

開設「快樂大夫」Facebook專頁 林煒推動正念生活



跑步跑得多，腿部肌肉會發達，精神科專科醫生林煒（93 逸夫內外全科醫學）說腦部也一樣，它具備可塑性（Neuroplasticity），只要不停思考開心事，腦部負責該區的組織就會特別發達。所以林校友開設「快樂大夫」Facebook專頁（shorturl.at/kzO15），定期分享一些他欣賞及感恩的事情，希望大家感受到他的快樂，刺激大家腦部的「樂觀區」！

時，腳底感覺及重心轉移，平日走路太急沒有留意，會覺得行路是奉旨可以做到，細心觀察才知道原來要很多肌肉配合才做到，正念就回來了。」

出團結情緒，就好像演唱會時全場齊唱，會比自己獨唱更開心。」

開心好簡單，這是林煒（Alex）常掛在口邊的說話，正念（mindfulness）練習是他建議的方法，「原理一點也不複雜，其實是要令人由 doing mode 轉到 being mode。舉例說當你坐地鐵，邊坐車邊想今日開會要討論什麼，待會下車要交電費……這是 doing mode，但懂得欣賞沿途風景及身邊事物，那是 being mode。將專注力集中於此時此刻，令人可以安逸地與環境共存，是正念練習的目的。」

林校友說聽起來容易，實踐起來也不困難，「其中一樣技巧稱為『3分鐘呼吸空間』，每次只需要做3分鐘正念呼吸練習，即使對繁忙的香港人來說，一日三次合共9分鐘亦可以應付得來。其他技巧如正念飲食或正念步行，初學者所需時間也不多，以正念步行為例，食飯時抽些少時間就做到，基本上是要人留意踏出每一步

八星期練習效果等同服抗抑鬱藥
要掌握以上技巧，林煒說英國牛津大學 Mindfulness Centre 提供了很多網上資源，也可以參加坊間的正念學習班，由受過專業正念訓練並有證書的老師教導，「一般八星期開始見效，會意識到壓力減少，性情趨向平穩不易衝動。劍橋大學曾有研究指出，復發了三次或以上的抑鬱症病人接受正念認知治療（MBCT），不單止可以減低復發，研究顯示其效果與服用抗抑鬱藥相若。」

疫情期間全家人 work from home，環境嘈雜難集中精神做正念練習，林煒認為可以向好的方面看，「時常跟病人說，凡事就如硬幣總有兩面，一家人留在家中雖然有機會多磨擦，但也同時增加相處時間，一齊做運動、打機，甚至一起做正念練習，會培養

正念小知識

「正念」（亦可譯作靜觀）的意思就是把專注力和覺察集中在此時此刻，不需要意圖改變什麼，只需要專注並接納現時的狀態。坊間較常見的誤解，是認為正念是正向心理學或樂觀點的意思，其實並不正確。正念之所以流行，是因為它可以於我們日常生活中廣泛應用，此外亦有很多研究顯示出其對情緒病有治療功效。

我的快樂秘訣

洗車是林校友最推介的快樂活動，「專注尋找車身所有不乾淨的地方，跟其他正念訓練同出一轍，無車人士則可以選擇洗碗，也有同樣效果。」如果對洗車洗碗無興趣，可以選擇睇相，「多數是因為開心才會拍照，所以可在手機中精選十張相片，像服藥般每日看三次，每次看三張，回想當時為何會如此快樂而拍下這張照片，人自然很易變得快樂。」