



2019 年 12月 健康良伴 (Partners in Health) 時事通訊

如何處理家庭困境。| 手工禮物的點子。| 在熱鬧的節慶中保持體態
等資訊。





節慶見家人時感到有壓力嗎？這裡有 6 個小技巧幫您面對。

一位 Kaiser Permanente 的治療師分享小技巧教您處理節慶中家人聚會的壓力。



如何在整個冬季保持體態和健康飲食

希望節慶中在保持健康的同時又可享受節慶樂趣嗎？試試這些小技巧。



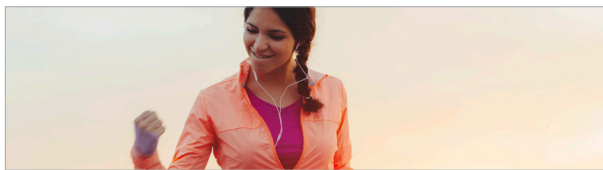
食譜：楓糖孢子甘藍

松子增加了清脆嚼勁和豐富感，使這道菜成為節慶配菜。



發自愛的手作禮物：手作禮物的 9 個點子

今年來動手做禮物，讓您的禮品更有個性。



52 個正面肯定的句子能照亮您的一天

新的一年，新的你呢？2020 年一週用一句正面的話來保持肯定的思考。



節慶見家人時感到有壓力嗎？這裡有 6 個小技巧幫您面對。

無論是擔心與您叔叔展開另一場政治爭論，還是對於已逝親人的缺席感到遺憾，家庭的節慶聚會都是一種充滿壓力的體驗。為了幫您解決其中一些棘手的問題，Leigh Miller 在 Kaiser Permanente 服務且身為一位有執照的臨床社會工作者、治療師和社會工作者，分享如何面對節慶家庭聚會壓力來源的 6 個困難又常見的小技巧。

1. 政治分歧

某些家庭中政治討論可能導致重大的家庭分歧或衝突。

如何做準備：讓聊天主題不受限制。Miller 建議在您的節慶聚會之前先與您的家人聯絡，讓他們知道您不想談論政治。相反的，請清楚表示您希望能了解他們生活中發生的事情。

當日策略：如果政治問題仍然存在，請不要參與對話。您可以表示自己今年不想牽涉政治，因此不打算談論政治。

2. 送禮的財務壓力

送禮的壓力會迫使某些人購買自己負擔不起的禮物，或者因為害怕尷尬而逃避節慶活動。

如何做準備：Miller 表示：「別因為節慶入不敷出。」而是以不影響您財務的方式參與節慶。「如果您能力不足，可以讓聚會主辦人知道您和您家人今年不會參加交換禮物，但您很期待在旁邊觀看。」無需過度解釋，只需這樣表示即可。或者，您可以詢問您家人是否有興趣私下進行聖誕節交換禮物，好節省花費。這麼一來每個人都可抽名字拿禮物。

當日策略：如果您開始感到焦慮不安，請努力保持現在的狀態並接觸地面。她建議：「調整身體的感覺，將注意力集中在腳底。」想著雙腳連接著地板。放鬆肩膀，專心吸氣和呼氣。

(續下頁)

節慶見家人時感到有壓力嗎？這裡有 6 個小技巧幫您面對。

(續上頁)

3. 宗教差異

您和家人有不同的宗教信仰，在節慶期間參加某些宗教傳統儀式會感到有點不舒服。

如何做準備：您的家庭動態會影響您如何解決這個問題。Miller 建議：「如果可以的話，盡可能向家人以明確和真實的態度表達您的宗教看法。」如果覺得可以的話，請告訴家人您對某些像是禱告或子夜彌撒等傳統儀式感到不舒服。

當日策略：如果您覺得分享宗教看法無法被接受，Miller 建議在宗教活動中表達感恩之情。她說：「例如，在禱告期間，請轉換情緒到自己內心深處，並想想您感激的事物，例如感謝家人或感謝世界上有地方讓您節慶。」

4. 沒有足夠的時間拜訪親人

您可能需要拜訪各種方面的家人，或是需要拜訪您的離婚雙親，還有伴侶的家人。努力把這些所有事情都處理好會使您備感壓力、感到內疚、心疲力竭。

如何做準備：「如果您要參加很多活動，最好事先讓每個活動主人知道您有時間限制。」Miller 以此建議。您需對自己實際上可處理的範圍誠實。您不必答應所有事情。她說：「允許自己拒絕。」

