



賽馬會「家家自然好心情」計劃

7-9月2022年（第6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。

疫情下家庭照顧者的壓力

自年初起，香港受第五波疫情影響，確診數字一度高企。這段時間，不論家長或護老者壓力都十分沉重。既擔心自己或家人染疫，亦因長時間照顧家人而缺乏自我照顧的空間。

據香港基督教服務處於本年4月進行一項名為「護老者疫下困境與壓力」的問卷調查發現，287名受訪者當中，超過一半受訪護老者（52.3%）出現中度或以上抑鬱；當中近一成人（9.4%）曾經常出現或近乎每日出現「想到自己最好去死或者自殘」的想法。此外，「因照顧長者而減少個人生活選擇」是最多「65歲或以上」（52.5%）、「全職家庭照顧者」（60.5%）或「已退休」（59.1%）的護老者遇到的困境。疫情下，社區照顧服務如：長者日間護理中心和長者中心等暫停開放；公園、酒樓等供長者休息及消遣的場所亦關閉或受限制，令護老者放鬆、喘息的空間減少，造成沉重壓力。

同樣是家庭照顧者，家長的壓力亦十分沉重。香港路德會社會服務處於本年4月初以網上問卷形式訪問了261名家長。結果顯示，超過九成（92.7%）受訪家長面對第五波疫情感到有壓力。主要壓力來源包括：「擔心自己或家人染疫」（80.2%），其次是「照顧放暑假的子女」（73.6%）和「感到抗疫疲累」（63.2%）等。

由此可見，疫情下的家庭照顧者均需要喘息和減壓空間。因此，白屋於2-6月期間亦進行了一系列網上工作坊（詳見活動回顧）。希望照顧者面對疫情，仍不忘關顧自己的身心需要。





我們常聽說嘗試換另一個角度看事物，但該如何做到呢？

平常人都不會刻意站高或蹲下來看同一樣東西，這次就讓相機帶領我們用不同角度看世界。



高角度

這是鏡頭向下傾斜向主體的角度，這角度**能完整捕捉主體**，清晰呈現主體的細節和線條。然而地面較常成為相片的背景，因此您需要考慮從哪一方拍攝才可避免主體被地上的其他事物影響。



水平角度

這是將鏡頭保持於視線水平而不作上下傾斜時的拍攝角度。即是人平常視線角度，因此相片會呈現較**自然和熟悉的感覺**。



低角度

這是將鏡頭指向主體的角度。當您以低角度拍攝時，**會將主體拉長，讓主體呈現出較強的存在感**。由於通常天空都會成為背景的一部份，因此較容易構圖。



即使在同一個場景，
都沒有一個所謂「正確」
或「完美」的拍攝角度，
因為不同人看同一件事物的焦點
和感受都不一樣，
所以每位拍攝者選擇的角度
只是呈現主體的不同形態，
並沒有對錯之分。
攝影和與人相處其實也如出一轍，
我們可以先放下對與錯、
好與壞等判斷，
嘗試從別人的角度出發，
可能您會看到平時沒有留意的地方；
亦有機會更能理解其他人的反應
和感受為何與自己不同，
然後嘗試接納和欣賞別人的看法。

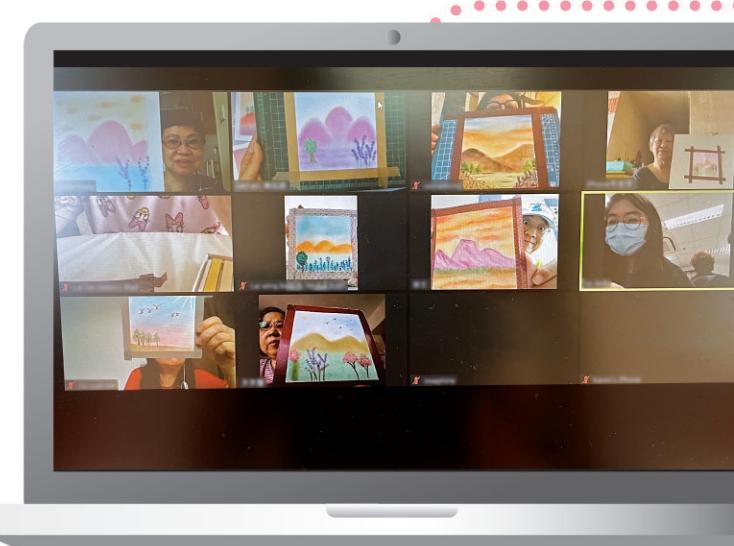




4 - 6月

活動回顧

第五波疫情嚴峻，
所有實體活動都被迫暫停。
不論家長和護老者，
這段時間壓力都十分大，
很多照顧者都出現抑鬱與焦慮等情緒。
有見及此，我們亦嘗試進行一系列
網上減壓、放鬆活動，
讓照顧者留一點時間，
與我們一起喘息，
好好關顧自己的身心需要。



