

有覺察的飲食、有覺察的運動 (Mindful Eating, Mindful Movement)

您是否有時候察覺到自己已經不餓了，但還不停地吃呢？或是在一天將快結束時，才意識自己動得那麼少，坐著不動的時間卻那麼多？

這些習慣是很常見的。若我們能在日常的飲食習慣和運動當中，經常練習在當下專注而覺察 (mindfulness, 或譯為正念)，可以從中受益。

何謂正念或當下專注而覺察(mindfulness)？

正念是指全心全意，專注而覺察地活在每個當下，對自己身心內外有清楚的覺知，包括生理和心理的感覺，以及週遭環境的變化。它源自於佛教禪宗的修行，目前已廣泛地應用在西方輔助醫學，成為促進身心健康的重要工具。經常練習，可以幫助我們達到或維持健康生活的目標，有助於身心健康。

讓我們從有覺察的飲食開始

1. 有覺察的飲食是指有意識地以緩慢速度進食，充份地感受當下飲食的經驗。
 - 用餐時，全神專注所有感官的感受
 - 留意您的飢餓感和飽足感程度
2. 有覺察的飲食有助於控制體重
 - 您的大腦需要大約20分鐘才可認知飽足感，如果吃得太快，很容易會引至食量過度。
 - 當您專注享受每一口食物，飯後會感到更滿足。



3. 做好準備，緩慢而專注地進食

- **創造一個寧靜的用餐的環境。** 這會讓您把注意力放在眼前的食物上，餐桌上擺放的鮮花、盆栽、或蠟燭，和播放舒緩的音樂。
- **減少分心的事物。** 避免（或限制）在吃飯時做別的事情，關掉電視、電子用品、電話、把讀物收起來。
- **坐下來好好放鬆。** 避免（或限制）站在廚房裡進食或邊行邊吃。
- **欣賞這一刻。** 當你坐好準備進食時，先停頓一分鐘，做幾個深呼吸，然後做餐前禱告，如果您有這個傳統的話，或者感謝準備這一餐的所有人

4. 專注在食物上。有意識地慢慢進食。盡可能用至少二十分鐘來吃一餐。

- 觀看您餐盤上的食物，注意食物的色彩、形狀及香味。
- 小口小口吃。感受食物在口中的味道和質地。仔細品嚐食物的滋味。
- 慢慢咀嚼，注意自己咀嚼的次數。嘗試每口咀嚼量比平時多咀嚼至少五次才吞下。
- 把每一口食物咀嚼吞嚥之後，才再叉(夾)起下一口。
- 吃幾口後，把叉子(或筷子)放下十到十五秒。停下來喝點水或深呼吸。這些小改變可以幫助您延長用餐時間。
- 您可能會被其他人或自己的思想分散注意力。停一停，再把注意力轉回到面前的食物上。

5. 留意您的飢餓感和飽足感。

- 在一餐中，分幾次感受您現在飢餓和飽足的程度，您還需要多吃一點嗎？還是想要多吃一點？
- 您是否僅因為盤子上還有食物，而繼續進食，務要把所有食物吃光，免得浪費？
- 您準備好停止進食了嗎？如果是的話，請推開餐盤，把注意力放在身體的感受上。

6. 練習與他人及獨自進食時實踐有覺察的飲食

- 從容地享受彼此的陪伴。
- 您也許可以試試吃飯時不說話。短暫的靜默也可以很愜意。

享受每一口食物
練習從容而專注地進食
那麼儘管是食少一點，
都可以讓您身心感到滿足
Enjoy each and every bite of your food. Practice eating

您覺得自己可以做怎麼來改善有覺察的飲食的經驗?

有覺察的運動

生活總是忙碌不堪。你會聽到許多人投訴說他們被永遠做不完的家務和工作，壓得緊張、喘不過氣來。這也許意味著整天坐的時間很長，太少站起來伸展、動一動，或按計畫做足夠的運動鍛鍊。

練習有覺察的運動，可以幫助您打破這樣的習性。

1. 有覺察的運動的意思是要意識到您整天的運動總量。
 - 注意您坐著不動的時間有多長。
 - 隨時隨地加添活動和運動量。
2. 有覺察的運動也就是有目的地運動（例如簡單的步行15-20分鐘），並且對整體經驗有更多的覺察。

- 在您準備開始健走（或做其他運動時），留意您的姿勢和呼吸。注意身體的感受。
 - 注意呼吸的節奏以及其在運動時的變化。
 - 把注意力放在腳的動作。感受您的腳如何接觸地面，以及如何前進。同時也留意腳在移動時，與襪子或鞋子之間的接觸。
 - 您有沒有注意到其他的身體感受？有些人會因為身體發熱或其他微小不適而分心，通過反思活動所帶來的機會，來嘗試反駁這些想法。並將注意力輕巧地帶回當下。
 - 享受戶外，欣賞周遭的自然風景和聲音。
3. **請留意您久坐後活動，您身體的感受。**
- 當您從久坐後起身來伸展、移動或運動，請留意身體的感受。
4. **停下來思考一下您的身體每天所做的美妙的作為。試試看把在日常生活中，加入更多動作，提升您對身體健康的意識和讚賞（例如簡單的伸展或溫和的瑜伽動作）。**
- 運用有覺察的的動作來放鬆、釋放緊張的情緒、以及減少壓力。
 - 運用正念的意識來觀察您有沒有讓自己多運動或在長時間久坐後，騰出一些時間出來活動一下。

運用有覺察的運動的方法來幫助您覺察到在運動時所產生的正面情緒

有覺察的運動，也意味著隨時留意任何及所有可以活動的機會。包括減少坐著不動的時間，或找時間做您喜歡的運動。

- 使用計步器來了解您一整天動了多少。在您開始專注運動後，您的計步器有沒有什麼變化？
- 您如何將多出來的一分鐘，轉化成為「運動一分鐘」？

- 列出您一天內能做**有覺察的有運動**有哪些:

待辦事項

當您完成下列事項時，請打勾：

基本事項

- 記錄體重
- 用您喜歡的方式做飲食記錄。盡可能做到符合您的熱量和脂肪攝取目標
- 用您喜歡的方式做運動記錄。盡可能做到符合您的運動目標。
 - 每週至少運動150分鐘
 - 每週以步行至少50,000步為目標
 - 每週至少做兩次阻力訓練

- 整天維持動的狀態

新的事項：

練習有覺察飲食

- 營造寧靜的用餐環境。請參見第一頁的建議。
- 練習細嚼慢嚥，專注飲食。試著每一餐至少吃20分鐘。請參見第二頁的建議。
- 當您練習有覺察飲食時，有沒有新的想法或感受？_____
- 請用1-5分（1分=沒有，5=很多）來為您的體驗評分：

感覺有飽足感。 1 2 3 4 5

享受食物滋味

整體滿意度

練習有覺察的運動

- 留意您多久的時間都坐著不動
- 隨時隨地盡可能增加活動和運動量
- 當您在練習有覺察的運動時，有沒有新的想法或感受？
- 試試第五頁的一些方法，效果如何？

關於生活型態平衡團體課程

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」（DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱 GLB）內容為依據。「[生活型態平衡團體計畫](#)」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫（[DPP](#)）介入生活型態的成功經驗。教材內容部分擷取自「[有覺察的飲食、有覺察的運動](#)」（Mindful Eating, Mindful Movement）。