

14天幸福浪漫旅程



在這14天裡
有不同的活動讓你們一同體驗

期望在過程中
有不同的發現

“

準備好了嗎……





每天擁抱60秒

這是一個連續14天的任務
每天選定一個指定的時間
與你的伴侶擁抱60秒





每天運動

這是一個連續14天的任務

每天早上選定一段時間

與你的伴侶進行15-20分鐘運動



每天運動建議

1. 【護腦維智 · 同行抗疫】#在家運動 · 無障礙篇
<https://www.youtube.com/watch?v=XheVMMdHII0>
2. 【護腦維智 · 同行抗疫】#在家運動 · 初階篇
<https://www.youtube.com/watch?v=pl2-34UkAGw>
3. 高齡人士抗疫期間宅在家中做咩運動？【杏林茶】
<https://www.youtube.com/watch?v=lBjxQmXA88E>
4. 高齡人士抗疫期間宅在家中做咩運動？【杏林茶】
[https://youtu.be/gsb\]_6Uh004](https://youtu.be/gsb]_6Uh004)
5. 高齡人士抗疫期間宅在家中做咩運動？EP3【杏林茶】
<https://www.youtube.com/watch?v=ArjkAT4NN-w>
6. 高齡人士抗疫期間宅在家中做咩運動？EP4【杏林茶】
https://youtu.be/bE_MiVcNPsg
7. 抗疫運動教學：「家居健體操」
<https://youtu.be/kG3bDB9Ap8k>

每天運動建議

8. 抗疫運動教學：「家居健體2操」 <https://www.youtube.com/watch?v=RwgItzVUkRo>
9. 耆樂. 起動 - 心肺功能篇 (企) https://youtu.be/QS_1hw0jqzE?list=PLd1JkKZ3Cc48Sqqx1h6euhqEFBCKWNB8N
10. 家居運動跟我做 (一組20分鐘中強度運動) https://youtu.be/_OtsWwesiBk
11. 家居健體操 - 進階版 <https://www.youtube.com/watch?v=o3lkM6jOk1w>
12. 日常伸展操 - 輕量版 Stretching Dance - Level One <https://youtu.be/3VTpB3qGEJM>
13. 十分鐘 活力操 https://youtu.be/80jGGI11_gc
14. 活力操 - 挑戰版 Lively Dance - Level Three <https://youtu.be/hfpAsqW4z90>
15. 【護腦維智 · 同行抗疫】#在家運動 · 睡前瑜伽篇 (#江旻憓) <https://youtu.be/sw3Q-NCBSeU>

