

賽馬會「家家自然好心晴」計劃

1-3月2024年（第12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「家家自然好心晴」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。

大自然：照顧者的「最佳照顧者」

時光飛逝，轉眼來到本計劃最後一期通訊。過去三年，我們接觸了許多家庭照顧者，聽到很多照顧者的心聲和故事。儘管照顧家人的責任和壓力沉重，照顧者在身心能力範圍許可下，仍然希望好好照顧和陪伴家人。因此，讓照顧者在日常生活中找到平衡身心健康的方法尤為重要。除了參加白屋的「照顧者之友」活動外，我們亦鼓勵照顧者與大自然為伴，讓大自然成為你的「最佳照顧者」。

一·讓陽光溫暖你的心

在乍暖還寒的日子，陽光不但能讓人感到溫暖，還能改善心情。當陽光通過視神經進入大腦後，身體會釋放俗稱「快樂荷爾蒙」的血清素，讓人的

情緒變得穩定，減少憂慮。反之，經常開夜班的人由於很少接觸陽光，較容易出現沮喪和抑鬱等情緒。因此，照顧者宜多與陽光玩遊戲，曬曬太陽，**讓陽光溫暖你的身，也讓陽光滋養你的心。**

二·讓微風帶走你的鬱悶

人與人溝通相處難免出現誤會和磨擦。長時間相處往往令照顧者和被照顧者的關係變得緊張。能找到合適的對象傾訴固然好。若未能與人傾訴，照顧者仍可以抽空到戶外走走，呼吸新鮮空氣。閉上眼睛感覺微風吹拂臉龐，然後慢慢鼻吸口呼，**透過呼氣抒發內心的鬱結，讓微風帶走你的鬱悶。**

三·讓植物默默伴你身旁

許多研究已證實植物能療癒身心。心理學家佛洛伊德亦曾說：「看著花朵能令人心平復下來。它們沒有情緒，也沒有衝突。」植物不但能療癒和撫慰心靈。透過觀察植物的四時變化，亦有助我們明白生命的本質，放下執著。各位照顧者，**誠邀你到鄰近家的地方找一棵大樹，以五感細心觀察它。每天或隔天探訪這棵大樹，留意它的變化，同時想像和感受它像是一個可靠的老朋友，默默伴你身旁。**



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。

「自然樂活」嘉年華

藉著一年一度「期間限定」的「自然樂活」嘉年華，讓照顧者和家人在大自然環境共度愉快的時光，讓參加者與家人好好連結。每次舉辦嘉年華，我們都懷著既興奮又緊張的心情。一方面期待與參加者分享有趣而有意義的活動。另一方面亦擔心天氣狀況是否容許我們在戶外進行活動。十月和十一月嘉年華前一天都下著濛濛細雨，慶幸活動當天早上，雲霧散去，雨過天晴。因此，**每次活動開始前，我們都會邀請參加者懷著感恩的心，感激天公造美，讓我們可以在陽光普照下享受活動，放鬆身心。**

今年嘉年華有三個主題工作坊，分別是磚窯薄餅、親子律動和互動繪本故事。活動結束前設有自由時間，讓參加者在草地自由奔跑、吹泡泡和撈鴨仔。讓我們一起回顧嘉年華的精彩片段吧。

磚窯薄餅工作坊



從壓麵團、放材料到拿著出爐薄餅，小朋友都感到既新奇又興奮。吃著自家製薄餅時更顯得非常滿足呢！



互動繪本故事工作坊

從興奮活力的律動工作坊轉換到繪本故事工作坊前，我們邀請參加者先透過呼吸調適和安頓心情，準備好才開始聆聽一個關於麵包的故事。這個故事除了讓參加者認識到不同的麵包外，亦鼓勵參加者透過學習和嘗試，做到自己喜歡的事。



親子律動工作坊

是次工作坊邀請了具豐富經驗的身心舞動帶領者雨晴老師，透過創意律動，讓參加者走進以五感為題的原創故事。藉著動身體的方式來記住感官的享受，細味親子間肌膚觸碰的瞬間，讓五感當下帶來的祝福與喜悅，烙印在身體的記憶之中。從參加者的笑容已能充分感受到，活動為他們帶來的喜悅和溫暖的互動。



參加者回饋

- ♥ 活動安排流暢，沒有等候時間，非常好。而且活動適合年齡層好廣，欣賞各工作人員的親切善待！難得大自然活動也感到安全、乾淨。
- ♥ 謝謝用心安排，節目豐富，時間充裕。
- ♥ 這是很用心又有意義的家庭活動。
- ♥ 很用心的安排，人數以及細節做得很好，比預期高質很多。

