

面對壓力，有人選擇暴飲暴食麻醉自己，以為這樣可以減壓，其實適得其反，過量飲食不但令體重增加，更會影響體能，導致自我形象低落，不自覺地引發負能量，致令情緒更差，壓力更大。

Profile



張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。
網址：www.fourdimensions.org



吃掉負能量

年 輕有為的 Marco 從事客戶服務行業，被同事冠以「子彈火車」的綽號，做事明快分秒必爭，短短數年已經升到經理級的位置。但最近 Marco 的身心狀況每況愈下，整個人變得無精打采，情緒低落。在同事鼓勵下致電公司的僱員發展服務尋求改善方案。

運動健將變成大胖子

在面談時，Marco 慨嘆道：「從前我是大學籃球隊的中堅分子，現在卻是外強中乾！」原來他的身形體重再幾年間以幾何級數上升，身體機能不斷下滑。由於身體負荷重了，膝頭經常忍忍作痛，步行兩三層樓梯已經氣喘得要停下來休息，年中又經常傷風感冒。

面對壓力坐困愁城

顧問嘗試了解 Marco 的生活習慣，發現他除了「早餐不吃」、「吃肉走菜」、「不定時定量進食」，還有壓力性飲食問題。他表示自金融海嘯開始，既怕飯碗不保，又要面對沉重的工作量，加上自己投資失利，在面對巨大壓力下，經常狂吃甜品雪糕、朱古力等食物減壓。在顧問分享下，Marco 開始明白甜食可令腦中血清素水平增加，有短暫舒緩不快情緒的效用；可是長期的代價卻是工作愈辛苦、壓力愈大，反而會愈肥，影響身體機能，甚至是自我形象。

「四個多」加「兩個少」

顧問以「動機式晤談」策略提升 Marco 的改變動機，一方面鼓勵他作身體健康檢查以了解不良飲食習慣對身體的影響，另一方面又與他一起計劃飲食習慣微調方案，循序漸進調整他的生活節奏。在過去的 3 個月，Marco 開始了「四個多」，即是多喝水、多吃蔬果、多回家吃飯及多吃早餐；又嘗試「兩個少」，即是少吃甜食及少吃高脂食物。他更參考了顧問的舒緩情緒飲食貼士，多吃不致肥又能提升腦中血清素的康食物，如：三文魚、奇異果、士多啤梨、果仁，以及含有豐富維他命 C 的蔬菜水果等。

自我培養正能量

在最近的一次面談，Marco 開心地向顧問分享他的心路歷程：「透過改善飲食習慣，我的身體狀況不知不覺間慢慢有點改善，加上在輔導過程中學到正面處理自己的壓力，負面能量也逐漸減退。最重要的是，我悟出培養正能量的一點心得，就是調整生活步速，在工作時有效率，在平時則要減慢節奏，花多點時間咀嚼食物，多關心身邊的朋友同事，多回家體貼親人，亦要多做運動。這樣，整個人就變得輕鬆又愉快了！」