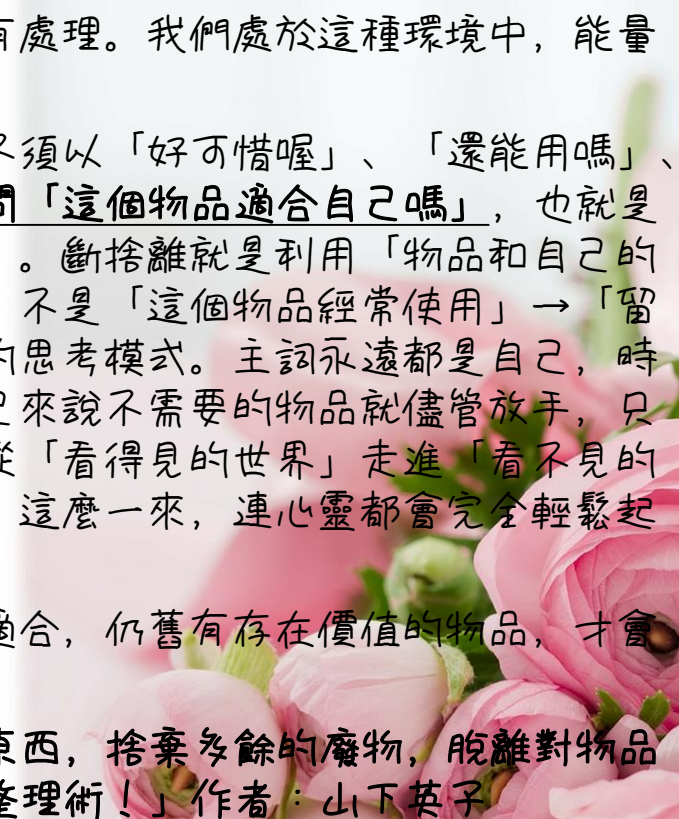
第1天




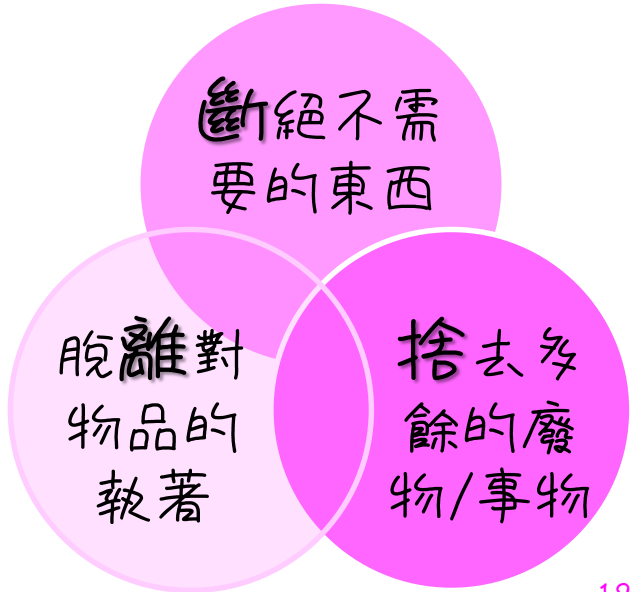


斷捨離



- 
- ◎ 家中的物品堆積如山，又或者多年未有處理。我們處於這種環境中，能量及心情亦會受到影響。
 - ◎ 斷捨離和單純的打掃、整理不一樣，不須以「好可惜喔」、「還能用嗎」、「不能用了嗎」為思考重點，而要自問「這個物品適合自己嗎」，也就是說，主角不是「物品」，而是「自己」。斷捨離就是利用「物品和自己的關係」為主軸，取捨選擇物品的技術。不是「這個物品經常使用」→「留下來」，而是「我要用」→「必要」的思考模式。主詞永遠都是自己，時間軸則永遠都是「現在」。現在對自己來說不需要的物品就儘管放手，只選擇需要的物品。這個動作會讓各位從「看得見的世界」走進「看不見的世界」，最後就能夠深入了解自己了。這麼一來，連心靈都會完全輕鬆起來，能夠肯定最初原本的自己。
 - ◎ 只有對於現在的自己來說最必要、最適合，仍舊有存在價值的物品，才會被留在這個空間裡。
 - ◎ 文章節錄自「斷捨離：斷絕不需要的東西，捨棄多餘的廢物，脫離對物品的執著，改變30萬人的史上最強人生整理術！」作者：山下英子


- 
- ◎ 這天，在家中選定一個位置（一格抽屜、一格衣櫃、一格廚櫃、或一格雪櫃）
 - ◎ 先想一想上一次是什麼時候使用這件物件。
 - ◎ 如已超過一年未使用，再想一想，這件物件對於現在的你，是最必要、最適合嗎？可以被留在這個空間裡嗎？



