

靜觀減壓練習指引

「靜觀練習」簡介¹

靜觀 (Mindfulness) 練習有許多不同的形式，本課程資源會提供其中三種練習，幫助學生覺察個人身心狀況，並放鬆自己。

1979 年，卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat-Zinn) 與美國麻省大學醫學院首先創立靜觀減壓診所，為長期病患者提供八星期的課程，結果顯示靜觀技巧能有效地減低參加者在身體和心靈方面的焦慮或抑鬱徵狀，並有助調適負面情緒。他表示「靜觀」是指「有意識地、不加批判地留心此時此刻而升起的覺察力」。跟據靜觀課程導師李劉穎瑩的說法，「靜」是指內心平靜和諧的狀態，「觀」是指清晰及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。

透過靜觀，參加者可以加強自我覺察的能力，留意自己的「自動導航反應」及這反應帶給他們的影響。(例如：醫生告訴我患了某個病，我的身體反應是心跳加快和出汗，而情緒反應是憂慮和擔心，這些身體及情緒反應就是「自動導航反應」。) 靜觀的作用是能針對每一刻的內心想法、情緒和身體感覺，培養更敏銳的自我感知，給自己更多的自由和選擇，處理問題時更富彈性，而不再是無意識地、盲目地反應，或以消極處之。

¹ 本文摘自張佩斯、姚錦雯，〈情緒管理實踐課程：心靈秘密花園·導師本〉(香港：文林出版有限公司，2022)，頁 14。

靜觀練習

教師從課程網站下載靜觀練習的聲音檔，預備練習時播放。(若教師能先自行練習，並累積靜觀經驗，則能更有效引導學生投入練習。)

活動時，請學員找一個寧靜舒服的位置坐下，可以坐在地板、坐墊或椅子上，背部垂直保持舒適的坐姿。讓學生安頓身心後，教師播放錄音，請他們按聲音指引投入靜觀練習。每個練習需時約 3 至 5 分鐘。

靜觀練習內容如下：

1. 聲音靜觀練習²

- 閉上眼睛，感覺身體跟地板、坐墊或椅子接觸的地方。
- 把注意力集中，留意聽到的各種聲音。
- 用心覺察不同大小的聲音：來自自己身體或周圍的聲音，遠或近、室內或室外的聲音等。(安靜片刻。)
- 只需如實覺察，不用分析和捲入思想。
- 假如分了心，不需批評，溫柔地提醒自己再次專注便可以了。(安靜片刻。)

² 摘自張佩斯、姚錦雯，《心靈秘密花園·導師本》，頁 22。

2. 身體掃描練習³

- 閉上眼睛，慢慢深呼吸。
- 將注意力集中在身體和椅子/地板接觸的感覺上。(安靜片刻。)
- 回憶一次引起負面情緒的事件，把注意力集中從頭頂漸漸移到五官，然後慢慢地移到頸項、肩膊、胸口。留意心跳會否加速，肌肉是緊張還是放鬆。(安靜片刻。)
- 一直往下掃描，繼續覺察身體每個部位：腹部、雙手、大腿、小腿……留心有沒有疼痛或難以形容的感覺。(安靜 1 至 2 分鐘。)
- 完成身體掃描後，將注意力重回到呼吸之中。
- 平穩地深呼吸，覺察心靈此時此刻的平靜感覺。(安靜片刻。)

3. 想像鬆弛練習 (石)⁴

- 閉上眼睛，把注意力放到呼吸上：慢慢吸氣、呼氣……吸氣、呼氣……隨着呼吸，漸漸放鬆自己。(安靜片刻。)
- 腦海裏可能會浮現各種各樣的想法，不需要對這些想法進行任何的評價或互動，只是以單純的好奇心去觀察。(安靜片刻。)
- 現在，想像自己置身於一個寧靜的郊外。
- 把內心的恐懼想像成一塊石頭。這塊石頭慢慢離開內心，愈來愈遠。(安靜 1 至 2 分鐘。)
- 任何時間，或當你感到恐懼時，都可以再次來到這個地方。這裏只有你自己，是一個安全和舒服的地方。(安靜片刻。)
- 現在，再留意自己的呼吸，吸氣、呼氣……
- 留意自己坐在椅子上的感覺，慢慢張開眼睛。

³ 摘自張佩斯、姚錦雯，《心靈秘密花園·導師本》，頁 86。

⁴ 同上書，頁 74-75。