



# 賽馬會「家家自然好心情」計劃

10-12月2023年（第11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。



## 給自己一份禮物

時光飛逝，轉眼又到一年的尾聲。年底節日氣氛濃厚，每逢中秋節、萬聖節和聖誕節，街上都人頭湧湧。很多人亦會在中秋節和聖誕節向親朋好友送禮，以示祝福。當你計劃送禮物給別人時，有沒有想過**送一份禮物給自己，好好答謝過去一年的自己？**

也許你會說，我的生活已捉襟見肘，哪來餘錢買禮物給自己？其實，送禮物不一定要很昂貴，也不一定是物質上的東西。不論是一件甜點或一個擁抱，只要接收的人喜歡，都是一份珍貴的禮物。送禮物的本意，是表達感謝和祝福。然而，受傳統思想和觀念影響，**我們習慣向別人表達謝意，卻很少向自己送上感謝和祝福。**特別是照顧者，即使照顧家人壓力沉重，往往只會默默承受，將一切視作理所當然。久而久之，照顧者眼中只有被照顧者，忘了肯定和欣賞自己的努力和付出，更忘了好好對待和愛錫自己。

節日將至，各位照顧者，邀請你從今天起，每星期送一份禮物給自己。這份禮物不需價值連城，只需要在日常生活中，選擇你喜歡和渴望做的一點小事，例如：散散步、洗個熱水澡、剪頭髮、嘆一杯茶或咖啡等，找個合適的時機好好享受和完成這件小事便可。那怕只有5分鐘的私人時間，藉著做自己喜歡的事，讓我們好好愛錫和感謝自己。在不容易的照顧路上，欣賞自己的付出與堅持，跟自己說聲：「你已經做得很好了。」



7 - 9 月

## 活動回顧

### 「親密時光」夫婦日營

為人父母後，家長的時間和關注都放在孩子上，容易忽略另一半，影響夫妻關係。當夫妻關係不理想，會影響家庭和親子關係。藉著夫婦日營，我們希望參加者透過學習輕柔按摩，以一雙手照顧和滋養彼此，增進夫妻關係，並透過感恩練習，培養家庭幸福感。



透過按摩肩頸和腰背，替對方舒緩疲勞。



讓夫婦感受彼此雙手的重量，藉此感受對方的辛勞和付出。



活動尾聲，以一封情信鼓勵夫妻互相表達感謝和支持，帶著愛和力量，攜手照顧孩子。



#### 參加者心聲

這個練習很神奇，不需要任何按摩技巧，只需要一盆暖水和一條毛巾，透過熱敷臉龐，就能讓對方好好放鬆和休息。我亦能暫時放下生活的壓力和煩惱，好好凝視自己的伴侶，一份珍惜和感激之情油然而生。



## 歇息一刻「瑜伽與茶」工作坊

提到瑜伽，很多人的第一印象是像馬戲團表演或藝術體操，要把身體扭曲到幾乎超出極限，才算是做瑜伽。其實，**瑜伽是人與身、心連繫和溝通的方法**。藉著呼吸法和體位法認識身體，**接納自己的限制，同時擴展自己的潛能**。藉著與照顧者進行椅子瑜伽，讓照顧者關注自己的身體，聆聽和照顧自己的身心需要。

從平衡動作提醒參加者探索生活的平衡。



伸展動作有助增加柔軟度，肌力訓練則有助提升基礎代謝率，避免受傷和疼痛，兩者缺一不可。



### 參加者心聲

這次瑜伽練習給我很新鮮的體會。一般瑜伽老師總是要求所有學員動作一致，這兒的瑜伽導師卻提醒我們，按自己當下的身心狀態，選擇合適的姿勢和伸展程度，讓我們練習後真的感到身和心都放鬆了。此外，以椅子取代瑜伽墊，讓年長的我比較安心，不怕在地上久坐後站立有困難。

