



「連繫・慢活・好生活」北區護老者關懷計劃

慢活秘笈

以「五感」感受生活，放鬆身心



特別送給
北區的護老者



秀群松柏社區服務中心
Ellen Li District Elderly
Community Centre

贊助機構：



A.S. Watson Group
屈臣氏集團





＝ 目錄 ＝

序... P.1

本書緣起... P.2

4慢活視覺篇... P.3-8

4慢活聽覺篇... P.9-14

4慢活嗅覺篇... P.15-20

4慢活味覺篇... P.21-26

4慢活觸覺篇... P.27-32

計畫回顧頁及分享... P.33-35

屈臣氏集團義工隊分享... P.36

序

慢生活（Slow living），又稱慢活，是一種生活態度的反思或對現狀的解放，其倡導人們擺脫對物慾的追求，重過簡單的生活，並減少工作與壓力的無盡循環。

慢活是一種對生活的態度，嘗試放慢生活的腳步，重拾生活中遺忘的情節，過更有意義的生活，並有自己的空間與知己良朋共享閒暇時光。

慢活對於照顧者而言，並非只是踏進咖啡廳悠閒地度過一個下午，也並非逃離原本的照顧角色。慢活是一種內在的自省，在擁抱內在的過程中，慢慢地了解與認識自己，為自己找出最合適的生活方式，並在生活中找出平衡的方式，不讓自己的個人時間和空間受到擠壓，才能好好地休息與充電。

不過對現代人來說，原來「慢活」也是需要學習。學習慢活，對每天生活在壓力之下的香港人可算是必修課。試著理解慢活的哲學與真理，嘗試為自己調整生活的步伐、節奏，找出能夠適合自己的生活安排。

《慢活秘笈》是「連繫・慢活・好生活」北區護老者關懷計劃的重要項目，以「五感」的重拾，讓照顧者學習怎樣感受生活，放鬆身心。秘笈以「五感」包括視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等的感知維度，配合精簡的文字，條理的編排，豐富的圖片，閒適的活動令讀者容易吸收，並希望藉此秘笈能拋磚引玉，推動照顧者體驗慢生活，從中反思生活輕重和規劃人生。

香港基督教女青年會
秀群松柏社區服務中心
總主任（耆年服務）

陳鑑銘



＝ 本書緣起 ＝

過去幾年疫情，令大家的生活有巨大變化，疫情期間戴著口罩、戴著手套、減少外出、心情緊張，是否你的生活寫照？這本電子書結集了過去兩年，一班護老者善用五個感官放鬆身心的小秘笈，誠邀你一同嘗試。

給護老者的你

謝謝你承擔了長時間的照顧工作，照顧摯愛的親人。除了親人的健康，你的身心健康也很重要，本書介紹簡單五感活動，放緩生活節奏和放鬆減壓，記住照顧自己啊！

給社區上每一位朋友

日常生活步伐急促，容易令人精神緊張，書中鼓勵你以五個感官，和大自然、色彩、香味等連結，放慢步伐、和社區連繫，一齊感受這份「好生活」吧！

有關此計劃

獲攜手扶弱基金及屈臣氏集團贊助為期兩年的計劃，對象為北區的護老家庭，透過善用「五感」，協助護老家庭改善身心健康；同時讓護老者及受照顧長者共同參與活動，鼓勵互相欣賞，增潤護老關係；亦連繫北區不同中心的護老家庭及屈臣氏集團企業義工，加強護老家庭社區連繫。

本書收錄計劃中的慢活方法和參加者的體驗分享，透過電子書向區內外護老家庭及公眾人士分享，延續計劃成效。



慢活視覺篇



慢慢看，七彩世界

看什麼事物可以使人放鬆？

在大自然裡，高聳的樹木、地上的灌木、萬紫千紅的大小鮮花，令人目不暇給。這些色彩繽紛的植物有神奇的治療功效。我們的視覺會因看到自然植物的綠色力量，感到寫意而放鬆。



在家中可種植小盆栽，延續這份綠色力量。綠色植物對眼睛有益，有助放鬆神經。把種植過程成為生活一部份，包括為植物澆水、加添肥料、鬆土、欣賞幼苗一點點成長，亦是視覺上的享受。