當日策略：參加聚會時，提醒親人您的行程安排。她說：「但不要以那種感覺像是在設定時鐘並倒計時等時間到就離開的方式來做。」「相反的，處理方式比較像是『即使今天只有幾個小時相處，今天這段時間能和您一起度過我很感激。』」

5. 悲慟失去的親人

雖然您可能想在節慶活動中向過世者公開致意，但對其他人來說可能會很難做到。

如何做準備：Miller 建議您提前聯絡家人，討論可以向過世親人致意的方式。Miller 建議：「例如，我想在這個節慶裡圍著桌子懷念過世的媽媽，我們每人講一件事表達我們愛她。」詢問其他人對此想法的感覺，並說明還有討論的空間。如果其他人感到排斥，建議做些小事，例如放一張她的照片或做她生前最喜歡的食物。

當日策略：在緊張或警扭的時刻，請花幾分鐘安撫自己。散步、摸摸狗、打電話給朋友。或在手機上翻開您最愛的貓咪照片或 YouTube 影片，任何可以幫到您的方式都可行。關鍵是要準備一些紓壓的物品，以便您在需要時可以用到。

(續下頁)

節慶見家人時感到有壓力嗎？這裡有 6 個小技巧幫您面對。

(續上頁)

6.過度飲酒的人

有家人喝太多酒，開始變得無禮、煩人或挑釁

如何做準備：如果狀況不妙，請允許自己離開。Miller 建議：「這代表不能依賴別人帶您前往或離開聚會場所。」因此，請自行開車或叫車。做好準備，這樣您就可以在需要的時候隨時自由離開。

當日策略：Miller 說：「如果有人飲酒過度，讓您感到不舒服，請遠離他們。」在那個當下努力對他們保持理性對您沒有好處，只會造成更多衝突。如果情況太緊張，請離開。

在聚會日結束時，試著接受家人的本性。這會幫您找到您需要處理的方法。Miller 表示：「記住，您不能改變別人。」「您只能控制自己的行為。」因此，在這個節慶給自己逆來順受之禮。

如需處理壓力的其他技巧，請參閱我們提供的各種精神健康資源。



如何在整個冬季保持體態和健康飲食

從現在到新年，我們的日子將充滿歡慶與購物、吃喝與享受、旅行與親人聚會。但是，在整個熱鬧的節慶中，您該如何保持健康、維持體態、心情愉快？

我們知道體能鍛煉和飲食健康在一整年中都很重要。在節慶中很難正常飲食（來點餅乾、糖果和水果蛋糕，更不用說在沙發上度過的整個舒服的時光）。因此，為了有動力，請試著在忙碌的行程中加入一些有趣的點子。

到戶外走走

在寒冷的冬天，讓身體活動並在優美的戶外環境讓心臟加速跳動。有很多方法可以外出鍛煉體能。您和您的家人可能喜歡的活動有：

- 快步行走 — 自己或是和朋友一起在社區附近或當地的公園散步。
- 掃落葉 — 做些庭院工作可順便鍛煉自己的肌肉。
- 打雪仗 — 不只是孩子，大家都可享受打雪仗的樂趣。
- 奪旗式美式足球 — 無論您是否有運動底子，這個運動絕對是讓整個家族成員都在場上跑起來的好方法。
- 逛逛街 — 節慶的戶外購物中心充滿著各式各樣的精美裝飾，購物時健走可同時欣賞節慶氣氛下的燈光。

Kaiser Permanente 的心臟病專家 Abhimanyu Uberoi 醫學博士表示：「節慶中的挑戰是，您不進行例行運動，但仍然可步行 10 至 15 分鐘。做點什麼總比沒有好。進行 10 分鐘的高強度運動（例如爬樓梯或開合跳），相當於整整一小時的慢節奏運動。」

即使您的步伐不快，簡單在戶外和自然環境中也對您的健康有益。根據 2018 年的一項研究，花時間在天然的綠地走走會帶來一系列的健康益處，從降低第二型糖尿病和心血管疾病的風險到改善睡眠。¹因此，穿暖和後出去走走！

(續下頁)

如何在整個冬季保持體態和健康飲食

(續上頁)

