

靜觀減壓 活在當刻

陳凱昇先生

香港聖公會輔導服務處註冊臨床心理學家

從前，有個學生，他每天早上負責打掃庭院子。在秋冬之際，因為經常有落葉從樹上掉下來且被風吹得到處亂飄，令他感到心煩。他一直想找一個簡單的方法去完成這份工作。

後來，有位老師跟這位學生說：「明天，你打掃之前，先用力搖樹，把落葉統統搖下來，之後就不用掃落葉了。」這位學生認為這是一個好方法，便跟著去做。

日常生活的壓力與這個故事的落葉有什麼相似之處？片片落葉就如每個人生活中的種種壓力來源，例如健康、家庭、工作、學業和人際關係等，時多時少，卻無可避免。當我們的身體和精神持續地忙於處理它們時，身心難以有片刻的安寧和平靜，使我們難以運用清晰的頭腦去處理事情。當誘發壓力的事情久久未能處理，身心便會漸漸地發出不同的訊息，例如失眠、痛症、易怒、緊張或抑鬱等，不但會妨礙我們享受和欣賞日常生活中的點點滴滴，亦會影響我們的身心健康。

什麼是靜觀？

靜觀是有效地應對壓力的眾多方法之一。「靜觀」（Mindfulness）又稱「正念」，它的本質關乎生活智慧，意思就是有意識地、不加批判地將注意力集中於觀察此刻正在發生的事物，包括我們的身體感覺、思想、情緒和行為等。這份注意力能讓我們孕育出更敏銳的覺察力和思考力，接觸我們內心深處的寧靜，幫助我們接納當下的狀況，照顧身心當刻所需，且保持頭腦清醒，好讓我們能夠清晰和明智地應對日常生活中的挑戰，使我們活得更輕鬆自在。

靜觀訓練是心智訓練的一種，是一個有系統的自我認識及反省過程。透過親身體驗為主的訓練，學員在課堂上會學習一系列的靜觀練習，常見的包括身體掃描、靜心伸展、靜心步行和靜坐。學員亦須在課外定期練習，學習將這些練習應用到日常生活之中。

靜觀體驗練習——暫停練習（S.T.O.P.）

這個練習讓我們暫時放下思考分析和正在處理的事務，創造一個空間去察覺當刻的身心狀況，然後有意識地回應當前的境況。開始前，先找一個安全且不會受人打擾的地方站著或坐下來，可以的話閉上雙眼，讓身體安於一個清醒的姿勢，背部自然垂直。可提醒自己這不是一個放鬆練習，如果期望自己在練習過程中感到放鬆的話，可能會適得其反。大家不妨先閱讀以下指引，再自行嘗試練習。



- 第一步 暫停正在做的事 (Stop)：包括正在做的事情或腦海中的思考。
- 第二步 深呼吸數次 (Take a few deep breaths)：好奇地留心每次呼吸時的身體感覺，感受空氣進入和離開身體時的感覺。
- 第三步 觀察當刻的身體感覺、情緒、念頭和衝動 (Observe)：留意呼吸時身體感覺的同時，亦留意整個身體其他部份的感覺，包括了那些不舒服的感覺。然後，留意當刻浮現的情緒。之後，留意腦海浮現的念頭和衝動，無需思考或分析它們，只要留心它們的變化。
- 第四步 繼續做當刻要做的事 (Proceed)。

無論在何時何地，大家也可花數分鐘時間做這個練習。你可以將這個練習視為一個實驗，覺察每次練習時有什麼經歷和感受。



靜觀的效用

經歷超過三十年的學術研究和發展，靜觀訓練已成為一門創新的科學及心理介入方法，並廣泛地應用於不同人士。有不少研究結果顯示，靜觀訓練能有效地改善失眠、情緒問題和預防抑鬱症復發。在另一個研究中，學員在課程前和後接受腦造影掃描 (brain imaging)，結果發現腦部前額葉的活躍度於課程後明顯增加，反映學員的自我情緒和行為調節能力有所提升。由此可見，靜觀訓練確實有助促進身心健康。

接納壓力 活在當刻

大家還記得這篇文章開首的故事嗎？讓我們一起看看故事情節的發展。

第二天，學生一早走到庭院，看到這裡和往日一樣落葉滿地，他不禁傻了眼。

這時候，老師走過來，笑著對他說：「孩子，無論你今天如何努力，明天還是會有葉子飄下來。就如生活中有很多事情是無法提早完成的，或阻止它們自然地發生。只有活在當刻，把當刻的事情盡力做好，才是最真實的生活態度，更能活得自在。」

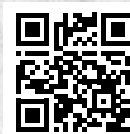
就讓我們從今天起接納壓力，活在當刻。

好心情@健康工作間2018-2020

職安局聯同衛生署及勞工處開展「好心情@健康工作間」計劃，簽署約章機構可免費參與健康工作坊等多項活動，當中包括靜觀減壓練習 (Mindfulness)。歡迎各機構積極參與。詳情請參閱報名表格。



報名表格：
<https://bit.ly/2PT7nHP>



計劃網站：
<https://bit.ly/2mobM60>