

有理
抗癌

靜觀與慢活

香港是繁忙的大都市，我們的心沒有一刻能平靜下來，日夜被家庭、工作、人際關係等思緒纏繞，令人疲憊。透過慢活和靜觀，欣賞平日在急速生活中被遺忘的細節，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。

靜觀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。

香港癌症基金會身心靈健康服務助理經理王品涵表示，我們要學懂放下。批判已成很多人根深柢固的習慣，只要念頭一起，很快就會對事件加諸好惡。靜觀其實是鍛鍊我們有意識地、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。

想要體驗靜觀的感受，不妨嘗試「慢食」，每一口食物咀嚼 30 次，才慢慢吞下去。咀嚼米飯的時候，體會嘴裏的食物和自己的關係：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 and 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。

大家也可以來一次靜心之旅，走進大自然靜坐，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，眼睛欣賞由花卉樹木構成的美景。當我們慢慢地，一步步仔細地走時，會發現我們的世界如此豐富，活着有多美好。

撰文：



癌症基金會
CANCER FUND

抗癌路上不孤單