

# 賽馬會「家家自然好心晴」計劃

1-3月2022年（第4期）

## 計劃緣起

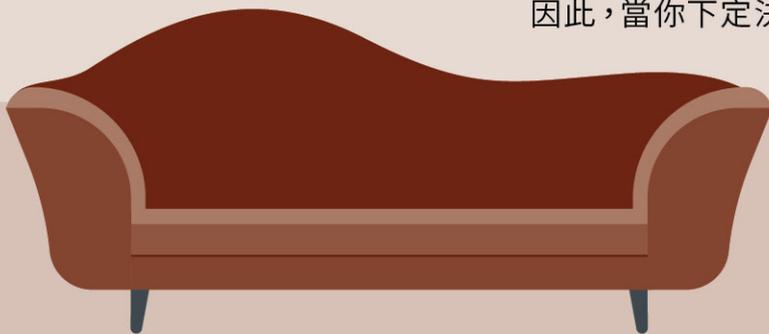
不論照顧年幼的子女或年長的家人，家庭照顧者的工作既辛勞又沉重，容易令身心疲累，影響其照顧效能和家庭關係。

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。

## 生活的斷·捨·離

新年新開始。很多人都喜歡在新年時為自己訂下目標。近年，越來越多人提倡簡約生活，透過實踐斷捨離，好好整理和收納家居用品，營造簡約而舒適的居住環境。其實，斷捨離的概念不僅能用於家居收納，亦能套用到生活的其他面向。本期就讓我們一起了解，甚麼是斷捨離。斷捨離的概念，除了能協助我們整理家居，還有助我們整理內在的情緒和感受，讓外在和內在環境同樣變得簡潔舒適。

「斷捨離」這個名詞源於日本，意思是「斷絕不需要的東西、捨去多餘的物品、脫離對物品的執著」。提倡斷捨離的人相信，藉由整理物品、捨棄無用之物，可以還你一個潔淨舒適的空間，視野上較為廣闊，心境亦會因此轉變起來。落實執行時，你需要「捨」得丟棄物品，但這往往是最難的一步。對念舊的人來說，每件物件都充滿回憶，丟棄就好像把難忘的回憶都丟掉一樣。對長輩來說，惜物慳儉的觀念是種美德，若非物品已壞掉也不會隨便丟掉，即使壞了，也留著期待一天可以維修再用。但這些想法正是造成家中混亂擠迫的原因。因此，當你下定決心實踐斷捨離，你必須：



斷：「斷絕」大量囤積物品

捨：「捨棄」不要的物品

離：藉由重複「斷」、「捨」的過程，「脫離」對物品的執著

不少人實行斷捨離生活一段日子後，會發現「簡單就是美」，不因回憶或對未來的不安囤物，漸漸體會到「活在當下」的美好。

而筆者認為，將斷捨離的概念套用到整理內在情感時，亦有助我們保持內心的「簡約潔淨」。人與人接觸相處，總會帶給我們很多感受。有些負面的情緒和感受日積月累起來，足以影響我們的身心健康。有時候，我們渴望被別人明白，期待別人替自己清空內心的糾結，但往往事與願違，苦尋不到合適的傾訴對象。這時候，不妨對自己的內在情感實踐斷捨離。

斷：斷絕囤積「負面情緒」

以自由書寫、錄音等方式，把感受說出來。每天清空負面情緒，讓「明天又是新開始」。

捨：捨棄別人對自己過多的期望

有時候，壓力和負擔來自別人（尤其是家人）對自己的期望。為了滿足和回應別人的期望而忽略了自己的意願和需要，最終會讓我們感到委屈無奈。試著在回應別人的期望和自己的需要之間作出取捨，取得平衡。