斷絕不需要的東西

脫離對
物品的
執著

捨去多
餘的廢
物/事物




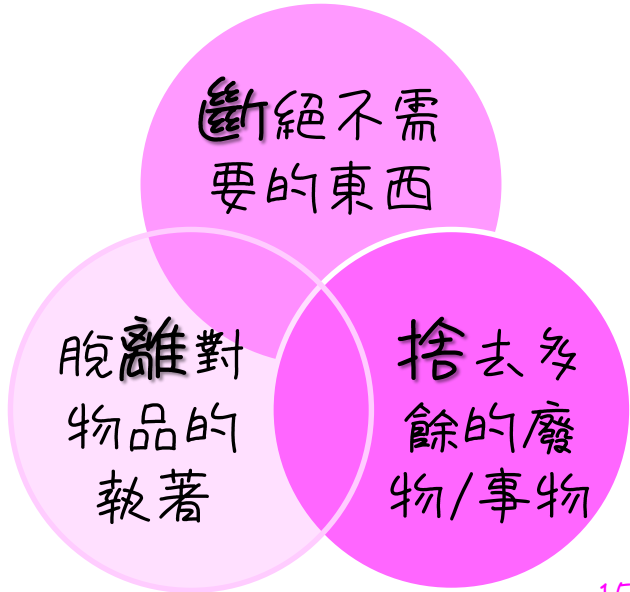
第2天



斷捨離



- 
- ◎ 經過昨天的整理，感覺良好嗎？重看被整理的地方，你有新的發現嗎？
 - ◎ 今天，請你另選一個新的位置（一格抽屜、一格衣櫃、一格廚櫃、或一格雪櫃），再進行斷捨離。想一想，這件物件對於現在的你，是最必要、最適合嗎？可以被留在這個空間裡嗎？
 - ◎ 在往後的日子裡，你可以選定一星期裡的其中一天，斷捨離家居的其中一個位置。



斷絕不需要的東西

脫離對
物品的
執著

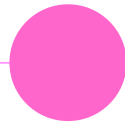
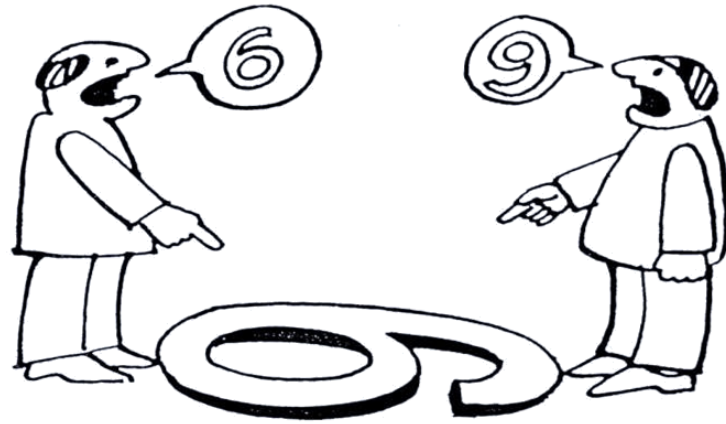
捨去多
餘的廢
物/事物

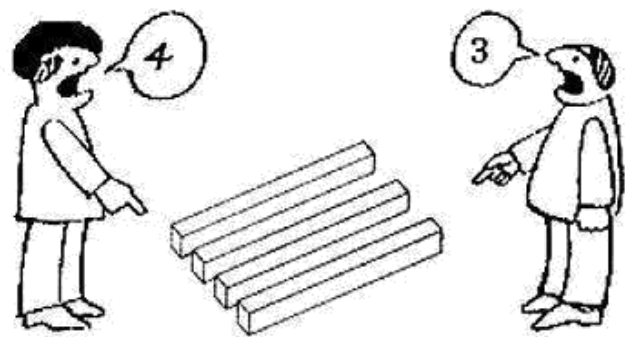
第3天



換個角度……









- ◎ 所身處位置的不同，我們所看到的角度也有不同
- ◎ 換個角度是……
- ◎ 融入別人的立場，感受對方的看法

□ 站在對方立場，然後思考自己要怎麼做

嘗試了解對方，
不急著快速簡化問題
傾聽與觀察，
不快速下判斷

- 
- 在日常的生活裡，細微煩瑣的事情會令我們失去耐性及體諒，亦讓我們更加期望得到對方的明白。
 - 期望不能滿足，影響了的關係，負面情緒亦累積了。
 - 在今天，提醒自己需要換個角度。
 - 在你認為對方的行為未能符合你的期望時，先想一想對方的角度。再想一想對方為何會如此。

