走進觸不到的社區。

封面故事

變色龍為了適應城市生活，把自己也變成了一個忙碌的上班族。然而，熱愛自然的牠卻心念著樹林的美好。打開小冊子，與變色龍一起在繁囂中尋找綠色的慰藉，來一趟身心靈的洗滌之旅... ...

Want to learn more?
Come and visit our website!

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE
CUHK Social Innovation 中大社創

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

SIE FUND 社創基金

© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有，不得翻印
© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

走進觸不到的社區。

VOL. 10

May Kagalingan sa Kalikasan:
Ang Landas tungo sa Malusog na Isipan

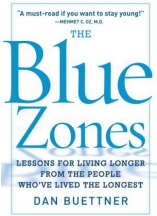
Mayroon ba kayong mga tanim na halaman sa inyong tahanan o opisina? Namamasyal ba kayo sa kapaligiran kapag walang pasok?

Ang mga Blue Zone

Sa mga naunang booklet, tinalakay natin ang mga Blue Zones, mga lugar kung saan malusog na namumuhay ang mga tao, kahit sa pagtanda. Kahit na sila'y hindi pa ganoon katanda o kaya'y may edad na, maaari pa riling maging malusog at masigla. Natuklasan ng mga eksperto ang katangian ng mga residenteng nas Blue Zoon sa iba't ibang panig ng mundo. Ating balikan ito:

- **May mahusay na kaugalian sa pagbabawas ng stress**
- **Napananatili ang balanced diet**
- **Iniiwasan ang matagal na pag-upo**
- **Napananatili ang mahigpit na interaksyon sa mga kaibigan at pamilya.**

Nadetalye na natin ang kapaki-pakibang na ugali sa pagkain at ehersisyo sa naunang mga booklet at naipakilala ang mga paraan para iwas sa stress at makapagrelax. Ngayon, ipapakita natin ang lifestyle na maaaring pataasin ang gawain at makaiwas sa stress – **ang paglapit sa kalikasan.**



Interesado kang matuto pa? Maaaring basahin ang "The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest" na gawa ng grupo ni Dan Buettner kung saan sinuma nila ang "Power 9" na prinsipyo para sa mas mahaba at malusog na buhay, na isinasakategorya sa apat na tema: pisikal na aktibidad, pananaw sa buhay, diet, at social relationship.

Epekto ng Urbanisasyon sa Mental at Physical Well-being[1]

Alam natin na kalikasan ang duyan ng buhay, kabilang ang mga ninuno natin. Ngayon, kahit na lumalayo sa mga kagubatan at pumupunta sa mga “concrete jungles”, likas sa atin na manabok sa kalikasan, nilalabanan natin ang presyur ng buhay sa siyudad. Ang pamumuhay sa mga siyudad nang mahabang panahon ay natural na nag-iipon ng stress at pakiramdam ng opresyon.

Napatunayan na ng pananaliksik na ang paglilibang sa kalikasanay nagbibigay ng iba’t ibang benepisyo, kabilang ang:

- **Pagbaba ng blood pressure at bloof sugar**
- **Pagpapabagal ng mabilis na tibok ng puso**
- **Pagbabawas ng stress hormone level**
- **Pinapalakas ang immune system**
- **Pinapabuti ang mood at kabuoang well-being.**

Nature at forest therapy[2]

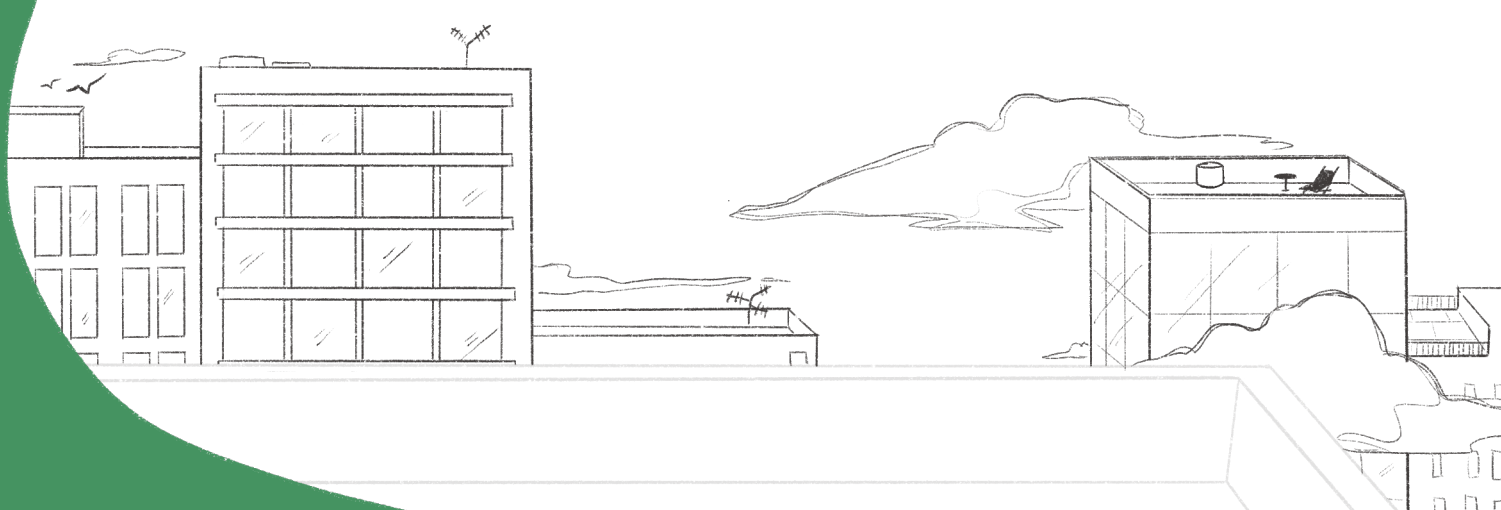
Natural na therapy ang nature at forest therapy na nakabatay sa akademikong pananaliksik na gumagamit ng kalikasan at ng kagubatan para mapaganda ang kalusugang pisikal, mental, at espirituwal. Ang forest bathing (shinrin-yoku), na nagsimula sa Japan noong 1980s, na kinakailangang ibabad ang sarili sa kapaligiran ng gubat, gamit ang limang pandama, na may layunin na isulong ang kalusugan at kaligayan.

