

Slide 1

Mindfulness 


靜觀訓練 – 自我治療的智慧

李劉穎瑩 (香港心理學會註冊輔導心理學家)

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 1

Slide 2

何謂「靜觀」?



『靜』是指內心平靜和諧的狀態

『觀』是指清晰全面地觀察自己的身體、思想、情緒及行為的狀態，和它們之間的互動

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 2

Slide 3

「靜觀」訓練與醫療



1979年 Dr. Jon Kabat-Zinn於美國麻省大學醫學院首先創立了「**靜觀減壓**」診所，為長期病患者提供八星期的課程。自始吸引了全球多間醫院、診所或大學舉辦及研究有關課程。

歷年來，多項研究顯示有關技巧能**有效地減低參加者在身體和心理方面的癥狀**，例如焦慮、抑鬱，有助調適情緒和身心狀態。

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 3

Slide 4

「靜觀」 Mindfulness 的定義



「靜觀」是指
有意識地
不加批判地
留心當下此刻
而生起的覺察力

Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn (2007)

White Lee - Talk on Mindfulness

Slide 5

甚麼是「靜觀」訓練?

並非單是學習技巧或方法
著重個人的親身體驗
改變對生活的態度和建立新的生活模式



White Lee - Talk on Mindfulness

Slide 6

靜觀練習的態度

- ▶讓我們抱著好奇、關懷的心去覺察當下。
- ▶無須強行去改變任何事物,如果你嘗試揮去不快的念頭、情緒、或身體感受,只會令你分心無和不安穩。
- ▶分心的時候,溫柔地提醒自己要專注。
- ▶細心覺察,無需強求,活在此刻。

White Lee - Talk on Mindfulness

Slide 7

「靜觀」的作用 [一]
提升覺察和專注力



Winnie Lee - Talk on Mindfulness 7

Slide 8

靜觀練習[一]: 覺察聲音

1. 讓你的背部垂直，保持舒服而莊嚴的坐姿
2. 感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方
3. 專注留意聽到的聲音(方向、大細聲、遠近、室內室外)
4. 如實覺察，無須分析或捲入思想
5. 假如覺察分了心，不須批評，溫柔地提醒自己再次專注
6. 分享體驗