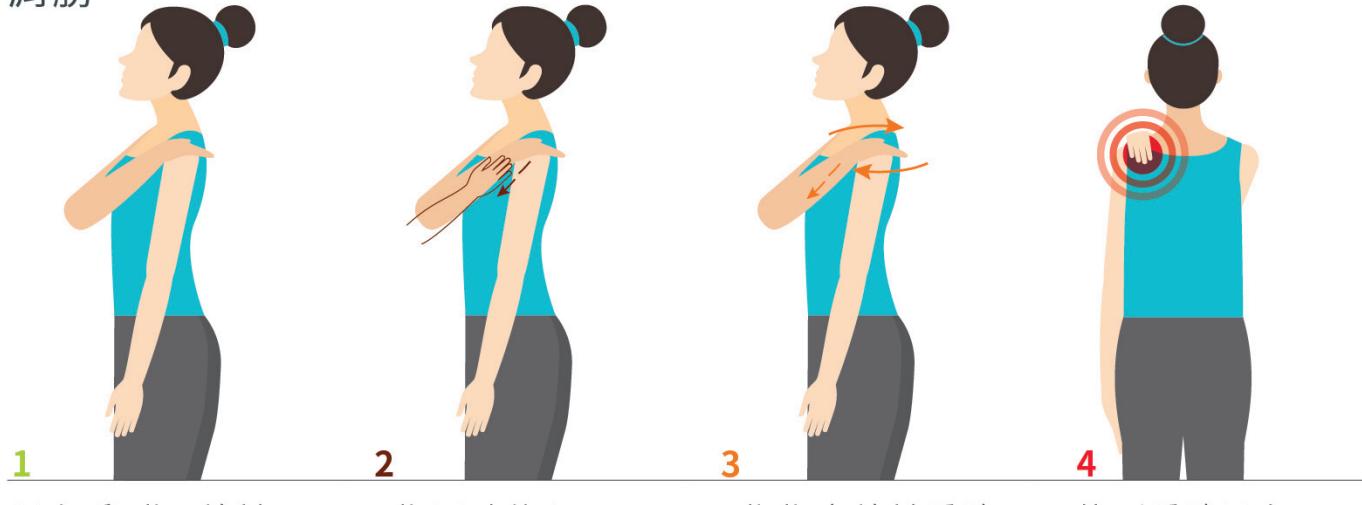
瑜伽練習後，照顧者以五感觀賞茶的色、香、味，藉此覺察當下的感覺。



**編者語：**上期為大家介紹了按摩的基本功，今期就進入肩頸練習！邀請大家安靜下來，感受手的溫度和力度，循序漸進地運用基本功，舒緩肩頸肌肉的緊張，療癒身心。

## 自我肩頸按摩

### 肩膀



1 以右手4指，放於左肩膀上（輕力但緊貼），**感受肩膀肌肉狀態**

2 4指同時往心口方向拉，力度要沉穩。經過肩膀肌腱時，**感受肩膀肌腱的狀態**

3 4指指尖放於肩膀肌腱處，**來回打圈或以直線動作向前拉**

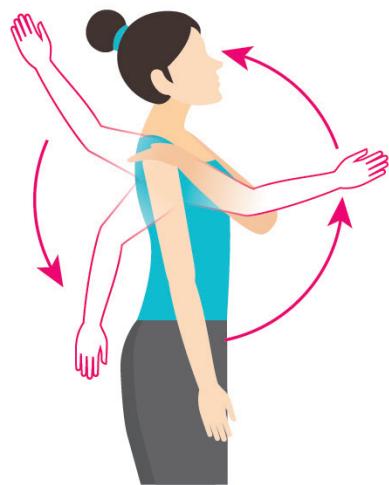
4 找到肩膀最有感覺或酸痛處，可用**指尖往下沉穩用力按壓**

### 肩膀（進階處理）

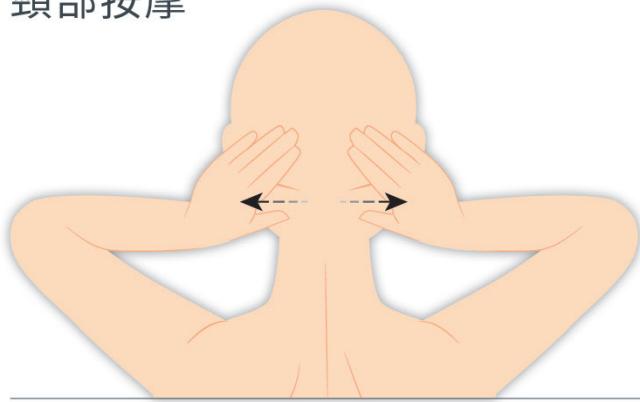
- 找到肩膀酸痛點，以食指及中指穩定施力。然後，轉動肩膀
- 轉動肩膀時，感覺按壓處。



