

# 與AIMGA一齊健康的生活

## 第7卷 自然治癒



### 概述

大自然無處不在，本月，我們鼓勵您利用大自然的美麗來支援您的整體健康，包括您的體格和身心健康。越來越多的研究顯示出體驗自然界中的“敬畏”所帶來的相關益處，包括減少壓力和創傷後應激障礙的癥狀，提高認知能力，以及增加純粹的幸福感和生活滿意度。有很多方法可讓自己沉浸在大自然中，包括散步、遠足、騎自行車或在戶外跑步、參觀當地的公園或綠地、練習正念冥想、引導想象、森林浴等等。在本卷的與AIMGA一齊健康的生活 (LWWA) 通訊中，我們希望您能通過與大自然的聯繫並自己進行一些治療來享受夏天和隨之而來的好天氣。您將學習一些實用技巧，以支援您在戶外活動中的健康。

Sources: [Greater Good Science Centre, 2018](#); [Jimenez et al., 2021](#); [Participaction, 2023](#); [Tillmann et al., 2018](#); [American Psychological Association, 2020](#);

### 健康提醒!



- **避免中暑**，在紫外線指數為3+的白天穿適當的防護服（帽子，太陽鏡，淺色衣服），喝足夠的水，並塗防曬霜。瞭解更多關於如何在高溫下保持健康，請參考這些[加拿大衛生部](#)提示中的資訊或閱讀我們的[五月通訊](#)。
- **騎自行車時注意道路安全**：確保您戴合格的頭盔，在超越前使用鈴鐺或聲音提醒行人，避免高速行駛（這是青少年騎自行車受傷的主要原因之一），使用自行車道並避開繁忙的街道，瞭解並遵守交通規則，並與夥伴一起騎自行車。重要的是要複習您所在省份的道路販運信號和規則。
- **遠足或野外露營時**：提前計劃並做好準備，不要冒險離開標記的路徑，多穿衣服，帶上額外的水和生存工具（例如急救箱，防熊噴霧，火柴），

與他人一起旅行，帶上指南針和地圖並知道如何使用它們，下載AllTrails應用程式。

- 查看以下內容：[AdventureSmart](#)旅行計劃應用程式，[公園](#)博客和10條黃金法則
- 對於那些生活在熊出沒的地域的人來說，知道**如何避免與熊相遇**對於安全地享受大自然是至關重要。重要的是要 1) 製造大量噪音和成群結隊地旅行，2) 注意周圍環境並尋找/傾聽熊的動靜及其標誌（例如，熊的路線、糞便、其挖的洞、其撕裂的原木或翻倒的岩石），3) 讓您的寵物拴在皮帶上，以及 4) 攜帶防熊噴霧並知道如何使用它。

## 危險信號

- 如果您看到熊，請按照以下步驟操作：保持冷靜，堅定而平靜地與熊交談，慢慢後退，讓自己顯得很大，不要掉落背包，因為它可以提供保護。
  - 按兩下此處瞭解防熊噴霧及其使用方法。
  - 按兩下此處以獲取有關熊接近或攻擊時該怎麼做的更多提示，野外露營的提示等。
- 如果您在遠足或露營旅行中迷路了，請務必遵循 S-T-O-P 首字母縮略詞的步驟。S – 代表停止、原地踏步和冷靜下來，T – 代表思考，O – 代表觀察，P – 表示計劃。您可以在 [此文](#) 中閱讀有關這些首字母縮略詞的內容以及該怎麼做的更多資訊。如果可

以，請撥打電話（撥打 911 並提供您的位置，並使用您的 GPS 座標或地標來幫助救援人員確定您的位置），或者如果您的呼叫沒有接通，請嘗試發送簡訊。

- 在夏季探索大自然時，瞭解中暑的體征和癥狀很重要。如果您正在照顧體溫高且失去知覺、意識模糊或已停止出汗的人，請立即撥打 911 或您當地的緊急電話號碼 ([Health Canada, 2022](#))。

點擊這裡瞭解更多關於中暑的資訊!



## 連接与自然有关的視頻



瞭解更多關於以自然作為心理健康處方的資訊

(斯坦福研究人員)



TEDx 有关自然與健康的講座



引導森林漫步冥想

### 你知道嗎？



AIMGA 專家可以就此主題與您的組織進行交流。

立即通過電子郵件預訂您的演示文稿 [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca)

欲瞭解更多資訊，請用手機掃描下面的二維碼，查看完整版的“與AIMGA一起生活”時事通訊！



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/7.July2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>

多謝麥冬青的翻譯服務！