自由時間

小朋友最愛的活動之一：
吹泡泡和撈鴨仔



編者語：上期為大家介紹了簡易的肩頸按摩手法，今期我們就來練習穩定心神，用指尖按摩常被我們忽略，但重要的細小肌肉，讓我們有深層次的放鬆。

放鬆安神的按摩手法

手法1：



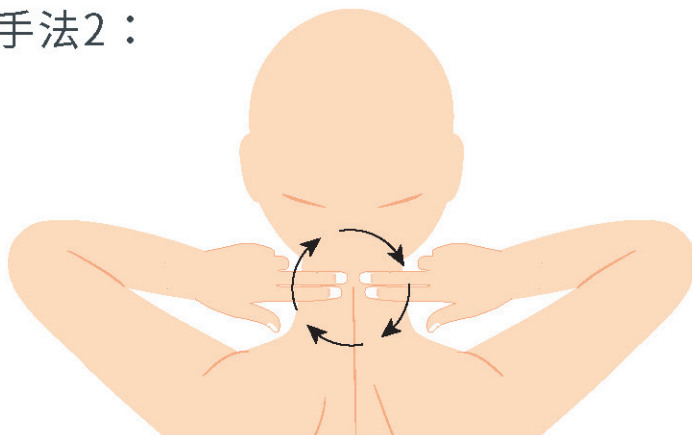
以兩手的食指，輕按耳背後凹位

施力方向：由上而下

施力變化：沉穩地用力，按到鎖骨位，放輕

按摩次數：3-6下

手法2：



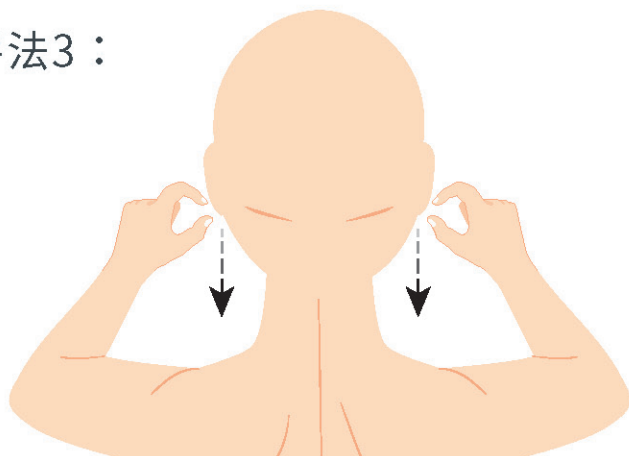
以食指及中指，於後頸肌肉打圈

施力方向：由上而下，順時針方向打圈

施力變化：沉穩地用力

按摩次數：3-6下

手法3：



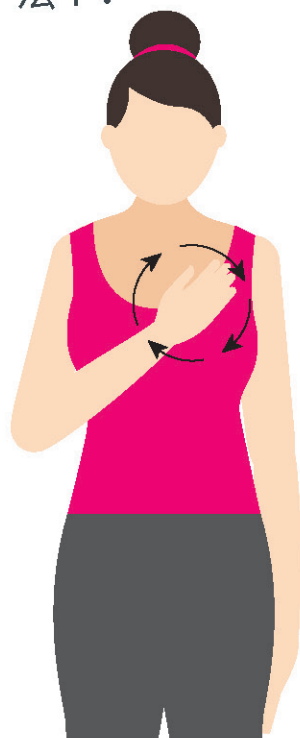
以拇指及食指指尖，輕輕拉伸耳珠

施力方向：由上而下，
輕柔拉伸耳珠

施力變化：沉穩地用力

按摩次數：3-6下

手法4：



**右手(掌心+手指)，
於心口位置打圈**

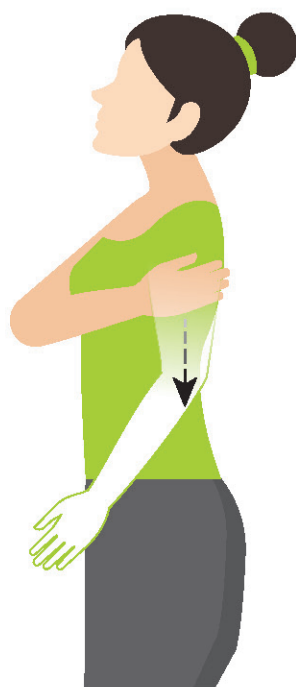
施力方向：順時針打圈

施力變化：輕柔、貼伏，
學習安撫我們的心

按摩次數：3-6下

**盡量配合呼吸，掃出去時
呼氣，掃入時吸氣**

手法5：



**手掌，放於腋下位置向
下掃**

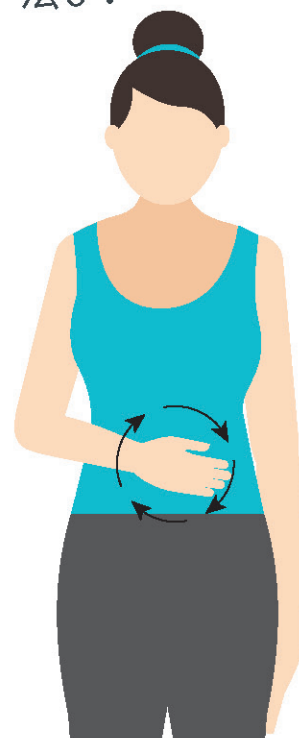
施力方向：從腋下直線
往下掃

施力變化：輕柔、貼伏，
爽快地掃到
腰側，掌心
稍微打開

按摩次數：3-6下

**盡量配合呼吸，掃出去時
呼氣**

手法6：



掌心，放於腹部位置打圈

施力方向：從肚臍上方
開始，順時
針輕柔打圈

施力變化：輕柔、貼伏、
穩定地感
受掌心的溫
暖，慢慢輸
送到下腹部

按摩次數：3-6下

自然呼吸

編者語：

今期終於為大家介紹花類的精油 — 薰衣草。

在芳香療法中，薰衣草可說是用途最廣、最為人熟悉的精油之一，可說是多才多藝！

薰衣草

薰衣草盛產於英國、法國及地中海一帶，它細小的紫藍色花朵，配上窄長呈灰綠色的葉片，令人印象深刻。除此之外，薰衣草精油的功效是最早被發現的！法國化學家蓋特佛塞在一次實驗室意外中被灼傷。情急之下，他將被灼傷的手放進薰衣草精油中，竟然能減輕痛楚。他以薰衣草精油護理受傷的皮膚，意外地發現薰衣草精油能治療灼傷，功效顯著。除了治療灼傷，薰衣草亦能促進細胞再生、平衡皮脂分泌，改善濕疹、乾癬、膿腫、癬等皮膚問題。

