

賽馬會「家家自然好心晴」計劃

10-12月2022年（第7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。

呼吸，尋回你的重心

要維持生命，我們必須呼吸。然而，呼吸不僅為了延續生命，呼吸還反映我們的身心狀態。作為照顧者，有沒有發現，當你緊張、驚慌、焦躁的時候，呼吸節奏會變得急促，呼吸量會減少？這時候，我們的心往往難以安定下來，滿腦子都是難題，生活好像突然失去重心，無法有條理地分析、安排和計劃自己和家人的事。

若你曾遇到這種情況，我們需要暫時放下所有讓人煩躁不安的事情，安坐下來，練習深呼吸。

1. 建議找一張合適的椅子（有椅背、雙腳腳掌能平放地上）坐下，雙手手掌放在腹部。
2. 先呼氣，讓腹部微微收縮。然後吸氣，感覺空氣從鼻腔進入腹部，使腹部微微膨脹。憋住3秒，然後緩慢地呼氣。

深呼吸的重點不在於吸進多少氧氣，而是緩慢地呼氣（建議吸與呼的時間比例是4:6。例如：吸氣4秒，呼氣6秒），以減慢呼吸的速率，方便身體的細胞做氣體交換，同時穩定副交感神經，讓心跳、情緒回到穩定的狀態，不會過度亢奮。

練習深呼吸，有助我們穩定心神，讓我們在波濤洶湧的大海中找到心中的錨，尋回重心。這樣，我們才有空間冷靜思考和應對自己及家人的事。



2022.7.16 祝福日

你還記得，上一次跟家人說聲「感謝」是甚麼時候嗎？

日復日過生活，有時候我們會覺得生活的一切都是理所當然，忽略了家人默默為我們付出，背後源於一份「愛」。

藉著「成長新里程」家庭祝福日，我們希望讓家長和孩子透過活動，學習互相欣賞和感謝對方，帶著祝福陪伴彼此成長。



從小恐龍的故事說起，讓孩子感受到父母帶著愛，照顧他們的起居生活。



藉著親子瑜伽，增加親子互動和親密感。



透過繪畫和諧粉彩畫，鼓勵親子溝通合作，共同完成畫作。

等待朱古力凝固時，小朋友興奮地在草地奔跑，細看草地上的雞蛋花。



小朋友心裡暗暗期待，父母會與他們分享這份小禮物。



有時候，太忙碌會讓人失去耐性。因此，我們安排家長和小朋友在下午分開進行活動。一方面讓家長稍作休息、放鬆身心。另一方面與家長探討如何以正面的方法和態度陪伴孩子快樂成長。在平行時空下，小朋友靜悄悄在客廳製作心形朱古力，準備送給家長。

參加者帶著小禮物和祝福，依依不捨地回家。





2022.7.30 祝福日

這次祝福日加入親子烹飪的元素。我們以適當時候加入適合的調味料作比喻，鼓勵家長在烹飪過程中加入三種調味料，包括：細心「觀察」小朋友的能力，適時「協助」，並「欣賞」小朋友努力嘗試的過程。



適時協助

細心觀察



欣賞過程，而非結果。



感謝與祝福



多點從心而發，
感謝身邊的家人。



願參加者把今天在白屋所體驗到的美好經歷帶回家。



參加者回饋

- ♥ 謝謝今天安排了這個親子活動，增進我和孩子之間的溝通，也給我機會學習怎麼放鬆自己
- ♥ 十分細心的親子活動，特別朱古力，好貼心。
- ♥ 活動內容非常豐富，環境優美，感謝！



框架式構圖法，顧名思義，是指除了拍攝主體以外，加入類似框架效果的前景，環繞相片四周、上下或左右，從而可加強聚焦於主體上，善用得宜的話也可以帶入氛圍，或遮擋畫面中不喜歡的東西。常見的框架設計有：樹的枝葉花朵、建築物的門窗等，只要能製造出框架效果的元素都可以。

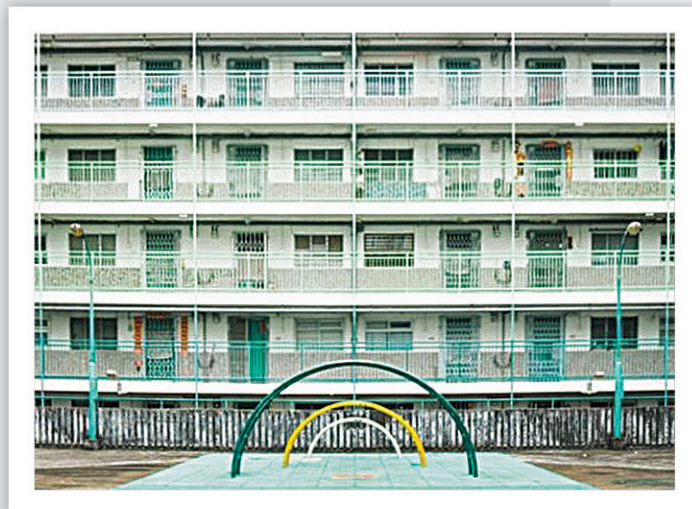
此外，現代攝影有一種常見的手法——暗角效果，即是將相片四角的光度調暗，營造出框架效果。框架構圖法不需要後期製作，都可營造加強聚焦的效果。

