



香港賽馬會
慈善信託基金

賽馬會「家家自然好心情」計劃

4-6月2022年（第5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。

逆境下相擁

疫情爆發至今持續兩年多，本港疫情一直受控，但今年冬天疫情再次升溫，單日確診數字不斷上升，多區出現社區爆發。政府再次收緊限聚令，一些行業要暫時停業，大廈被圍封，市民需要進行強制檢測，工作和生活都大受影響。

面對種種生活上的轉變，加上疫情突然失控，每天擔心自己會否感染新型冠狀病毒，容易讓人感到徬徨和不安。這時候，親人的支持和陪伴十分重要。即使親友未能見面，親切的感覺卻不會變。通過一個訊息或電話，互通消息和更新大家近況，甚或向對方表達自己的擔心等，都能讓平日很少聯絡的親友，藉此互相聯繫，表達關心。

儘管疫情限制了生活，一家人相聚的時間反而多了。昔日香港人工作繁忙，加上工作不定時，一家人聚少離多。疫情下，很多公司實行在家工作，市民減少外出，長時間逗留在家，家人之間有更多機會相處和交流。過程中，我們可能會發現彼此一些平常沒有為意的生活習慣。不論你欣賞或討厭這些生活習慣，我們也需要時間與家人慢慢磨合。這是一個互相了解的過程，透過了解家人的需要和習慣，尋找合適的相處模式，有助加深對家人的認識和了解。





隨著智能手機普及，
相信大家對攝影都不會陌生。
其實只要加點技巧，
就可以令相片有很好的效果。

當我們見到眼前的景像時，
先不要急於拍下來，
我們可思考一下怎樣
以相片的方式呈現畫面，
並透過一些技巧將我們的感受
和想法融入相片中。
以下將介紹其中一種構圖技巧。

引導線 —
即是透過環境不同東西構成的線條，
吸引讀者的視線。
一般引導線有兩個效果：



「活在當下」

不論「當下」經歷任何事情、順境逆境、苦樂的情緒等，這些都是人生的經歷，屬於人生的一部份。把握時間做自己該做的事，好好珍惜今天，珍惜現在，珍惜共聚的時刻。難得能與家人相聚，嘗試從理解和珍惜的角度，觀察和感受相處的細節，或許我們能發現家人的一個小舉動，蘊藏著愛護、保護、擔憂等心情。

從今天起，嘗試用心體會和感受，並向家人表達心意和關懷，紀錄生活中的小美好，將來能成為珍貴的回憶，值得我們好好珍藏和細味。



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。



按下快門前，先吸一口氣，
憋著氣按下快門，然後慢慢呼氣。
這方法可放鬆身體，減少晃動對
相片的影響。

1) 突出主題 (通常用於人像 / 寵物)

利用環境不同物件 (如：石壘、水塘邊界、斜坡等) 形態形成引導線，使主體更突出



2) 善造整體感覺 (通常用於風景或人物 + 風景)

水平引導線能營造寧靜的感覺



雲層
海平面
路旁的石壘

對角或斜線能營造動態的感覺



邀請你，多留意身邊事物，發掘有趣和具意義的題材，拍下來與家人朋友分享，一起找回日常生活中的美好事物，為彼此留下珍貴的回憶。



活動回顧

去年9至12月期間，
疫情稍為緩和，
我們把握機會舉辦了6次
「觸得到的愛」日營，
邀請照顧者和被照顧者
一起來到白屋，
學習帶著安靜和溫柔的心，
以香薰按摩照顧
彼此的身心需要。
同時，藉著觀賞白屋
的植物和體驗靜心練習，
讓參加者靠近大自然，
平靜身心，
以達致減壓放鬆。

「觸得到的愛」



日營花絮

上午活動：「香薰按摩鬆一鬆」



1



2



1

1 替家人按摩前，先感覺自己的節奏和狀態。若感到緊張或焦急，邀請你先調整自己的呼吸與狀態，避免把急躁傳給對方。



「觸得到的愛」— 導師專訪

今期，我們專訪「觸得到的愛」工作坊導師 — 詠詩。詠詩表示，「觸得到的愛」就是透過芳香按摩及溫柔觸碰，傳遞一份溫暖而安靜的愛。工作坊透過結合植物的芳香(Aroma)、溫柔觸碰(Touching)與靜心覺察(Mindfulness)，讓參加者學習先回到自己的身體和觸感，找回平靜而穩定的自己。然後，學習讓雙手成為散發香氣與溫暖的安靜語言。

練習的過程中，來自純天然的植物精油的獨有香氣，能喚醒我們的嗅覺神經，滋養神經系統；溫柔細緻的按摩，能加強我們的觸感反應，釋放積存在身體的壓力、緊張和疲累，達致放鬆舒壓的效果。

