

Mindfulness



軒尼詩道官立小學

「家長靜觀減壓工作坊」

25.11.2021

Mrs Winnie Lee 李劉穎瑩

香港心理學會註冊輔導心理學家

英國註冊教育心理學家

「靜觀認知療」、「靜觀減壓」課程導師

活動目的

1. 簡介「靜觀」
2. 透過靜觀活動，體驗「靜觀」
3. 靜觀的應用：減壓、提升身心健康



甚麼是「靜觀」？



『靜』是指內心平靜和諧的狀態

『觀』是指清晰全面地觀察身體、思想、情緒及行為的狀態，和它們之間的互動

「靜觀」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**」八星期的課程，幫助長期病患者，改善身心健康。

- 歷年來, 多項醫學研究顯示靜觀能有效地減低身體和心理的癥狀, 例如 **緊張、焦慮、抑鬱** , 有助調適情緒和身心狀態。



「靜觀」 Mindfulness 的定義



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)

很難安靜的

- 很多時候，我們並不是活在此時此刻，心神可以走得好遠而不自覺。

「自動導航」
的反應



「自動導航」的反應 (1) ~ 經常活在頭腦中



懊悔過去

很多時，我們會想東，想西
並不是活在此時此刻



憂慮未來

「靜觀」的作用

- 加強自我覺察力
- 留意「自動導航」反應和帶來的影響
- 作更好的選擇



靜觀伸展

- 伸展運動持之以恆，就有顯著裨益
- 可促進肌肉骨骼的彈性，加強平衡能力
- 幫助你精神充沛，輕鬆自在和感到心境平和

「靜觀呼吸」

- 當我們心情煩惱，感到焦慮、憂心時，只要我們留心呼吸和身體，把**心神安頓**下來。



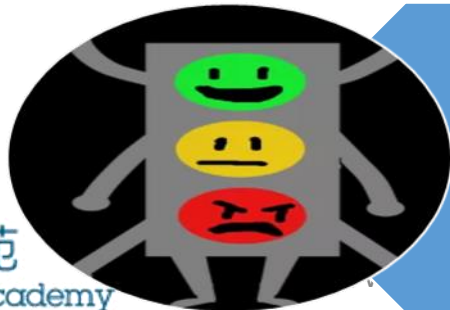
靜觀的三大功能



提高自我覺察



專注此時此刻



調適情緒

長期「靜觀」與腦部功能的改變



- 杏仁核活躍度減低
- (情緒得到調適)



- 前額葉皮層活躍度增加
- (理性思考能力得到提高)

有了孩子後，生活變得不一樣



做成父母壓力的 心理因素



- 想做個稱職的家長，要求自己做到最好
- 期望子女成材，緊張子女的一切
- 當子女的表現未能達到自己的期望，感到失望、擔心、自責
- 面對子女成長和轉變，感到不放心、掛慮、憂心

壓力帶來的影響

- 與孩子相處時缺乏耐性和體諒
- 容易與孩子發生衝突，影響親子關係
- 身心疲累，身體出現毛病
- 長期受壓，形成精神緊張、焦慮、暴躁、甚至抑鬱
- 影響夫婦及家庭關係