除此之外，薰衣草能有效改善肌肉痙攣，對扭傷、肌肉使用過度、風濕等尤佳。若與甜馬鬱蘭和羅馬洋甘菊精油調和使用，可提高消炎、鎮靜及止痛的療效。呼吸系統方面，薰衣草精油能減輕黏膜發炎，減輕支氣管炎、氣喘、感冒、喉炎等徵狀。

在心靈療效方面，薰衣草精油能安定情緒、安撫心靈，減輕憤怒、筋疲力竭的感覺，有助平衡中樞神經系統，對驚慌、沮喪有緩減作用，減輕神經緊張。因此，薰衣草精油也有一定的助眠效果（但要注意劑量：高劑量使用，反而使人振奮，不易入睡或安靜）。

使用方法：

- 以3%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，有助放鬆、除菌

適合調和的精油：

佛手柑、天竺葵、羅馬洋甘菊、茉莉、檸檬、桔、甜橙、廣藿香、松、百里香、迷迭香、甜馬鬱蘭

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。



作者 卡士柏·特奎勒

出版 采實文化

《個人儀式的力量》

俗語說：「習慣成自然。」

日常生活上，我們也許都有一些小習慣。

例如：早上必須喝杯咖啡才能開始工作；

旅行一定要寄明信片給自己；

睡前一定要看看手機等。

有些習慣或許會為身心帶來負面影響。

同時，有些習慣卻能為我們帶來滿足感和力量。

這本書邀請讀者透過培養一些微小而讓人感到滿足的小習慣，

讓日復一日的日子變得不一樣。

讓我們對喜歡的事情更加喜歡，

成為你專屬的「個人儀式」。

作者認為，儀式的作用在於「宣告」和「連結」。

如：舉辦婚禮，既能向親友宣告喜訊，

同時亦藉此與親友連結、相聚。

正是「連結」讓個人儀式擁有強大的力量。

因此，作者分享四個層次的連結，

包括：與自己、與他人、與自然和與宇宙連結。

每加深一層連結，

就能讓生命活得更有意義、更快樂和更滿足。

此外，書中例子亦啟發我們，

再平常不過的日常活動，

也能轉化成你的個人儀式。

儀式亦有助培養同理心、感恩、敬畏和幸福等。

這本書不只是一本生活指南，

更是一封邀請函，

邀請我們改變關注事情的方式和態度，

重新發掘生活中的美好，在混亂的日子裡，

找到安頓身心的力量。



	歇息一刻：「自製味噌」工作坊	「自然樂活」嘉年華
日期	2024年2月22日（星期四）	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

如未能投寄，請寄回本中心

香港家庭福利會（本會為註冊之有限公司）

印刷數量：1,000份