- 
- 例如，當你看到對方總理在沙發上看電視，無視家中的混亂及你正在處理家務的忙碌。
 - 這時，請你暫時收起忿怒、抱怨及失望。
 - 想一想對方的立場…


- 換個角度後，再提出正面的要求……
- 「地板看來有點髒了，而我也需要整理晾衣架，請你待會幫忙拖地了。」

第4天



我的時間…善待自己





◎ 今天，是屬於你自己的時間。學習放下身邊的事件，安排自己喜愛的活動。

◎ 你可以……

- 輕鬆地去享受懶洋洋的一天，不做任何事情
- 選喜愛的顏色衣服穿著
- 重新欣賞一套自己喜愛的電影
- 為自己的居所佈置得整齊、清潔、舒適亮麗


第5天



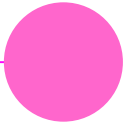


浪漫晚餐



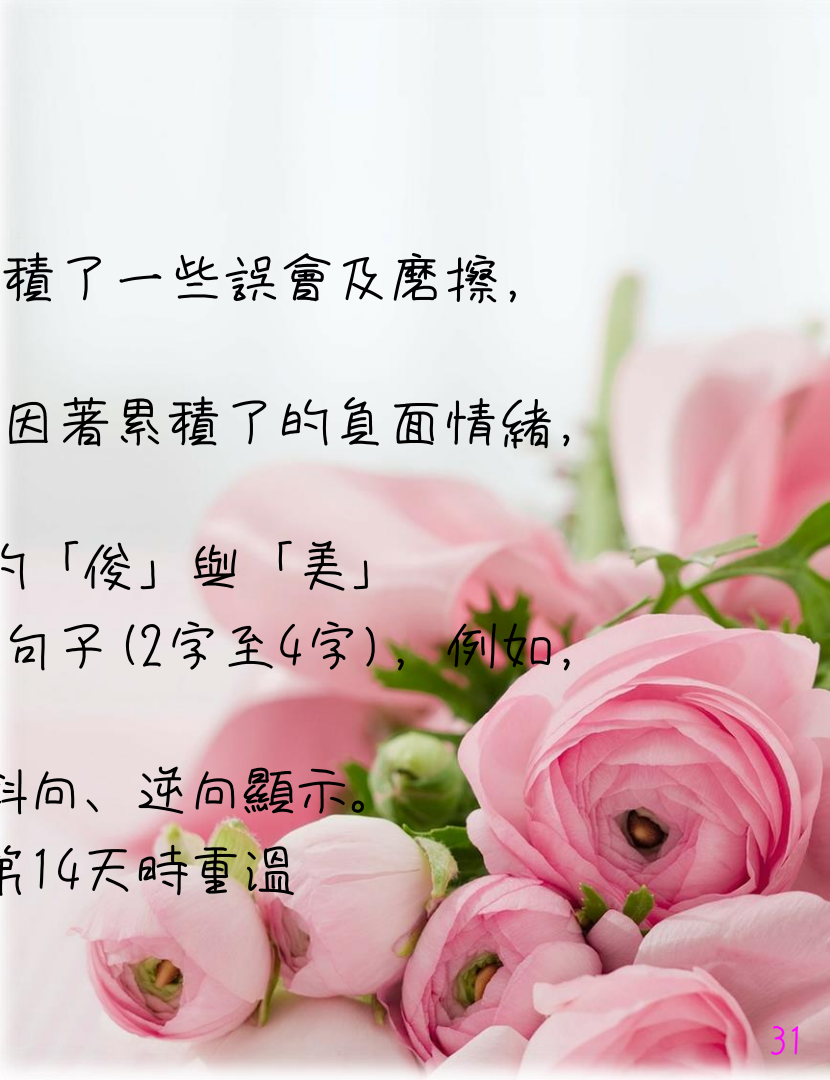
- 
- 今天與對方一同預備晚餐。由食材的配搭及預備、餐具的準備及擺枱的方式，也請你們好好商量。
 - 今天的晚餐，需要你們一同發揮創意。就利用雪櫃或廚櫃存有的食材。
 - 預備一餐具有穀物、類蔬菜類及肉類的晚餐
 - 穀物類為米、意粉、麵等等
 - 肉類為雞蛋、熟肉、豆腐等等
 - 蔬菜類為瓜、菜、粟米、蕃茄等等

