

香港明愛康復服務 x 說書人 StoryTaler



在不同的天氣中，

學習照料自己

料理洋蔥

Re-onion with myself

前言

這是專屬於你的小書
是你料理洋蔥的好夥伴
你可以讀
可以寫
可以畫
可以鬆
可以抱緊
可以親親
也可以放下，讓自己沉澱、休息、放空...



要料理洋蔥，讓洋蔥茁壯成長，需要認識洋蔥的結構。

現在就開始與自己連結，踏上 **Re-onion (Reunion)** 之旅吧



序 1

想到洋蔥，便想到人總是帶著淚水，一層層地剝著，然後細意品嚐，有辛辣的味道，也有甜美的味道；專家告訴我們，洋蔥很有益，有豐富的營養，能抗感冒、幫助消化、也能殺菌。近日，在我們處身的生活中，有很多不一樣的經歷，讓我們品嚐過生活中不同的味道，有讓我們流過眼淚的，有讓我們緊張起來的，有讓我們反思生命的，透過這本小書，讓我們一起回味這些感覺，你會發現味道背後，原來有很多對我們有益的地方，讓我們一起發掘，一同細味！

黃敏信

明愛康復服務高級督導主任

序 2

若我們像一棵洋蔥，我們需要以合適的陽光、水份、土壤來照料洋蔥。洋蔥每一層都是相互依存的，而每一層都揭示我們的情緒、思想、價值、需要，每一層都啟示我們去成長，令我們變得更有智慧去面對不同的環境，面對春夏秋冬。

