

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2016年5月30日

推廣靜觀飲食 尋找讓身心靈健康的食物 明愛醫院 cafe330 正式開幕

香港被喻為「亞洲美食之都」，世界各國的食物都可以在香港品嚐到。不過，你有投入每一頓餐點、留意每種食物的特質嗎？在追趕進度、營營役役的生活中，我們往往會「善用」吃東西的時間來處理其他事情，導致「食不知味」，這對身心靈健康造成壞影響。

由社會福利署「創業展才能計劃」撥款資助，新生精神康復會屬下的社會企業 cafe330 迎來第 4 間分店，這間位於明愛醫院懷信樓 4 樓的新店於今天(5 月 30 日)正式開幕。本會有幸邀得社會福利署助理署長(康復及醫務社會服務)方啟良先生、明愛醫院行政總監謝文華醫生、新生精神康復會執行委員會委員楊國華博士及新生精神康復會游秀慧女士行政總裁擔任開幕典禮的主禮嘉賓。

為配合 newlife.330(新生·身心靈)計劃，新店成為首間融入靜觀元素的 cafe330，提倡靜觀及低碳飲食，希望務求用最簡單的方法讓顧客輕鬆提升身心靈健康，以切合繁忙香港人的需要。明愛醫院 cafe330 設有特色牆，牆上有 4 部播放器，提供免費靜觀練習，顧客只需插上耳機，根據簡單的步驟，透過五官去觀察及感受食物的顏色、形狀、氣味，甚至想像在背後為這些食物所付出的勞力。靜觀飲食讓顧客可以更享受食物，避免過量進食，亦能幫助消化，在短時間裡使可以輕鬆達到整全健康 (well-being) 的狀態。在餐桌面上的「0」字，也有靜觀飲食的相關訊息，使顧客更了解箇中的好處。

此外，店內提供的輕食選用自家種植的有機蔬菜及其他有機食材，而且盡量保存食材的原狀原味；不用味精，也減少使用調味或以天然調味。此外，本店選用含水溶性纖維、維他命 B、維他命 D、色胺酸、葉酸及奧米加 3 脂肪酸等營養素的食材，讓人心境平和，感覺快樂。為響應低碳飲食，店內提供素食選擇，也選用本地或鄰近地區的食材，減少碳排放量，而咖啡渣亦會送回新生農場作堆肥之用。餐具方面，則採用天然可分解的環保餐具，鼓勵循環再用，減少對環境的損害。

顧客在 cafe330 體驗靜觀飲食的同時，也是為精神病康復者提供工作和訓練機會，提升他們的自信心和自尊感。在繁忙工作的隙縫中，不妨找個時間，體會一場讓自己身心靈都滿足的盛宴，細味和享受此時此刻，感受平凡中的樂趣。

傳媒查詢：

傳訊經理朱嘉詠 電話：3552 5107 / 9462 9240 電郵：jojochu@nlpra.org.hk
傳訊主任盧彥好 電話：3552 5102 / 9512 1874 電郵：estherlo@nlpra.org.hk

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：www.nlpra.org.hk

有關 newlife.330(新生·身心靈)計劃，請瀏覽：<http://newlife330.hk>