



明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan

「疫」來順受

「疫」
·
靜

序

在2017年9月，電影《與正念同行》在香港上映，當中由在漫威電影《奇異博士》中飾演奇異博士的荷里活影星班尼迪·甘巴貝治 (Benedict Cumberbatch) 讀出滿載詩意的旁白。電影講述曾獲提名諾貝爾和平獎的「正念之父」一行禪師如何在他所創立的「梅村」中引領信眾走過煩惱，追求內心的平靜。原來班尼迪曾閱讀過一行禪師部分著作，在個人的精神層面上與一行禪師有着緊密聯繫，一直深受禪師的教導。

其實正念 (靜觀) 在香港越來越流行，很多人希望透過靜觀使自己放鬆。香港人的生活節奏急速，加上自2019年新冠肺炎在全球蔓延後，每天我們不是擔心自己會否受感染，便是緊張家中的防疫用品是否足夠。不知不覺間，我們變得繃緊、容易緊張或焦慮，甚至「抑鬱」，所以我們更加需要找機會停下來放鬆自己。這小冊子將會介紹「靜觀」，以及靜觀可以如何幫助我們面對疫情。

目錄

序

疫情下常見的五類情緒	3
疫情期間，發出警號	9
靜觀是什麼	11
疫情下的靜觀	13
靜觀的迷思	15
相關資源	24
參考資料	27

疫情下常見的五類情緒

第一類：煩躁

疫情期間，政府會實施不同的防疫措施，例如：口罩令、限聚令、強制檢測、安心出行等等。有些人會認為防疫措施限制了生活，例如：無法去旅行、無法與朋友聚會等，一聽到有新的防疫措施便會感到煩躁。



第二類：緊張

在疫情下，超級市場或藥房經常會出現搶購的情況，日常用品、藥物、食物等，都會成為搶購對象。成功搶購到的人又會擔心買得不夠多，買不到的人則手足無措，彷彿世界末日般，因此容易出現緊張的情緒，可能導致失眠、食慾不振等情況。



第三類：焦慮

在疫情下，有些人經常擔心自己會受到感染，所以會有很多敏感的反應，例如：流鼻水就會懷疑自己受感染，附近有人咳嗽立刻避開及擔心被傳染，經常留意自己大廈是否強檢或圍封大廈等等，因此產生焦慮及感到疲倦。



第四類：憤怒

疫情下，因為不能到訪以往喜歡流連的地方，例如：茶樓、圖書館等娛樂場所，所以經常逗留在家，家庭成員的個人空間縮少，容易感到憤怒，並引起衝突，容易破壞與他人的關係。



第五類：抑鬱

疫情期間，經常聽到很多有關疫情的負面消息，導致感到不開心，加上娛樂活動受限制，沒有正常社交活動，使自己的情緒沒有渠道紓解，因此越來越不開心，甚致出現抑鬱情況。



疫
情
期
間
發
出
警
號

響起警號



不論你是以上哪一類，其實都是身體向你發出的
一個警號。這警號預兆著疫情已經漸漸地影響你的生
活、生理健康及精神健康。當你不正視這個警號，你
可能會出現情緒困擾，甚致情緒病，例如：焦慮症、
抑鬱症等。

現在無法去旅行、無法與朋友聚會、失去大部份
娛樂活動，那怎麼可以幫自己放鬆及紓解壓力呢？有
沒有想過原來只需要每天花10分鐘做靜觀練習就能幫
助你解決以上的問題？

靜觀是什麼

靜觀是什麼



靜觀又或譯作「專注覺察」、「內觀」、「正念」，意指對活著的此事此刻（或當下）的覺察，這種覺察背後的態度是開放的、不加批判的。簡單來說就是把專注力放在此時此刻。靜觀會運用不同練習，包括呼吸練習、身體掃描、靜觀步行、靜觀飲食、靜觀伸展運動等，讓練習者把專注力放在當刻。