讓我們跟自己來一場 Re-onion (Reunion)，一步步認識自己、照料自己、理解自己，讓我們捉緊自己的信念和優勢，長出美麗的青蔥。

麥穎思

香港中文大學心理學系教授
說書人 StoryTaler 共同創辦人

我是一顆洋蔥

外皮堅韌

內裡層次細膩

扎根在泥土

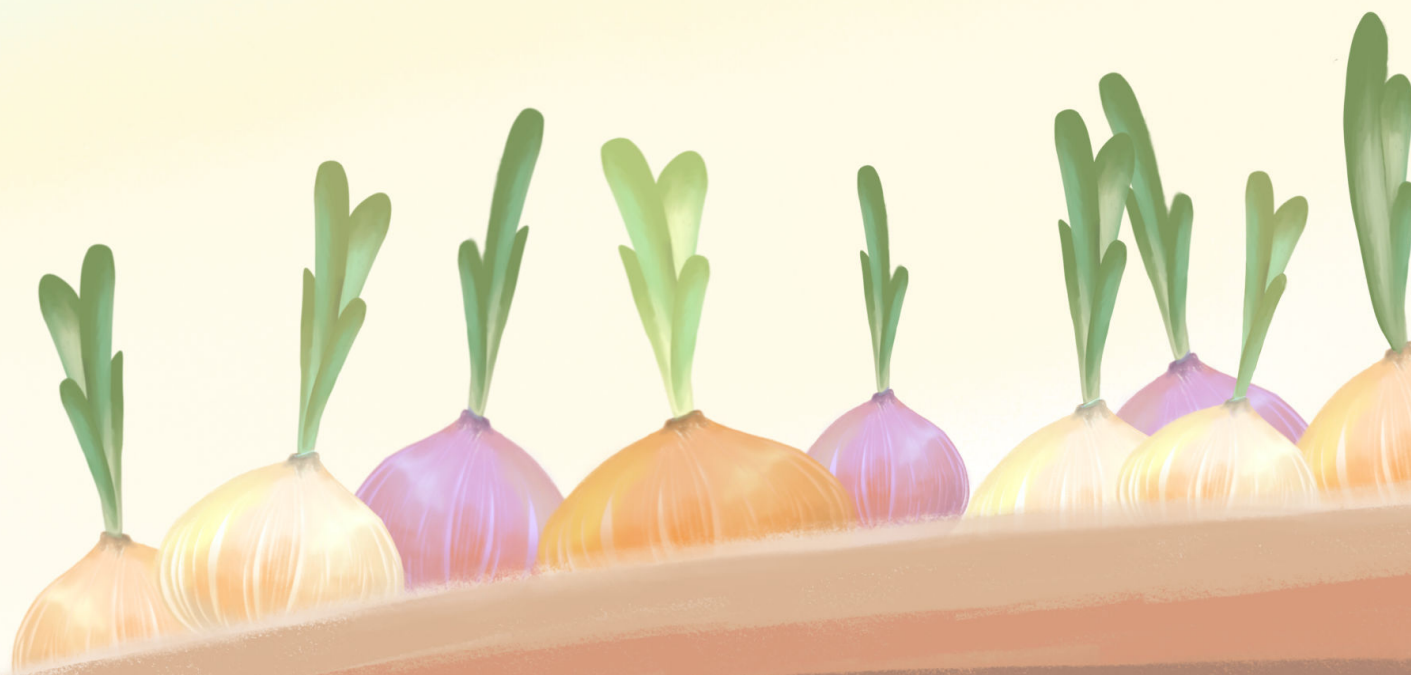
頭長出青蔥



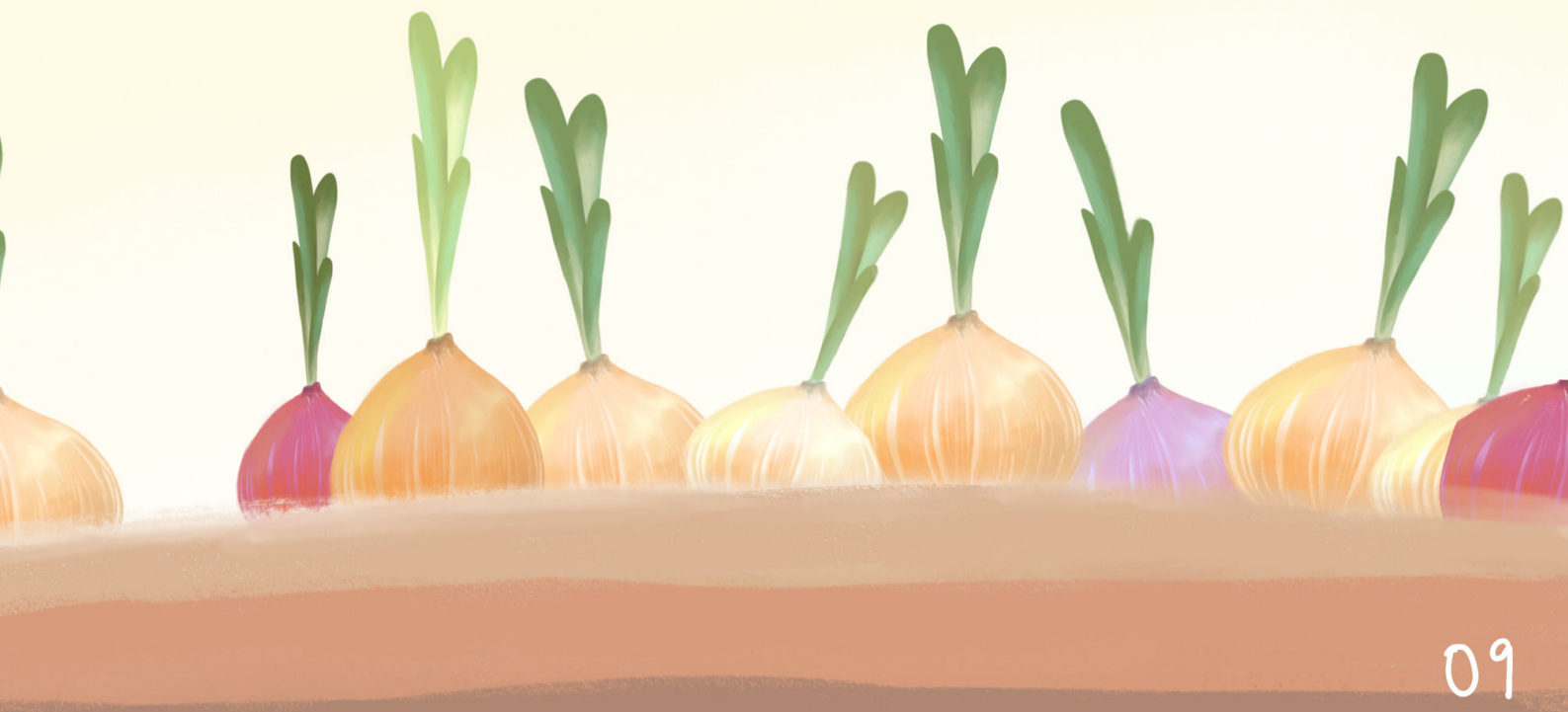
開始探索之前，讓我回到此時此刻

1. 找一個舒適的位置坐下，合上眼睛，想像自己像一顆洋蔥安穩地落在土地上
2. 雙腳平放，腳掌緊接著地，如根深入地下
3. 身體舒適地挺直
4. 徐徐吸氣3秒，呼氣6秒，重複這個循環直至覺得輕鬆自在
5. 感謝自己完成安頓練習，開始「料理洋蔥」

洋蔥的外皮有白色、橙色、紫色...
隨著四時更替，光線更會映照出各種光彩



就像當我面對不同環境，我也會有不同的情緒...