第6天



重新發現你的「俊」「美」



- 
- A background image of several pink roses in various stages of bloom, with green leaves and stems visible. The roses are soft and delicate, filling the right side of the page.
- ◎ 相處的時間久了，在過程會累積了一些誤會及磨擦，因此亦產生了不少負面的情緒。
 - ◎ 很容易，在初相識時的優點，因著累積了的負面情緒，優點便變成了缺點。
 - ◎ 今天，就讓我們重新發現對方的「俊」與「美」
 - ◎ 下頁的圖片中，找出了讚美的句子(2字至4字)，例如，彬彬有禮、風趣幽默。
 - ◎ 讚美的句子會以直向、橫向、斜向、逆向顯示。
 - ◎ 請將找到的讚美紀錄下來，於第14天時重溫


知	情	達	理	大	斯	文	有	禮	貌	珠	連	語	妙
表	裡	如	一	道	公	平	質	冰	雪	聰	明	伶	俐
才	如	華	助	表	與	無	彬	彬	有	禮	眸	料	上
秀	花	貌	人	見	人	愛	私	顏	彬	喜	皓	事	進
外	似	重	為	義	為	才	息	伶	牙	俐	齒	如	力
慧	玉	穩	樂	勇	善	心	事	深	明	大	義	神	雪
中	樹	著	才	為	良	解	寧	光	明	磊	落	窈	中
庸	臨	沉	貌	平	易	近	人	待	以	寬	落	窈	送
威	風	凜	凜	和	溫	可	愛	意	豁	達	大	度	炭
嚴	度	趣	緻	媿	柔	中	頭	貫	濶	寬	方	為	襟
謀	翩	容	幽	溫	媿	喜	庸	腦	通	廣	善	喜	懷
翩	翩	君	子	默	默	耕	耘	之	聰	以	襟	辯	坦
英	俊	瀟	灑	不	羈	能	言	善	道	明	鏗	胸	白
明	亂	不	危	臨	地	處	身	設	直	正	正	堂	堂

第7天



想當年



- 
- ◎ 今天，請你們一起整理相簿，當中一定記載不同時段的回憶，如一起旅遊，出席宴會等等
 - ◎ 在整理的過程中，選出你們有深刻印象的片段，再說說當天所發生的大小事