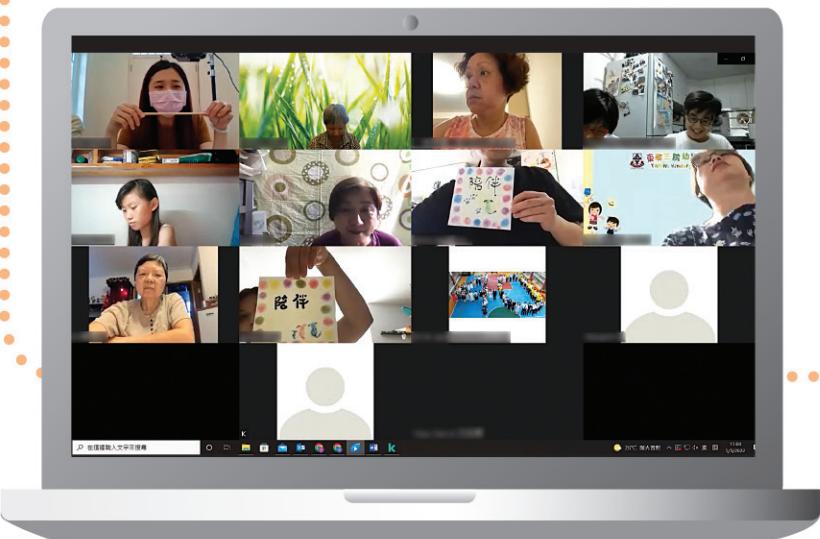
歇息一刻「書藝粉彩」網上工作坊

「書藝粉彩」除了運用到和諧粉彩的技巧，亦會以筷子和墨汁書寫藝術字體。書寫前，導師請參加者構思文字背後的想法和意義，讓文字化作提醒、鼓勵與支持。

慶幸，還可以網上見

等待參加者進入網上平台時，聽到幾位參加者互相問候對方，還以為他們是相識多年的街坊。細問下，原來他們是疫情後才認識的「網友」（因參加網上活動而認識）。有長者

說，聽到某某聲如洪鐘的聲音，便知道他身體安好。亦有長者說，疫情下幾乎沒有任何聚會，與網友相會，互相問候，聽聽對方的聲音，感到自己並不孤單。



參加者回饋

♥我留意到陪伴的『陪』字下面有個『口』，我畫了一個圓形代表這個口，提醒自己與家人說話時圓滑一點，這樣可減少家庭成員間的磨擦和衝突。

♥我將陪字上面的『立』字稍作變化，變成哈哈笑圖案。我希望自己笑著陪伴家人。

「畫出平靜」網上體驗工作坊

畫作能呈現每個人的風格和獨特性。同樣都是畫天空、山和土地，卻因著每個人不同的喜好和當下的心情，變化出不同色彩和構圖的作品。透過互相欣賞和分享畫作，能讓參加者表達和抒發感受。



參加者回饋

● 雖然隔著螢幕，但導師讓我明白，透過感覺手指的力度和速度變化，畫作便能呈現出不同效果，很有樂趣。此外，安坐家中作畫，可以按自己的節奏和速度慢慢畫，不怕拖慢別人的進度。

「五感靜心」網上體驗工作坊

疫情下，全職家長幾乎二十四小時與孩子在一起，不是陪孩子上網課，便是陪他們玩玩具、做手作、煮食等，出盡法寶在家度過突如其來的『暑假』。雙職家長亦不輕鬆。關上房門時忙碌地開會和工作，打開房門便要馬上轉換角色做回父母，照顧和關心孩子。家長可以靜下來獨處，好好照顧自己的時間少之又少。對家長來說，在家參加靜心活動既有助減壓放鬆，同時亦是一項挑戰。