無論是照顧者或是被照顧者，都能夠安靜下來，透過指尖間的觸碰，向彼此傳遞一份心意和愛意。工作坊結束後，大家都散發著甜美滿足的笑容。愛，原來真的是可以「觸」得到的！

2 輕柔觸碰自己，慢慢感受手指和手掌心的溫度、力度和速度，喚醒自己的感覺。同時，心裡悄悄告訴自己，照顧別人的同時，也要好好照顧自己。



3 帶著感覺，感覺對方的身體狀況和需要，溫柔體貼地照顧對方。



下午活動：「花園導賞」及靜心練習

參加者對白屋的一草一木非常感興趣，時而與樹木合照，時而雀躍地分享香草的食療配方。他們特別喜歡白屋的香草園圃。

在靜心體驗活動中，我們會邀請參加者運用（視、聽、嗅、味、觸）五感認識香草，亦會與參加者分享當季盛開的食用香草，如：薄荷葉、臭草和艾草等。



相片攝於2021年9月-12月

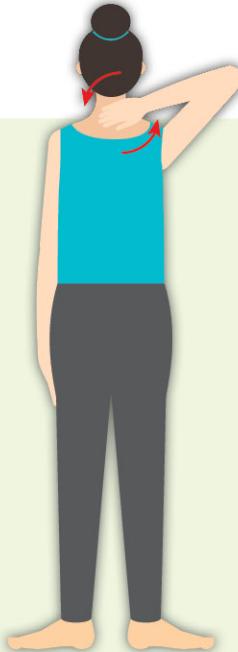


撫慰頸背

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. 帶著覺知，放慢呼吸，手掌心在頸背停留一會。
4. 感受手掌觸碰頸背的感受。
5. 感受頸背的皮膚、肌肉的質感、溫度。
6. 手指在頸背上緩慢輕柔打圈、溫柔撫摸。
7. 在自己的時間和節奏裡，感受身體，照顧身體。

頸背，是連接頭顱、腦袋與身體唯一的橋樑。

我們有多注意到，這唯一連接頭腦與身體的橋樑？



聲音導航



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。

製作煙韌的蕨餅

食材	蕨餅粉	100克
	黑糖	100克
	水	500毫升
	黃豆粉	適量

- 做法
1. 首先把蕨餅粉、水、黑糖混合。
 2. 用小火慢慢將粉漿煮至完全溶解，沒有細粒。
 3. 加熱時，需要不斷刮起鍋底的粉漿，避免黏底。
 4. 待粉漿呈現半透明狀態，即可熄火。
 5. 在一個有深度的碟 / 盤內掃上薄薄一層油，將剛離火的粉漿倒入盤內，鋪平至適當厚度。
 6. 冷卻後，把黑糖蕨餅切塊。
 7. 最後在蕨餅上均勻沾上黃豆粉即成。



小貼士

- 蕨餅粉可用葛粉或蓮藕粉替代。
- 除了黃豆粉口味，還可選擇用綠茶粉替代。
- 甜度可以依個人喜好調節。



歡迎觀看影片
一起動手做



《用正念擁抱恐懼》

一行禪師剛於上月圓寂。

然而，我們仍然可以透過閱讀他的著作，領悟他的智慧。帶著他的智慧，渡過這段不容易的日子。這個月，香港疫情嚴重。

每天看著疫情消息、長長的檢測人龍、街上冷清的氣氛等，都讓我們累積了不少擔憂和恐懼的情緒。

如何面對內心的恐懼和擔憂？

一行禪師提出了以下的方向：

「覺察恐懼，舒緩心中的恐懼，是釋放恐懼的第一步。」

「請記得，恐懼的情緒就只是情緒。」

它來，停留一段時間，然後離去。

你可以好好覺察它、照顧它。」

「要溫和地提醒自己，我們還有別的選擇。」

「安住當下……把未來帶到當下好好思量，

不必在恐懼和不安中迷失自己。」

透過呼吸練習、靜心進食等，培養「正念」的種子。

以正念的能量擁抱內心的強烈情緒。

「如果你能夠真正地活在當下，知道如何最好地照顧現在，

你就是在最妥善地照顧未來。」

願大家也能透過閱讀和實踐這本書的智慧和練習，安度情緒風暴，內心輕安自在。



作者 一行禪師

譯者 士嚴

出版社 商周出版





活動推介

歇息一刻「書藝粉彩」工作坊

日期	4月28日 (星期四)
時間	下午2:30 - 3:30
地點	網上形式進行 (Zoom)
內容	書藝粉彩是結合和諧粉彩和書寫的藝術創作。 藉著繪畫和書寫傳遞心意，表達情感， 增加自我覺察和發現，培養內在的平靜和專注。
對象	照顧者
費用	全免
報名方法	請留意本中心 facebook 公佈
備註	成功報名的參加者需提供郵寄地址，以便收取材料包。



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

