

上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，以及(四)多鼓勵和欣賞自己。今期，再跟大家分享另外一些秘訣。

(五) 多培養個人嗜好，主動吸收新知識

對忙碌的都市人而言，工作和家庭已佔據了大部分時間，根本沒有剩餘的空間留給自己。培養個人嗜好或興趣，普遍被認為是「奢侈」。其實，這是一項謬誤。

有外國研究顯示，嗜好對我們的精神健康重要，是「必需品」，而非「奢侈品」。嗜好能透過以下幾方面，去改善精神健康。

1. **分散我們的注意力 (distraction)**：從擔心憂慮的事情轉移到我們喜歡的興趣上。
2. **帶給我們成功感 (accomplishment)**：各式各樣的嗜好(如跑步、騎自行車、針織、打波、作畫、彈奏音樂、唱歌、烹飪等)，都能使我們有一種滿足感，這種快樂不是呆坐看電視能給予的。
3. **減輕精神壓力 (reduce stress)**：有研究顯示嗜好能有助降低焦慮和血壓指數。
4. **打破沉悶的生活模式 (break the routines)**：嗜好能夠在固定的生活模式中，增添趣味和新鮮感。
5. **改善記憶力 (improve memory)**：不斷吸收新知識，動動腦筋，能保持記憶力。
6. **使人感覺年輕 (feel young)**：在培養嗜好的過程中，令人心境回復年輕的感覺。

有一點值得注意，不良嗜好(如吸煙、酒精濫用、吸食毒品、沉溺網絡、病態賭博等)不但沒有上述的好處，反而衍生其他問題，故避免為佳。

萬物都有定時，如工作有時，照顧家庭有時，休息有時，培養個人嗜好有時，見朋友有時，做運動有時……偏重任何一方而忽略其他範疇都不好，凡事要取得平衡。

「他使萬事各按其時，成為美好；他又把永恆的意識放在人的心裡；」(傳道書3：11)

巧靈子/精神科

*聖經經文引用《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