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。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，參加者在靜觀課程前和後接受腦造影掃描，結果發現他們腦部前額葉的活躍度於課程後明顯增加，反映參加者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。

疫
情
下
的
靜
觀
生
活

靜觀生活



不論在辦公室、在家中、坐車、步行，只要每日練習 10 分鐘，例如：每天起牀時先做個簡單的呼吸練習，吃早餐時仔細咀嚼及品嚐食物的色香味，上班或上學時多留意周圍的景物及雙腳的感覺，休息時專注自己的一呼一吸，每晚睡前做一些伸展運動，感受身體的感覺，每天重覆這些簡單的練習，便有助改善我們的生活質素。

當我們學習了靜觀，我們聽到防疫措施就不會那麼容易感到煩躁、不會經常擔心自己受到感染、不會經常焦慮要與人搶購物資、不會那麼容易發怒和因為疫情而感到不開心，反而更多了解及關心自己的身體及內在的需要，這樣我們就能有良好睡覺質素及精神健康。縱使面對疫情，只要每天 10 分鐘，便能活出積極及健康的人生。

靜
觀
的
迷
思

迷思 1：靜觀 = 慢活？

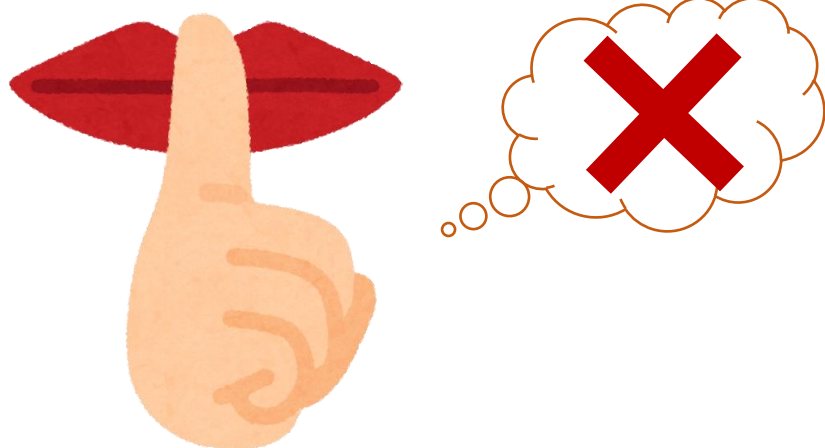
靜觀的重點在於覺察，而不在速度。不論快慢，我們都可以覺察當下此刻。靜觀練習的節奏的確普遍比較慢，那是因為透過減慢速度，我們能更仔細地覺察不同的狀態及感覺、更容易培養覺察力。當我們慢慢培養出靜觀的態度及習慣時，就可以快也靜觀，慢也靜觀。正如學習騎單車一樣，起初我們需要付出很多心力及專注，才能在車上保持平衡，然而經過多次練習、掌握到竅門後，我們在騎車時就可快也可慢，變得非常自然及容易。



迷思 2：靜觀一定要在安靜的環境進行？

環境上的寧靜，能有助我們仔細地覺察自己不同的狀態及感覺，更容易培養覺察力。試想像，如果您在一個寧靜的環境中，的確能更易聆聽自己內心的聲音，更易沉澱及沉思吧？

然而，和速度一樣，環境上的寧靜不是靜觀的重點，重點是我們培養客觀地觀察自己的身心狀況和活在當下的態度。當培養出覺察力後，即使有外界聲音，即使處於非絕對寧靜的環境下，我們仍能覺察到自己的狀態。



迷思 3：靜觀 = 自我催眠？

靜觀可以是一種練習開放、不批判、覺察當下此刻的日常生活態度，而催眠並不是一種生活態度。

靜觀的重點在於提升我們於當下此刻有意識的覺察，愈來愈看清自己的狀態。靜觀期間，我們既專注且平靜。



迷思 4：靜觀是宗教活動？

靜觀（Mindfulness）本來是佛教的一種修行方法，由美國學者卡巴金將之帶到科學的領域，並在麻省醫學院的減壓中心進行研究及整合。如今心理學界指的靜觀，可以是舒緩壓力及抑鬱的訓練方式。



迷思 5：靜觀 = 逃避現實？

在練習靜觀期間，我們會不帶批判地把注意力放在當下此刻，無所不觀地觀察環境、身體的感覺、情緒或狀態。我們看似暫時中斷與外界的互動，可能會降低或減慢對外界刺激的回應頻率。然而，靜觀其實幫助我們如實地覺察自己現實生活中的煩惱，承認及瞭解自己正受困擾或受苦，再發現如何更有智慧地去回應現況。



迷思 6：靜觀 = 放鬆？

靜觀的重點在於覺察，放鬆也許是伴隨覺察的前導和有益副產品，但不是目標。練習靜觀期間，不論放鬆或不放鬆，我們都可以觀察，觀察當我們有不同情緒如難過、生氣、擔憂、麻木時，自己的狀態是如何。我們不會強求達成甚麼目標，包括不去要求自己放鬆。



迷思 7：如果我在靜觀期間 分心了，是否就不是在靜觀？

靜觀練習很多時候要求我們專注在當下片刻的身體感覺，然而，當我們嘗試專注在這些日常時，很容易會覺得沉悶，並可能不自覺地想東想西，把注意力轉為放在自己的思想中，即是分心了。

分心其實是正常的思緒活動，即使分心了也不要緊，只要保持覺察，嘗試在發現自己分心後溫柔地把注意力拉回來。其實，覺察到「自己正在分心」的一刻，已經再次成為當下的觀察者，也是在靜觀當中。



相關資源

推薦資源

如果你對靜觀感興趣，或者認為靜觀能夠幫助你解決眼前的困難，想認識多一些，可以閱讀或觀看以下相關資源。

書本



喬·卡巴 / Jon Kabat-Zinn :

《正念》、《多舛的生命之旅》、《藉正念安度憂鬱時光》、《是情緒糟、不是他很糟：穿透憂鬱的內觀力量》、《正念：此刻是一枝花》、《正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己》、《正念父母心，享受每天的幸福》等。

一行禪師：

《正念的奇蹟》、《調心》、《你可以，愛》、《你可以不生氣》、《觀照的奇蹟》、《行禪》等。

推薦資源

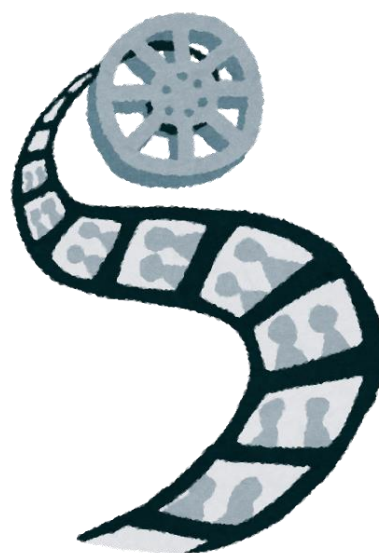
電影

《與正念同行》

應用程式

新生精神康復會：

《Newlife 330》



參考資料

參考資料

1. A Brief History of Mindfulness. (2011). Retrieved from <http://sujato.wordpress.com/2011/01/18/a-brief-history-of-mindfulness/Centre> for Mindfulness Research and Practice. (2016).
2. Kabat-Zinn, J., (1982). *An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation- Theoretical Consideration and Preliminary- Result*. *General Hospital Psychiatry*. 4(1): 33-47
3. Pickert, K., (2014). *The mindful revolution: The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture*. *Time*, 183(4), 40-46
4. 何定照譯(2012)。《正念的奇跡》(Thich Nhat Hahh 著 The Miracle of Mindfulness) · 台北：橡樹出版社。
5. 香港心理學會 臨床心理學組 (2017)。《靜觀 觀心 · 知心 · 療心》 · 香港：知出版社。