

陈映素 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

龙国雄 / 摄影

你有多久没有好好静下来? 试着喝一杯茶, 不发一语, 会不会听见平时容易忽略的思绪?

这正是Hush Tea Bar(“别作声”安静茶吧)希望带给大家的体验: 喝一杯茶, 慢下来, 停顿一下, 好好呼吸。

Hush的安静茶会, 是国家美术馆配合今年6月新加坡健康养生节(Wellness Festival Singapore)举办的活动之一。参与者在进入美术馆的天台工作室后, 先把手机交出来, 担任茶艺师的聋哑人士接着带领大家参与一套“静下来”的程序, 包括戴上耳塞。参与者轮流上前领取象征愉悦、被爱、力量等思想的茶包(例如尤加利、相思豆和山竹子), 配合深呼吸、静听、品茶、安静作画, 或记下自己在安静过程中得到的启发。

Hush由前官员王丽婷在2014年创办, 2016年成为非牟利社企。除了接受企业之邀为职员举办安静茶会, 也不定期让公众报名参加活动, 例如7月29日在社企The Social Space举办的两场茶会。

一向关注心理健康课题的王丽婷说:“我们的生活和工作都非常紧张, 创办Hush的原因之一就是希望把止语静修的习惯带入职场。人的情绪要不时“校准”(re-calibrate), 止语静修是方法之一。正如机器得偶尔关机, 我们如果没有这样一个停顿, 压力就会节节上升。”

一杯茶有多大作用? 七年前加入Hush担任茶艺师的刘国雄说:“就像日本茶道, 每个动作都有含蓄而深刻的意义, 我们透过茶会让参与者把焦点转向内心, 了解自己需要什么, 或原谅什么, 然后继续前进。”

思绪越纷扰 越需要静下来

安静能发挥多大的疗愈功效, 王丽婷每天都有亲身体会。过去15年, 她每天练习正念, 清晨起床后一次, 晚上入睡前一次。“大脑在夜晚时分会有更多想法, 正因如此, 更需要正念练习。”

王丽婷曾数次参与国外的内观(Vipassana)打坐之旅: 凌晨4时起身, 晚上9时睡觉, 每天吃两餐, 中午后禁食, 其余时间打坐; 每天24小时保持静默, 而且不能用其他方式(比如眼神)沟通。

她说内观是印度最古老的静坐方法之一, 意指如其本然地观察事物, 包括思想和情绪, 它是一种自律, 也是一种正念练习技巧。



一向关注心理健康和弱势群体的王丽婷(右)在2014年创办Hush, 希望止语静修的练习惠及更多人。(龙国雄摄)



孙仙尼的减压方式包括打坐、练习瑜伽和游泳, 他认为安静的独处时光有益精神健康。(受访者提供)



国家美术馆配合今年6月新加坡健康养生节与Hush合作举办安静茶会, 参与者在品茶和创作过程中都戴上耳塞。

以静制噪

体验安静的疗愈力量

城市生活噪音多且音量不低, 研究显示噪音不但会干扰当下的睡眠和情绪, 也可能危害健康。耳鼻喉科医生、心理学家与学者讲解噪音对身心健康的影响; 止语静修活动参与者分享经验与心得。无论身在何处, 不妨在繁杂喧嚣中寻一处平静, 在日常中觅得安宁。



Saleng Eco Village)举行的十日内观课程。

抵达当天, 孙仙尼上交手机(离开时才可领回), 听完负责人的讲解后就不能说话, 除非是向老师进一步询问打坐技巧, 或在用餐方面的问题。男女分开住, 他和约20名男性共用一间浴室和厕所。

他说:“完全不说话比想象当中容易, 何况手机不在手上, 身边没有朋友, 住的地方又非常陈旧、简陋, 真的不会有想说话的冲动。”

较难处理的是纷乱的思绪。没有交流之后, 孙仙尼发现大脑变得前所未有的“嘈杂”, 突如其来的一些想法不断涌现, 有时还会想到一些他以为已经遗忘的往事。但他坚持打坐, 课程给他最大的影响是, “整个人都轻了, 生理上、精神上、情绪上, 就像刚启动完一个手术, 我真的感觉要变快乐, 不是靠万分分的快乐, 而是没有任何担忧, 肩上没有任何负担的感觉。”

