

主辦機構



捐助機構



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2021年（第1期）

計劃緣起

此刻的我，像拔河的繩子被兩邊拉扯，沒有一刻能放鬆下來。一方面要照顧年邁體弱的父母，定期陪他們覆診，另一方面要帶有特殊學習需要的兒子接受訓練，還要擔心經濟狀況……

一位照顧者的心聲，道出照顧者的沉重壓力

近年，照顧者的壓力和精神健康備受關注。2016年11月香港婦女中心協會訪問了249名照顧者，發現近五成（48%）受訪者有抑鬱傾向，當中超過一成（11%）抑鬱情況嚴重。照顧家人，為家人默默付出的背後源於對家人的愛和責任。然而，繁重的照顧工作及一切以被照顧者為先的想法，容易令照顧者忽略自己的需要，導致身心俱疲，影響照顧效能和家庭關係。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，本會崇德家福軒——家庭退修中心（又名：「白屋」）能開展為期三年（2021-2024）的 賽馬會「家家自然好心情」計劃。計劃透過在白屋恬靜自然的環境中，以不同系列的活動，讓照顧者歇息一刻，凝聚家庭感情，加強照顧者對身心健康的關注，舒解他們的壓力，促進家庭福祉。



新界大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村
電話 2650 6762 電郵 zwh@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk



藉著服務通訊，
我們將與讀者
分享如何透過飲食、運動、
藝術、休閒活動等
照顧自己的身心需要。
希望照顧者在個人生活
與照顧者的角色之間
取得平衡，保持身心健康。

計劃特色

- 結合大自然與身心安靜、覺察等元素的活動和練習，舒緩照顧者的壓力，提升自我關顧和應對壓力的能力。
- 讓照顧者及其家人在大自然活動中，共渡愉快時光，增進家庭成員間的溝通和連繫，滋養家庭關係。
- 與地區不同社會服務單位協作，幫助家庭照顧者舒緩壓力，建立互助支援網絡。

服務對象

- 有特別學習需要兒童的家長
- 離異家庭兒童的家長
- 認知障礙症患者的照顧者
- 其他照顧者

計劃內容

系列一：社區教育

- 「覺察心晴」講座及體驗工作坊
- 社區教育短片
- 「靜聽身心」小冊子

- 社區教育展覽
- 服務通訊

系列二：大自然家庭體驗活動

- 「自然樂活」嘉年華
- 「幸福之味」家庭日

- 「歇息一刻」工作坊

系列三：深化活動

- 「成長新里程」家庭祝福日
- 「和平照顧者」互助小組
- 「自然好心晴」照顧者平台

- 「和平照顧者」小組
- 「觸得到的愛」日營
- 「親密時光」夫婦日營



自然 · 呼吸好去處

作為照顧者的你，
有時候也想出走一會，
呼吸清新空氣，
「差足電」再回家？

小編將為大家介紹不同的
「自然·呼吸」好去處。
今期先介紹「白屋」！

香港家庭福利會 —
崇德家福軒（又名：白屋）
座落於大埔下黃宜坳村，
遠眺大埔吐露港和八仙嶺，
環抱自然，環境舒適寧靜。

「白屋」建於1906年，
英文原名 White Cottage，
約1935年改名為 White House，
前身用作負責監督九廣鐵路
興建工程的高級經理寓所。
1920年代曾用作大埔鄉校
督學的宿舍，二次大戰時期
曾被日軍佔用。戰後，政府收回
大宅作高級公務員宿舍。
1999年起，由香港家庭福利會
租用作全港首間家庭退修中心，
舉辦以舒緩生活壓力為主題的
家庭活動。2013年9月10日，
「白屋」被古物諮詢委員會
確定為二級歷史建築物。

相片攝於2019年11月9日幼兒親子靜心活動



細看石頭，摸摸葉片。

白色外牆、壁爐、高樓底
別墅等獨特的建築特色
與風格，配以外大草地，
讓置身其中的人能放慢
腳步、放鬆心情，
啟發生活智慧。



傾聽樹的「心跳聲」，
專注在此時此刻，就是活在當下。

前來歇息一刻

中心平日不對外開放，
只限參加中心或合辦團體活動的人士進入。
想來放鬆一下，誠邀大家參加活動。
想獲取更多最新資訊，歡迎按讚FB專頁，
獲取更多最新資訊。





給照顧者的三個C¹

一雙舒適的鞋，可以陪伴我們走很遠的路。在照顧家人的路上，以下3個「C」能讓照顧者在充滿考驗和挑戰的照顧路上，站穩腳步，順著自己的節奏，一步一步往前走。

¹ 本計劃應用Genevieve Simperingham - 和平教養CCC的概念，融合大自然「覺察」活動的元素，鼓勵家庭照顧者關注自己的需要，舒解壓力和情緒，促進與家人的連繫和溝通。

Centre (找回中心)