此外，生活中的色彩也可帶給我們不一樣的心情，例如，綠色讓人聯想「大自然」，欣賞綠色植物可以精神爽利；暖色調的餐具可以增強食慾，讓人胃口大開；粉色可以營造輕鬆愉快的氣氛，使人相處融洽。藝術創作有多彩顏色，不妨在家中擺放喜愛顏色的畫作，甚至自己創作一幅吧！



和諧粉彩創作

“把心中的情感繪製手上的畫作，
用眼睛欣賞獨一無二的色彩”



和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 由日本細谷典克先生所創立。Nagomi在日文的漢字是「和」，有和諧、柔和之意。

和諧粉彩畫作往往給人療癒及心靈平靜的感覺。把輕柔的乾粉彩製作成粉末，以手指繪在畫紙上，配合抹、塗、擦等不同技巧，創作出溫暖和諧的圖案。不論任何年齡、有沒有藝術經驗，都可以讓自己專注於創作過程，把情感和思緒融入和諧粉彩畫作當中，享受一段身心療癒之旅。



準備材料

和諧粉彩基本材料不難準備，可以先簡單嘗試使用基本材料。如想畫作有更多變化，可按自己進度，準備進階材料。

基本材料

- 乾粉彩
- 畫紙 (建議15x15cm)
- 膠紙 (建議1.5cm)
- 擦膠
- 間尺 / 鋸刀

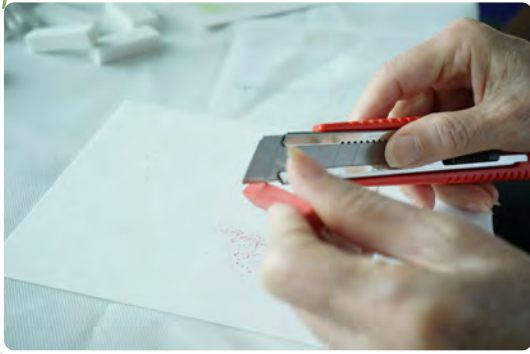
進階材料

- 模版
- 色盤
- 化妝棉 / 棉花棒
- 化妝掃
- 定型噴霧
- 透明膠套





在乾粉彩中挑選
喜愛的顏色



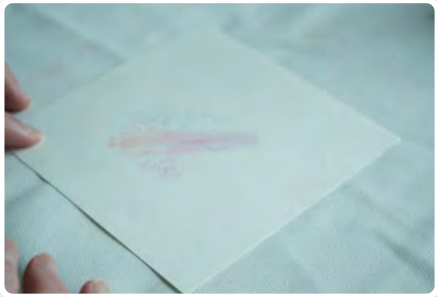
用間尺或銼刀輕輕刮出
粉彩的粉末

可刮在畫紙上，或使用
色盤



用1.5cm膠紙貼住正方
形畫紙的四邊

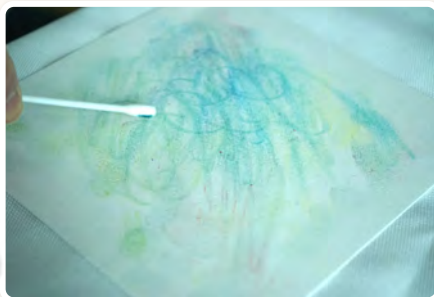




先用淺色粉彩作背景



用手指 / 化妝棉 / 棉花棒
在畫紙上掃開粉末



用手指輕輕塗抹，希望深
色的可以加多點粉末或大
力一點塗抹，希望淺色的
可以輕力一點



如有模版，可蓋在畫紙上，
在圖案上刮下另一種顏色
的粉末，再用手指輕輕塗抹，
亦可使用擦膠擦去顏料，創
作另一種圖案





完成畫作後，可用化妝掃或海綿清理多餘的粉末



如想延長畫作保存期，可噴上定型噴霧，乾透後放入透明套



一幅幅溫暖而療癒人心的作品完成了



完成作品後，大家可以抱著好奇心，細心觀察畫作的每個細節，例如色彩運用或圖案呈現。或許在畫作中，你會發現特別喜歡的部分，又或是未滿意的部分，無論如何，我們都可用開放的心，去接納獨特的創作，擁抱不完美。



