

賽馬會「家家自然好心晴」計劃

7-9月2023年 (第10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。



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。

陪伴孩子，也陪伴自己

某星期六早上，白屋活動室出現一個讓人印象深刻的畫面。早上十時，八個家庭準時到達白屋，整齊地坐在活動室裡。當我準備自我介紹時，只見大部分家長都一臉倦容，沒精打采。我心想，若不是為了陪伴孩子，這個時候家長應該不會出現在我眼前吧。

在親子分開進行活動期間，我問家長：「孩子未出生前，星期六早上十時，你正在做甚麼？」一位家長笑說：「在被窩睡覺。」其他家長哈哈大笑表示認同。我再問家長：「有沒有發現，成為家長後，你手機瀏覽的資料、相片庫儲存的相片都不同了？」家長們都點頭表示同意。

孩子出生後，家長把所有的心神、焦點和關注都放在孩子上，漸漸忘了關注自己的身心需要。缺乏運動、睡眠不足、未能熟睡等也許是家長的生活寫照。直到病倒了，家長可能仍然擔心沒人照顧子女，多於擔心身體響起警號。然而，**當家長的身體長期處於虛耗的狀態，情緒會受影響，較容易產生負面情緒，繼而影響親子和家庭關係。**

因此，除了照顧子女，**家長偶然也要把自己當成小孩一樣，好好陪伴和愛錫自己**，給自己一點私人時間和空間，讓自己稍作休息，做自己喜歡的事，尋找生活的小確幸和樂趣，在照顧家人和自己之間嘗試找平衡，讓照顧孩子的路走得更遠、更有力量。



「靜養身心」和平照顧者小組（家長篇）

藉著參加「靜養身心」和平照顧者小組（下稱：小組），家長可以暫時放下照顧孩子的重擔，透過靜觀練習覺察自己的身心狀況，嘗試理解和接納自己的情緒，學習先與自己好好相處，再照顧家人。

小組與香港理工大學研究團隊合作，由受過認可靜觀訓練的資深導師負責帶領，並由研究團隊進行實務研究。部分活動在白屋進行，透過一系列的靜觀練習，結合大自然與身心安靜、覺察等元素的活動，讓參加者學習照顧自己。除了能舒解壓力，有助促進身心健康之外，亦能增進與家人的關係。

伸展練習：將注意力放回自己的身體上，感覺腰背的伸展。



從大自然感悟人生：

這三片葉讓參加者看到不同階段和變化，沒有永恆不變的人與事，接納「變幻原是永恆」。



參加者心聲

靜觀練習不一定讓我感到平靜，但它有助我注意到自己的想法和情緒變化，讓我反思與孩子相處的過程。作為家長，我認同讓孩子有選擇比較好。例如吃雪糕可以選擇自己喜歡的口味。然而，當我給他選擇時，他卻花很多時間考慮。有時候我給他二選一，他卻偏要選其他。這令我感到很煩躁，有時更因此責怪孩子。這時候我想起小組裡，導師曾提醒我，「我也可以有選擇」。透過靜觀練習，我可以先觀察自己的情緒，避免在「風頭火勢」時作出反應。先深呼吸，安頓自己的情緒，再回應孩子的「另類選擇」。



導師協助參加者了解感覺、想法、情緒和行動的關係，讓參加者了解其管教方式對孩子和自己的影響。

「覺察心晴」體驗工作坊（教師篇）

除了家長，幼師也許是最長時間接觸和照顧幼兒的人物。幼師日常工作繁重，要獨力照顧和教導多名幼兒，壓力可不少。有見及此，本計劃向幼師提供減壓活動，讓幼師放鬆身心、調整狀態，帶著力量和盼望，陪伴幼兒成長。