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 8

Slide 9

「靜觀」的作用 [二]
覺察固有的思維習慣，
處理問題時有更多的選擇，
而不再是「自動導航」的即時反應。



Winnie Lee - Talk on Mindfulness 9

Slide 10

「自動導航」的反應



很多時不知不覺地，我們會讓周圍發生的事、引發**固有的思維習慣**、情緒和身體感覺。



這種思維習慣通常沒有益處，還可能令心情惡化，例如厭惡、緊張、焦慮、擔憂、唔開心。

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 10

Slide 11

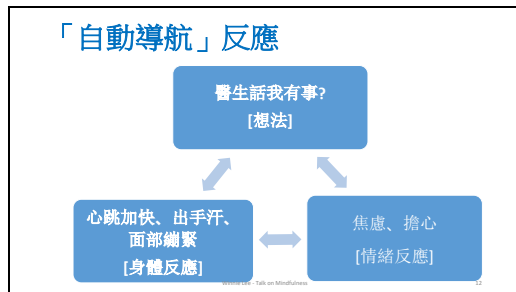
「靜觀」的作用

➢ 透過「靜觀」，可以加強**自我覺察力**，留意自己的「自動導航」反應，及這反應帶給我們的影響。



Winnie Lee - Talk on Mindfulness 11


Slide 12



Slide 13

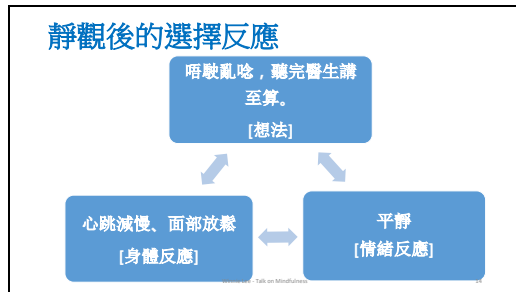
「靜觀」的作用

➤能對每一刻的內心想法、情緒和身體感覺培養更多覺知，就可給自己**更多的自由和選擇**，讓我們處理問題時有更多的選擇，而不再是無意識地盲目反應。



Wai-ke Lee - Talk on Mindfulness

Slide 14



Slide 15

靜觀練習[二]: 覺察呼吸

1. 讓你的背部垂直，保持舒服而莊嚴的坐姿
2. 感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方
3. 將注意力移到下腹，感覺一下一吸一呼之間，下腹的變化。
4. 留心吸氣時，肚皮微微拉開的感覺，呼氣時肚皮微微收縮下降
5. 毋需用任何方法控制呼吸，順其自然；
6. 雖然我們會不斷的分心，但無論分心多少次，每次一察覺到分了心，就可以恭喜自己，又回到當下的經驗了！重新留心呼吸，留意下腹感覺不斷的變化。

Wai-ke Lee - Talk on Mindfulness

Slide 16

「覺察呼吸」練習的作用

➤我們的心經常渙散迷亂，不停想著過去未完成的事務和將來的目標，導致我們心情煩惱，感到焦慮、憂心。我們需要找到一個可靠的方法，把**心神安頓**下來。

➤「覺察呼吸」有意地把我們的**身心回到當下**。呼吸和身體無時無刻都在，只要我們留心呼吸和身體，就可以再次靜心安住，收拾安頓心神，由強求行事轉為悠然自在。

Winnie Lee - Talk on Mindfulness

16

Slide 17

呼吸與你時刻相伴，**是你的錨**，是你的**安全港**。



Winnie Lee - Talk on Mindfulness

17

Slide 18

「靜觀」的作用 [三]

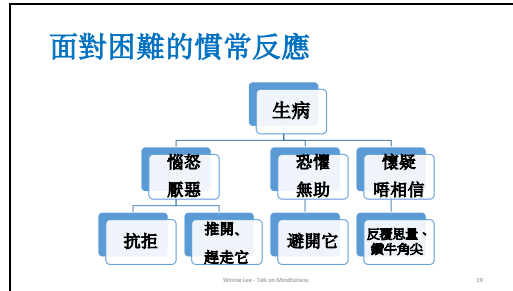
**幫助我們在面對困難時，
能從容回應，以包容與接納的態度面對**



Winnie Lee - Talk on Mindfulness

18

Slide 19



Slide 20

靜觀與面對困難



1. 這些慣常的負面反應，都可以帶來煩惱，痛苦、不快、不舒服的感覺。
2. 我們愈不喜歡這些感覺，便愈害怕它、厭惡它，愈想避開它，趕走它。感覺愈不安，導致身體緊縮或不適。
3. 「靜觀練習」可以去幫助我們從容回應，以包容與接納的態度面對困難，避免不自覺的盲目反應。

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 20

Slide 21

包容與接納

- 要從容應變，首先要不嘗試去改變現狀。
- 包容經驗就是擴展空間，讓現狀存在，而不去創造其他景況。
- 靜下來覺察已存在的事實，讓它存在。
- 避免陷於反覆思量、鑽牛角尖或嘗試壓抑逃避它們。



Winnie Lee - Talk on Mindfulness 21

Slide 22

靜觀練習[三]三分鐘呼吸空間

- 1.覺察當下:**留心內在經歷，注意念頭、情緒和身體感覺。可嘗試用言語描述、認知正浮現的感受。(例如，在心中說：「憤怒正在升起。」或「批評自己的念頭來了。」)
- 2.收攝心神:**全神貫注呼吸，可以嘗試心中默默說：「吸入...呼出。」或數呼吸，由一數至五：「吸氣一...呼氣一...」
- 3.擴展開去:**把注意力隨著吸人的氣送到全身，或特別需要關注的部份，然後，從那兒呼氣出來。每呼一口氣，可以更加放開，放軟，向自己說：「不要緊，無論是甚麼感覺，它已經在這裏了，就讓我去感受它吧。」

Slide 23

呼吸空間練習

- 日間如有不快的情緒或身體感到緊張，可以有意的用「呼吸空間」去幫助自己**從容回應**，避免不自覺的盲目反應。
- 無論正在坐下或站立，呼吸空間練習有助自己**回到此刻**。
- 將注意力轉移到呼吸的身體感覺，讓呼吸如錨般助你**安住當下**。