2 慢慢聽覺篇



慢慢聽，鳥語蟲叫

聽什麼聲音可以使人放鬆？

大自然的聲音豐富而多樣，有洗滌身心的效果，試想像聆聽以下聲音，會帶給你什麼感覺？

- 雀鳥聲
- 蟲叫聲
- 風聲
- 樹葉聲
- 流水聲
- 海浪聲



這些大自然的節奏，各自發揮又互相配合，給人平靜而又朝氣蓬勃的感覺。

在生活中，也有很多讓人放鬆的聲音。樂器演奏和唱歌是優美而動聽的聲音，又可抒發不同情緒，我們可以選擇喜愛的音樂，慢慢細意欣賞。

大自然聲音之旅

“ 慢走於綠色大自然，傾聽一場天然音樂會 ”

大自然的合奏曲，例如蟲鳴鳥叫、風水流動，從不間斷，雖然香港高樓滿佈，但家居附近，總有大大小小的公園或緩跑徑等綠油油的地方，可以停下來，讓人暫時遠離煩囂。以下小練習靈感源自森林浴感官探索導引，邀請你沐浴於舒適療癒的大自然環境。

你可以在家居附近找一個公園、緩步徑，或較清靜的地方。

如果有較多時間，也可走到遠足徑、郊野公園或近郊小島：





找一個舒服的位置坐下，
可以到遮蔭地方，
把袋子放下，雙腳著地，
坐姿放鬆



輕輕觀看周圍景象，
慢慢閉上眼睛，
放慢呼吸，慢慢吸氣，
慢慢呼氣，讓全身放鬆



集中注意力在聽覺，
嘗試打開耳朵，
聆聽四周聲音





由最近的声音开始，
慢慢聆听，
把听觉拉远，聆听其他声音



留意什麼聲音較熟悉，什麼
聲音較少接觸，留意聲音的
節奏、高低、快慢



再次留意令你最舒服的聲音，
細心感受聲音的頻率和節奏，
感謝這聲音的陪伴，可以把聲
音放在心中，繼續伴著你



讓其他感官一同感受自然



觸覺

留意皮膚接觸到的空氣，可能是濕潤或乾爽

留意清風吹過皮膚的感覺，可能溫暖或涼快、輕柔或強烈

雙手可觸碰座位附近，可能是堅硬的石頭、富紋理的樹木、或是柔軟的草地

嗅覺

留意呼吸中，嗅到的氣味，或許有青草味、泥土味、花香味

細心分辨不同氣味，這裡可能有其獨特的氣味



味覺

用口呼吸空氣，嘗試品嚐這裡空氣的味道

空氣可能是溫暖或清涼，或許會有點甜味，或許像清水一般，無特別味道但潤物無聲



視覺

慢慢睜開眼睛，再次觀察四周景物
經過剛才閉上眼睛休養，再看眼前
景物，可能更加澄明、明亮
或許發現到新事物，可以懷著好奇心，再觀察一下



溫馨小貝士

- 這是個人和大自然之間的交流，感覺沒有對錯，或許正面，或許負面，都可以接納
- 整個過程建議大約30分鐘，可以按需要調節長短，舒服便可
- 聲音之旅體力要求不高，所有人士合適進行，唯亦請考慮及照顧自己身體狀況
- 建議穿著輕便的運動裝和運動鞋，方便戶外活動
- 聲音之旅沒有季節之分，建議按天氣準備少量戶外物資，例如夏天準備帽子和清水，冬天準備防寒衣物等
- 昆蟲是大自然一部分，如有需要，可準備防蚊蟲物品





