



森林治療



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

戒煙綜合
服務中心

支持機構:



衛生署控煙酒辦公室
Tobacco and Alcohol Control Office
Department of Health



心靈空間 - 靜觀

森林是我們的治療師，
走進林裡，回到心裡。

在大自然中得到平靜，
療癒旅程就在人心中。



參考資料:

-Abookire, Susan. (2020, May 29). Can forest therapy enhance health and well-being? Harvard Health Publishing. (<https://www.health.harvard.edu/blog/can-forest-therapy-enhance-health-and-well-being-2020052919948>) -BBC英倫網 (2016年6月28日)。森林浴:不用花錢的終極減壓法。(https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert_cap/2016/06/160628_vert_cap_the-ultimate-stress-antidote-that-costs-nothing) -Mind HK。大自然對我的精神健康有什麼好處? (<https://www.mind.org.hk/zh-hant/mental-health-a-to-z/nature-and-mental-health/how-can-nature-benefit-my-mental-health/>)



森林浴 shinrin-yuku

森林治療起源於日本，
由日本林業廳於1982年發起，
又名森林浴(shinrin-yuku)，沐浴於森林氛圍之意。
森林治療有別於一般的行山，並非體力的挑戰，
森林治療旨在體驗大自然的過程中，
以促進健康和快樂為目的之療癒旅程。

有研究發現，身處森林之中，
人類的神經系統可以處在最佳狀態，大自然對精神健康有以下好處：

提升
睡眠質素

降低血壓，
修復免疫系統，
促進身體健康

紓緩壓力
與調整情緒

身心放鬆，
使人更有動力，
提升專注力





打開感官

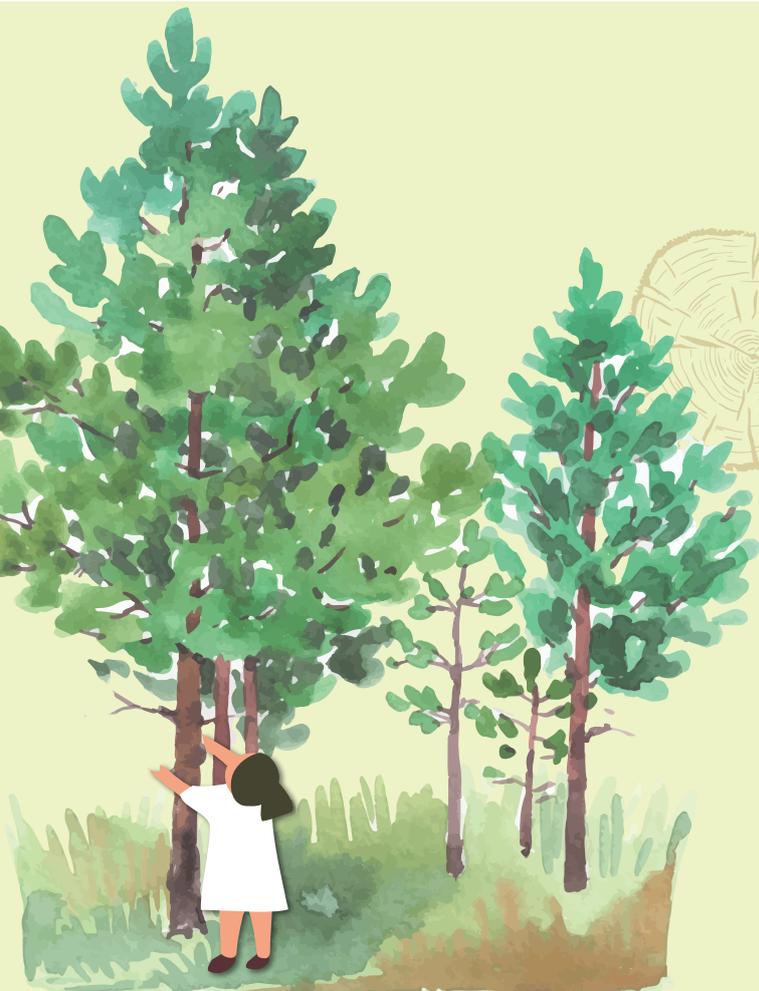
放慢腳步，喚起不同的感官，

細聽森林與鳥兒的交響樂，

留意身邊的動物和植物，

一草一木，流水石頭，感受森林之美。





交個樹朋友

找一棵感覺親切的樹，
大樹準備好聆聽我們的心聲，
接受大樹的擁抱和鼓勵。





茶之滋養

找個舒適的地方，坐下來，
感受每啖空氣的味道，
泥土、樹葉和草叢的清新，
細賞茶的味道，感受當下大自然的滋養。





大自然的關懷

與自然聯繫，
感受當下的平靜和喜悅，
滋養身心靈，
把恬靜的心帶回日常生活裡

戒煙熱線：
1833 183 按 2



▲ 如欲了解更多
靜觀資訊



▲ 立即掃描預
約戒煙服務