離：離開固有的規限和束縛，感受自己當下情緒和需要，每天做一點點自己真正喜歡的事，培養不執著的心，活在當下。

新一年，你會為自己訂下甚麼目標？你會嘗試實踐生活的斷·捨·離嗎？



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。



## 靜心 · 繪葉

當我們細意觀察，會發現不同葉片有著不同的形狀、顏色和葉脈。  
靜靜細看，也能為生活添上一份平靜。

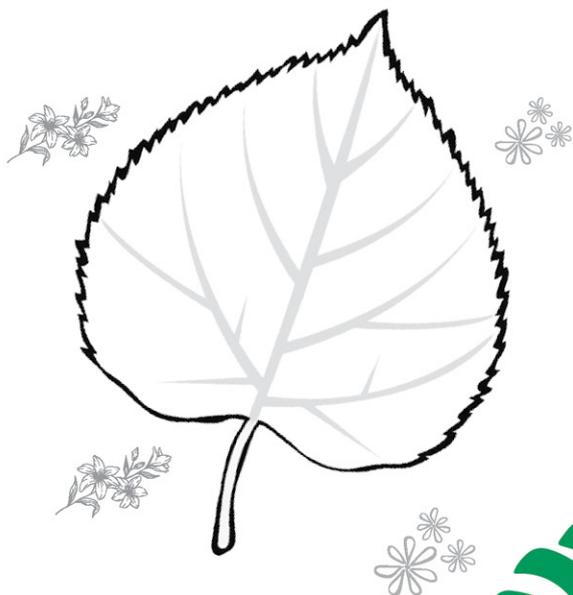
邀請你，給自己5-10分鐘，跟著以下圖案畫上葉紋、塗上顏色，藉此認識不同的葉片。下次來白屋參加活動或到郊外時，歡迎你找出這些葉片，看看它的「真身」喔。

工具：描繪用具（如：鉛筆 / 顏色筆 / 柔繪筆）



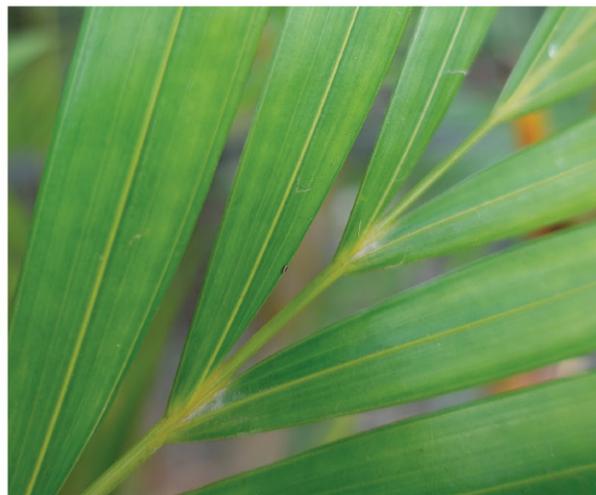
### 洋紫蘇 唇形花科、多年生草本植物

葉脈：網狀脈



### 傘尾葵 棕櫚科、木本植物

葉脈：平行脈





踏入秋冬季，天氣和暖乾爽，最適合在大自然活動，舒展身心，放鬆心情。這段時間，我們進行了一系列戶外活動，包括「幸福之味」家庭日、自然樂活嘉年華等，讓一家大細靠近大自然，與家人一起共度愉快的親子時光。

## 「幸福之味」家庭日



### 活動一：「最知你心」

透過猜猜對方的喜好和習慣，促進彼此了解。

不少學生表示，父母平日很少跟他們分享自己的喜好，現在才知道父母喜歡吃甚麼。家長亦表示，平日忙於工作和兼顧孩子的學業，很少細心觀察孩子喜歡甚麼。有家長驚訝地發現，原來女兒最喜歡聽到的說話，是媽媽以溫柔的聲線跟她說“Good night”。



### 活動二：「植」覺

讓參加者運用五感認識白屋的植物和香草，學習哪些香草可用作製作薄餅和凍飲。



### 活動三：「為你煮」

知道對方的喜好後，我們邀請參加者按對方的喜好，為對方製作薄餅、甜品和特飲。不少父母都是第一次吃到子女親手為自己做的食物，這是一個甜蜜而難忘的回憶。



### 活動四：自由時間



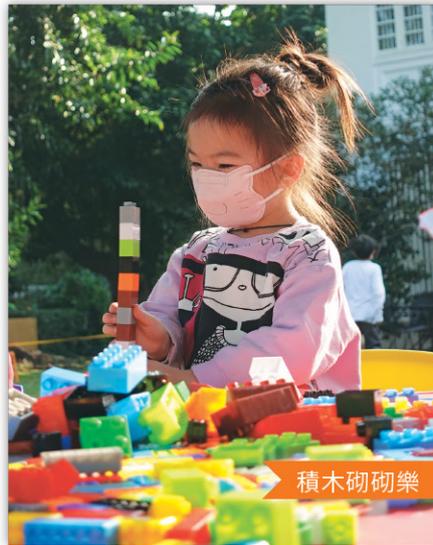
◀天清氣朗，最適合在草地上奔跑、打羽毛球和吹泡泡等。家長時而陪伴孩子一起玩耍，時而坐下來休息一會，放鬆心情。