3

慢活嗅覺篇

慢呼吸，花香茶香



什麼氣味可以使人放鬆？

在大自然裡，很多氣味都令人感到平和舒緩，例如花香、草本植物、海洋的氣味、樹木的氣息等。這些氣味可以刺激大腦釋放令人愉悅的物質，例如血清素和多巴胺，進而令我們放鬆心情。



在生活中，也有很多香氣值得我們細心感受。例如，泡茶時茶葉釋放出獨特的香氣，綠茶的清新、龍井茶的馥郁讓我們感到寧靜和放鬆；烹飪過程中，各種香料食材的香氣，可以讓人垂涎欲滴，例如洋蔥和大蒜的炒香味、香草的芳香等，為人帶來幸福和溫暖的感覺。



靜心·香薰·按摩

“ 用嗅覺探索慢活，享受生活的芬芳 ”

除了大自然和生活中的香氣，香薰精油也有使人放鬆的效果，例如薰衣草精油、佛手柑精油，它們的芳香能夠減輕壓力，舒緩情緒。



我們如何吸收芳香分子的精油?

經嗅覺吸入

當我們聞到精油，當中的芳香分子與鼻腔內的嗅覺細胞接觸，嗅覺細胞會將芳香分子轉化為神經信號，傳遞到大腦，從而感知芳香的氣味和效果。

透過嗅覺吸收香薰精油，可把數滴精油按指示滴入擴香機或擴香石，在讓香氣慢慢散發，我們透過呼吸吸入香氣，達至放鬆效果。



經皮膚吸收

精油芳香分子極小，可以透過香薰精油按摩，穿過皮膚的表皮層及進入真皮層，並到達血液、淋巴等循環系統，令精油發揮效用。

香薰精油是藥草植物的濃縮精華，具有強烈的活性成分，可能對皮膚和身體產生刺激，不建議直接在身體使用，需要按指示稀釋使用。

使用精油按摩，常見做法是混合基底油成為按摩油，例如甜杏仁油、橄欖油等，以降低對皮膚的刺激風險，同時也有助更好地分散精油的效果。



按摩油需注意調配的比例，一般成年人可使用約2%精油，而長者一般1%-1.5%便足夠。（例如：100毫升基底油配以1毫升-1.5毫升精油）

市面上亦有一些已調配好的香薰按摩油，大家可因應自己的喜好選購。

*如有任何疑問，使用前請諮詢專業人士的建議。



按摩手法簡介

頭部

- 1 按摩者取少量按摩油在手中
- 2 拇指放於長者頭部較後位置，作為支撐點
- 3 其餘手指於長者頭頂上交叉移動
- 4 食指/ 中指輕按長者太陽穴打圈



頸部

- 1 按摩者在手上輕輕補上按摩油
- 2 單手輕輕放在長者額頭，固定頭部
- 3 另一隻手的手指沿著長者頸椎打圈，從上而下



手腕及手指



1 將長者的手托起，並將按摩油塗抹長者整個手掌及手腕

2 按摩者用另一隻手的拇指，從長者手腕開始打圈，一直向手指方向（見圖一）

3 按摩者以食指及拇指按著長者手指根部，以左右旋轉方式，鬆弛長者手指關節（見圖二）

4 為長者手指從手指根向手指甲方向打圈按摩，到手指甲位置輕輕用力按拉

5 每隻手指重複步驟3及4



手心及前手臂

1 將按摩油塗抹到長者前手臂及手心

2 按摩者用雙手拇指，將長者整個手心向上推（心臟方向），並輕按打圈及左右移動（見圖三）

3 長者手心向上，按摩者單手承托長者前手臂，另一隻手於長者前臂向心臟方向打圈（見圖四）

4 完成後將長者手背向上，輕輕為長者手腕關節放鬆作為結尾



溫馨小貝士

按摩前

- 於身體內側的小面積皮膚塗上已調配好的香薰按摩油，進行皮膚測試，並觀察24小時
- 長期病患者、孕婦和嬰幼兒使用前應諮詢專業人士
- 將精油儲存在遠離陽光直射的陰涼乾燥處