照顧家人時，我們容易把所有的焦點和關注放在被照顧者身上，很容易忽略自己的需要。「找回中心」所指的是：照顧者需要找回身心的平衡。照顧家人的同時，不忘聆聽自己的身心需要。當察覺壓力過大時，不妨稍作休息，嘗試回到自己的呼吸，找回生活的重心，照顧自己的內在需要。提升處理壓力和情緒的能力。

Connect (連結彼此)

繁重的照顧工作和精神壓力，容易令照顧者和被照顧者之間產生磨擦和衝突，令家庭關係變得緊張。在照顧的「日常」以外，創造輕鬆愉快的相處時光，例如：一起到大自然呼吸清新空氣、郊遊野餐，有助緩和緊張的家庭關係，讓彼此重新連繫，滋養關係。



給照顧者的簡易食譜

盛夏將至，炎熱的天氣讓人悶悶不樂，胃口變差。一樽金黃色的糖漬檸檬，有如人生，酸中帶甜，大家不妨動手DIY，不單有助開胃醒神，亦能提升免疫力！

糖漬檸檬

材料 有機檸檬、手工黑糖、有蓋玻璃瓶、鹽

製作方法

1. 以熱水清洗玻璃瓶，晾乾備用
2. 用鹽洗淨檸檬外皮，沖水抹乾 將檸檬切薄片（可去除檸檬核）
3. 以一層檸檬、一茶匙手工黑糖的順序，一層層放入玻璃瓶（可按個人喜好加減）。最後，加入少量黑糖蓋過檸檬表面，扭緊瓶蓋即可。

食用方法 以溫水 / 冷開水 / 蘇打水 / 紅茶沖泡飲用



身心

放鬆

Communicate (溝通)

有人說：「一句說話，足以影響一整天的心情。」溝通需要注意的，不只說話，還有聆聽別人和自己說話背後「真正」的意思和心情。學習積極聆聽的技巧和使用「我」來表達自己的需要和感受，有助建立良好的溝通，促進家庭關係。



小貼士

- 酒漬時間約2~7天，開瓶後請放雪櫃保存。
- 糖漬檸檬的味道會隨時間有所變化。
- 使用本地有機檸檬，清新又安心。

歡迎觀看影片，一起動手做



清洗和切檸檬時，細聞那陣陣清香，為自己帶來清新的一天。
Have a nice day!

聆聽鐘聲就是聆聽我們內心慈悲和智慧的聲音，召喚我們回家，提醒我們更和平地對待自己和對待世界。

一行禪師

經過一天辛勞地照顧家人，身心俱疲的你，請暫時放下一切工作，給自己數分鐘，聆聽鐘聲、回到呼吸，善待自己。

事前準備

1. 找一個安靜、不會被人打擾的地方。
2. 坐在舒適的座椅上。
3. 把頌砵放在身旁。(如沒有頌砵，可用手機下載 MindBell 應用程式)

聆聽鐘聲練習

1. 雙腳平放地面，背靠椅背，脊椎保持垂直。
2. 輕敲一下頌砵(如沒有頌砵，可按一下 MindBell 鐘聲)。
3. 當鐘聲響起，鼻子慢慢吸氣，感覺腹部微微脹起。
4. 當鐘聲變細，嘴巴慢慢呼氣，感覺腹部慢慢收縮。
5. 將專注力放在一吸一呼。
6. 當你專注的時候，可以跟自己說：
「吸入，平靜；呼出，疲倦。」

