

# 賽馬會「家家自然好心晴」計劃

7-9月2021年 (第2期)

某日在街上派發活動宣傳單張時，遇到一位看起來仍很年輕的「嫲嫲」。她推著嬰兒車，停下腳步接過我手上的單張後，開始訴說自己的故事。她要照顧兩名孫兒，一個坐在嬰兒車上，是個一歲多的小娃娃，另一個孫兒唸幼稚園半日班。她對本計劃的活動很感興趣，卻表示無暇參與。每天早上，她都要推著嬰兒車送大孫兒上幼稚園，然後帶小孫女到公園玩一會。接著，她便要「急急腳」到街市買菜回家準備午餐，再到幼稚園接放學。午膳後，她要哄孫兒午睡、準備晚飯、做家務等，直到晚飯後清洗好碗碟，一天的「工作」才算完結。有時兒子和媳婦要開夜班，晚飯後她還要幫忙照顧孫兒到夜深。從前她喜歡約朋友上茶樓聚舊，談天說地。現在她覺得自己「連朋友都無埋」，生活既勞累又苦悶。

這位嫲嫲的經歷，也許是很多照顧者的寫照。在愛和責任感驅使下，往往把照顧家人放在第一位，放棄一些自己享受但看似「可有可無」的事情。久而久之，照顧者好像沒有了「自己」，只剩下家人和責任。其實，那些看似「可有可無」的事情，正是持續滋養生命的重要元素，讓我們在照顧別人和自己之間取得平衡，持續地保持身心健康。

此刻的你，或許無法隨時隨地外出參與活動。但請別忘記，**每天最少給自己數分鐘，暫時放下一切責任和工作，做自己享受的事情。每個人喜歡做的事情都不同。重要的是，這件事會讓你感到輕鬆、開心、有滿足感。**

你亦可嘗試進行本通訊內的小練習和體驗，與我們一起歇息一刻、減壓放鬆。好好滋養生命，走更遠的路！

## 溫馨提示

本計劃部分活動附設托兒服務，部分活動誠邀你與被照顧者一同參加。因此，我們鼓勵你登記成為「照顧者之友」，定期收取本計劃的活動資訊。

照顧者之友登記連結



相片攝於疫情前





相片攝於疫情前

結農晴的意思：「結」合農業和其他不同元素，讓「農」業朝向發光放「晴」的方向。



若天氣合適、打理得宜，茄子可從夏天結果到初秋。

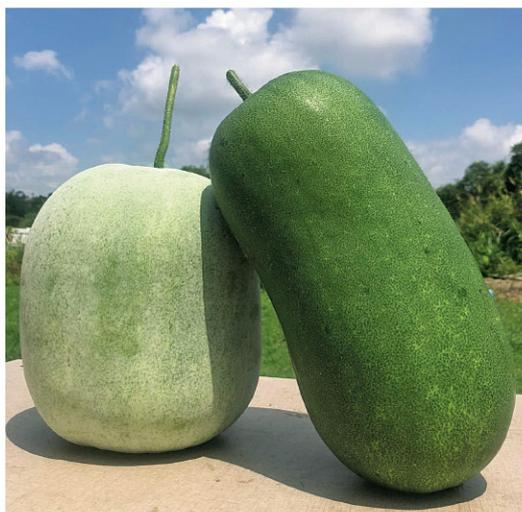


把蔬菜送進嘴裡時，除了色、香、味和新鮮度外，你還會嚐到甚麼？今期，就讓農青朱慧敏（小兜）分享如何透過耕種，與大自然連結吧！

在屯門屋邨長大的小兜，在第二份工作時開始接觸種植，從此對耕種產生興趣。2014年她更到台灣學習種植蔬菜，並成立「結農晴田園工作室」（下稱：工作室）。2016年回港後，在打鼓嶺老鼠嶺週田村延續工作室的農業活動。

工作室的宗旨是『以農為本，從農出發』。小兜希望透過鼓勵大眾投入踏地寫實的農務體驗、農動活學教育等互動參與，讓大眾重新思索身心靈富足的生活追求、感受大自然千變萬化的力量、親切了解原食材產出的過程、感謝食物由產出到同桌共享的恩典，以致推動關注本土農業的發展。

耕種的歲月裡，小兜感受到與大自然一起，必需富耐性及細心的觀察和感受。農作物雖不能用說話表達其需要，但他們會用生長狀態表達需求。因此，作為農夫，小兜每天都要在田中觀察，當發現農作物