使用香薰按摩時的注意事項

- 香薰精油的芳香分子透過皮膚按摩進入身體後，可以在體內傳播到不同的組織和器官，產生各種效果，包括舒緩、鎮定、提神等。然而，每個人對精油的反應可能有不同，使用精油按摩時應該遵從安全使用的指引。



按摩時

- 按摩的時間和力度可以根據個人偏好調節
- 通常一次完整的身體按摩可以持續30-90分鐘不等，局部按摩例如肩頸部位，可進行10-20分鐘短時間的按摩
- 避免內服精油及按摩油，不要超過推薦的使用量
- 避免眼睛周圍、受損的皮膚、黏膜等敏感區域使用精油及按摩油
- 如果對於使用精油有疑問或有特定健康狀況，建議諮詢專業的芳療師或醫生的意見。





4

慢活品味覺篇

慢咀嚼，細味甜酸



味覺和放鬆有什麼關係？

大自然給予我們很多豐富營養的食物，其中一些食物可協助身體製造「開心荷爾蒙」，有助放鬆情緒，例如綠茶含有多巴胺、牛油果有血清素、無糖乳酪含有催產素、香蕉有色胺酸和豐富維生素等。這些天然食物都有助提升我們的快樂感和幸福感。



在生活中，美食與記憶緊密相連。過去品嚐過的美味佳餚，或是家常小菜，常伴隨著與家人或摯友相聚的美好記憶，成為對「美好生活」的珍貴印記。

邀請你與家人一同回味家庭傳統食譜，在家常而溫馨的烹飪過程中，與家人共度甜蜜時光，放鬆身心。



“ 食物乃大自然瑰寶，
每一口，都是對自己的溫柔款待 ”



香港生活節奏緊湊而匆忙，我們的三餐似乎也被迫著快速完成。但是匆匆囓下食物，進食訊號尚未傳達至大腦，我們很容易不自覺地吃得過多。

透過慢食，我們可以放慢生活節奏，在細細咀嚼的過程中，充分感受食物的真正味道，亦有助於更好的消化，提升身心健康。

邀請你給自己一段靜心的獨處時間，盡量不被打擾，體驗慢食及製作健康開心小食。

以下以牛油果示範慢食，你亦可預備自己喜歡的食物，例如果仁、水果。無須過分執著程序，舒服便可。

建議材料：牛油果、乳酪、自選配料例如蘋果、松子仁、水果刀、碟、匙羹



1 觸摸它

將牛油果放掌心，感受它的重量、質感、溫度

用雙手或手指尖輕輕觸摸牛油果，用皮膚感受它的紋理和軟硬度





2 觀察它

用好奇的眼光，觀察牛油果的形狀、色澤、紋理、光暗、大小等等



3 嗅聞它

把牛油果湊近鼻前，維持正常呼吸，留意氣味，若沒有嗅到氣味，亦是一個覺察



4 感受變化

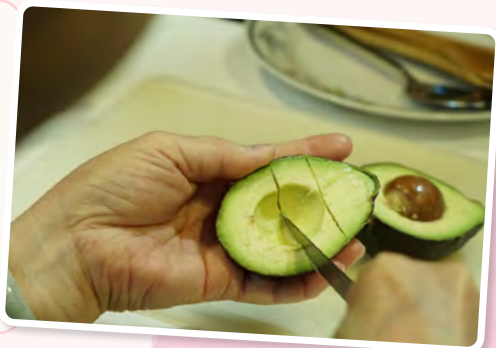
把牛油果切開一半，感受切開時所需要的力度、壓力和阻力，切開牛油果後，可細意觀察牛油果果肉和果核的顏色和質地，感受切開後外觀和形狀的變化