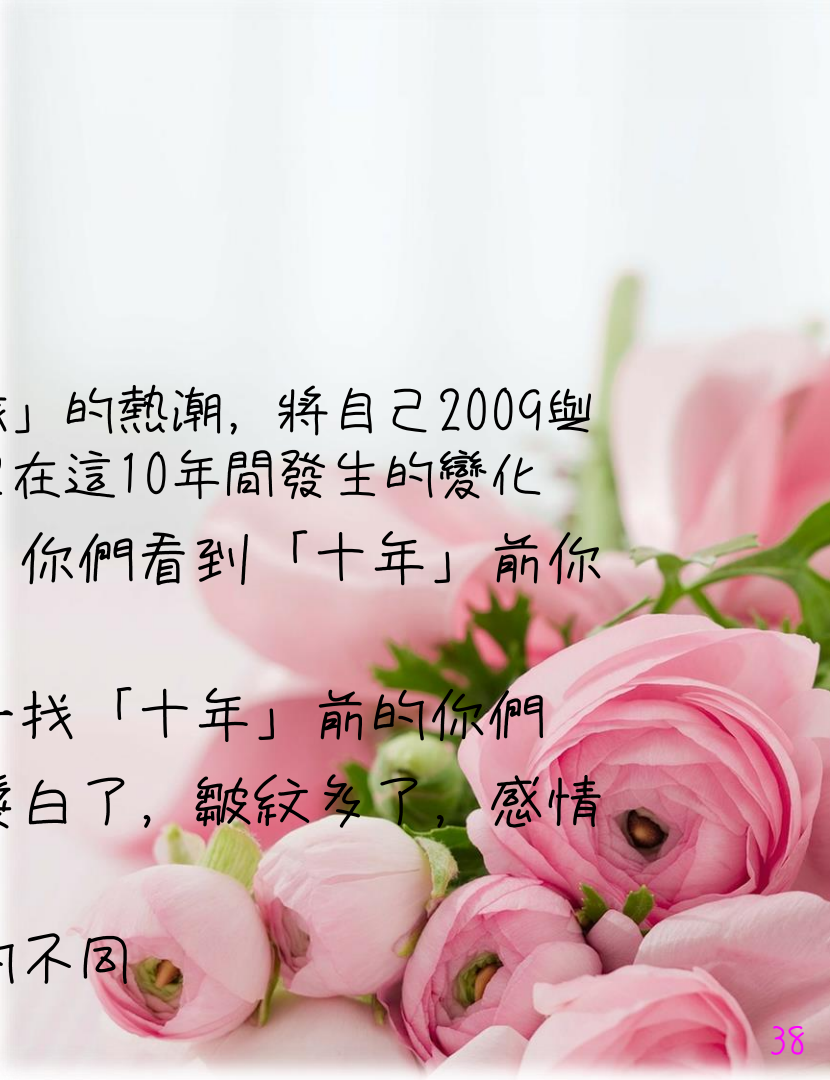


第8天



十年挑戰



- 
- ◎ 2019年，全球掀起「十年挑戰」的熱潮，將自己2009與2019年的照片組合對比，對比在這10年間發生的變化
 - ◎ 在昨天整理相簿的過程中，你們看到「十年」前你們嗎？
 - ◎ 今天，就在舊相片中，找一找「十年」前的你們
 - ◎ 隨著「十年」的時間，頭髮白了，皺紋多了，感情也深了
 - ◎ 請你們一起說說「十年」的不同

第9天

送你的指環





- 還記得當年互相交換指環的片段嗎？
- 多年後的今天，再一次重溫當年溫馨的時光。
- 請你預備一張10x10厘米的正方型紙張，以兩面有不同顏色為佳。
- 再參考以下影片製作一隻指環
- <https://youtu.be/suVlGQXzRno>
- 完成後，將指環送予對方，並向對方重說當年的承諾

第10天





送你愛的鑽戒




- ◎ 這天，送予對方一隻無價的「鑽戒」
- ◎ 請你預備一張15x15厘米的正方型紙張
- ◎ <https://www.youtube.com/watch?v=S1eu9fzPKoc>