Nagbibigay ng pagasasanay ang The American Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs para isulong ang forest therapy. Ang mga nakapagsanay na guide ay ginagabayan ang mga indibiduwal na maranasan ang kalikasan, magdahan-dahan, at maghilom sa natural na kapaligiran,

Maaaring mapalawak ang pananw at maunwaan ang sarili at mapabuti ang ugnayan sa iba sa pamamagitan ng forest bathing. Kasalukuyan, mayroong mga guides ng forest therapy sa Hong Kong. Sa mga interesado, maaaring bisitahin ang website ng American Association of Nature and Forest Therapy para sa karagdagang impormasyon.

The American Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs

Wellness Travellers Forest Bathing Services



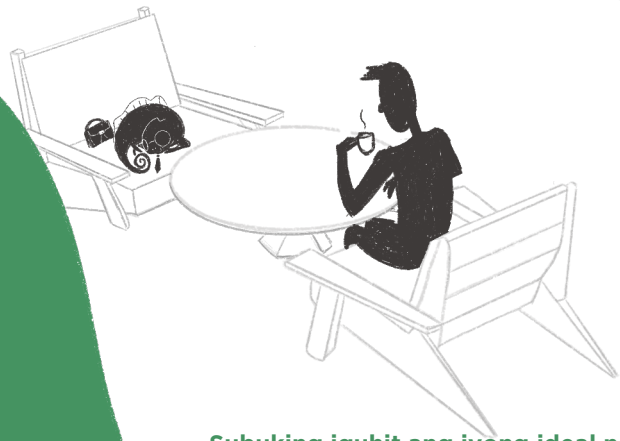
Green Spaces[3]

Ngunit paano maisasama ng mga taong lumaki sa siyudad ang mga elemento ng kalikasan sa kanilang buhay?

Ipinakita ng isang pambansang pag-aaral sa Denmark na ang pagkakaroon ng green space noong kabataan ay labis na nakaiimpluwensiya kalusugan ng isip sa hinaharap. Kung gayon, ang mga green spaces sa kalunsuran ay napakahalaga.

pinapakita ng mga pananaliksik na may mga benepisyo ang mga green spaces:

- **Epektibong napipigilan ang mga emosyonal na sakit gaya ng depresyon at stress**
- **Nakahihikayat ng pisikal na gawain**
- **Nagkakaroon ng espasyo para sa gawaing panlipunan**
- **Nababawasan ang polusyon ng ingay at hangin**



Subuking iguhit ang iyong ideal na green space. Paano mo ilalaan ang masasayang alaala sa lugar na ito?

Paggamit ng Green Spaces ng Hong Kong

Bagaman napakarami ng tao sa Hong Kong, may limitadong lugar para sa libangan at green spaces sa kalusuran, tinatayang 70% ng kalupaan sa Hong Kong ay mayroong halamanan. Binubuo ng halos 40% ng kabuoang lupa sa Hong Oong ang 24 na country park, at malapit ito sa kalunsuran. Kahit na sa siyudad, mayroong parke at lugar na maaaring tumakbo. Sa pamamagitan ng pagbibigay-pansin sa pang-araw-araw na buhay, maaari tayong makakita ng maraming green spaces

Greening Indoor Spaces

Dagdag pa epektibong paggamit ng outdoor green spaces, maaari rin tayong lumikha ng sariling indoor green spac. Bagaman maliliit ang espasyo sa Hong Kong, maraming iba-ibang uri ng mga halamang nakapaso na maaaring mabili sa mercado. Maliban sa pagpapaganda ng kalikasan, ang indoor landscaping ay makatutulong sa kalidad ng hangin sa loob. Ipinapakita ng mga pananalikik na ang paghahalaman at pag-aalaga rito ay nakatutulong na magbawas ng damdamin ng depresyon at anxiety.

Pagtatakda ng Layunin

Pangmatagalang Layunin

Ako, _____ [sabihin ang pangalan] ay naglalayon na makamit [espesipikong layunin] sa loob ng _____ [bilang ng buwan] buwan.

Maiikling Layunin

Planuhin ang iyong aktibidad sa susunod na buwan:

- **Petsa/Oras:** _____
- **Lokasyon:** _____
- **Tagal at Aktibidad:** _____
- **Kasama (kung mayroon):** _____

Nakatutulong ang kalikasan at green spaces na magkaroon ng balanse sa napakabusy nating buhay sa kalunsuran, at nagdudulot ng makabuluhang benepisyo. Sa panimula, binigyang-diin natin ang kahalagahan ng kaluguran ng kalikasan. Umaasa kami na habang niyayakap natin ang kalikasan at inaalagaan ang ating kalusugang pisikal, mental, at espirtuwal, lahat ay makatatamasa ng natural na kalikasan.