聰明吃點心

這是個吃大餐和甜點的季節。以下是幾種控制飲食的方法。

- **購買健康的食品。**隨時添購對您有益的食物，例如堅果和水果，這樣就可以控制您想吃甜食的渴望。Uberoi 解釋：「許多心髒病專家認為有益的飲食之一是地中海式飲食，因為該飲食風格鼓勵人們多吃水果、蔬菜、堅果、豆類和全穀物。」
- **補充水分。**飯前喝一杯水、兩次飲用節慶飲品之間喝一杯水是很好的策略，可幫您保持飽足感並用最大程度減少過度放縱。
- **練習份量控制。**小口吃、小份量是健康節慶飲食的最佳策略。適度享受。您不必禁忌自己喜歡的食物，減少份量即可。

「節慶的美妙之處在於您可以創造屬於自己的傳統。Uberoi 博士說：「我們可以與時俱進，並利用我們現在所擁有的知識對飲食給予更好的決定。」「有些有益於心臟健康的替代方法是，用橄欖油代替芥花油，用低脂牛奶代替鮮奶油，用全穀物麵包代替白麵包，並用希臘優格代替田園沙拉醬。」

防止壓力產生

節慶中的大部分時間都和親朋好友聚在一起。然而，緊張的關係或甚至是孤單都會引發壓力、抑鬱症和暴飲暴食。Uberoi 博士說：「許多人將食物和酒精當作面對壓力的處理方法。」這就是為什麼花時間跟令我們開心的人一起做我們喜歡的事情很重要的原因。

- 瞭解健康快樂的關係的徵兆，例如相互尊重、退讓和支持。
- 透過做讓自己快樂的事情來減輕生活壓力。研究指出，當您投入在自己喜歡的興趣時，您有更高機率出現較低的壓力水平、較低的心率和更愉快的心情。²

因此，節慶即將來臨，保持健康快樂絕對是您的新年願望清單之首。

要尋求更多健康的生活方式嗎？查看我們許多線上資源。

¹「這是官方的——花時間待在戶外對您有益」， ScienceDaily.com， 2018 年 7 月 6 日。

²Matthew J. Zawadzki 等人，「Real-Time Associations Between Engaging in Leisure and Daily Health and Well-Being」， Annals of Behavioral Medicine， 2015 年 8 月。



發自愛的手作禮物： 手作禮物的 9 個點子

不管您是急著衝進店裡購物，或是瘋狂將商品放入線上購物車，節慶購物都可能會讓您產生壓力。送禮應該帶給我們歡樂，而非焦慮。因此，如果您今年打算嘗試點不一樣的，那為何不將禮物簡化，改成是自己可以在家舒服製作的禮物呢？

從手工製作到自家製作，都有許多手作選擇。提示：Pinterest 有上千個手作點子，其中大多數作品會使用梅森罐。但是，如果您仍然不確定從哪裡開始，那麼這裡有一些節慶熱門作品。記得，考慮做自己會喜歡做的項目，因為做自己喜歡的事情對健康有益。

香甜可口的食物

送一份可滿足對方心和胃的禮物。一些非常美味的食物也可以含有健康成分。

- 一罐**自製的麥片**製作起來可以簡單或複雜，取決於您要呈現的樣子。您可以購買一些熱門作品開始打造獨一無二的綜合麥片，或者按照此麥片食譜（含燕麥、堅果、瓜子和各種配料）從頭開始製作屬於自己的綜合麥片。
- 製作一大批**節慶餅乾或糖果**，然後將它們用羊皮紙或廣口瓶包裝。只因為它們是零食，但並不表示它們不能含有富含優質脂肪的健康水果或堅果。試試看這份食譜製作開心果與蔓越莓乾口味的黑巧克力片。
- 一份獨一無二的**自製莎莎醬**很有創意，頂部還貼上列出成分的印刷標籤。試試這個食譜來製作焦紅莎莎醬。

完成甜點後，用手寫的禮品標籤和復古麻繩封住罐子。您還可以加入松木、冬青或其他綠色植物的樹枝，以增添節慶氣氛。

創意優惠券

禮品卡和禮券在送禮時總是很方便，但是有很多方法可以使這個點子更上一層樓。

(續下頁)

發自愛的手作禮物：手作禮物的 9 個點子

(續上頁)

- 為您生命中的電影愛好者建立一個電影之夜配件組內含：電影院禮品卡、點心、爆米花玉米粒、一張舒適的毯子，用來在家中度過舒適的電影之夜。
- 使用放鬆療法主題的自我護理套裝來舒緩放鬆身心，內含身體磨砂膏、草本茶、蠟燭和水療禮券。
- 用引人感動的音樂禮物籃搖滾您的禮物清單。給對方驚喜，贈送演唱會門票、對方最喜歡的樂團 T 恤、一份自定播放列表或老式黑膠唱片，讓對方把這些禮物加入自己的音樂收藏之中。