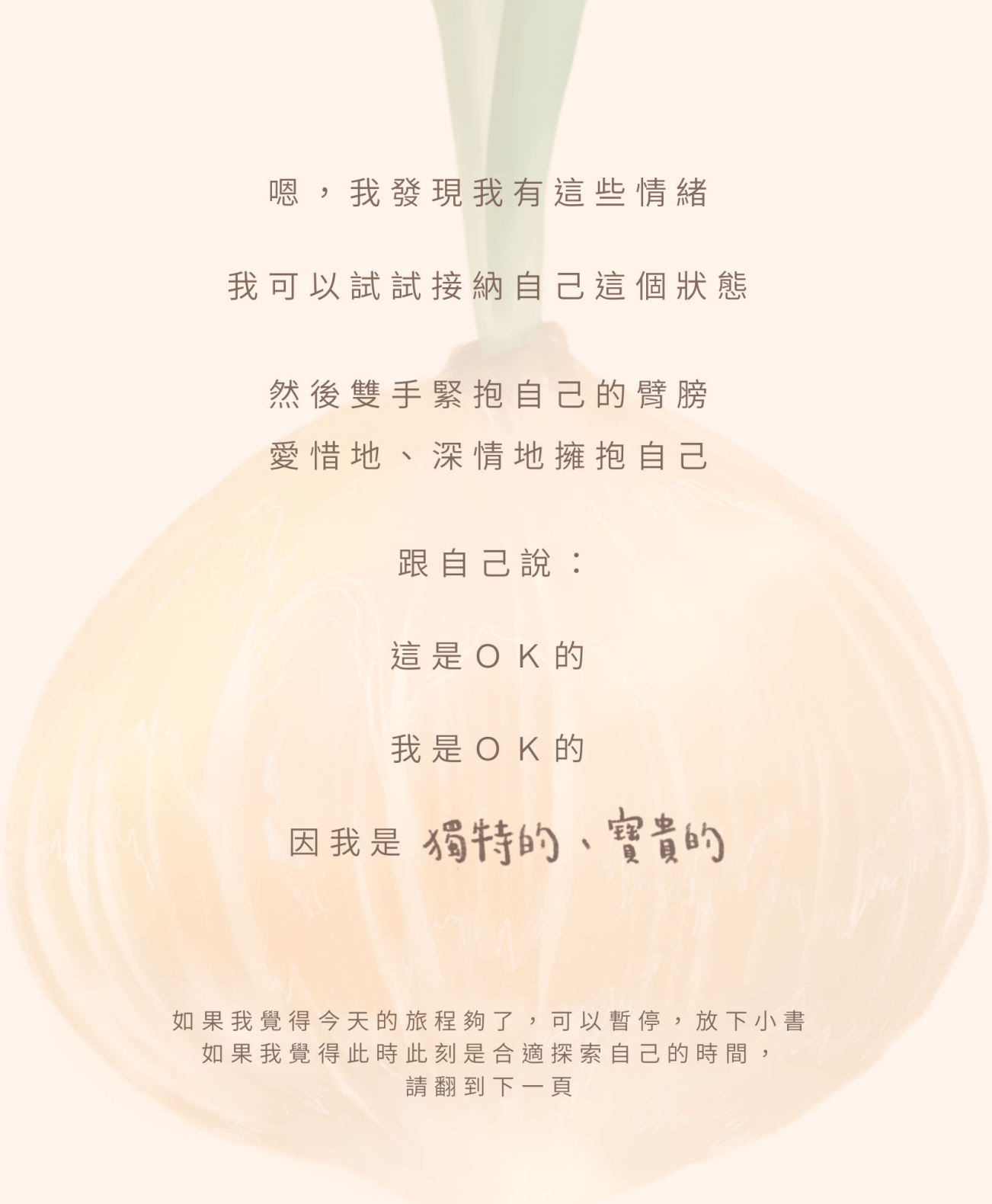
洋蔥的外皮

圈出3個我最近常經歷的情緒：



滿足 孤單 失望 快樂 感恩 委屈 不滿 難過 無奈 擔心 平安 雀躍 傷心 不安 冷靜 抑鬱 生氣 悶悶不樂 空虛 焦慮 驚訝 緊張 輕鬆 煩躁 迷惘

或用文字寫下其他我最近常經歷的情緒：



嗯，我發現我有這些情緒
我可以試試接納自己這個狀態

然後雙手緊抱自己的臂膀
愛惜地、深情地擁抱自己

跟自己說：

這是 O K 的

我是 O K 的

因我是 **獨特的、寶貴的**

如果我覺得今天的旅程夠了，可以暫停，放下小書
如果我覺得此時此刻是合適探索自己的時間，
請翻到下一頁

揭開洋蔥的外皮下是甚麼呢？

流露的情緒跟內心的思想互相影響，
有時候，
我也想更明白埋藏在情緒下的思想和需要...

洋葱的内层

這是三個我最近常經歷的情緒*，
讓我了解一下背後的想法和需要...

請按照旁邊指示填寫：

例子：

失落

1. _____

支持

2. _____

3. 和家人有良好溝通

1. 我有 _____ 的情緒
2. 我想……其實我內心需要 _____
3. 再探索深一點，原來我希望 _____



*可參閱第10頁我最近常經歷的情緒

洋蔥的根抓著土壤，使洋蔥在風雨中都能茁壯成長...

就像我探索內在的思想和需要時，會發現我重視的價值……
這些價值使我在各種挑戰中不至跌倒

財富 能力 追求真相
責任 平等
與大自然相連繫 平和 安全感
幫助別人 服從 獨立

用文字寫下其他我重視的價值：

洋葱的根

我有哪些重視的價值，
讓我面對各種處境都知道如何自處？

請圈出我重視的價值：



不管天氣陰晴，洋蔥的根仍然抓著泥土，
讓青蔥茂盛地成長

就像我重視的價值，在風雨中指示我前路

而當我所做的事與我重視的價值相符，

我就充滿力量

青蔥

最近我做了什麼行動跟我重視的價值相符，
令我充滿力量，感到滿足？

請寫下3個我最近做的行動：

例子：光顧小店，同朋友傾電話，睇咗本書



小小的洋蔥，內藏豐富的營養和資源

像我有很多優點，助我實踐價值

有些優點很明顯，我和其他人都能看見；

有些隱藏了，可能未被發現；

有些隱藏在我最深处，別人和我自己都不知道...