5 製作健康開心小食

慢慢將牛油果肉切開及刮起，加入喜愛的配料，例如蘋果或松子仁

加入無糖乳酪攪拌，成為一道健康又美味的開心小食



6 觀察及嗅聞

善用視覺和嗅覺，再次細心觀察及嗅聞精緻的食物

7 放入口中

將食物輕放入口，留意手和舌頭配合的觸感：手把食物安放在舌上，舌頭穩定地「接住」食物，讓食物留在口腔



8 咀嚼它

留心每一口食物釋出香氣和味道，及牙齒咀嚼時的質感

不用急著吞下，繼續緩慢地咀嚼





9 吞下它

慢慢吞下食物，可留意舌頭在吞嚥前後的動作，感受食物順著喉嚨進入食道和胃中的過程



10 回味它

吞下食物後，讓我們停留在此時此刻，感受吃下食物後的感覺，或許會有再吃一口的意欲，或許已經飽足

我們可懷著感恩的心，感受食物為我們帶來的飽腹感

慢食的方式讓我們能夠專注於食物，細細品味每一口，不僅能深入地感受到食物的滋味和營養，亦讓我們更好地與身體和心靈建立聯繫，更加尊重食物和善待自己。



以慢食連結當下

我們常常習慣埋怨過去，或是擔心未來，難以全心投入當下的生活。然而，食物的味道以及它所賦予的滿足感，正好提供一種讓我們回歸當下的方式。

當我們品味食物時，細細嚐試每一口的滋味和口感，我們可以放下煩憂和焦慮，全神貫注地享受當下的美好。因此，食物帶給我們的飽腹感不僅是身體的滿足，更是一個提醒我們專注當下的寶貴機會。

透過品味食物，我們可以重新連結到此刻的存在，並以更加平和和感恩的心態面對當下的生活。





5

慢活觸覺篇

慢慢走，從容樂活



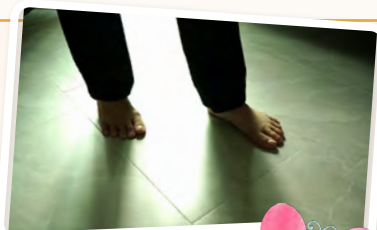
觸覺如何使我們放鬆？

大自然擁有萬千種類的物質，帶給我們各樣體驗，水、沙石、動植物、昆蟲都擁有各自的質感和溫度，例如柔軟、堅韌、順滑、冰冷、溫暖、灼熱等，大家可放慢節奏，多留意周遭環境，感受大自然的微妙和「美」。



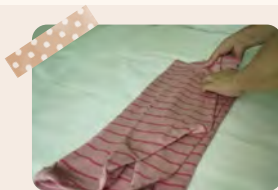
在生活中，觸感也無處不在。繁忙的生活中，要放鬆必然想起睡眠，家中的床鋪是最放鬆舒適的地方。可以嘗試躺臥床上，用手觸摸被褥，慢慢由上而下、由左而右隨意滑動，讓皮膚感受被褥的質感及溫度，讓自己心情安穩地入睡，放鬆身心。

赤腳慢走亦是生活中特別的觸覺體驗，我們雙腳接觸地面，通過腳底傳遞觸覺訊息到大腦，能夠直接感受到地面的溫度、質地和細微的變化。這份腳踏實地的觸覺，可以加深連結此時此刻的環境，讓我們放慢步伐，自在從容。



舒適的居住環境有助身心放鬆，家居有條理收納，也可減少處理家務的時間。由最常打開的衣櫃開始，逐一分類為常用、較少使用和沒有使用的衣物，尋找衣物便可更輕鬆。以下是「口袋式摺衣法」收納小練習，可令衣物擺放更整齊。

