

椿萱

蔡從德書

本期主題：

身心靈



加油站



疫境廚神

新型冠狀病毒疫情反覆，留家抗疫的時間長了，會否感心情鬱悶？原來情緒與飲食有莫大關係，而情緒是由大腦控制，一起來看看大腦究竟需要吸取哪些營養，才能夠令情緒得以紓緩。

要有好心情，大腦需要哪些營養素？

新型冠狀病毒疫情持續，世界各地的人均嚴陣以待，努力抗疫。長時間抗疫會引致「抗疫疲勞」，除了影響個人心理和身體健康之外，更影響人與人之間的關係。此刻如何能讓自己及身邊的人保持身心靈健康顯得相當重要，究竟我們如何能繼續以積極和正面的態度來對抗疫情呢？大家不妨參考刊物中的建議。



宅在家中添溫情



1. 用心聆聽，主動幫忙

不妨多加運用在家的時間關心家人，多點與他們聊天，聆聽對方的經歷和感受，了解他們的需要。主動詢問對方在家務、學業或經濟方面是否需要幫忙。

2. 適當地抒發情緒

提醒自己別把身邊人視為發洩情緒的對象，我們可以通過更正面的方式來抒發這些情緒，比如跟家人或朋友傾訴和表達不安。

3. 以溝通代替指責

以「我……」句式代替「你……」句式，先描述令自己感到困擾的行為，避免使用極端字眼和責難的語氣，然後說出「我」的感受，並加以解釋或建議解決方案。

4. 共同分擔家務

愛惜家人的話，不妨主動承擔家務，共同抗疫，例如負責家居的清潔和消毒工作、購買抗疫物資，又或是準備晚餐。

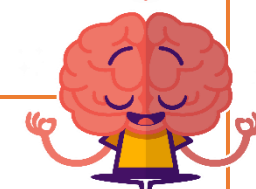
5. 互相體諒，尊重私人空間

多考慮自己的活動會否干擾別人，並想想是否需要商量分配使用家庭共享設施（比如電視、電腦、浴室）的時間。

6. 以活動建親情

除了和家人一起參與體能遊戲來消磨時間，大家還可選擇一些棋類和桌上遊戲，或跟家人分享以前的照片和快樂回憶，培養正面情緒以面對疫情。

營養素	食材
碳水化合物	全穀物、穀物、豆類、蔬果
蛋白質	肉類、魚類、貝殼類、蛋、奶、低脂芝士、果仁、種籽、豆類等
脂肪 (不飽和脂肪)	植物油（橄欖油、葡萄籽油、花生油等） 深海魚類（三文魚、鯖魚、希靈魚、沙甸魚、鱒魚等） 堅果類（杏仁、核桃）



廚神食譜

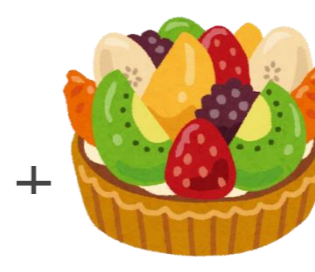


「一日之計在於晨」，每天早上的第一餐是保持好心情的重點，

大家可以為自己準備簡單又健康的早餐，例如：



(全穀類早餐)



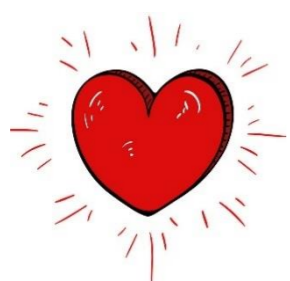
(水果)



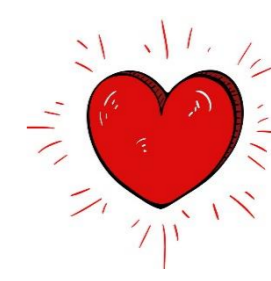
(低脂飲品)



資料來源：明報



「靜」化身心靈



都市生活急促繁忙，常令人身心疲累，容易跌入不快的漩渦中。我們常常會心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。在這種覺察力不足的狀態下，我們愈想達到心中的理想或目標，愈想企圖控制生活中種種不能確定的事物，就愈容易變得沮喪、無助和不安。科學研究顯示靜觀練習不但能提升心理質素，也能有效地減輕壓力和痛楚。

(資料出處：青山醫院精神健康學院網頁)



靜觀是甚麼？



著名的靜觀導師，喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 把靜觀定義為覺知。而這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。外在的經驗可以是遭遇到環境，以至人和事等。靜觀，顧名思義，就是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗。這是不加批判的觀察。因為如果帶了批判的眼光，就會有情緒干擾，靜不下來，也觀察不清楚。



靜心地觀察，不是要清空心思。做靜觀練習時，我們是有觀察對象的，不管那是呼吸、身體感覺、情緒、想法、乃至遇到的困難，不會甚麼都沒有。我們不是要無心，相反，我們是要留心。但在觀察時馬上就批判，我們就很容易把成見和情緒帶入觀察裏，無法看得真，也就無法思考得清晰。



覺知當下的時候，不批判才能讓自己靜定下來，看得真。這樣才可以作出智慧的選擇。中國儒家的經典《大學》裏，就有一句很能印證靜觀的道理：「知止而後有定、定而後能靜，靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得。」當一個人靜定下來，才能思考得清晰，作出好的選擇。

(資料出處：靜觀校園文化行動資源手冊)

靜觀的好處



過去二十年，有關靜觀的研究大幅增長。研究結果顯示靜觀不僅對病人有益，也能惠及一般人。時至今日，靜觀已被證實有助減低壓力及紓緩情緒困擾，包括焦慮和抑鬱。近年的研究還指出練習靜觀能讓人更常感受正面情緒和提升抗逆力，並有助培養正面的人生態度。此外，靜觀亦有助發揮個人能力。研究發現靜觀能提高選擇性注意力、執行性注意力和工作記憶，初步證據也顯示靜觀練習甚至會為大腦功能和結構帶來可測量和顯著的改變。

了解更多靜觀的意義：[Mindfulness \(icpanda.hk\)](http://www.mindfulness.org.hk/)

不同的靜觀練習模式

5分鐘的靜觀伸展練習 <http://www.icpanda.hk/ms2020/a1a/>



10分鐘的身體掃描練習 <http://www.icpanda.hk/ms2020/b4a/>

40分鐘的靜坐修習 <http://www.icpanda.hk/ms2020/c3a/>



了解更多靜觀練習：[webpage-chi.pdf \(icpanda.hk\)](http://www.icpanda.hk/webpage-chi.pdf)

