

主辦機構



捐助機構



# 賽馬會「家家自然好心情」計劃

10-12月2021年（第3期）

## 從照顧別人到照顧自己

「從前，我把所有的時間和心力都放在照顧年邁患病的丈夫身上。一天，當我發現自己不用再照顧他時，我反而感到很失落，整個人好像失去動力似的，不想外出，亦不想與人接觸。丈夫的離開，讓我的情緒很低落……」一位「前」照顧者的分享，道出被照顧者離世，對照顧者來說不一定是輕鬆了，反而可能是另一個大考驗和挑戰。除了要接受對方的離開、面對不捨外，還要鼓勵自己重新振作，適應新生活。特別當照顧者和被照顧者是彼此的老伴依靠時，這個轉變更不容易……

對很多照顧者來說，照顧患病的家人雖然勞累，甚至犧牲了個人的時間和生活，但過程是充實和有目標的。有照顧者形容當時的自己好像有一股力量，想盡力把家人照顧好，「覺得自己要『撐住』，因為有人需要我」。照顧者會推動自己學習不同的照顧技巧、食療養生等，藉著照顧家人的起居飲食，表達關心和支持。然而，當被照顧者離開後，照顧者的生命好像突然出現了一個很大很深的

缺口，少了一個伴，少了一份依靠，多了一份空虛和孤單感。

誠然，喪親後出現抑鬱情緒的情況十分普遍。因此，當照顧者「卸下」照顧別人的責任後，正是重新學習照顧自己身心需要的開始。過程中，家人的陪伴和支持固然重要。同時，我們也要學習好好陪伴自己，走出傷痛。

透過靜觀練習，有助我們為自己騰出空間、安頓自我、培養內在的平靜和自我接納。藉著觀察自己每一瞬間的起心動念、學習放下自己的念頭和想法而不受其控制，有助我們騰出容納新觀點的空間，重新理解事物的相互關連，讓我們帶著智慧、慈悲和幽默過生活。此外，定期到郊外走走，呼吸清新空氣，觀察植物的四時變化，亦有助我們接受萬物都必須經歷生命的歷程，放下執著。

若你曾是一位照顧者，相信你一定會明白，把自己的身心照顧好，就是送給現在陪伴和照顧你的家人最好的一份禮物。



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





7 - 9 月

## 活動回顧

藉著於不同的長者中心進行「覺察心晴」講座及體驗工作坊，加強大眾對照顧者身心健康的認識和關注。

### 「定期喘息」講座

與參加者分享恒常和簡易的放鬆減壓練習，提醒照顧者定期喘息，為自己的身心健康作儲備，以應付長期的照顧工作。



### 「手作時光」體驗工作坊

藉著製作獨一無二的飾物擺設，體會平靜而專注的過程，增加自我覺察與發現。



製作迷你匙扣不能放入太多乾花，參加者從此悟出「適量就是美」的道理。

在擺放乾花的過程中，體會平靜而專注的過程。



參加者：「這是我參加過最寧靜的活動，因為大家都很專注地製作屬於自己的匙扣。」

### 「畫出平靜」體驗工作坊

透過手指作畫感受乾粉彩的觸感，專注當下培養內在的平靜，達致減壓放鬆。



參加者：「看著乾粉彩碎慢慢降落在調色盤上，感覺像下雪，很好看，很放鬆。」

參加者：「畫畫的時間過得很快，腦袋放空了一小時。」



我們特意為參加者預備相架擺放畫作，讓參加者將製成品放在家中，為家居增添溫暖的氣氛之餘，亦能提醒參加者尋回平靜的心。

舒適和靠近大自然的環境，有助營造放鬆的氣氛。因此，我們在白屋進行了一系列「歇息一刻」工作坊，以不同類型的減壓和體驗活動，讓參加者與大自然連結，學習減壓放鬆。

## 「歇息一刻」· 靜心餐桌 工作坊



▲食物的味道反映了廚師當日的心情和狀態。製作果醬前，我們邀請照顧者先調整呼吸，平靜身心，再享受製作果醬的過程。



放下平日的匆忙，打開五感，細聞鳳梨的香氣、細聽落刀的聲音、細看鳳梨經熬煮後漸漸變色……尋回內在的平靜。

## 「歇息一刻」· 瑜伽鬆一鬆 工作坊



▲伸展頸部，舒展身心，重拾活力，照顧家人。

伸展胸部，挺直背部，讓呼吸變得更暢順。



導師不時提醒照顧者，按自己當下的身體狀態決定伸展幅度，不用跟別人比較，亦不用勉強自己。回到照顧家人的崗位亦一樣，不用勉強自己，盡了能事便可。

## 「歇息一刻」· 滋養心田 工作坊

種植蘊藏豐富的人生哲理。認識植物的生長特性，觀察植物的生長和變化，有助照顧者反思生命的歷程，放下執著。



▲親身體驗種植的樂趣。



在花園選擇合適的香草，學習插枝的技巧。



以白屋的香草作為例子，講解植物的生長特性。



# 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。

羅勒是一種可用於烹調的香草，常用於意大利和南亞地區菜式，能為食物增添香氣。今天為大家介紹簡單易做的青醬，可配意大利粉或麵包吃，提升味覺的享受。

## 自製青醬

<b>材料</b>	羅勒葉片	175克（去梗後的重量）
	松子	100克
	橄欖油	150毫升
	蒜頭	5瓣
	帕瑪森芝士碎	3湯匙
	鹽、黑椒粉	少許

- 做法**
1. 羅勒洗淨後抹乾，去梗，只留葉片。
  2. 松子用平底鍋乾炒，炒到堅果香味出來就可以，注意不要燒焦。
  3. 將羅勒、松子、蒜頭、芝士碎放入攪拌器。
  4. 倒入150毫升橄欖油開始攪拌。  
若液體太少打不動，再酌量加入橄欖油。
  5. 最後加入鹽、黑椒粉調味即成。



