



歇息得力心靈通訊



2023年1月號



心靈雋語 忘憂一刻：

就算你再堅強，

也不要孤單飛翔。

處理吵架攻略



溫馨家庭照

家人一起生活，總不免爭執。夫妻各有成長背景、價值取向和處事方式，再恩愛也會有矛盾。吵架不一定是壞事，「好」的爭吵能增進了解，事後共同面對問題及尋求解決方法，反而促進彼此關係。
如何處理吵架？

- 1.積極主動的視角：爭吵為正常現象，不必驚慌
- 2.吵架是「角度」不是「是非」問題：過程中體會對方真正意思，了解兩人之間的差距
- 3.講情不講理：以交情來處理，比分析、辯論的吵架更有建設性
- 4.不在別人面前爭吵：二人面對面處理衝突，更易修補感情
- 5.不為勝利：為對方留餘地，勿趕盡殺絕
- 6.敘述事情真相：讓對方知道自己狀況與需要
- 7.讓步是勇敢表現：承認對方的意見可能比自己好



很多時候，吵的都是小事，卻為雙方造成不可磨滅的傷害。吵架不可怕，最重要是把握爭吵方法。學會爭吵可以讓關係轉危為安，反之只讓事情變得更糟糕。

計劃社工
黃彥婷

參考資料：家福會《很羨慕那些恩愛夫妻，我和丈夫則講不足三句就吵起來，能給一些貼士如何維繫感情？》

Soup Night 是月精選

粟米紅蘿蔔牛蒡瘦肉湯

(4至5人量)

材料:鮮牛蒡2條、粟米2條、紅蘿蔔 1個、生薑2片、瘦肉6兩、果皮適量。

功效:滋陰補腎、潤肺止咳



護老貼士 🧡 銀齡夫婦的甜蜜秘笈 🧡

踏入人生下半場，不少夫婦退休後，家庭角色轉變，雙方關係出現磨擦。隨著相處日子久了，從前的親密關係漸變平淡，話題只剩下兒女和家中事務，生活失去重心，加上子女離家後的空巢期和中年危機等因素，都影響二人關係。這時，夫婦更要反思婚姻意義，重新學習相愛，為關係保鮮。

銀齡夫妻相處之道



Do's

宜與忌



Don'ts

- ✓ 製造浪漫: 為對方預備驚喜，製造浪漫時刻，重拾拍拖滋味
- ✓ 表達感謝: 愈是熟悉愈要感謝，肯定對方的付出
- ✓ 身體接觸: 拖手、擁抱、按摩或親吻，提升關係親密感
- ✓ 用心聆聽: 放下手機，專注聆聽，了解對方需要
- ✗ 立刻駁斥: 對方不敢講出心聲，妨礙溝通
- ✗ 翻舊帳: 重提舊事只會加深傷痕
- ✗ 猜忌對方: 讓對方感到被侵犯而生厭
- ✗ 斤斤計較: 代入對方的角度，多一點理解

老夫老妻也要做回小情侶，重拾昔日拍拖甜蜜，關顧彼此需要。夫妻關係總有高低，只要努力經營，學習相處，總能與子偕老。

活動花絮



好友益智俱樂部



創藝樂活工作坊



園藝治療小組

護老者心聲

老夫老妻的恩愛之道

邀請Mary接受訪問時，她笑說也沒甚麼相處之道可分享，就這樣結伴走過了五十四年。這麼多年來，她與丈夫一同經歷過不少悲與喜，由生兒育女、經濟蕭條、子女長大……回首過去，一路走來可不容易。訪談過程中，Mary不時都讚揚丈夫：「他好勤力，對人又好，所以公司上上下下、朋友都很喜歡他」。每次說起丈夫，Mary也不自覺地眉開眼笑。從對話中，能感受到「欣賞」是他們的日常夫婦生活。欣賞一擁有着神奇力量，能讓人感到被尊重、被肯定和重視，感受到生活的意義和美好。配偶間彼此欣賞尤其重要，既提升雙方的自我效能感，也增進了夫婦感情，為關係保溫，更添幸福感。當家庭崗位轉變、愛情轉為親情，關係自然出現變化。從前的優點也化成缺點，不自覺地挑剔與嫌惡，更遑論讚賞對方。夫妻間的互相尊重和欣賞，是婚姻的必需品，而不是奢侈品。

歇息得力 護老者中心 活動推介



活動名稱	日期	時間	內容
好友益智俱樂部	6/2/2023 開始 逢星期一、二、四、五	上午9:00-11:00	提供活動予長者，如運動、現實導向認知訓練活動等等
園藝治療小組 (22-23) (六)	17/2-14/4/2023 (逢星期五)	上午11:00-下午12:30	透過園藝活動為長者提供認知訓練、促進互動和溝通
家居/外出陪伴	逢星期一至五 或其他預約時間	上午9:00-下午4:00	家居：提供認知訓練、運動、藝術元素活動、平板電腦遊戲訓練等 外出：閒逛、行公園、購物等
創藝樂活 工作坊	6/2/2023(一)	晚上7:00-8:00	彩筆樂翱翔之 天地大合奏
	13/2/2023(一)		
	20/2/2023(一)		彩筆樂翱翔之 花草芳芳的祝福
	27/2/2023(一)		
男士俱樂部	23/2/2023(四)	下午2:30-3:30	經驗分享、資訊交流、輕鬆減壓活動等，每節均有不同主題
女士俱樂部	27/2/2023(一)	晚上6:00-7:00	
智家俱樂部	21/2/2023(二)	下午2:30-3:30	
營養師 營養諮詢服務	28/2/2023(二)	上午9:00-下午1:00	1. 提供營養飲食知識、健康飲食建議 2. 與護老者一同設計膳食餐單、營養諮詢
物理治療師 家居評估及 諮詢	16/2/2023(四)	上午9:00-下午3:00	1. 評估長者活動能力 2. 教導護老者照顧技巧及正確照顧姿勢 3. 教導長者及護老者合適運動 4. 提供家居運動建議/姿勢改善建議等
護士諮詢服務	6/2/2023(一) 14/2/2023(一)	上午9:00-下午5:00	為護老者及長者提供個別健康指導及建議
護老者家居 照顧培訓	11/2/2023(六) 22/2/2023(三)	下午1:00-5:00	提供長者照顧技巧訓練、教授藥物管理等

聯絡我們或了解更多：



歇息得力 護老資訊平台

地址：新界荃灣海濱花園怡樂徑15-16座平台D1樓

電話：2406-0201 | 電郵：rivieragardens@cmasshk.org