1. 覺察面對壓力的 慣性反應



想法

身體反應

情緒反應



行為反應



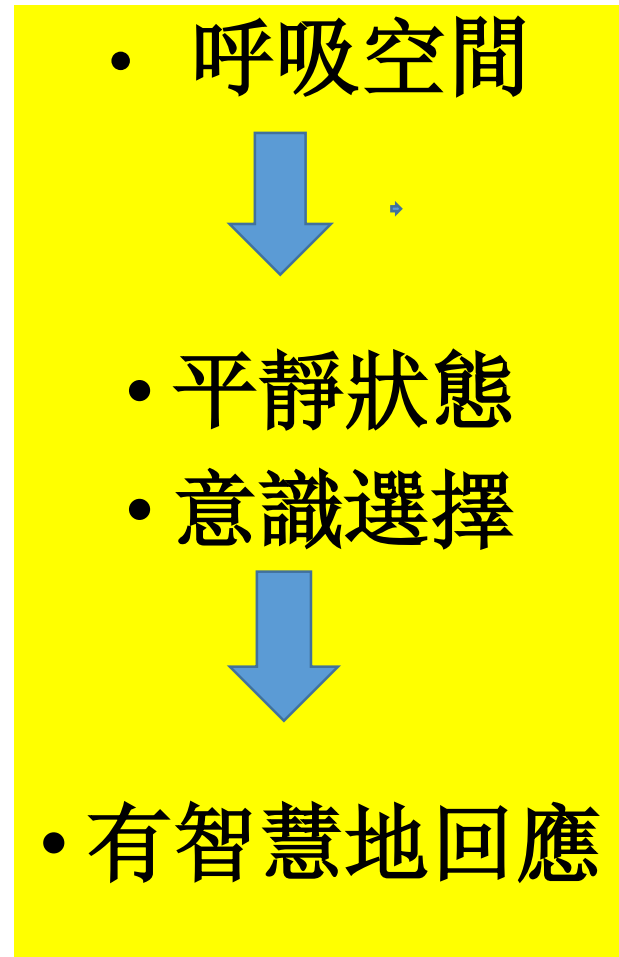
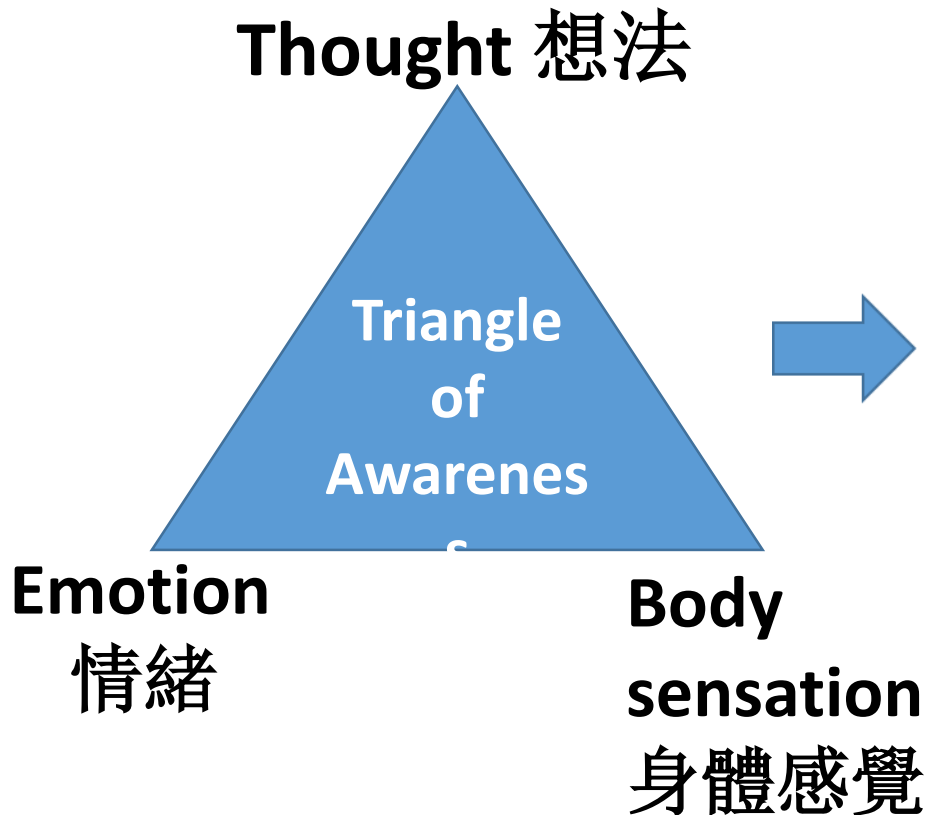
覺察面對壓力的 慣性反應

- **情緒**: 遇到不稱心的事，我們會慣性地感到**焦慮、擔心、厭惡、生氣...**
- **身體**: 慣性地感到**肌肉收縮、心跳加快、面部拉緊、腸胃不適...**

2. 遇到壓力時
停一停、定一定
冷靜回應，不作慣性的反應



3. 靜觀回應壓力



4. 覺察身體感覺， 習慣暫停工作小休



5. 每天靜觀呼吸、安定心神



6.覺察日常的生活 滋養性 vs 耗損性的活動



例如：
每天早上返工前，到公園晨運
放工後，每天與家人開心吃飯



例如：
每天緊張地安排一切事情，定要把事情辦妥或完成

如何讓自己活得 輕鬆自在些？

Copy right Winnie Lee - 家長靜觀減壓工作坊



7. 關愛自己

常問自己：此刻我需要怎樣照顧自己？



「靜觀教養」 Mindful Parenting



- 「靜觀教養」八星期課程是由荷蘭的大學教授和臨床心理學家Prof. Susan Bögels 創辦, 專為家長而設
- 是一項著重體驗而有研究成果的訓練
- 循序漸進, 讓父母培養覺察力和靜觀教養的方法, 有智慧和善巧地處理與子女相處的各種難題, 建立美好和諧的親子關係。



Mrs Winnie Lee 李劉穎瑩
靜觀生活學苑
<http://mlacademyhk.com>