最後，我們以「心心相印」手作總結活動，邀請父母和子女互相送上祝福及感謝。



## 自然樂活嘉年華

為鼓勵照顧者及家人在大自然活動中，共度愉快時光，我們設計了一系列攤位遊戲和「樂活工作坊」，增進家庭成員間的溝通和連繫，滋養家庭關係。



### 參加者回饋

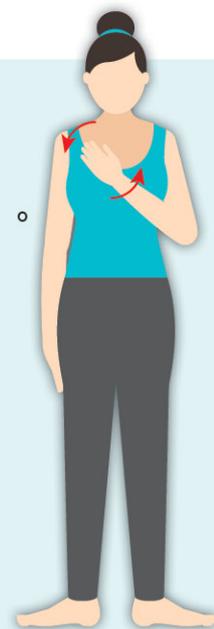
對於我兩個慢熱的孩子，我覺得活動上的安排很適合她，因為可以有機會讓他們慢慢來，無壓力地玩每一個遊戲。

多謝今日提供場地讓我們一家人享受快樂的下午。

## 溫柔觸碰肩膀

肩膀，代表承擔和責任。  
時常聽到一句說話：  
「一肩扛起所有責任。」  
照顧者勞心勞力照顧家人，  
承擔的責任亦不少，  
肩膀也很勞累。

- 經過一天的辛勞，身體與心靈也會感到疲累。  
睡前，抽點時間，把心安靜下來，練習溫柔觸摸：
1. 放慢呼吸，放鬆雙手，慢慢提起手掌（單手，左右皆可）。
  2. 手掌沿掌心、手腕、手臂，一直往上掃，直到肩膀。
  3. 繼續放慢呼吸，手掌在肩膀上停留一會。
  4. 感受手掌觸碰肩膀的感受
  5. 感受肩膀的重量、厚度、溫度… …
  6. 帶著覺知，放慢呼吸，放慢節奏。
  7. 手掌在肩膀上緩慢輕揉打圈、按壓。
  8. 在自己的時間和節奏裡，感受身體，照顧身體。



## 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。



### 製作暖笠笠芋圓

食材		
芋頭	200克	
黃番薯	200克	
紫番薯	200克	
木薯粉	80克(x3份)	
室溫食水	約30毫升(x3份)	

- 做法**
1. 芋頭及番薯去皮洗淨，抹乾切片。
  2. 放入蒸爐大火蒸 15分鐘至軟身後壓成蓉。
  3. 趁熱將蒸熟的芋頭和番薯分別放入木薯粉內，慢慢混和，然後逐少加入適量室溫食水搓成粉糰。
  4. 當粉糰搓勻時，用手掌感受粉糰的濕度和軟硬度，粉糰不龜裂、柔軟、容易分割即可。
  5. 當粉糰變成可以揉搓而不黏手的狀態時，再將粉糰搓成條，之後切塊。
  6. 水滾後下芋圓，浮起後再煮1分鐘撈起即可，可配搭不同的糖水品嚐。





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。



### 小貼士

- ♥ 請勿將熱水加入粉糰，否則粉糰會黏手，增加失敗率。
- ♥ 不建議在混和薯粉時加糖。若糖粉攪拌不勻，芋圓放入熱水後，糖溶化會令芋圓產生空隙，容易散開。
- ♥ 芋圓的保存方法：用少許生粉裹在芋圓上，再用密實袋包好，放在冰格冷藏，三星期內盡快食用。



歡迎觀看影片  
一起動手做



作者 山下英子

譯者 蔡孟璇

出版社 台灣廣廈

## 《家事斷捨離》

你每天花多少時間處理家務？你擅長做家務嗎？對照顧者來說，不管喜歡與否，擅長與否，做家務也許已成為生活的一部分。作者出版這本書前，其實完全不擅長做家務，所以她深知每個人做家務時面對的困難。因此，她以自家生活為例，與大家分享如何用「斷捨離」解開苦惱的家務循環。

「斷·捨·離」的精神在於：

- ✂️「斷絕」不必要的東西
- ✂️「捨棄」多餘的雜物
- ✂️反覆執行「斷」與「捨」，「脫離」對物品的執著。

實踐斷捨離，要丟的不再只是物品，而是我們對家務的「刻板印象」，不再執著於收納。因為只管收納，不懂捨棄多餘的東西，家裡最終還是會堆滿雜物。煮飯做菜時，不要總是想著要做很多很豐富的飯菜；衣服亦不必一次洗完。

原來只需利用早晨（出門前）、夜間（回家後）的短短時間分著做，就能讓生活的「餘裕」回到自己身上，從此做家務不累人，讓日子輕鬆又自在。



## 活動推介

### 「自然樂活」嘉年華

日期	2022年2月27及4月3日(星期日)
時間	上午10:30-下午1:00 或 下午2:30-5:00 (2選1)
地點	崇德家福軒
內容	趣味攤位遊戲(手作紙鳶、撈撈樂、投入暖意等) 樂活工作坊(磚窯美食、金盞花舒敏香膏工作坊,2選1)
對象	父母及其3-16歲子女
費用	\$20/位(大小同價)
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10:10am 或 2:10pm)

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



### 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