1 利用「建築物」作相框

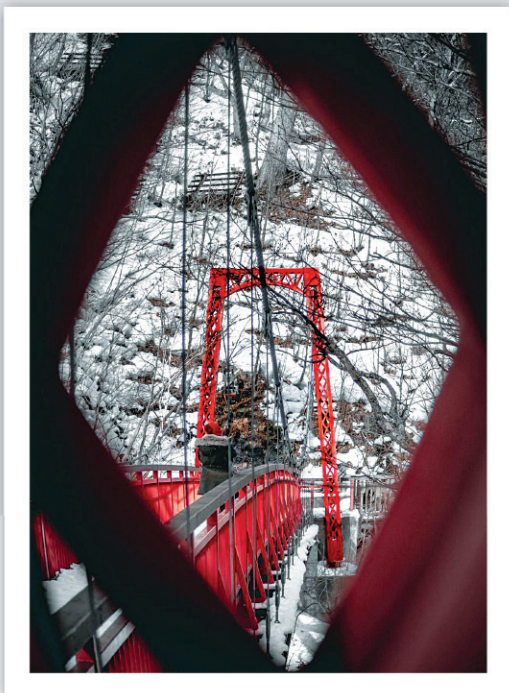
觀塘樂華南邨的藍色隧道



石硤尾南山邨的公園



香港有不少的打卡聖地都是用了框架式構圖法，利用「建築物」作相框而成為打卡熱點。



將鏡頭放在鐵絲網空隙中，鐵絲網便會形成一個框架，欣賞照片時很容易聚焦在主體上。

2 利用「植物」作相框



以日落作主體，並利用植物包圍形成框架，在太陽照射下，芒草和葉子都呈金黃色，營造出晚霞的感覺。

以樹幹和樹枝圍起來作框架，突出雪山和雪地的景色，而樹幹和樹枝都沒有葉子，更能營造荒涼的感覺。



假如每個人心中都有一個框框，你會慣常把框框放在哪兒？
你會聚焦在自己的不足和缺點，覺得自己一無是處嗎？
或是你會聚焦在別人的不足和限制，心裡常常埋怨別人？
無論是前者或後者，希望你記得，框框是用來突出主題的。
而想要突出甚麼主題，卻是攝影師的選擇。

作為人生的「攝影師」，你想突出的主題是甚麼？

把焦點放在哪裡，能滋養你的生命，讓你的內心感到滿足與豐盛？



給照顧者的簡易食譜



屋企無焗爐都可以整到甜品店的梳乎厘班戟，而且口感鬆軟綿密，蛋味香濃，更可依照個人口味加入配料。

製作過程中，細心觀看蛋白由液體慢慢打至挺身，煎班戟時看著麵糊的表面慢慢轉金黃色，有種療癒的感覺。邀請你，嘗試用幾分鐘靜下來，再細味品嚐這個梳乎厘班戟

梳乎厘班戟

材料	蛋	2隻
	牛奶	20毫升
	低筋麵粉	33克
	糖	22克
	水	1茶匙
	植物油	少量
	檸檬汁	1/4茶匙
自選配料	糖漿	適量
	牛油	適量



步驟

1. 打蛋時分開蛋白和蛋黃，把蛋黃放入大碗中攪勻。
2. 牛奶、低筋麵粉混合蛋黃液中，至沒有粉粒。
3. 蛋白加入檸檬汁打至挺身，期間分3次加入砂糖。
4. 把少部分已打起的蛋白混入麵糊中，然後把餘下的所有蛋白，倒回麵糊輕力攪拌混合。
5. 平底鑊塗上一層薄薄的植物油，加入一勺麵糊，以中小火煎1分鐘。待麵糊稍為成形，在略煎的麵糊上加入一勺麵糊，使其厚身。
6. 在平底鑊加入一茶匙水後，蓋上鑊蓋煎約3分鐘，再反轉另一面煎約4-5分鐘至金黃色即可。
7. 最後，可配搭適量糖漿和牛油品嚐。



小貼士

- 凍的蛋白較易打至挺身
- 在平底鑊中加入一湯匙食水，有助保持班戟濕潤
- 班戟上碟後會慢慢收縮，請盡快食用

歡迎觀看影片
一起動手做





帶著書本去生活

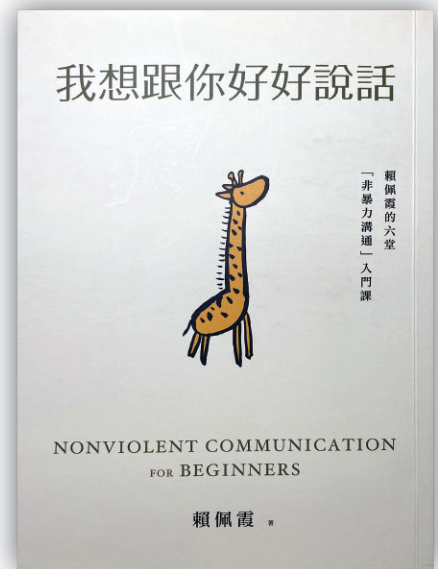
《我想跟你好好說話： 賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課》

溝通，能讓人交流彼此的想法、經驗與心得，讓彼此的生命更豐盛。然而，我們或多或少都曾在溝通上遇到挫敗，感到憤怒、羞愧、委屈、難受等。有時候，我們甚至不自覺地以暴力語言傷害別人，事後感到後悔，卻不知如何修補關係。

假如你曾遇過類似經歷，鼓勵你閱讀此書，在學習與別人好好說話前，先回到自己的內在，覺察自己真正的感受與需要。然後，嘗試運用客觀的語言提出要求，進行有效而友善的溝通。透過一次又一次用心傾聽、提問、澄清、回饋，找到雙方的最佳平衡點。

溝通最珍貴的地方，是讓彼此的心意被看到、聽到、感受到，讓過程中沒有人需要受委屈。

希望這本書，能幫助你找到生活中的美好語言，找回原本就屬於你的自在、坦然、快樂人生。



作者 賴佩霞

出版 早安財經文化






活動推介

「自然樂活」嘉年華

日期	2022年10月29日(星期六)及 2022年10月30日、11月20日、12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。



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