- ◎ 完成後，將「鑽戒」送予對方
- ◎ 請你在收到對方無價的「鑽戒」後，向對方表達你的謝意及欣賞




第11天



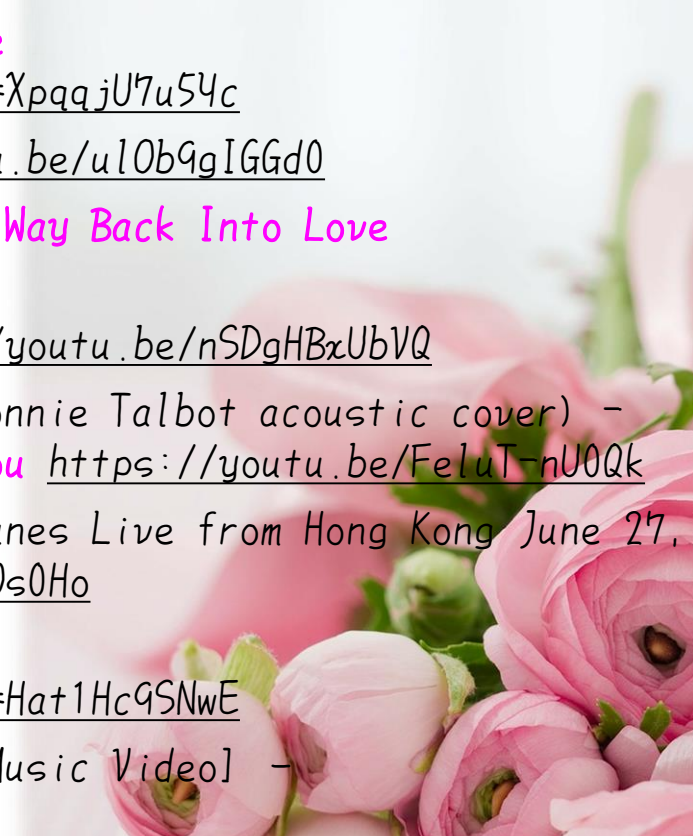
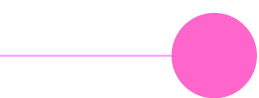