Slide 24

「靜觀」的作用 [四]

提高對身體的覺察
照顧自我身心的需要



Slide 25

靜觀練習[四]:身體掃描

1. 讓你的背部垂直，保持舒服而莊嚴的坐姿
2. 感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方
3. 由左腳板始，留心覺察身體每部份的感覺，只須如實地覺察，不要強求達至任何結果
4. 由左至右，由下至上掃描整個身體
5. 假若發覺自己分了心，溫柔地提醒自己把專注力放回身體的覺察，回到當下的體驗和感覺不斷的變化。

Wenhe Lee - Talk on Mindfulness

25

Slide 26

身體掃描練習的作用

- 很多時在忙碌的生活中，我們忽略了身體的需要，靜觀身體對我們有很大的幫助。
- 我們的**身體與情緒互相影響**，很多時，情緒不自覺地在身體裡面表達出來。
- 因此，提高對身體的覺察，我們就多了一個立足點去觀察我們的思緒，照顧自己**身心的需要**。

Wenhe Lee - Talk on Mindfulness

26

Slide 27

照顧自我身心的需要

1. 做些開心舒暢的活動
2. 做些讓你有滿足感或控制自如的活動
3. 靜觀用心做事

經常問自己:「此刻，我需要的是什麼？此刻，我可以如何最好地照顧自己。」

Wenhe Lee - Talk on Mindfulness

27

Slide 28

1. 做些開心舒暢的活動

- ✓ **善待身體**：洗熱水澡；小睡一會；享用心愛的食物；喝心愛的熱飲；按摩；修甲...
- ✓ **尋找樂趣**：散步(可以放狗或與朋友一起)；訪友；做你嗜好的活動；照顧植物；做運動；打電話跟朋友聊天；跟喜愛的人在一起；購物；看喜劇或勵志劇；讀帶給你樂趣的小說；聽舒服的音樂...

Slide 29

2. 做些讓你有滿足感、成功感或控制自如的活動

- ✓ 家務：清理家居；清理抽屜；
 - ✓ 寫信；寫日記；
 - ✓ 交賬單；
 - ✓ 做一些一直拖延沒做的事；
 - ✓ 運動
- (記著把工作分成很多小步驟，每次做一個步驟，做完就恭喜自己。)

Slide 30

3. 靜觀在意做事

- **專注當下做的事，全情投入** (如刷牙、洗澡、吃飯、走路...，一邊做事，一邊留意呼吸；一邊走路，一邊留意雙腳，腳踏實地)。

嘗試盡量按部就班地去做這些活動，不要期望它們會驟然改變一切，這是不切實際的，只會給自己更多壓力。這些活動只是助你在情緒起伏時仍然可以做自己的主人。

Slide 31

家課練習

1. 靜觀呼吸或身體掃描

- 每天練習 10 至 20 分鐘，每次細心觀察呼吸或身體。
- 盡量帶著慈愛的心去覺察，每次分心，都可視之為一個機會，讓自己帶著耐性和溫柔的好奇心，對待自己的經驗。
- 這些練習可幫助我們體會 **收拾心神，安住當下**。亦是**對自己的關懷和照顧**。

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 31

Slide 32

家課練習

2. 靜觀日常活動

- 選擇一件日常必做的事，如刷牙、洗碗、淋浴、倒垃圾、買東西、跟孩子說故事、吃飯等等。
- 細心靜觀自己如何進行此項活動，覺察平日自己沒有注意的地方。

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 32

Slide 33

參巧資料

- **「靜觀認知治療法」課程資料**，馬淑華博士
- **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression** 2nd Edition, Zindel V. Segal, Mark G. Williams, John D. Teasdale (2014)
- **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer** - Gently Turning Towards, Trish Bartley, Wiley Blackwell (2012)
- **Being Well (even when you're sick)- Mindfulness Practice for People with Cancer and Other Serious Illnesses**, Elana Rosenbaum (2012)

Winnie Lee - Talk on Mindfulness 33