究竟我有哪些優點呢？
以下方格代表我的優點有多少，
請在方格塗上顏色，以表示我的優點份量：

我的營養資料

智慧與知識

1 100

創造力	
好奇心	
開明的思想	
喜愛學習	
洞察力	

勇氣

1 100

英勇	
堅持	
正直	
生命力	

仁愛

1 100

愛和被愛	
仁慈	
社交智慧	

我還有什麼其他優點？

公義

1 100

團隊精神	
公正	
領導才能	

節制

1 100

寬恕	
謙遜	
審慎	
自我規範	

靈性及超越

1 100

對美麗和 卓越的欣賞	
感恩	
希望	
幽默感	
靈修性	

洋蔥料理

料理了洋蔥，是時候做洋蔥料理

我可以每天準備一款洋蔥料理，
讓自己及身邊的人品嚐

當我依著我重視的價值，
發揮我的優點，
我可以為自己及他人帶來祝福

	我重視的價值*	+	
例子	家庭		
星期一			
星期二			
星期三			
星期四		+	
星期五			
星期六			
星期日			



讓我建立行動計劃，每天充分發揮我的優點，
為我重視的價值努力

我的優點**	=	我可以做的行動	⇒	完成後的感覺
創造力		每天為家人煮一個新菜式		有滿足感、成功感



* 可參閱第15頁我重視的價值
** 可參閱第19頁我的優點

無論是多大的風雨，洋蔥都能茁壯成長，
發出獨特的芳香，提供豐富的營養

雖然世事難料，我未必能掌控我的際遇
我仍可以構想理想的環境，讓我心懷希望和方向，
更有力量面對將來的挑戰



我的願景

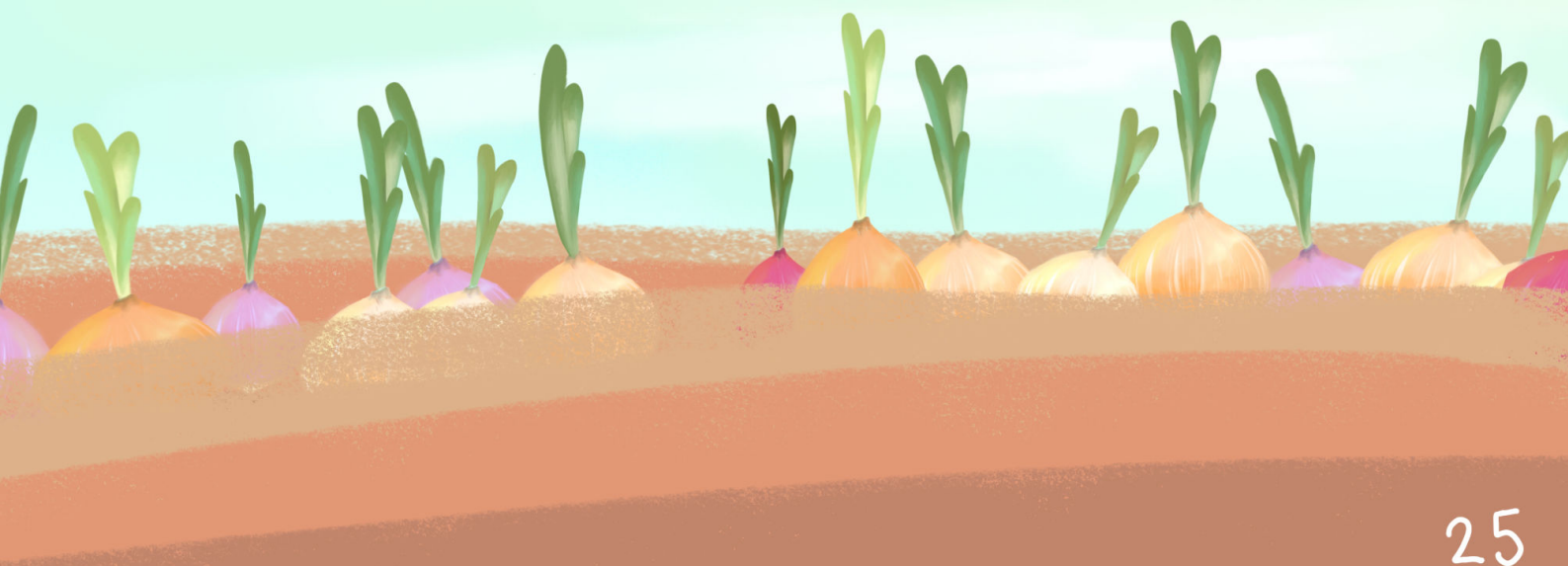
我想成為一棵怎樣的洋蔥？在怎樣的環境中成長？
讓我用文字或圖畫描述我心中理想的洋蔥和環境

Re-onion 旅程完成了！

我隨時都可以再重溫小書，重遊旅程

讓我對自己說聲，

「多謝你，我愛你」



料理洋蔥 Re-onion with Myself

督 印 黃敏信 麥穎思

編 輯 連婉瑩 蔡馨 李昭明

插畫設計 劉穎怡

排 版 劉穎怡

出 版 香港明愛康復服務 說書人 StoryTaler

出版日期 2020年6月初版

印 量 1000本

贊助：香港賽馬會慈善信託基金

非賣品 | 版權所有 翻印必究





洋蔥，
切開一層層的時候，釋放傷感的氣味
炒到金黃色的時候，發出焦糖般的香甜
洋蔥可以化成千百種餸菜，不過，學習洋蔥料理之前，
先讓我們料理洋蔥好嗎？