寻找安静的时间空间

你未必有时间抽身参与数天的静修体验, 但每个人都可以也应该找寻安静的时间与空间。新加坡理工大学保健及社会科学学院院长陈敬刚教授指出, 每个人对噪音和声音的接受度不同, 有些人认为大声音乐能让他们更专心, 所以首先要清楚自己的听觉喜好, 才能打造最适合自己的环境。

不过, 世界卫生组织已经表明环境噪音可能导致烦躁, 身体不适, 并且干扰睡眠, 也会影响身心健康。陈敬刚教授认为, 在我国这样一个人口密度极高的城市化国家, 职场和公共空间的噪音量比日常生活中有一些安静的时间对身体有益。

她举例, 如果要在嘈杂的环境中专心工作, 很多人会觉得有压力, 可能导致头痛、背酸、肌肉紧绷。“让自己不时有一些安静的时间和空间, 能让大脑平静

下来, 肌肉也能放松。”陈敬刚建议找一个安静的房间或角落, 闭眼休息10分钟; 若无合适的空间就戴上抗噪耳机, 或使用白噪音(white noise)应用, 播放类似海浪、雨声等适合人体生物节律的声音, 盖过背景的嘈杂声。

此外, 飞机噪音会提高人们患上抑郁症的风险。她提出一些管控环境噪音的方法, 调低耳机、电视机和扬声器的音量, 养成低声说话的习惯, 在嘈杂的地方戴上耳塞, 避开吵闹的场所, 例如夜店和酒吧等。

此外, 公司应制定噪音管控条例, 例如确保员工有安静的的工作环境, 以及为所有必须接触噪音的员工提供保护设备。

除了外在噪音, 内在噪音也会影响我们。拉希米说:“特别是当我们感觉压力或疲于应付现实时, 脑海里听到的噪音可能大过任何外在噪音。为了逃避烦人的思想和情绪, 我们可能故意让自己忙不过来, 或过度使用社交媒体。”

她强调安静与自然可以舒缓我们的神经系统。(受访者提供)

加强独处时光的保健效益

工作时减少噪音, 但即使无须高度专注, 例如下班后休息时, 也应关注这环境噪音的声音。兀兰医疗集团首席临床心理学家拉希米(Reshmi Karayan Kayanath)指出, 研究显示过量环境噪音会造成心理压力, 如抑郁和焦虑; 2020年一项综合分析却发现, 飞机噪音会提高人们患上抑郁症的风险。

她提出一些管控环境噪音的方法, 调低耳机、电视机和扬声器的音量, 养成低声说话的习惯, 在嘈杂的地方戴上耳塞, 避开吵闹的场所, 例如夜店和酒吧等。

此外, 公司应制定噪音管控条例, 例如确保员工有安静的的工作环境, 以及为所有必须接触噪音的员工提供保护设备。

除了外在噪音, 内在噪音也会影响我们。拉希米说:“特别是当我们感觉压力或疲于应付现实时, 脑海里听到的噪音可能大过任何外在噪音。为了逃避烦人的思想和情绪, 我们可能故意让自己忙不过来, 或过度使用社交媒体。”

她强调安静与自然可以舒缓我们的神经系统。(受访者提供)

拉希米建议, 每天可在不同时候穿插安静时光, 例如起身后花点时间思考自己对于这一天的期待; 回复电邮或接电话前先深呼吸几次; 独自安静用餐; 和家人或同事交谈时避免一心多用;

如果70分贝或以下的声音, 要听多久都可以。这相当于洗碗机或马桶抽水的声音。”

盛港综合医院耳鼻喉科顾问医生蔡淑梅说, 她诊治的听力损失案例中, 大部分与年龄有关; 噪音诱发的听力损失属少数。不过, 世卫组织已经发出警告, 全球超过十亿人可能因为不良习惯而造成无法逆转的听力损失, 这些不良习惯包括: 耳机音量过高; 在体育比赛、夜店或课程辅助活动(CCA)等接触大声音的噪音。

她知道多大的声响属于危险水平, 蔡医生建议在手机下载可探测噪音的应用程序, 一旦音量过大即会发出提醒。“最重要的是采取谨慎态度, 只要怀疑噪音可能太大, 就要保护自己。”

