

星島日報健康專欄《保健至專》- 午時花不死的領悟

青山醫院的毅置農莊內，種植了一種名為「午時花」的植物，此花於正午時分盛開，另亦因其生命力頑強，故俗稱「死不了」。此花初期只長有淡淡黃色的花瓣，但經蝴蝶傳播花粉後，同一株植物竟可長出八種顏色的花瓣。其實人生就像午時花般變化不斷，精采處意想不到，故不宜過早輕言放棄。難關是人生的必經過程之一，但不應將過程當成結果。

當遇上困難的經歷時，如果只會獨留在家，將注意力集中於事情的枝節上，容易令思想墮入負面的死胡同，繼而整個人也會意志消沉，無助解決問題。相反，在面對衝擊時，如能稍為抽離及調節心態，往往能於反思當中得到解決問題的啟發。另外，因當局者迷，有需要時尋求他人的援助和意見，自會發覺問題可能並非想像中嚴重。以上均為不少精神病患者，於種植午時花時得出的領悟。由性格因素促使而成的抑鬱症，多由負面思想導致，香港人生活節奏急促，繁忙與壓力已成生活的一部分，如能靜下來細味人生，有助重拾生趣。

青山醫院精神健康學院資深護師楊綺薇

(轉載自星島日報 | 保健至專 | 2012-04-30)

午時花不死的領悟

· 周一：精神科/視光學

保健至專

青山醫院的毅置農莊內，種植了一種名為「午時花」的植物，此花於正午時分盛開，另亦因其生命力頑強，故俗稱「死不了」。此花初期只長有淡淡黃色的花瓣，但經蝴蝶傳播花粉後，同一株植物竟可長出八種顏色的花瓣。其實人生就像午時花般變化不斷，精采處意想不到，故不宜過早輕言放棄。難關是人生的必經過程之一，但不應將過程當成結果。

當遇上困難的經歷時，如果只會獨留在家，將注意力集中於事情的枝節上，容易令思想墮入負面的死胡同，繼而整個人也會意志消沉，無助解決問題。相反，在面對衝擊時，如能稍為抽離及調節心態，往往能於反思當中得到解決問題的啟發。另外，因當局者迷，有需要時尋求他人的援助和意見，自會發覺問題可能並非想像中嚴重。以上均為不少精神病患者，於種植午時花時得出的領悟。由性格因素促使而成的抑鬱症，多由負面思想導致，香港人生活節奏急促，繁忙與壓力已成生活的一部分，如能靜下來細味人生，有助重拾生趣。

整理：Chris

今日顧問
青山醫院精神健康學院
資深護師楊綺薇



註：明日由高級營養師黃榮俊主理