

# 情意結

小手力量

2022年7月





## Haylie

90後的甜點師，「Littlehand Bakery 小手烘焙」的店主，先天患有羊膜帶症候群病，自出生以來，就得到一隻小手。以小手實現夢想，以小手成立烘焙店，讓更多人認識此病症，連繫更多同路人。

📍 Littlehand Bakery 小手烘焙 📍 littlehand\_haylie

在偶然的機會，憑一個草莓蛋糕認識Haylie，雖然素未謀面，卻被眼前美麗的一幕吸引著：Haylie以小手專注並純熟地將自家製作的蛋糕包裝。誰都知道，要做出賞心悅目而美味的蛋糕，談何容易？由衷之言，這蛋糕漂亮又美味。這一日大膽邀請Haylie分享，如何以小手，擦亮了烘焙夢。

### 小手的成長

Haylie患有羊膜帶症候群病，自出生以來就得到了一隻小手，Haylie聽媽媽說一歲時曾接受過物理治療，之後就憑這小手，面對生活的每一個細節。

Haylie小學成績不俗，升中更進入了band 1學校，但到中學課程就開始吃不消，與貪玩同學接近，性格開始變得反叛任性。經常流連街頭，慣以極端的行為來表達情感，媽媽也無法阻止。Haylie試過曾經硬著要出街，說過刁難媽媽的氣話：「你將手還給我，我便不再出去玩了！」媽媽當時無言以對，但這一句，卻烙印在彼此的心中，她亦因當日衝口而出的這一句，懊悔不已，心痛萬分。可惜隨著Haylie成長，在中六時患上抑鬱症，影響了生活，所有思緒都變得負面。Haylie當時覺得小手的缺憾，定必影響工作，還會被否定和被拒絕。負面的思想為她架起一道一道的高牆，讓她寸步難行。

可幸的是，對應抑鬱症的治療開始奏效，讓她慢慢

回復動力。Haylie決定重新出發，報讀了社工課程，任職於社福機構。至於製作蛋糕的因由，是當時生活開始安定，只想在工餘時間重拾學生年代的興趣。誰知道，這道門開對了！烘焙更為她打開了一片新天地，更讓她成為今天的全職甜點師。



### 小手的蛻變

多愁善感的她，小時候其實不介意給人見到小手，但踏入中學後，便開始想逃避別人的眼光。在讀社工的時候，在畢業的個人成長課堂裡，老師建議要突破自己一件事，並在最後在課堂中與大家分享。當時班裡就有一位同學，臉上有缺憾，雖然無法遮擋，但卻很自信地生活。Haylie便開始反思，如何克服恐懼，如何改變自己。最後她有一個想法，就是將小手面對日常生活拍成短片，如剪指甲、綁鞋帶或綁頭髮之類的日常瑣碎事，尤其是大家認為只有一隻手做不來的生活片段，上載到社交媒體。





上載影片前，Haylie還記得內心一直在爭扎。但神奇的事發生了，原來把影片上載後，反而可以鬆開多年的心結。Haylie也覺得自己得到了一個很大的突破，在往後的日子，她覺得已經沒有遮掩小手的需要了。

### 小手烘焙夢

Haylie成長面對很多挑戰，但她知道，難行的階段，也正是學習契機。過程或許會讓她忐忑不安，但得到家人朋友的相伴同行，得到他們在生活中的支持，她便可以更容易全力以赴，堅持到底面對每個難關。

Haylie中學時對焗蛋糕就感興趣，偶然也會製作蛋糕來輕鬆一下，到了上班的時候，便正式認真地學習烘焙。得到家人和朋友的鼓勵下，Haylie在網上開設了IG烘焙店，以作為一個分享自己烘焙心得的平台。在平台裡認識到很多朋友，也開始累積了很多粉絲，不少更希望可以訂製Haylie做的蛋糕，結果順理成章，Hylie便嘗試接受訂單，像摸著石頭過河一樣，一步一步，實現這個烘焙夢。



Haylie：「店裡面看到不同款式的蛋糕，其實每一款都是我的設計，背後克服了很多難關。一隻手和兩手完成亦有很大的分別，例如在煮糖漿時經常會燙傷，處理食材時亦不可雙手並用，使用小手技巧，需要更多時間和毅力。但我的重點不是在製作過程有多困難，而是如何做出漂亮，美味，又能散發出幸福感的蛋糕。」

### 小手同行者

當客人問Haylie烘焙店名為何叫「小手烘焙」的時候，Hylie便分享自己的事情，其後也因此而知道有不少患有羊膜帶症候群病的朋友，Haylie決定以IG: littlehand\_haylie 分享自己的心路歷程，連繫及鼓勵更多同路人。

Haylie雖然花的時間比一般人多，或會有灰心失望的時候，但已經學會與家人朋友商量，一起尋找方法，但若最後真的事與願違，也需要接納自己，讓其他人幫忙。

小編真心感謝Haylie的分享，感受她以小手發出光芒，在不容易的日子裡，以生命影響生命，以亮麗美味的蛋糕，化成祝福。她製作，動人的美食。



### Haylie情緒健康小貼士

1. 烘焙時間，由零至製成品可紓緩壓力，
2. 獨處時間，享受放空悠閒時光，
3. 接納自己，有負面情緒時，會選擇與情緒一起共處。

# 親子正向溝通工作坊



8月份 工作坊  
現已接受報名

費用全免  
參加者可獲贈  
「星際最前線」親子溝通小法寶



工作坊詳情及報名，可掃描二維碼：  
每場工作坊內容相同，請選擇登記其中一場。



349C342



349C342



利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務。

請向支持利民會工作，可於以下任何堂使用俾可以現金捐款。

Mano Circle



999935000252913236

7-ELEVEN

7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



## 情意結

人生的路，百味紛馳，百感交煎。  
讓我們一起分享生活，參與快樂。



地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2520 1323

傳真：(852) 2527 6833

電郵：rfho@richmond.org.hk

網址：www.richmond.org.hk



陪SHALL  
我WE  
講TALK

查詢：  
利民會  
2520 1323 周小姐