從每天3分鐘起，慢慢建立善待自己的習慣。

歡迎觀看影片，一起善待自己



延伸閱讀：《與孩子一起做的正念練習》

一行禪師、梅村社群 著



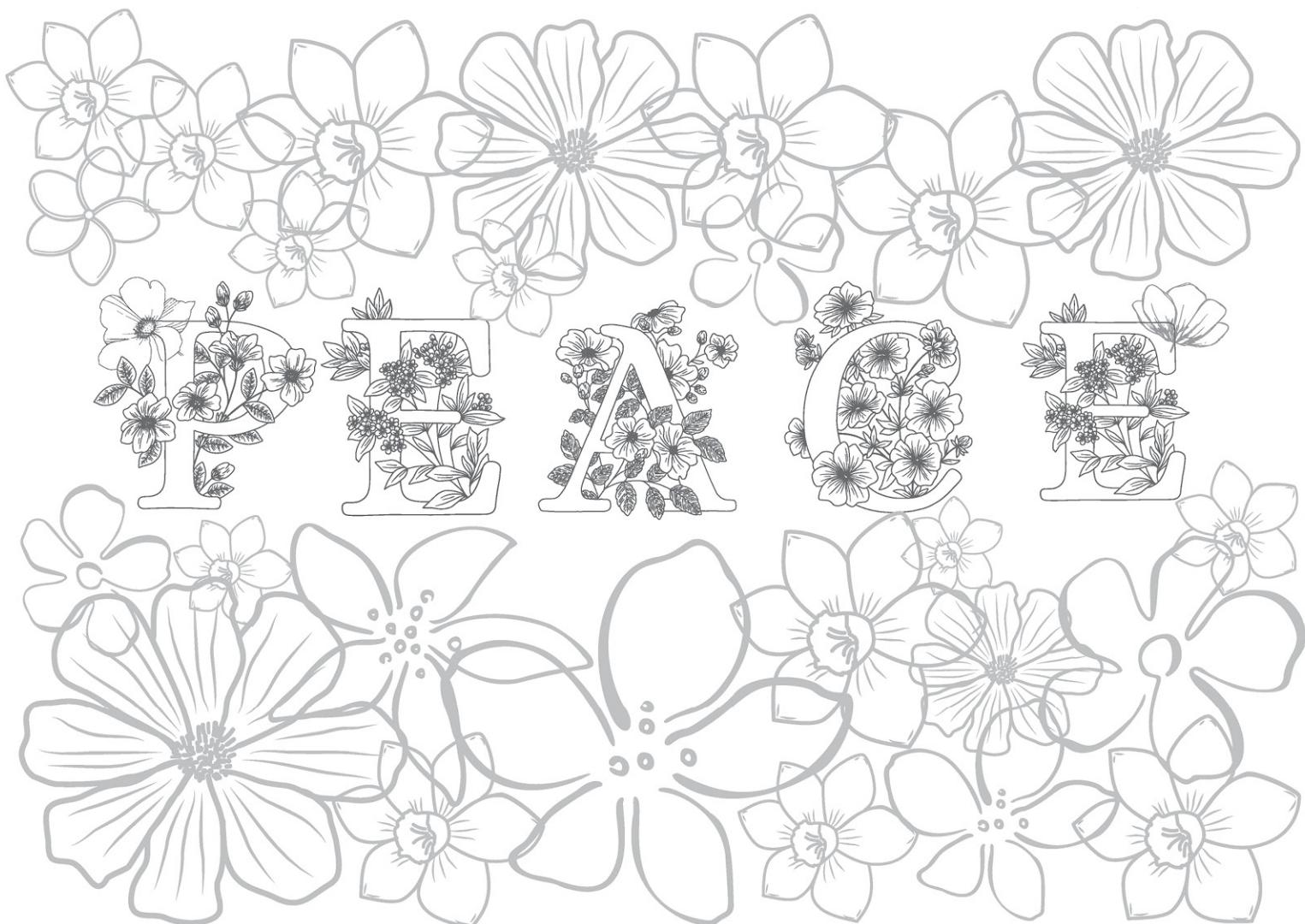
填色 · 靜心

填色不只是小朋友的玩意。有心理學家指出，填色有助成人暫時放下生活的煩惱和壓力，抒發喜怒哀樂等情緒。在藝術創作中，我們更可以回到平靜和放鬆的狀態。

邀請你，每天給自己5分鐘，以任何你喜歡的顏色為右圖填色，給自己一份禮物。

完成後，歡迎你拍照及電郵至 (zwh@hkfws.org.hk) 與我們分享你的作品。

我們將在Facebook專頁上載你的作品，鼓勵照顧者減壓放鬆。





《積存時間的生活》

修一和英子這對夫婦，一同生活超過40年。這40年來，他們一起扶持、一起生活，一起和對方雙雙老去……

在老去的日子中，他們每天各自做著自己喜歡的事情，各有分工，卻又互相協助。他們有一個共同信念：「好生活不是用錢可以買的，是用時間積存下來的」，所以這本書叫《積存時間的生活》。

他們知道，要用時間等候泥土肥沃，好的泥土就可以生長出好的蔬果。他們流著汗水，曬著太陽，紮根在自己的果園菜田裡，用一生的長度完成各自的夢想。

作為伴侶，以及彼此的照顧者，他們按自己的所長，用心照料對方。英子每天會為修一和自己準備一杯果菜汁，材料都是從田裡摘回來的。

「每天的味道都不一樣，顏色看起來也不怎麼樣，可是營養價值應該很高。」

每天的味道和顏色都不一樣，這很像我們的人生啊！在照顧路上，照顧者或許會覺得每天重複著昨天的生活軌跡……覆診、食藥、買餅、煮飯，追趕時間，力不從心……

「積存時間的生活」或許想告訴我們，如何讓「時間」變得更有營養價值。而這件事，無關乎你有沒有一塊菜園，而是關乎我們想要用時間累積出怎樣的好生活？我們如何栽種自己的一片心田。

修一和英子每天都以「早上先喝一杯果菜汁」來開始新一天。

那麼你呢？你又會以怎樣的方式展開新的每一天？

相片來源：

<https://www.morningstar.com.tw/m/bookinfo.aspx?bookno=0217001>



作者 津端修一、津端英子、水野惠美子（採訪撰文）

譯者 李毓昭

出版社 太雅出版社