贈送禮物以慶祝對方的興趣和嗜好，您可以為親人提供令他們期待的有趣活動。此外，制定一起度過美好時光的計劃只是向您親人致意的多種方式之一。

手作的裝飾品

從縫製、拉線到用熱熔膠黏合、繪畫，喚醒您內心的童心製作手工藝禮物。

- 手工裝飾品從房子周圍得到創新想法和廢物利用的一個有趣的方式（是的，即使您用完的衛生紙捲也可以透過上色、上光和一點點想像力轉變原材料）。此外，全家人一起製作裝飾品的活動可成為一項新的傳統，並將所有人以送禮的精神聚集在一起。
- 花環很容易串在一起。然後，只需在每球中加入幾滴您喜歡的精油，讓整個季節中房子四處散發美麗的香氣。
- 花圈和植物在裝潢和佈置時總是很美觀且具有個人風格。購買小株多肉植物或空氣鳳梨，放在小盆子或廣口瓶中。梅森罐也可用來當作填入土壤層和種子層的玻璃容器，以種植植物。

因此，今年不要再前往購物中心了，免除購物壓力並考驗您的創造力。您可能會很驚訝自己的手工巧藝。另外，在您向親人致意時心意非常重要。別忘了梅森罐具有多重用途。這些罐子沒有時間性、可重複使用，而且充滿節慶的風格。



食譜：楓糖抱子甘藍佐 焦糖洋蔥與松子

我最近發現有些人不喜歡抱子甘藍。甚至是大人。甚至是醫生。實際上，不久前我為我的一大群同事示範烹飪時提出建議菜單，負責人立即否決了我提出的抱子甘藍想法。「噢，我討厭抱子甘藍。」「拜託，不要放抱子甘藍！」這兩句話都來自從小到大吃素且健康飲食的加州醫師。我瞬間非常驚訝。然後，我大聲回應：「或許你們沒有對抱子甘藍做適當的準備。」

這就是為什麼我要分享我家人最喜歡的抱子甘藍食譜，這食譜是我之前為純素食朋友創造的感恩節菜餚。我把這些食譜稱為「發現抱子甘藍」因為即使是真正討厭抱子甘藍的人都會承認，如果你能說服他們品嚐抱子甘藍，代表這些食譜還「不錯」。我喜愛抱子甘藍以任何形式料理，而且從營養的角度來看還有很多值得愛上它的原因。抱子甘藍為纖維、鉀、維生素 C、維生素 B 群絕佳來源，且天然含鈉量低。煮抱子甘藍的訣竅是不要過度加熱。在此食譜中，我還加入焦糖洋蔥和楓糖漿的甜味，以減輕人們在抱子甘藍中嚐到的苦味。松子增加了清脆嚼勁和豐富感，使這道菜成為感恩節的節慶配菜或主菜，讓您的純素朋友享用。

份量：12

食材

- 6 湯匙松子
- 5 湯匙橄欖油，分開放
- 2 顆小型洋蔥或 1 顆中型洋蔥，切成薄片
- 2 瓣大蒜，切碎
- 2 磅抱子甘藍，修剪莖，然後縱切成兩半
- 4 湯匙楓糖漿，最好用 A 級（中等琥珀色）或 B 級
- 以鹽和胡椒粉調味
- 烹飪時適量的水

(續下頁)

食譜：楓糖孢子甘藍佐焦糖洋蔥與松子

(續上頁)

