「觸得到的愛」日營
 - ♥ 「親密時光」夫婦日營
 - ♥ 「成長新里程」家庭祝福日
 - ♥ 「和平照顧者」互助小組
 - ♥ 「自然好心晴」照顧者平台

簽署：_____ 日期：_____