

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 茶藝精神復康法

於香港精神科康復服務中引入茶藝作為治療媒介，乃新近的事。現時醫院內的茶軒以茶道的「簡單自然、豐盛人生」為理念，並以「和、靜、悅」為宗旨，希望透過茶藝，令院友從中學習中庸、謙和、修身養靜，以及和悅的定律。

每位參與活動的院友，每天可在院內的茶軒，學習茶藝技巧，以不同水溫練習沖泡、賞茶和品評。利用樸實優雅的茶藝，誘使院友學習如何與人溝通，以及以誠待人。泡一杯香茗，既可提神止渴，又能寧神消滯，有助減壓。茶藝活動開展以來，院友反應熱烈，更勾起部分院友過往與家人歡聚的回憶，重新開啟與別人溝通的大門。鐵觀音、玫瑰花茶、普洱陳茶等各具獨特茶味，從茶藝治療經驗中，發覺多數院友較喜歡青、黑和花茶類。茶可謂優良的鹼性飲料，可中和血液中的酸性代謝物，解除疲勞。茶多醣有增強免疫功能，茶皂甙則能減慢脂肪酶活性，減少脂肪吸收。茶多醣的抗氧化作用有助清除自由基，而茶香更具上佳調節精神狀態之用。

青山醫院精神健康學院職業治療師吳鳳亮

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2010-06-16)

# 茶藝精神復康法

周三：精神科/外科

**保**  
**健至專**

於香港精神科康復服務中引入茶藝作為治療媒介，乃新近的事。現時醫院內的茶軒以茶道的「簡單自然、豐盛人生」為理念，並以「和、靜、悅」為宗旨，希望透過茶藝，令院友從中學習中庸、謙和、修身養靜，以及和悅的定律。

每位參與活動的院友，每天可在院內的茶軒，學習茶藝技巧，以不同水溫練習沖泡、賞茶和品評。利用樸實優雅的茶藝，誘使院友學習如何與人溝通，以及以誠待人。泡一杯香茗，既可提神止渴，又能寧神消滯，有助減壓。茶藝活動開展以來，院友反應熱烈，更勾起部分院友過往與家人歡聚的回憶，重新開啟與別人溝通的大門。鐵觀音、玫瑰花茶、普洱陳茶等各具獨特茶味，從茶藝治療經驗中，發覺多數院友較喜歡青、黑和花茶類。茶可謂優良的鹼性飲料，可中和血液中的酸性代謝物，解除疲勞。茶多醣有增強免疫功能，茶皂甙則能減慢脂肪酶活性，減少脂肪吸收。茶多醣的抗氧化作用有助清除自由基，而茶香更具上佳調節精神狀態之用。

整理：Chris

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
職業治療師吳鳳亮

註：明日由高級營養師黃榮俊主理