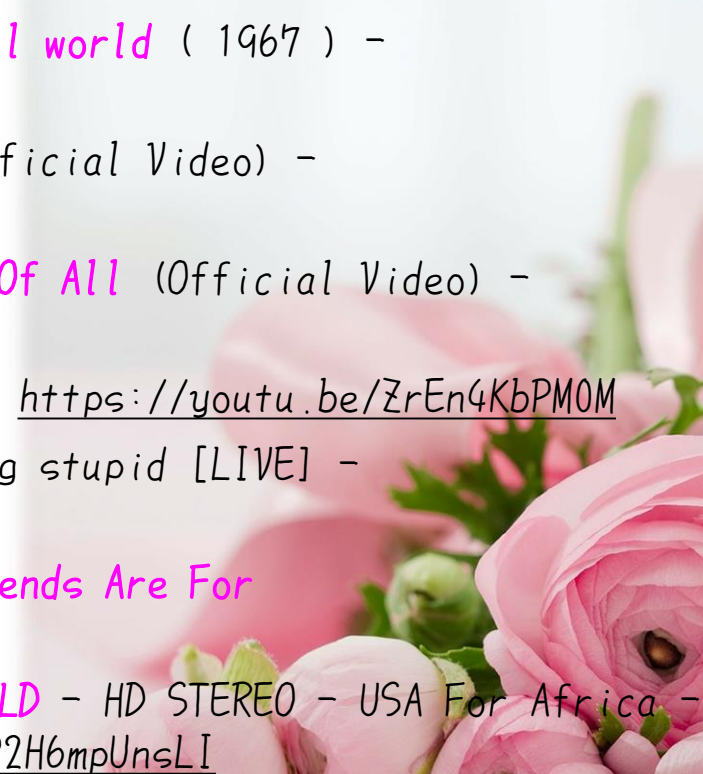
送你一首情歌



- 
- ◎ 不同的年代有其代表的經典金曲，屬於你們的情歌是哪首？
 - ◎ 這天，在重溫不同的歌曲時，也重溫當年你們的生活片段。



- 
- 
1. Bee Gees - **How Deep Is Your Love**
<https://www.youtube.com/watch?v=XpqqjU7u54c>
 2. Westlife - **My Love** <https://youtu.be/u1Ob9gIGGd0>
 3. Hugh Grant and Drew Barrymore - **Way Back Into Love**
<https://youtu.be/T2PIz4e09E4>
 4. Ed Sheeran - **Photograph** <https://youtu.be/nSDgHBxUbVQ>
 5. Bryan Adams (Boyce Avenue ft. Connie Talbot acoustic cover) -
(Everything I Do) I Do It For You <https://youtu.be/FeluT-nU0Qk>
 6. Jason Mraz **93 Million Miles** (iTunes Live from Hong Kong June 27, 2012) - <https://youtu.be/Ozlo2F0s0Ho>
 7. Mariah Carey - **Without You** -
<https://www.youtube.com/watch?v=Hat1Hc9SNwE>
 8. Michael Bublé - **Home** [Official Music Video] -
<https://youtu.be/lbSOLBMUvIE>

- 
9. Louis Armstrong - **What a wonderful world** (1967) -
<https://youtu.be/CWzrABouyeE>
10. Air Supply - **All Out Of Love** (Official Video) -
<https://youtu.be/JWdZEumNRmI>
11. Whitney Houston - **Greatest Love Of All** (Official Video) -
<https://youtu.be/I4z1VD1E72w>
12. Carpenters - **Yesterday Once More** <https://youtu.be/ZrEn4KbPMOM>
13. Horia Brenciu & Maria - Something stupid [LIVE] -
<https://youtu.be/xm31p3q0n4E>
14. Dionne Warwick - **That's What Friends Are For**
<https://youtu.be/HyTpubBmE88>
15. Michael Jackson - **We ARE THE WORLD** - HD STEREO - USA For Africa -
<https://www.youtube.com/watch?v=P2H6mpUnsLI>


第12天






我的時間…善待自己



- 
- ◎ 今天，也是屬於你自己的時間。學習放下身邊的事件，安排自己喜愛的活動。
 - ◎ 你可以……
 - 輕輕鬆鬆地去享受懶洋洋的一天，不做任何事情
 - 穿一件自己喜愛的衣服
 - 重新欣賞一套自己喜愛的電影
 - 在往後的日子裡，你可以選定一星期裡的其中一天，是專屬你的個人時間，好好享受自己喜愛的活動


第13天






浪漫晚餐



- 
- 今天再與對方一同預備晚餐。由食材的配搭及預備、餐具的準備及擺枱的方式，也請你們好好商量。
 - 今天的晚餐，需要你們一同發揮創意。用存於雪櫃或廚櫃食材。
 - 預備一餐具有穀物類蔬菜類及肉類的晚餐

- 穀物類為米、意粉、麵等等
- 肉類為雞蛋、熟肉、豆腐等等
- 蔬菜類為瓜、菜、豆、粟米、蕃茄等等

- 
- ◎ 今天的晚餐加入了新的元素：
 - 必須有兩種顏色的蔬菜類，如粟米(黃色)，蕃茄(紅色)
 - 以其他穀物類(糙米、紅米)代替白飯
 - 肉類的份量減少至佔整份餐膳的3分之1
 - ◎ 詳情可參考 <https://www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate/>


第14天





重新發現你的……



- 
- 在第6天，你們重新發現對方的優點。
 - 請面對面，稱讚對方的優點，及說出例子。
 - 例如，你十分善解人意。記得你在我夜歸時，總在飯枱上預備一壺熱湯。

- 例如，欣賞你沉著穩重。記得當天你冷靜的將不適的女兒送到醫院。你亦在家中出現小昆蟲時，冷靜地將小昆蟲趕出門口。

A background image of pink flowers, possibly ranunculus, with green leaves. The flowers are in soft focus, creating a gentle, romantic atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image.

這14天裡
在一同完成活動的過程中
你們的發現是……

A decorative graphic consisting of a solid pink circle on the left, connected to a horizontal pink line that extends across the width of the page.

在往後的日子裡
也可以一起重溫不同的活動

謝謝你們!!

