



智在「慢」 放慢腳步，活得更精彩

近年飲食界流行慢煮，認為低火慢慢烹調可以煮出食物的真鮮味。今天，一班追求養生之道的癌症患者，放下生活繁瑣，在嘉道理農場暨植物園「慢活」了一天，慢嘗生活的「真味」，透過觀賞、聆聽和咀嚼，欣賞平日在急速生活中被遺忘的細節，重新發掘生活中的精彩點滴，感受人與人之間的溫暖和大自然的真善美。

「香港是繁忙的大都市，我們的心沒有一刻能停下來，日夜被家庭、工作、人際關係等思緒纏繞，令人疲憊。「擁抱大自然 - 一日靜心之旅」工作坊旨在幫助大家放慢節奏，從忙碌的生活中得到歇息，在大自然的懷抱中放鬆身心，讓清林

小澗、鳥語花香和幽靜的環境洗滌我們的心靈，欣賞圍繞著我們的美善。」癌症基金會身心靈健康服務總監薛曉光認為慢活和靜觀能啟發我們對生命的了解，連繫身體和心靈，重新掌握自己的生活，不再被忙碌牽著走。

靜心和慢活對癌症患者及康復者尤其重要。在抗癌路上，患者和家人經常感到掛慮、焦躁和不安。這些不安的情緒不及時紓解，就會漸漸擴張，對健康和人際關係造成不良的影響。若是學會把注意力放在當下，雜亂的思緒與情緒就會沉澱下來，亦能與家人朋友建立更良好的溝通。

一天的靜心之旅，大家在大自然中靜坐、在叢林和溪澗間慢行，細聽不同鳥語風聲，腳掌感受石頭的形態，眼睛被蘭花和樹影構成的圖案吸引。當我們慢慢地，一步步仔細地走時，才發現我們的生活從不缺乏甚麼，活著有多好。

靜心另一個重要元素，就是不加批判地觀察、感受和接納自己身體的感覺，覺知正在發生的事情。嘉道理農場多元整體教育主任，靜心之旅的導師王品涵在閱讀分享環節時，提醒參加者要學懂放下：「批判在我們的生活裡已經成為根深蒂固的習慣，只要念頭一起，我們很快就會對事件加諸好惡 - 甚麼好、甚麼不好。靜觀其實是

「大自然讓心瞬間安靜下來。療愈，由此開始。」

鍛鍊我們有意識地、不加批判地，留心當下一刻所發生的事情，提高我們的專注和覺察力，留意事物的本質，繼而覺知我們和整個群體和大自然的關係。」

要體現靜觀的境界，導師鼓勵參加者嘗試「慢食」 - 每一口食物咀嚼30下，才慢慢吞下去。咀嚼的時候，體會嘴裡的米飯和自己的關係：農夫辛勤插秧，幼苗經過陽光和雨水的洗禮，慢慢成長，再經收割處理，才成為口中珍貴的香米飯 - 透過慢食的機會，我們可以將自己的生活與群體和大自然銜接起來，讓每一個味蕾細味暖飯的甜美，讓身心享受從未感受過的幸福。

另一個令參加者雀躍的活動，就是採葉造茶。在嘉道理農場的生機園，大家全神貫注，嗅著不同的香草，揀選自己喜愛的味道，滿心歡喜的將採下的香葉帶回工作室，用已過濾的山溪水來泡茶。泡好茶後大家靜心，細味茶香流過齒間，暖暖地在舌頭上滑動，慢慢流進我們的身體。此時，身體再次和大自然接軌，香茶如清泉般灌注我們的身心，為生活加添小確幸。

大自然近在咫尺，大家常常忘掉藍天綠草是我們賴以生存的泉源。活動過後，大部分參加者表示他們感到前所未有的放鬆，發現自己更有力量處理身邊的人和事，並期望能夠在生活中實踐慢活，每天抽出一點時間做靜心練習。

「原來簡單的生活也可以如此豐富。」參加者阿玲回憶患癌前的忙碌生活，「來癌協最大的收獲就是學會了靜心。其實除了藥物，我發現靜心是治療重要的一環。在抗癌路上，唯有不慌不忙，活在當下，明白生活無論是苦是甜，都是一個過程。就如慢行一樣，我每天一小步一小步的向著健康行進，日復一日走向痊愈。走過抗癌路，我發現自己沒有失去甚麼，反之我得到更多。」

你我本是大自然的一部分，只有當心靜下來，心才逐漸澄明，能夠用更清澈的眼睛看世界，重新感受自己跟自然的連繫。

更多資訊

癌症基金會的身心靈健康服務，旨在為癌症患者減低不安和焦慮的情緒，透過療愈瑜伽、靜坐、呼吸和瑜伽大休息、普拉提斯伸展運動、氣功、太極、覺知身體、聲音療愈及能量療法、繪畫療愈、整全生活、健康飲食等活動，讓患者得到身心靈的滋養，從新掌握自己的生活並增加自愈能力。如欲查詢詳情，請致電香港癌症基金會癌協服務中心熱線3656 0800查詢。