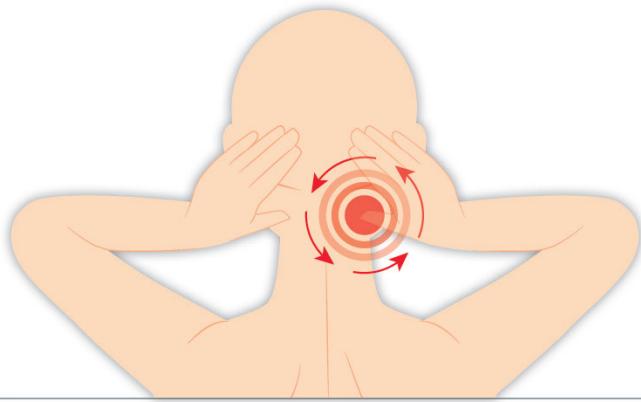
- 另可轉動手臂，加大轉動幅度
- 原理：以轉動動作，及指壓施力，按摩該酸痛處



## 頸部按摩

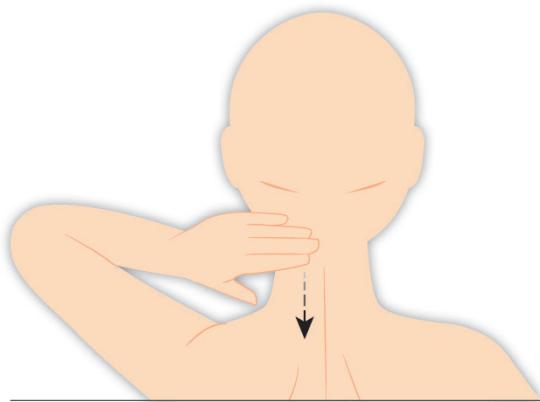


- ➥ 以拇指沿枕骨下方，由內到外按壓
- ➥ 順著拇指感受肌肉狀態，例如：酸痛、麻痺...

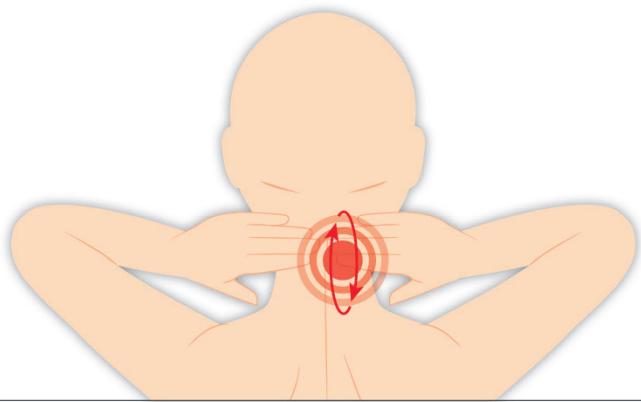


- ➥ 按到最有感覺的地方，**停留**，並以打圈動作舒緩緊張
- ➥ 可兩邊同時按摩

## 頸部按摩 (進階處理)



- ➥ 以食指、中指及無名指，在頸椎肌肉旁，從上往下按壓



- ➥ 按到最有感覺的地方，**停留**，並以打圈動作舒緩緊張
- ➥ 做完一邊再到另一邊

以上內容只供參考，讀者請因應自己的身體狀況，選擇適合自己的按摩手法。



### 編者語：

今期，為大家介紹果皮類的精油—檸檬。新鮮而清新的香氣，就好像夏日的太陽般，讓人神清氣爽，帶來喜悅。

## 檸檬

檸檬是小型的常綠樹，可長至3-6公尺高，葉呈橢圓形、淡綠色，花為白和粉紅色。一棵健康的檸檬樹每年可生產約1,500個檸檬，果實會隨著成熟度由綠轉黃。原產於亞洲一帶的檸檬，於西元2世紀時傳入希臘，一直到中古世紀，才被栽種於西班牙和西西里島。之後，整個地中海地區都開始種植檸檬，但產量不及美國的佛羅里達州及加州。

