照護者專訪系列

在一杯茶中尋找平衡：陳靜談身心健康、家庭與慢下來的藝術

【看中國記者 Sarah Shao 採訪報導】「照護者集體訪談系列」分享了支持有特殊需求的親人的家庭、照護者和倡導者的故事。該系列突出了希望、韌性和社區的聲音，同時介紹了一些資源，這些資源有助於讓日常生活更安全、獲得更多支持、建立更多聯繫。



▲陳靜展示傳統茶道藝術，分享茶文化的美與正念。

對陳靜來說，茶不僅僅是一種飲品。它是慢下來、重新與自我建立聯繫，並與周圍人創造有意義時刻的一種方式。

2017 年，陳靜發現了一家自己種植並加工野生茶的茶館，之後她開始學茶。她被茶的純淨，以及飲茶後的感受所吸引。

「我的身心反應非常好。我覺得很舒服。」她回憶道。

她很快把這種茶介紹給了母親、姐妹和孩子們。隨著時間的推移，她開始覺得茶不僅僅是一種飲品——它可以成為家庭日常生活的一部分，也是維持整體身心健康的一種簡單方式。

從藥物研究走向茶

陳靜走向茶的道路出人意料。她學的是藥物科學，曾在學術界工作，專門從事計算機輔助藥物設計。

「我從沒想過我會賣茶。」她說：「我骨子裡是個老師，但我的教學需要乾淨、高質量的茶。這一切發生得很自然。」

陳靜曾是一名教師，也從事過兒童教育工作。2018 年，她開始教授茶藝課，向學生介紹傳統泡茶方法、感官體驗，以及茶的文化意義。2021 年，她帶著兩個孩子搬到新加坡（Singapore）後，最終註冊了一家公司，開始分享和銷售精心挑選的茶。

現在，陳靜定居紐約（New York），繼續教授茶藝，主要通過兒童課後項目授課。

對陳靜來說，茶不僅僅是產品。她希望人們瞭解他們選擇背後的文化和哲學。

「你需要真正瞭解它，然後有意識地選擇它。」她說。

在忙碌的世界中慢下來

陳靜認為茶變得尤為有意義，因為現代生活往往匆忙且讓人應接不暇。

「現代生活非常忙碌和混亂，人們很難安靜下來。」她說。「但當你安靜下來時，你就可以開始重新感受自己。」

茶藝深深紮根於感官體驗，能通過香氣、味道、溫度、茶空間的布置，以及簡單的泡茶動作觸及人心。茶鼓勵人們慢下來，關注自己的身體和情緒狀態。

「如果你每天有 10 或 15 分鐘和自己獨處，也許每週有一個小時和家人在一起，感覺就像在給身心充電。」陳靜說。

茶也能讓家人聚在一起。圍坐在茶桌旁，可以騰出時間聊天、分享食物，或者僅僅是享受彼此的陪伴。

關注每個家庭的身心健康

陳靜強調，她的身心健康理念適用於所有人，包括有特殊需求的家庭。

照護者經常在孩子和家庭上投入巨大精力，有時會忘記自己的身心健康。陳靜鼓勵家庭把身心健康看作日常生活的一部分——關注食物、飲品、壓力、環境，以及休息的需求。

她早年在兒童教育領域的工作，也塑造了她對有特殊需求兒童的看法。

「每個孩子的情況都需要單獨瞭解。」她說：「你必須找出孩子真正的需求是甚麼，真正理解他們，滿足這些需求，並給他們成長的機會。」



▲米德爾敦（Middletown）養生茶店（Wellness Tea Shop）內景，寧靜的氛圍、傳統茶文化和藝術在這裡營造出一個安靜而溫馨的空間。

陳靜認為，孩子或家庭可能面臨的挑戰沒有標準答案。她想傳達的是，要創造一個更健康、更有支持性的環境，同時認識到每個孩子都是獨一無二的。

回歸自然 也回歸自我

陳靜的重點之一是挑選乾淨、精心製作的茶。茶緣（Cha Yuan）提供單品茶和養生拼配茶，靈感源自中國傳統的陰陽與平衡理念。

陳靜希望，那些可能不熟悉中國養生傳統的人，也能接觸到這些概念。

從科學角度來看，陳靜指出，茶含有豐富的天然化合物組合，包括 L-茶氨酸和多酚。研究人員也越來越關注茶化合物如何與腸道微生物群相互作用，以及它們可能如何維持整體身心健康。

但她最想傳達的重要信息很簡單——更加關注你自己。

「每天給自己留一點時間，和自己獨處，感受自己。」她說。

向新手介紹茶時，陳靜經常邀請他們坐在寧靜的茶室環境中，喝上幾杯。之後，她會問他們是否感覺更安定了。

「很多時候，他們告訴我，感覺比以前更平靜了。」她說。

特別是對照護者來說，陳靜認為這些微小的時刻不應被忽視。她說，在照顧他人時，「不要忘記照顧自己。」

有時候，邁出第一步可以很簡單，只須坐下來、喘口氣，享用一杯茶。



全球都在看中國 全球都愛看中國

弘揚中華傳統文化 構建中西文化橋梁

www.kanzhongguo.com www.kannewyork.com