上圖：迷你白皮冬瓜（左）及小惠迷你冬瓜（右）



的狀況有異樣時，立刻調整需要，讓各農作物都能健康成長。

此外，在大自然工作會讓人學懂做好自己本份，成事結果就必須看天。就像今年五月，天氣不似預期。以往五月份將會進入梅雨季，雨水會較多。可惜，今年整個五月都沒下雨，還有差不多半個月是熱夜，非常影響果瓜結果。小兜只能盡力多淋水，讓農作物有足夠的水份，並調整種植計劃，減少天氣因素對生產進度的影響。對小兜來說，每次有收成都很感恩，好像是老天爺送給她和大家的禮物。

小兜的分享讓小編聯想到，不論耕種或照顧家人，都需要無比的耐性和觀察力，細心了解和回應對方的需要。而照顧農作物的過程，會讓人學懂以平常心看待結果。「盡人事，聽天命」看似簡單的六個字，卻蘊藏著豐富的智慧。看罷小兜的分享，你也想親身體驗種植，從中感悟人生嗎？或是想親嚐本地有機蔬果，以天然食材滋養身心靈？請留意我們的FB專頁及活動資訊，我們將邀請小兜來白屋，與大家分享種植和烹調有機菜的心得。



天氣不似預期



霜凍前（上圖）  
霜凍後（右圖）  
的油麥菜



把凍傷了的白蘿蔔切開。會看見被凍傷的部分呈半透明色。雖然仍可進食，但口感較差。



## 關於結農晴

工作室平日不對外開放，但會提供有機蔬菜精選及團體耕種活動。

想獲取更多資訊，  
歡迎按讚其FB專頁。  
結農晴FB QR code





## 給照顧者的簡易食譜

吃食物不只為了填飽肚子。煮食時，透過將注意力放在食物的色、香、味上，能提醒我們活在當下，以美食滋養和款待自己，為生活帶來幸福和滿足感。



最近鳳梨當造，讓我們藉著製作鳳梨果醬，喚醒（視、聽、嗅、味、觸）五感，覺察當下，享受生活。

### 鳳梨果醬（可製約8oz果醬）

材料	鳳梨肉	240克
	糖	96克
	檸檬汁	約1/3個
	檸檬皮	適量

工具 易潔鍋、木匙、刀、削皮器、玻璃瓶

- 做法
1. 鳳梨去皮，切除中間硬芯，果肉切碎。
  2. 檸檬洗淨，磨皮、榨出汁液備用。
  3. 將果肉放進鍋中，以中火煮至微滾後加糖，糖溶解後轉中小火，邊煮邊攪拌。
  4. 約15-20分鐘後，鳳梨溶液會開始變得濃稠，顏色變深，加入檸檬汁煮至濃稠，再加入檸檬皮，木匙刮底會出現痕跡的程度即可關火。
  5. 趁熱裝至煮沸晾乾的玻璃瓶中倒放直到放涼。
  6. 放涼後就可以將瓶子放正，室溫保存。開蓋後請放雪櫃保存，盡快食用。



### 小貼士

- ♥ 糖：天然防腐劑；與水果同煮可迫出水果的水份，蒸發後果醬變濃稠（建議份量：水果淨重 x 40~60%）
- ♥ 檸檬：提味、調節酸度、增加果膠
- ♥ 鳳梨：助消化、消暑解渴、補氣血
- ♥ 鳳梨果醬可配麵包、餅乾、雲尼拿雪糕等

歡迎觀看影片，  
一起動手做



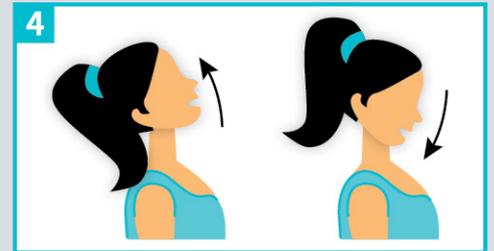
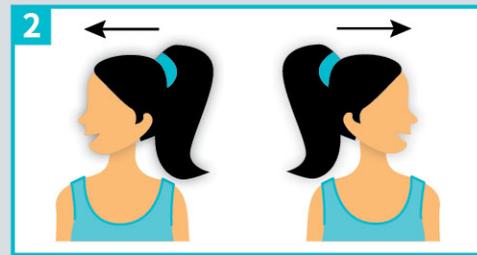
頸部需要承托頭部，而頭部的重量佔體重的十分之一，單靠頸椎和肌肉承托，可以想像，頸部肌肉承受的壓力十分大。做家務、扶抱等動作，都需要低頭彎腰，加上使用電子產品等，肩頸痛可說是照顧者的「日常」。誠邀大家，透過伸展動作，舒緩肩頸痛。