進行靜心活動需要一個寧靜和不受干擾的環境。然而，部分家長需要一邊照顧孩子，一邊參與活動。因此，活動開始前，導師先讓家長明白，靜心活動



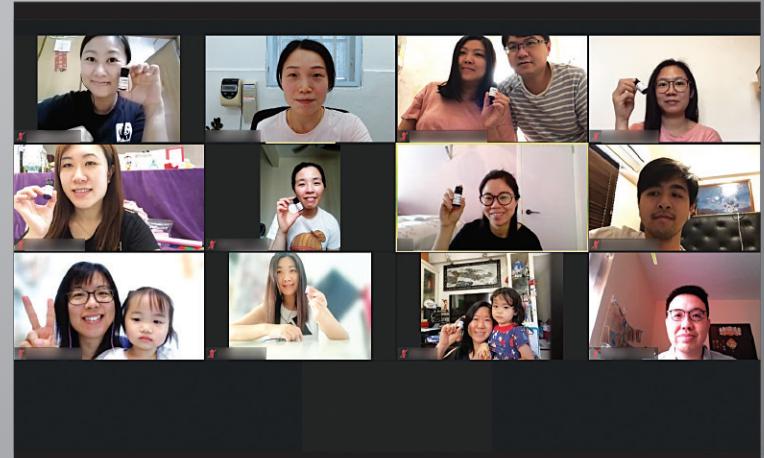
著重覺察和接納當下。不論你正身處寧靜的房間或熱鬧的客廳，我們都可以嘗試覺察當下的狀態，接納這就是此刻的你。接著，導師邀請家長在孩子安全的情況下，將注意力放回自己身上，以輕柔觸碰的方式，照顧自己的身心需要，舒緩繃緊的肌肉，放鬆心情。

參加者回饋

● 活動讓我能學懂靜下來和放鬆自己的方法，過程中能感受到身心狀態的變化。期待將來有實體形式工作坊，能有更深的體驗。

● 學會照顧自己的感受

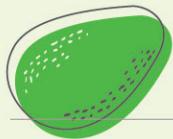
● 活動令我放慢步伐，放鬆，身心健康





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。



牛油果他他醬

材料	牛油果	2 個
	紫洋蔥（小）	半個
	蕃茄	1 個

調味料	蒜蓉	小量
	黑椒	少許
	青檸汁	半個
	鹽	少許

步驟

1. 紫洋蔥去皮切半，切粒備用。
2. 除去蕃茄內的籽，並切粒備用。
3. 把熟透的牛油果切半去核，用湯匙將牛油果肉挖出來，之後切成粒狀。
4. 然後把牛油果壓成蓉，喜歡有口感的話，可保留少許果肉。
5. 最後把牛油果蓉、蕃茄粒、紫洋蔥粒和調味料撈在一起。
6. 進食時可配墨西哥粟米脆片或多士，口感更佳。



小貼士

- 牛油果加入檸檬汁，可避免牛油果蓉氧化變黑。
- 較軟身或外皮較黑的牛油果代表已熟，容易壓成蓉，而且牛油果蓉的口感也會較幼滑。
- 蕃茄去籽，可避免他他醬出水。



歡迎觀看影片
一起動手做



帶著書本去生活

《陪孩子學靜心 — 從心做起的教養方式》



作者 馬學駿、黃語恩

出版 擁抱自然

疫情除了影響我們的生活，
亦影響我們的心情。兩年來反覆的疫情，
讓我們不知不覺累積了恐懼、擔憂和緊張等情緒。
不論在公園、餐廳或升降機，
都不時聽到家長著急地叮囑孩子搓手、別觸摸物件等。
每天處於高度戒備和緊張狀態下，
不但家長難以放鬆心情，
孩子亦從家長和周邊環境感受著一股異常緊張的氣氛。

這個時候閱讀《陪孩子學靜心》，
有助提醒家長面對不安和恐懼，
我們更需要覺知當下，尋回內心的平靜。
事實上，年幼的孩子很多時都能活在當下，
他們不常追悔過去，亦不為未來擔憂。
因此，孩子是最好的「活在當下」老師。
藉著「身在，心也在」的陪伴孩子修習靜心，
自己也能一同修習。

書內附有52個靜心專注覺察遊戲，
遊戲分別有呼吸及五感專注兩個主題，
當中有親子連結、與自然連結、與自己連結、
培養慈悲心及自我關懷等元素。
每個靜心遊戲均列明合適年紀及所需物資或環境等，
部分更有延伸應用方法、解說及經驗分享，
讓家長可以按家庭喜好及需要，
選取合適的遊戲，放在日常靜心練習中。
此外，作者整合了他們一家四口和其他家庭過去幾年
修習靜心的疑問，期望讓讀者從不同角度，
了解幼兒靜心的目的、修習靜心的心法與技巧。

祝願家長和孩子們，疫情下，平靜、平安！



活動推介

「自然樂活」嘉年華

日期	9月18日 (星期日)
時間	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)
對象	父母及其3 - 12歲子女
費用	\$20/位 (大小同價)
內容	戶外集體遊戲和室內五感體驗活動 (如：調配按摩油、製作變色特飲、葉脈拓印等)
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10:10am 或 2:10pm)

報名方法 請填妥報名表格，本中心職員會盡快聯絡你。



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