向幼師派發靜心小冊子，鼓勵幼師在工餘時間多點關注自己的身心健康。

透過學習按摩肩膀，讓幼師互相關懷，舒緩彼此的疲勞。



透過呼吸練習，讓幼師覺察當下的狀態，安頓自己的身心。



藉著製作舒壓香膏，專注當下，覺察自己的身心狀態。



以溫暖的掌心熱敷眼睛，舒緩疲勞，減壓放鬆。



編者語：今期芳療師會為大家介紹按摩的基本功，由淺入深，掌握了基本功，就能事半功倍，透過按摩為自己帶來身心療癒。

按摩基本功：慢、柔、貼

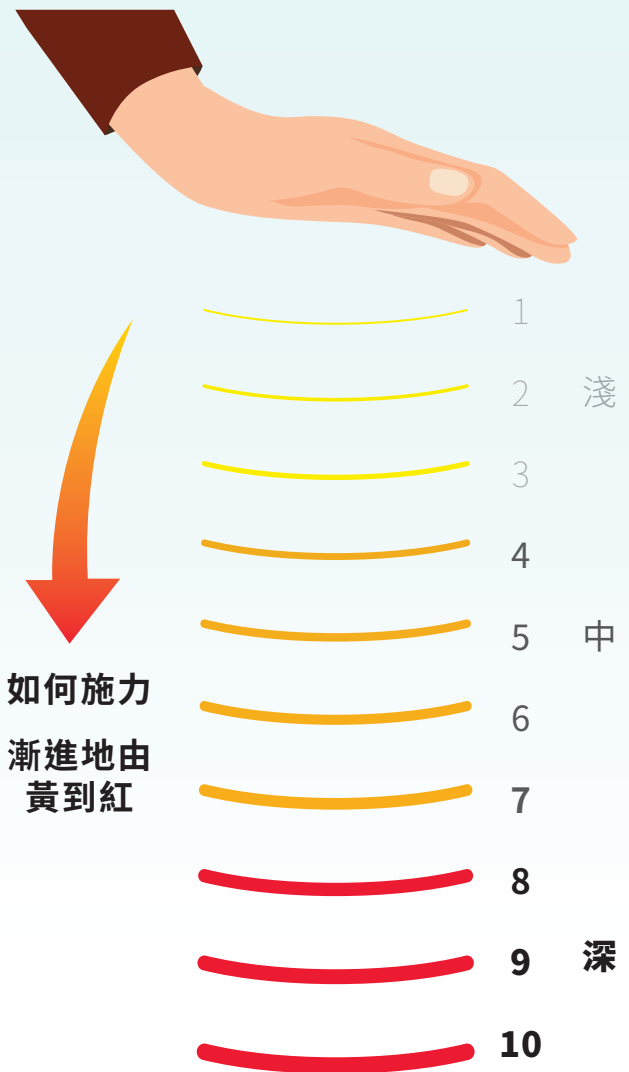
慢 指的是速度。將速度減慢，這是我們可以容易掌握和調節的。按摩時，多留意和覺知自己的速度，有沒有過快、過急？急速的按摩，難以讓人放鬆。試想像一下，雙手在觸碰時，猶如狂風掃落葉，對方又怎能感受到安穩？

柔 指的是力度。按摩時，我們很容易用力過多、施力過深。若我們不懂得運用和調節力度，自己吃力之餘，對方亦難以感到舒服或放鬆。施力時，不妨放鬆雙手（特別是手指），在心裡想像「黃色淺力」、「橙色中力」、「紅色深力」。然後，慢慢練習施力，柔中帶剛，收放自如。

貼 當我們能做到「慢」、「柔」，這兩個基本功。下一步，就是練習貼近。

貼近，就是沒有離開的意思。當我們專注於當下，感知雙手與對方的肌膚觸碰時，心神和意念沒有離開，還能專注在一線、一圈、一點，一個範圍裡，沒有離開，完全貼伏在對方的肌膚，這種按摩是療癒的。

對我來說，步驟或手法，都是次要的，更沒有「做錯」或「做對」之分。重要的是，你選擇如何相信觸感和身體，試著慢慢貼近彼此的需要，然後作出溫柔、彈性和充滿愛意的回應。

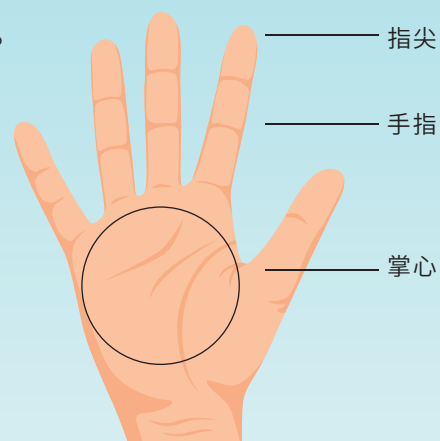


如何運用我們的一雙手：指尖、手指、掌心（施力點的變化）

「按摩」二字，於我來說，從字面解，就是用「手」讓人安心的魔法。




用好我們雙手，就變得非常重要。進行按摩時，我們需要覺知：

1. 我正在用手的哪個部分？
2. 我的施力點在哪裡？
3. 施力點如何游走變化？



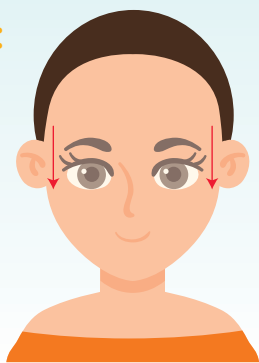
基礎按摩手法：直線、圓圈、點

對我來說，基礎的按摩手法，

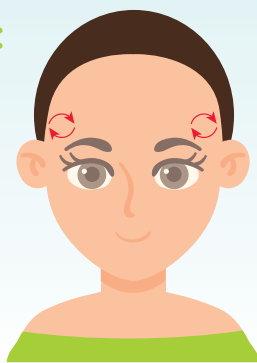
是由「直線」、「圓圈」、「點」來組成

一起練習：安神助眠的按摩手法

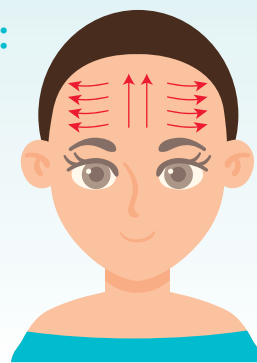
手法1:



手法2:



手法3:



	以指尖(單指或雙指皆可)輕按太陽穴	以拇指指尖輕按太陽穴，並作出打圈動作	以兩手的中指，輕按眉心
施力方向	由上而下	順時針打圈	由眉心開始，兩手的中指，向上推。觸摸到髮根，打開4隻手指，向左右兩邊掃，直到太陽穴。到達太陽穴，以食指沉穩用力按壓
施力變化	沉穩地用力，按到顴骨位，放輕	一開始施力時的半個圓圈沉穩，接著放輕，力度以沉穩與放輕交替使用	沉穩 ▶ 到髮根放鬆 ▶ 沉穩
按摩次數	3-6下	不限，按身體需要	不限，按身體需要

編者語：

上期為大家介紹了絲柏，今期為大家介紹有效舒緩胃部不適、肌肉緊張的芳香植物——甜馬鬱蘭

甜馬鬱蘭

甜馬鬱蘭源自利比亞、埃及、地中海地區，屬於香草植物，萃取自其葉片或花。

甜馬鬱蘭對神經系統有很好的安撫和滋補效果，能舒緩焦慮、壓力、頭痛、甚至深層的心理創傷。同時，能強化心靈，給人安慰，擅長安撫情緒，能起溫暖情緒的作用。對思緒起伏或過度活躍，也有很好的鎮靜作用。

除此之外，甜馬鬱蘭對處理肌肉疼痛特別有效，搭配薰衣草精油同時使用，能發揮極佳鎮靜、安撫和溫暖緊繃肌肉的效果。

同時，甜馬鬱蘭促進血液循環的特性，很適合用來改善關節僵硬、腫大或風濕痛等情況。而且，它能擴張動脈與微血管，使人感到溫暖愉悅，很適合運動後舒緩肌肉緊張。

甜馬鬱蘭對消化系統的安撫作用非常聞名！**有助改善胃痛、胃痙攣、腸胃脹氣、消化不良、便秘等，更能幫助身體排除毒素。**

除此之外，也能改善頭痛、偏頭痛、失眠等；能調節月經週期，減輕經痛。對於感冒、支氣管炎、氣喘、鼻竇炎，也有舒緩作用。

使用方法：

1. 以3%稀釋於植物底油（如：葡萄籽油、甜杏仁油）作按摩之用。
2. 製作天然香膏，塗抹於不適之處。
3. 直接薰香

適合調和的精油：

佛手柑、雪松、洋甘菊、絲柏、薰衣草、蜜柑、甜橙、迷迭香、依蘭、快樂鼠尾草

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。



《正念飲食： 覺察自己為什麼吃，比吃什麼、怎麼吃更重要！》

吃東西能飽腹。

然而，很多時候我們都不是為了餓而吃，
而是為了宣洩焦慮、空虛、叛逆、悲傷等情緒，
或是尋求心靈的慰藉而吃。

當人們出現以上情緒時，
特別想吃大量高脂、高糖的「邪惡食物」，
往往出現吃下去的一刻很滿足，
事後卻感到非常後悔，擔心致肥、致病等情況。

這本書提出一個觀點，
要瘦、要美、要健康，關鍵已不在意志力，而在**鍛鍊正念力**。
我們應嘗試拋開好食物、壞食物之分。
因為我們要喚醒的不是內在警察，而是內在的美食家。

**生命許多的掙扎和痛苦，
都是來自過度執著於想要的事物或事情。**

這本書提供簡單而又有效的方法，讓你吃東西不再掙扎。
除了能夠減輕體重，也能長時間地維持下去，
這個方法就在於使用正念的力量。

正念練習提醒我們，
**透過察覺自己的過度反應以及考慮其他的可能性，
放下一部分的掙扎。**

無論任何宗教背景都能夠練習正念。
我們只需停下來覺察、培養覺知、欣賞當下，而非只會不斷給予反應。
無論你目前有哪些飲食或體重的問題，
正念飲食法都可以轉變你與食物的關係。

本書是由美國國家衛生研究院支持的研究成果編寫而成。
書裡提供了一個實證有效的方式，讓你重拾心靈的平靜，
並以更健康的態度來面對食物，這樣的效果將會跟著你一輩子。



作者 珍·克里斯特勒
艾莉莎·鮑曼

出版 橡實文化



活動推介

歇息一刻：「塑膠彩」體驗工作坊

日期 7月25日 (星期二)

時間 10:30am - 12:30pm (2小時)

地點 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)

費用 全免

內容 透過繪畫塑膠彩畫表達情感，覺察繪畫時的身心變化，專注當下，讓照顧者放慢節奏，達致減壓放鬆。

報名方法 請致電本中心查詢。



想了解更多本中心活動
歡迎讚好  專頁

受疫情影響，活動內容或有所更改。報名前請先致電查詢：2650 6762



家福會
HKFWS

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

