

上幾回筆者提及一些提升精神健康的秘訣，包括(一)多感恩，少抱怨；(二)每天記錄三件好事；(三)多說感謝和讚美的說話；(四)多鼓勵和欣賞自己，以及(五)多培養個人嗜好，主動吸收新知識。不知讀者們有否嘗試實踐呢？今期再和大家分享另外一些提升精神健康的秘訣。

(六) 細味生活

我有個病人是登山愛好者，幾乎踏遍香港的山嶺。若天氣許可，每逢假日他會和家人或朋友相約爬山。我問他為何鍾情爬山，是否如大多數人一樣喜歡頂峰的美景，或是完成目標的滿足感？結果出乎我意料，兩者皆不是。他說因享受登山的過程，欣賞沿途的風光；至於，能否達到頂峰，並不打緊。

這豈不也是人生的寫照嗎？很多人正在追求不同的目標(仿如要登不同的山峰)，學業、事業、為子女找學校、名聲、財富等等，卻甚少享受過程，就算達到預期的目標，快樂卻是短暫的，接著又趕往另一處登峰。

如何能做到「活在當下」，享受人生旅程呢？筆者有幾個提議：

1. 細味生活中的平凡事

進食時不要玩手機，慢慢咀嚼，感受食物的質感和味道；喝咖啡時，慢慢品嚐其馥郁香味；洗澡時，感受一下水溫和水流經過身體的感覺；經過公園時，不防感受一下撲鼻的花香和傾聽鳥兒的歌聲。

2. 專注當下的事情，不要multi-task

和年幼兒女共聚時，專心一意和他們玩，不要一邊陪他們玩，一邊看手機/雜誌；和老友相聚時，專心享受分享時光，不要心不在焉，記掛著工作。

3. 為將要發生的正面事情而開心

相信大家也試過計劃旅行，無論是看旅遊書、旅遊網站、酒店介紹等等，都叫人心曠神怡；好像預支了明天的快樂，雖未出發，心情似在度假。

《聖經》記著：「我曉得人生最好是尋樂享福，人人有吃有喝，在自己的一切勞碌中自得其樂；這就是 神的恩賜。」(傳道書3：12-13)

巧靈子/精神科專科醫生

*經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong