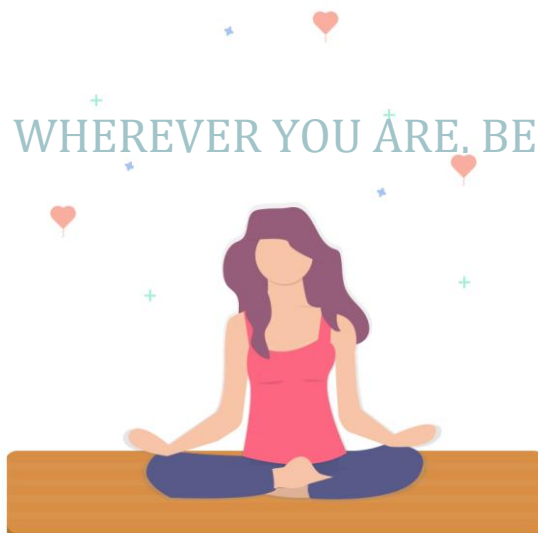


靜觀體驗 Taste of Mindfulness

“靜觀是指有意識地及不加批判評價地，留心覺知於當下此刻，而生起的覺察力。透過持續的鍛練，培養這種與生俱來的專注、覺醒、洞察與慈愛，於生活中發展出新的掌握能力與智慧。”

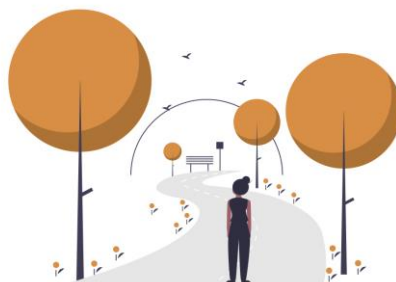
<正念療癒力> - Jon Kabat-Zinn 喬·卡巴金博士

當你生活工作繁忙時，會否感到經常很忙碌但又心不在焉，難於專注集中？而當處於困難及有壓力的情況時，會否也感到焦躁不安，甚至情緒一發不可收拾，進而難以放鬆影響健康？不論你有無以上經歷，都不妨嘗試練習靜觀，重拾身心安定及舒緩精神壓力。



靜觀 (Mindfulness，亦譯作正念) 源自東方禪修傳統及哲學，至今已有二千五百多年歷史。於過去的 40 年裡，現代的非宗教性及系統性的靜觀修習開始盛行普及，醫學、大腦神經學、心理學等範疇的科學家和研究人員便開始著力研究及應用於生活上的效益。現今越來越多研究文獻實證指出，我們可以透過靜觀修習培養更強的集中專注力，照料自己身心的能力，與身體和精神情緒的困難及壓力更好地相處，減少不由自主的盲目慣性生活模式。腦神經科學研究甚至指出持續的靜觀修習能讓人們有更好的決策判斷力（通過調節由杏仁核激活引起的情緒反應如戰鬥 - 逃跑 - 麻木反應）重塑我們的大腦的可能性，專注並記住重要的任務（增強大腦海馬體灰質和安靜默認模式網絡）。

靜觀向我們展示了一種與自己相處的嶄新方式，而非總是停留在“行動模式”或困擾於過去和未來中，或心不在焉地迷失於轉換任務。作為人類，我們都擁有這與生俱來的智慧和資源去投入享受生活，達至身心健康和幸福。



恒常修習靜觀的效益：

改善身體健康，提昇睡眠質素，幫助身體放鬆舒緩，增強體魄

靜觀可以促進自我照顧，並幫助我們更好地利用體內的副交感神經系統來休息，放鬆及從壓力中恢復。它還可以改善睡眠質量和疼痛應對能力。(Kabat-Zinn, 1985; Black & O'Reilly et al., 2015; Davidson & Kabat-Zinn, 2003)



保持精神情緒健康，管理調節壓力，減低焦慮及抑鬱徵狀

生活中保持靜觀覺察可以使我們注意到當刻壓力及困難感受的感覺的來源，溫和地面對情緒及過渡，並能選擇如何應對及恢復，而非在壓力和困難時刻盲目地反應和抗拒掙扎。(Weinstein, Brown & Ryan, 2008; Segal, et al, 2010; Jha & Stanley et al, 2010; Johnson & Thom, et al, 2014)



增強集中專注力及工作效率，發展健康行為習慣

靜觀鼓勵我們在紛擾中保持專注並集中於手頭的任務，並發展負責集中和記憶的大腦區域。靜觀讓我們更好應對成癮和不健康行為引起的衝動和誘惑。(Levy & Wobbrock et al, 2012; Zeidan & Johnson et al, 2010; Hafenbrack, Kinias & Barsade, 2013; Brewer, 2011)



增進有同理心的健康人際關係與互動

靜觀使我們能夠與他人用心連繫和互動。我們可以更真實但無需辛苦自己去理解他人的感受和需求並培養同理心。(Pratscher & Rose et al., 2017; Wang, Fox & Shackman et al., 2013; Kyeong & Kim et al, 2017; Carson et al., 2004)



"照料和滋養自己" 日常簡易靜觀練習:

就如你學習任何事情一樣，越多去練習靜觀，你便越能享受靜觀帶來的益處。

● 五指山呼吸法（非常適合清潔雙手時做）：

- 先回到當下，重新集中。
- 連結當刻自然的呼吸節奏。
- 用右(左)手食指，跟隨左(右)手五指起落，吸氣時上山，呼氣時下山。雙眼可以望著手指或合上
- 可做一個循環或一分鐘，甚至更多。



● 靜心飲：

- 選擇一杯飲品，咖啡、茶或果汁等等
- 選擇一個可安定進行的位置
- 放慢節奏，細心留意覺察每個感官的感受
- 皮膚觸感，眼看，耳聽，鼻聞，口舌品嚐
- 放開評價批判，用好奇心，就像初次嘗試一樣，一啖接一啖細味品嚐
- 有分心走神便再次回到感官和飲品

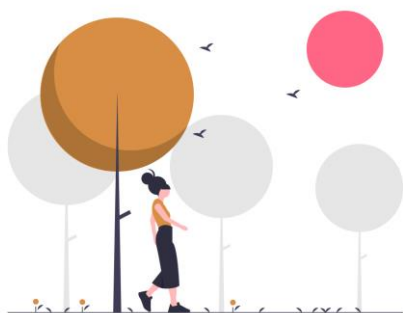


● 靜心步行：

- 選擇一條短路徑，例如睡房到大門，或辦公桌到茶水間
- 放慢節奏，集中專注於每一個步伐，腳、腰、手等等的身體擺動和感覺
- 每當留意有干擾或分心走神，都回到重新集中於動作



靜觀“急救”：S.T.O.P 暫停和呼吸空間



**“Stop 暫停。Take a deep breath 深呼吸。
Observe 觀察。Proceed mindfully 有覺察地繼續。”**

3 分鐘的呼吸空間：

任何時間若你內心感到緊張或思緒散亂並需要重新聚焦時可以嘗試此練習。練習的目的不是控制或清除你的思想，而是為你的心靈拿起一個放大鏡。在步驟 1 中，你將從繁忙的工作模式轉變到存在模式，觀察發生在此時此刻的身心狀況。在第 2 步中，您將注意力集中在呼吸的感覺上。

在第 3 步中，你將回一個開放觀察狀態，感受你周遭發生的一切，為你下一個行動做好準備。

願你得到喜樂，平安，健康！

歡迎訂閱：Website: mindfulliving.hk Facebook: facebook.com/hkmindfulliving Whatsapp: 65630816