口袋式摺衣法



1) 把衣服放置於平面上，床上或櫃面均可，然後掃平

2) 可按櫃桶尺寸及個人習慣調整對摺的闊度，將衣服整齊對摺

3) 在衫腳位置向上摺一小幅，作為袋口



4) 將另一邊分2-3等份，向內對摺至袋口邊

5) 慢慢將摺好的部分放入衫腳的口袋內

6) 完成

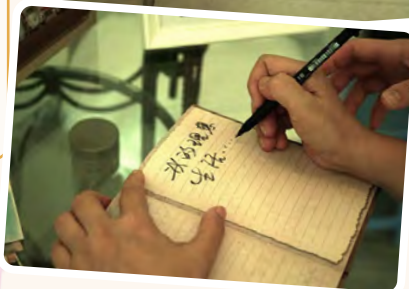
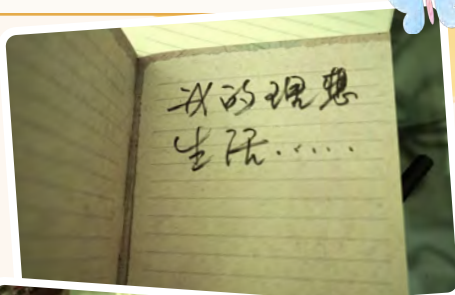
當生活中擁有過多物品，會令我們居住空間變得擁擠和雜亂，增加焦慮和壓力。



適度地減少和整理物品，保持生活的簡樸和有序，可以帶來更輕鬆自在、舒適平和的生活環境。



如果想開始執屋，大家可以先靜下來，想一想自己的理想生活及空間使用方法，訂立初步的執屋目標。可以從家中其中一個空間做起，一步步整理，不需給自己太大的壓力。



坊間常見的收納原則

收納原則可以幫助你建立有組織、整潔且高效的空間。坊間有很多不同說法，謹記各人需要不同，無需過度跟從，為自己添上不必要的壓力。



分類類

同類物品放在一起，或放在同一個空間，易於找到所需的東西

劃出常用位置

把經常使用的東西放在最容易拿到的地方

分開備用位置

備用物品可儲到較不容易接觸的地方

留空間

收納空間只放7-8成滿，留一點空間

善用工具

充分善用收納箱、掛具等，整齊收納物件

善用標記

方便迅速找到所需物品

用後還原和定期整理

保持收納的效果，用後物品盡量還原，也要定期檢視

個人風格

家居最重要按自己需求整理，可令過程變得輕鬆有趣



執拾和整理物品不僅是實際的動作，還涉及到情感和回憶。當我們接觸到曾經使用過的物品，例如舊照片、家居飾品、衣物等，會喚起與這些物品相關的記憶和情感。



整理和捨離是一個有助於釋放過去、簡化生活並放鬆身心的過程。回憶類的物品往往最難捨離，物品或許已不再需要，但很值得回味，



所以不捨得，覺得花了多年累積起來的物品，收納狀態良好，棄掉很可惜，或覺得將來總有一天會用到，不想丟掉。



應用五感，可幫助你更好地處理與回憶相關的物品，例如嘗試觸摸、聆聽、嗅聞、觀察物品，有時候也可以運用味覺去回味，可以幫助你辨識哪些物品仍然與你的現在和未來相關，釋放那些不再必要的物品。



在整理物品的過程中，也可透過觸摸物品，感受它們的質地和形狀，連結回憶中的情感及現時的心情，整理後或會有新的體會，有助於紓解壓力和焦慮，提升心靈的平和。

更可以利用這個機會，重新擺放有用物品，將不再需要或不必要的物品分類出來捨棄，為自己創造更舒適和簡潔的空間。



捨離並不容易，建議可以為不捨的物品拍照留念，減少實際物品的數量，同時仍然保留相關的回憶，可以日後回味。

亦可考慮將一些仍有用途和價值的物品，分享給他人或捐贈給慈善機構，讓物品延續第二生命，更能發揮意義。



＝ 計劃回顧頁及分享 ＝

過去兩年，一班護老者實踐以五感和慢活生活連結，藉此舒緩精神壓力，改善身心健康，讓我們聽聽參加者的體會。

視覺篇：畫出心中色彩小鎮

學習線條畫及和諧粉彩的繪畫技巧，享受創作期間的專注和放鬆。



“我參加了和諧粉彩工作坊，這體驗令我可以看到多姿多采的顏色和圖案，是一件好開心的事。”

—— 長嬌



“我參加了大澳文化導賞團，旅程中可以聽到海聲船聲，令我覺得十分悠閒。”