## 準備動作

坐在穩固的椅子上，腳掌平放地面，背靠椅背。

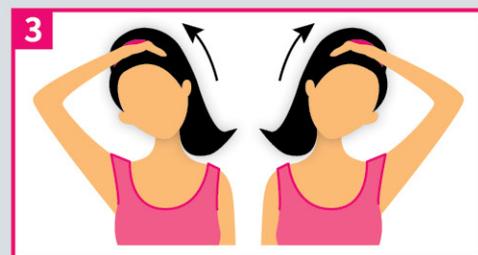
## 頸部轉動

1. 眼望前方，頭部保持在水平線，肩膀自然放鬆，不要聳肩。
2. 吸氣，在肩膀不動的狀態下，頭慢慢轉向左邊，直至感到頸部肌肉有拉扯。
3. 停留在自己適當的位置做3個深呼吸，然後慢慢回到正前方。
4. 頭向右邊、上方、下方重覆以上動作。



## 頸部伸展

1. 眼望前方，肩膀自然放鬆，不要聳肩。
2. 在肩膀不動的狀態下，頸向左邊肩膀慢慢側彎，讓左邊耳朵靠近左邊肩膀，直到肌肉有拉扯的感覺。
3. 停留在自己適當的位置做3個深呼吸，可用左手幫忙輕壓頭部，然後慢慢回到正前方。
4. 頸向右邊肩膀重覆以上動作。



以上伸展動作，每組做3-5次。

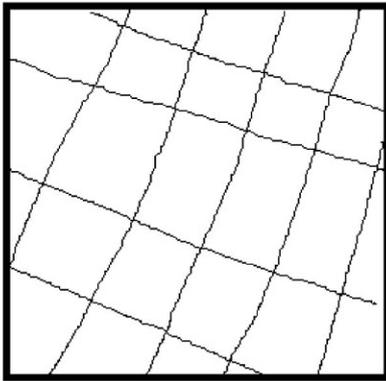


## 小貼士

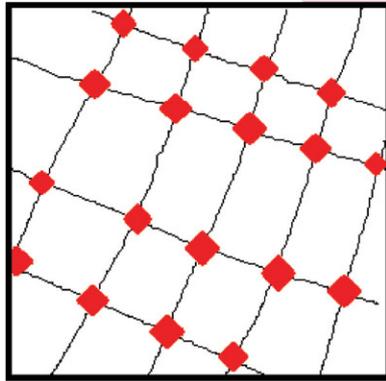
每個人的身體狀況不同，不需要與別人比較伸展程度，只需要感覺自己可伸展的程度，停留在自己適當的位置。

## 靜心藝術

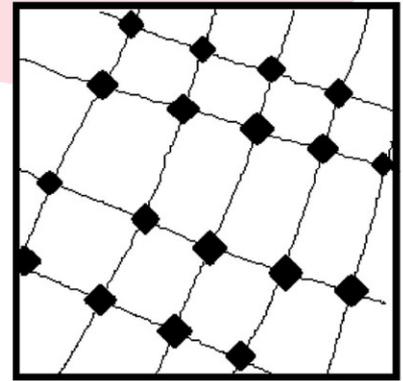
禪繞畫由芮克·羅伯茲 (Rick Roberts) 與瑪莉亞·湯瑪斯 (Maria Thomas) 夫妻於2005年創辦。禪繞畫的重點，是透過有規律及一筆一畫構成圖案的過程中，讓自己達致專注而放鬆的狀態，從中感到平靜。



