

「自·療」學堂—重拾小息時光

智障人士家屬自我照顧工作坊

我們相信，每個人都有自癒能力！

智障人士家屬長久以來承受著照顧壓力，在惠福道上總不難發現頻頻撲撲的身影。隨智障子女日漸年長，家屬付出更多的關注亦倍添吃力，屬於自己的「小息時間」早已變得陌生和奢侈。

承蒙悟宿基金贊助，擁抱夕陽服務計劃在2018年1-4月間，舉行了兩輪（共8節）的家屬自我照顧工作坊，以不同的媒介，包括：藝術、飲食、香薰和園藝，讓家屬重拾對自身五感的覺知，覺察自己的需要，也學習在生活中建立愛錫自己的習慣。

香薰·自療

我感受到全身放鬆、身心自在。



園藝·自療



我嚐到食物本來味道。



放鬆，平時是十分不可能，我今天做到了！



我學到放慢腳步，自我檢視。



飲食·自療



藝術·自療



鳴謝悟宿基金