

## 江秉翰談正念飲食

學生大代誌

【記者黃榕榆淡水校園報導】學務處衛生保健組於5月29日，在工學院E680舉辦正念飲食講座，邀請臺灣正念發展協會副秘書長江秉翰演講，此講座也是為期一個月的減重班的最後一堂課，當天有30餘位學員參與講座。

江秉翰說明在一心多用的情況下，會導致吃下多餘的食物。又或是壓力、心情差等其他因素下，會藉由食物來紓解壓力。他強調注意當下身心經驗，不帶評判的察覺力，其法為一次只做一件事，專注於飲食。

現場他也帶領學員做「觀呼吸練習」以及「五感覺知」。以葡萄乾讓學員練習「五感覺知」，透過視覺、觸覺等感受食物。最後江秉翰表示，「正念飲食是讓每一口食物都是享受大自然的恩賜，成為愛自己的練習，而不是禁止自己吃某些食物，導致吃過多或過少。」