—— 阿健

聽覺篇：鄉郊樂悠遊

透過文化導賞團，走訪大澳水鄉及濕地公園，認識自然資源和人文發展，更靜心聆聽自然聲音，放鬆身心。



慢活嗅覺篇：安睡寧心小組

透過學習香薰按摩，舒緩身心，並學習認知行為治療法，加深護老家庭對睡眠健康的認識，整體改善睡眠質素。



“我參加了香薰按摩工作坊，香薰散發出的香氣令肌肉鬆馳，身心都可放鬆。”

—— 永鴻



“我參加了營養師的快樂食物講座，發現原來有很多種食物可以使人開心，例如又平又好味的香蕉。”

—— 貴芳

慢活味覺篇：尋回最初的知味道

讓味覺和生活的美好連結，包括由營養師介紹讓人開心的食物，並讓護老家庭到農場認識時令食材，及撰寫回憶中的家常美味食譜，回味和家人的相處美好時光。



慢活角落篇：住得輕鬆有辦法

讓護老家庭學習家居收納技巧，提升環境舒適度，讓家居成為更能放鬆身心的空間，同時鼓勵長者善用能力分擔家務工作，令護老關係更融洽。



“我參加了收納工作坊，回家後將家中物品整齊放置，令我感到放鬆自在。”

—— 火灼輝



結業篇——慢活日營

聯同北區護老同盟共8間長者中心約160位護老者及長者，於2023年6月24日齊集保良局賽馬會北潭涌度假營，享受「慢活」生活。藉慢活結業典禮、五感體驗、香薰工作坊、和諧粉彩體驗等等豐富活動，讓護老家庭重整生活步伐和節奏，感受「五感」帶來的舒適自在，提升身心健康。



＝屈臣氏集團義工隊分享＝

屈臣氏集團義工隊在整個計劃一直陪伴護老家庭，感謝他們的付出！以下是義工們對計劃的回顧和分享：

“斷捨離對我來講不單是家居整理，也是清空身心，重新出發。

至親離世，我一直不能走出陰霾，每次看到舊物，都會情緒波動和不捨，每日都痛，但在「斷捨離」中我學習到取捨和放下，雖然未完全成功，但是已經有進步。”

—— Rebecca



“這個計劃的參加者是護老家庭，當中看見夫婦之間的不離不棄、子女父母之間的關懷照顧，讓我感受到一個非常真摯的「情」字，我會繼續參加同類型的活動，從而增加自己的正能量。”

—— Alice

“計劃中特別深刻是和一班老友記參加大澳漁村生態之旅：

用眼看漁村風景

用耳聽海浪雀聲

用口嚐地道美食

用鼻嗅花草樹木

用皮膚感受海風

大家都非常珍惜投入，活出好生活！”

—— Mel

“最深刻部份是老友記分享收納貼士，要定下目標、先易後難等等。從他們解說、身體語言和喜悅的面部表情，知道他們已領悟到以五感活出「慢活」的真諦。”

—— Angela

“我最開心是與老友記有更多的接觸和認識，其中令我最有印象，是「神鵬俠侶夫婦」……他們是充滿活力，開心的一對！在和諧粉彩體驗，先生畫了一幅以山水作背景配上兩隻鳥兒，並寫上「神鵬俠侶」，令人羨慕。”

—— Rosanna



慢慢看，七彩世界
慢慢聽，鳥語蟲叫
慢慢呼吸，花香茶香
慢慢咀嚼，細味甜酸
慢慢走，從容樂活

作者：香港基督教女青年會 秀群松柏社區服務中心

督印人：陳鑑銘

編輯成員：許婉婷 陳幗恩 傅錦嫦

陳靜雯 陳雅婷

出版：紅出版（青森文化）

鳴謝：協助拍攝義工

陳健 姚貴芳 黎寶蓮 劉美莉

梁貴珍 吳潤娣 楊秀麟

印刷：電子版

出版日期：2023年12月

I S B N : 978-988-8868-23-0

免費傳閱

版權屬香港基督教女青年會所有(2023)

ISBN 978-988-8868-23-0