### 小貼士

- ♥ 做好的青醬，請裝進玻璃瓶內。如天氣較熱，建議放雪櫃冷藏。
- ♥ 打碎後的羅勒碰到空氣會氧化變深色，這是正常現象。



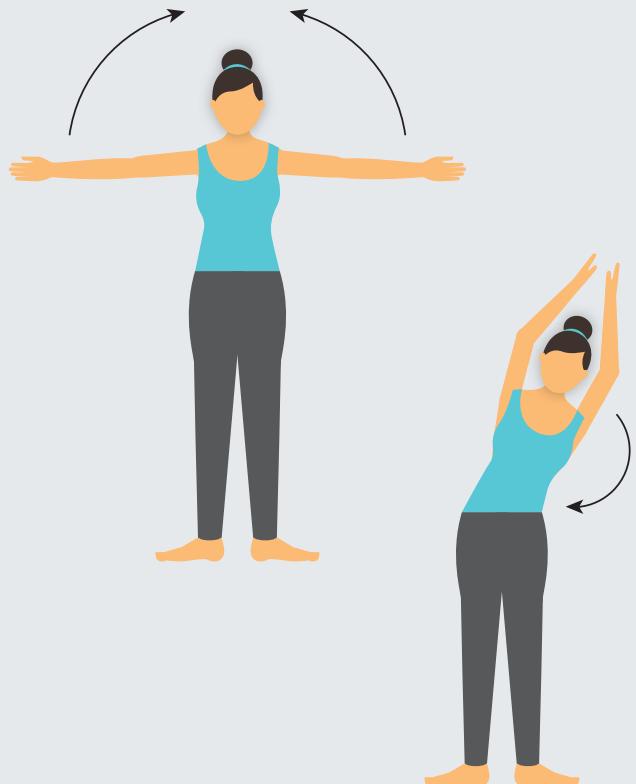
歡迎觀看影片  
一起動手做



腰部，是腹部的一部份，在肋骨以下，臀部以上。  
腰部是軀幹中最幼的部份，  
卻常常承受最大的重力和最多的壓力。  
定期伸展腰部，有助舒緩腰痛。  
我們平日亦要多留意坐姿和提重物時的姿勢，  
避免弄傷腰部。

## 側彎伸展

1. 在屬於自己的安穩空間上，站著。
2. 吸氣，雙臂上舉過頭，保持自然呼吸。
3. 手心相對，帶著覺知，向上伸展腰部。
4. 呼氣，手臂往右，腰部慢慢向右側彎曲，  
伸展左邊側腰。
5. 吸氣，緩緩將身體置中，感受這刻身體的感覺。
6. 呼氣，手臂往左，腰部慢慢向左側彎曲，  
伸展右邊側腰。
7. 吸氣，保持靜心，覺知當下，慢慢回到直立姿勢。
8. 呼氣，徐徐放下雙臂。
9. 帶著覺知，跟隨呼吸，重複以上動作2次。



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 · 書寫

西洋書法優雅秀麗，書寫過程中，極具療癒作用。

在一呼一吸之間，以筆去釋放內心，體會書寫時專注而放鬆的狀態，讓自己感到放鬆 (Relaxed)、恢復精神 (Refreshed)、重拾動力 (Recharged)。

邀請你，給自己5-10分鐘，練習書寫下圖的英文字，體驗平靜而專注的時光。

工具：書寫用具（如：原子筆 / 鉛筆 / 柔繪筆）





## 《靜心的療癒力量》

很多人以為，靜心只等同「靜坐」、「冥想」，一聽到靜心練習便感到卻步，擔心自己會感到悶或中途睡著。這本書的作者（蓋博爾·魏斯）提出，**「只要給自己一段時間，讓腦袋裡的雜音安靜下來，進入一種無思想狀態，並享受當下那個狀態，就是靜心。因此，專注呼吸就是靜心，心無旁騖沉浸在音樂裡也是靜心。」**

靜坐可以靜心，跑步亦可以靜心。只要你能把注意力集中於感覺，不帶評價地觀察自己的心起動念，接納並放下自己的念頭、想法而不受其控制在舊問題中，重新理解事物的相互關連，就能漸漸安頓自我，尋回內在的平靜。

作為一位醫生，魏斯經常將「靜心」納入他的處方中，協助有情緒或失眠困擾的病人，透過靜心練習，重拾平靜。此外，他亦鼓勵癌症病人進行靜心練習，降低恐懼與沮喪感，轉化疼痛。靜心可以啟動全身的免疫系統，加速痊癒。因此，魏斯很喜歡把靜心納入他的處方中，因為它免費而沒有副作用。

書中介紹了十二種安定身心、加速痊癒的方法。即使你目前沒有病患，也鼓勵你抽空細閱這本書，嘗試進行當中的練習，「固本培元」，為當下和未來的身心健康作好準備。



作者 蓋博爾·魏斯  
譯者 蔡孟璇  
出版社 三采文化