声响越大, 越要缩短接触时间。例如火灾入站的警铃约100分贝, 声压超过15分钟就属于有害水平; 手机的最大音量约为110分贝, 接触时间不应超过五分钟。

改善听力 有助延缓失智症发生

蔡淑梅医生强调, 如果怀疑自己可能有听力损失, 一定要尽快找耳鼻喉科医生或听力学家测试听力; 未经治疗的听力损失, 是失智症的预防风险因素之中最重要的一个。“越来越多研究显示, 改善听力有助延缓失智症的发生。”

陈顺兴医生和蔡淑梅医生都会确保自己有安静时光。前者常在夜晚睡觉, 因为少了白天的照耀, 感觉安宁。“这段安静时光让我可以反思、调整自己; 为第二天的专注做好准备, 跑步也有益心血管健康。”

蔡淑梅阿量尽量提早上班, 让自己有至少半个小时思考接下来一天要完成的事项, 入睡前会花至少15分钟思考如何让让自己进步, 提醒工作越来越忙, 我发现这些不受打扰的安静时光至关重要。”(受访者提供)

繁冗交通声响 每周不宜超过40小时

就算不觉得自己的精神或情绪受噪音影响, 也应该避免接触噪音, 以免患上噪声诱发的听力损失(noise induced hearing loss)。

兀兰医疗集团耳鼻喉科部门主任陈顺兴医生指出, 持续接触音量太大的声响会导致噪声诱发的听力损失, 既无法逆转, 也会影响生活品质, 患者必须使用助听器或人工耳蜗, 才能改善听力。

根据世卫组织的建议, 每天可在不同时候穿插安静时光, 例如起身后花点时间思考自己对于这一天的期待; 回复电邮或接电话前先深呼吸几次; 独自安静用餐; 和家人或同事交谈时避免一心多用;

如果70分贝或以下的声音, 要听多久都可以。这相当于洗碗机或马桶抽水的声音。”

盛港综合医院耳鼻喉科顾问医生蔡淑梅说, 她诊治的听力损失案例中, 大部分与年龄有关; 噪音诱发的听力损失属少数。不过, 世卫组织已经发出警告, 全球超过十亿人可能因为不良习惯而造成无法逆转的听力损失, 这些不良习惯包括: 耳机音量过高; 在体育比赛、夜店或课程辅助活动(CCA)等接触大声音的噪音。

她知道多大的声响属于危险水平, 蔡医生建议在手机下载可探测噪音的应用程序, 一旦音量过大即会发出提醒。“最重要的是采取谨慎态度, 只要怀疑噪音可能太大, 就要保护自己。”

声响越大, 越要缩短接触时间。例如火灾入站的警铃约100分贝, 声压超过15分钟就属于有害水平; 手机的最大音量约为110分贝, 接触时间不应超过五分钟。

蔡淑梅阿量尽量提早上班, 让自己有至少半个小时思考接下来一天要完成的事项, 入睡前会花至少15分钟思考如何让让自己进步, 提醒工作越来越忙, 我发现这些不受打扰的安静时光至关重要。”(受访者提供)

陈顺兴医生和蔡淑梅医生都会确保自己有安静时光。前者常在夜晚睡觉, 因为少了白天的照耀, 感觉安宁。“这段安静时光让我可以反思、调整自己; 为第二天的专注做好准备, 跑步也有益心血管健康。”

蔡淑梅阿量尽量提早上班, 让自己有至少半个小时思考接下来一天要完成的事项, 入睡前会花至少15分钟思考如何让让自己进步, 提醒工作越来越忙, 我发现这些不受打扰的安静时光至关重要。”(受访者提供)

繁冗交通声响 每周不宜超过40小时

就算不觉得自己的精神或情绪受噪音影响, 也应该避免接触噪音, 以免患上噪声诱发的听力损失(noise induced hearing loss)。

兀兰医疗集团耳鼻喉科部门主任陈顺兴医生指出, 持续接触音量太大的声响会导致噪声诱发的听力损失, 既无法逆转, 也会影响生活品质, 患者必须使用助听器或人工耳蜗, 才能改善听力。

根据世卫组织的建议, 每天可在不同时候穿插安静时光, 例如起身后花点时间思考自己对于这一天的期待; 回复电邮或接电话前先深呼吸几次; 独自安静用餐; 和家人或同事交谈时避免一心多用;