做法：

注意：根據煎鍋的大小，您可能需要分兩批烹飪。

- 1.用中低火加熱乾煎鍋，然後加入松子。烤至金黃色為止，約 5 分鐘。每分鐘左右攪拌或加少油炒，防止燒焦。烘烤後從爐子上取下。
- 2.在平底鍋中，用中低火加熱 2 湯匙橄欖油，然後加入切成薄片的洋蔥和一兩撮鹽。蓋上蓋子，用中低火慢煮，直到出現焦糖，約 30 分鐘。每 5 分鐘攪拌一次，如果洋蔥開始變乾，則每次加一點水。當洋蔥呈咖啡色且柔軟時，從爐子上移開。[注意：這的部分是您可能需要分兩批料理的地方。]
- 3.在另一個煎鍋中，加入剩餘的 3 湯匙橄欖油，並用中火加熱。加入切碎的大蒜並煎炒至金黃色，然後取出放在盤子上。加入已切成兩半且呈現單層的孢子甘藍。（有些菜葉可能會掉下來，也一併加入。）撒上幾撮鹽和胡椒粉。一分鐘後，檢查切割面是否已變成咖啡色。呈現淡金黃色時，用鍋鏟翻動孢子甘藍。
- 4.加入 4 湯匙水，蓋上鍋蓋，將火轉為中低火，煮 3 分鐘左右，直到大部分水分蒸發且孢子甘藍變為叉子可插入的軟度。如果不夠軟，再加一湯匙水煮一分鐘。（球芽甘藍應該是軟硬適中的淡綠色，而非柔軟塌陷的。）
- 5.加入楓糖漿，攪拌，以中火加熱。不用蓋鍋，煮到糖漿開始起泡，不超過一分鐘。關火，加入剛剛已炒好的大蒜、焦糖洋蔥和松子，拌在一起。

營養成分資訊（每份）：

卡路里：135

總脂肪：9 克

蛋白質：3 克

鈉：32 毫克

糖份：6 克



52 個正面肯定的句子能 照亮您的一天

俗話說「你就是你認為的樣子」的說法完全正確。例如，負面的想法可能導致對生活的看法更負面，進而可能導致加倍負面的想法。這種惡性循環可能引起壓力、焦慮和抑鬱症，進而損害您的身體健康。

為了打破惡性週期，盡可能把更多正面想法引進您的生活。

什麼是肯定？

「肯定」一詞表示認可或確定。在精神健康領域，肯定是簡短又鼓舞人心的說法，可以用來建立更正面的心態。

您可以重複肯定自己，想肯定幾次都可以——刷牙時、開車上班時或者入睡前。您使用肯定的次數越多，就越有助於增強您對自己的重要性和自我價值感，甚至可能對您的行為產生正面影響。

而且，隨著新年的來臨，現在正是訓練正面轉念並養成一年習慣的好時機。努力在 2020 年每週選用以下 52 種肯定的句子來幫助您實現目標。

- 1.我準備好了。
- 2.我的努力會讓我成功。
- 3.一切都很好。
- 4.我可以帶來真正的改變。
- 5.我努力工作終將獲得回報。
- 6.我很堅強。
- 7.我選擇幸福快樂。
- 8.我有能力為自己做出正確的選擇。
- 9.我對自己的能力充滿信心。
- 10.我都懂。

(續下頁)

52 個正面肯定的句子能照亮您的一天

(續上頁)

- 11.我對我能做的事感到感激。
- 12.我很高興我是我。
- 13.我的目標是可以實現的。
- 14.我有自信。
- 15.我將會實踐善待自己。
- 16.我正走在正確的道路上。
- 17.我感謝生命中得到的愛。
- 18.我會實際行動並實現自己的目標。
- 19.我很健康。
- 20.成功是屬於我的。
- 21.我會在所有事情上找到好的部分。
- 22.我會一直學習。
- 23.我相信自己。
- 24.我會嘗試新的事物。
- 25.我會將負面的想法轉變為正面的想法。
- 26.我可以做到這件事。
- 27.一切都有可能。
- 28.我很安全。
- 29.我愛自己。
- 30.生活很美好。
- 31.我有力量。
- 32.我能做的事沒有極限。
- 33.生活帶給我快樂。
- 34.好事即將降臨在我身邊。
- 35.我相信自己。
- 36.我釋放我的恐懼。
- 37.我每天都變得更好、更堅強、更健康。
- 38.我可以享樂，沒關係的。
- 39.我的可能性是無限的。

(續下頁)

52 個正面肯定的句子能照亮您的一天

(續上頁)

- 40.我睡眠充足、精力充沛。
- 41.我活力旺盛。
- 42.我感到輕鬆和平靜。
- 43.我的心智、身體、精神都很堅強。
- 44.我的生命是一份禮物。
- 45.我值得擁有愛和幸福。
- 46.我照顧自己。
- 47.新的機會很容易來到我身邊。
- 48.健康的食物帶給我能量。
- 49.今天，我會成功。
- 50.我給自己成長的空間。
- 51.每一天都充滿喜悅。
- 52.我擁抱我的力量。

要尋求更多保持正面態度的方法嗎？

了解如何利用這些精神健康資源改善您的身心關聯。