1. 拿起一枝針筆，隨心畫上一些線條，線條兩端需要觸及框邊（如上圖）



2. 在每個線條的交疊處，塗上一個菱形即成（紅色標記）



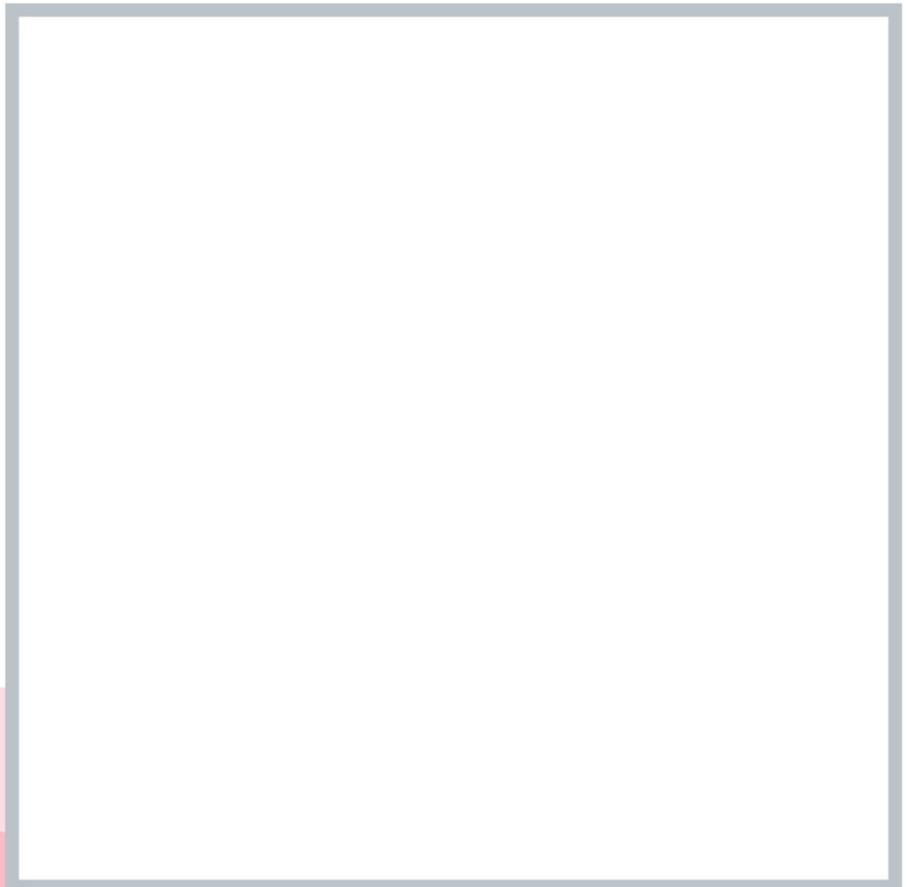
3. 完成圖

邀請你，給自己5分鐘，於右方空白位置繪畫上圖，體驗平靜而專注的時光。

工具：1枝針筆 / 原子筆

### 溫馨提示：

- 1 無須使用間尺、擦膠等輔助工具
- 2 繪畫過程中，可能會發生錯誤，但也不需要改正。
- 3 **所謂的「錯誤」可以成為新的出發點，讓你的禪繞畫往意想不到和令人興奮的新方向前進。**



## 《人生的痛，其實沒有那麼苦》

踏入夏季，又是颱風侵襲的日子，天氣常常不似預期。人生要經歷的事，亦常常不似預期，往往會殺我們一個措手不及。有些人因為家人的身體狀況出現變化，突然成為照顧者，要重新學習照顧患病的家人，自己的生活作息和習慣也需重新調整。面對突如其來的變化、難以解決的困境，我們難免感到煩惱、無助和痛苦。

「這時候不妨停一停，讓心『靜』下來，安住自己的心在此時此刻；『觀』察自己的身心狀態，好好照顧自己的需要——我們或許會發現痛原來不是那麼苦，也給自己更多的空間去面對困難和作合適的選擇。」

這本書提供二十五個與靜觀有關的小貼士，並以十首流行曲的部分歌詞作為標題或內文，提醒我們「在人生的高山低谷裡，也可學習與困難共處，不再痛上加苦，即使面對不安的天氣，也能活得自在一點。」

正如書中所言，練習靜觀不能直接替你解決當前的困難，但卻可以讓你在波濤洶湧的情緒巨浪中，找到穩住自己的「錨」，增加自我接納，培養對人對己的慈悲心，學習與困難共處的過程中，感受活在當下的快樂。

誠邀你，透過閱讀，一起找到讓心安穩的「錨」。



作者 新生精神復康會  
出版社 蜂鳥出版有限公司