檸檬精油透過冷壓法從果皮中萃取而來，氣味清新，略帶酸甜。一直以來，檸檬精油在抗菌的功效都相當出眾，曾經被認為是治療瘧疾的良藥。埃及人更認為檸檬是傷寒傳染病的解毒劑。

除此之外，檸檬精油的除臭功效亦是柑橘類精油中最出色的，它的潔淨和淨化功能同樣出眾。因此，很多天然的清潔用品，都會加入檸檬精油。

檸檬精油的清新香氣，也有助於提振精神，消除疲倦感。若心情鬱悶，不妨以檸檬精油薰香房間，使心情煥然一新。

至於身體療效，檸檬精油能夠使血流通暢，有助緩減靜脈曲張，排出身體毒素。它的抗菌特性，亦有助減輕喉嚨痛、咳嗽和流行性感冒症狀，同時增強免疫力。此外，檸檬精油能促進消化系統的功能，有健胃、幫助消化的效果，對全身亦有清潔淨化的功能。但要留意，檸檬精油具有光敏性，增加皮膚吸收紫外線的速度，應盡量避免白天使用在皮膚上。

### 使用方法：

- 以3% 檸檬精油稀釋於植物底油（如：甜杏仁油、葡萄籽油）作按摩之用
- 直接薰香，有助提神、除菌
- 滴在化妝棉上，放進雪櫃去除異味

### 適合調和的精油：

薰衣草、薑、佛手柑、迷迭香、尤加利、茶樹、西柚、羅馬洋甘菊、甜橙等



以上內容只供參考，不同精油有不同的功效和禁忌。使用前，建議先諮詢香薰治療師的建議。





## 《時時刻刻微養生》

大部分人都認同，我們需要從小養成儲蓄的習慣。然而談到健康、養生，我們總是臨急抱佛腳，非要身體響起警號，才懂得關注身心健康。作者是台灣資深媒體工作者，亦是一位養生達人。由於丈夫三十多年前患癌，讓她開始探索養生之道。這本書可說是她和丈夫找回健康的歷程。

經過這三十多年，作者悟出一些道理：

**健康不只是可以管理的，更是可以促進的，而且只要開始就會產生一連串的效應。**

當他倆開始實踐養生之道後，健康和情緒也變好。

丈夫到了65歲大腿還繼續長出肌肉，

可見**身體是愈常使用愈靈活；愈荒廢不用就愈遲鈍。**

然而，現代人生活忙碌，難以花很多時間養生。

因此，作者總結了多年來促進健康的各種簡單有效的方法，包括：飲食、喝水、呼吸、姿勢、運動、經絡按摩、洗澡、睡眠、靜坐、轉念、家庭經營等，將這些轉化為簡單的習慣和方法，融入生活，鼓勵讀者時刻守護和創造自己的健康。

此書還提到，**養生不能忽略養心。**

**所謂「心寬一寸，病退一丈」。**

心寬了，淤塞通了，病自然就退了。

人一旦懂得慈悲，內心就會充滿愛、感恩與祝福，讓心柔軟、平和，身體分泌快樂激素，自癒力就會大幅提升。

因此，藉著實踐正念減壓練習和改變心念，

有助我們培養健康的心境，達致整全的健康。

願此書能幫助大家建構出自己的健康自癒地圖。



作者 陳月卿

出版 遠見天下文化

出版股份有限公司



## 活動推介

歇息一刻：自製味噌工作坊		「自然樂活」嘉年華
日期	12月13日 (星期三)	2023年10月22日、11月12日、12月17日及2024年1月28日 (星期日)
時間	10:00am – 12:00pm (2小時)	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)	崇德家福軒 (大埔下黃宜坳村)
對象	照顧者 ('照顧者之友' 優先報名)	父母及其3 – 10歲子女
費用	全免	\$20/位 (大小同價)
內容	味噌含豐富營養和酵素，是有益健康的調味料。透過學習製作味噌，認識發酵食物的製作過程和食用發酵食物對身體的好處。	製作磚窯薄餅、親子律動遊戲、繪本互動故事等。
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	請致電本中心查詢。	請致電本中心查詢。

報名前請先致電查詢：2650 6762

想了解更多本中心活動  
歡迎讚好 專頁



### 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](mailto:zwh@hkfws.org.hk)

如未能投寄，請寄回本中心

