



PandaA

賽馬會「樂天心澄」
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"
Mindfulness Culture in Schools Initiative

靜觀減壓工作坊



導師教案

工作坊流程

工作坊的目的

- 明白我們對壓力的反應
- 學習一些簡單的靜觀練習
- 以處理壓力, 好好照顧自己

1. 解釋工作坊的目的

3 分鐘

戰鬥或逃跑的反應

大量排汗

瞳孔放大

感覺驚駭

沒有胃口

手腳冰冷

肌肉充血腫脹

心跳呼吸急速

可能會倦怠



2. 壓力反應
此刻的身心狀態

15 分鐘

1. 靜觀伸展練習



3. 靜觀練習
靜觀的態度

10 分鐘

2. 靜觀呼吸練習



4. 靜觀呼吸練習
此刻的身心狀態

10 分鐘

靜觀的好處

- 平復情緒、活在當下
- 自動反應 vs. 自主回應
reaction response

5. 靜觀的好處

5 分鐘

3. 靜觀身體練習



6. 靜觀身體練習

7 分鐘

學習減壓學靜觀



7. 影片播放及
答問環節

7 分鐘

4. 呼吸空間練習(AGE)



- 1 Awareness 覺知
當下 (情緒、念頭、身體感覺、衝動)
- 2 Gathering 收攝
於呼吸上
- 3 Extension 擴展
注意力到整個身體

8. 呼吸空間練習

3 分鐘



背景

這個工作坊的教材套由香港大學社會科學學院的林瑞芳教授所設計，首次發表於2020年第四屆華人正念靜觀應用大會上。教材套的部分內容來自香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動 (Jockey Club “Peace and Awareness” Mindfulness Culture in Schools Initiative) 的另一個靜觀教材套《自我照顧靜觀工作坊》。林教授是該計劃的總監，也是這兩套教材套的設計者。

工作坊的目的

這個工作坊是一個平台，讓學生學習一些簡單的靜觀練習來處理壓力，尤其是學業上的壓力。

工作坊所需的教材

1. 本教案
2. 簡報檔案 (ppsx檔)
3. 學生工作紙
4. 四個靜觀練習的指導聲檔
5. 一個五分鐘的影片

工作坊的主持人

這個工作坊可以由學校裡的老師或輔導人員主持，但他們必須對靜觀有基本認識，例如完成了八週的MBCT、MBSR或.b靜觀基礎課等。這些同工可以電郵至賽馬會「樂天心澄」(jcpanda@hku.hk)，在提供修畢八週靜觀課程的證明後，便可獲取工作坊的所有教材。但假如有學校的老師或輔導人員對靜觀沒有認識，卻又希望開辦工作坊，在學校和學生一同探討如何用靜觀來照顧自己，也可以電郵我們。我們很樂意到貴校主持靜觀講座和示範如何帶領這個工作坊。屆時我們就可以讓完成培訓的老師獲取所有教材。學習靜觀的入門是八週課程，而靜觀導師的培訓需經年累月。**帶領這個工作坊的老師或輔導人員，並非靜觀導師。他們的職責是按這個工作坊所提供的資源，包括靜觀練習聲檔，和學生一起修習靜觀而已。**

工作坊的對象和形式

工作坊的對象是中學生。這個工作坊可以是課堂內進行的輔導課，也可以是課後的小組活動。人數由五、六個人到三十人不等。但不要超過三十人，否則難以照顧。

工作坊的長度

工作坊長約一小時，但可視乎學生的需要刪減靜觀身體的練習或加長答問的環節。

本教案的格式

本教案的每一張投影片下面，也有講義。給老師的指示為斜體字。而老師向學生的講解部分則為正體字。

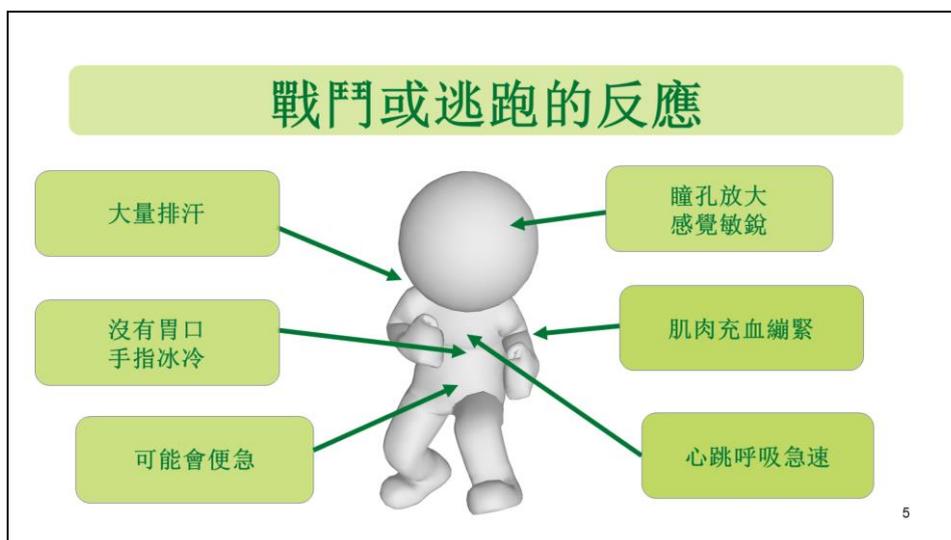
工作坊的目的

- 明白我們對壓力的反應
- 學習一些簡單的靜觀練習
- 以處理壓力, 好好照顧自己

4

向學生介紹工作坊

升上中學後，可能不少同學都覺得壓力大了。這些壓力可能是來自學業的、也可能是來自家庭或朋輩的。這些壓力會對我們造成困擾，讓我們覺得疲憊、無助、焦慮。讓自己睡不好、吃不好、無法集中精神學習。在這個工作坊裡，讓我們學習怎樣以靜觀的修習和態度應付壓力，好好照顧自己。[按動滑鼠到下一張投影片]



向學生講述壓力反應

要應付壓力，我們先要認識我們在壓力下會有怎樣的反應。

當你緊張和焦慮的時候，例如要在台上演講、要在電競場上與敵人交鋒、要進入考試場地、或在柔道賽中與對手搏擊，你的身體會有怎樣的反應呢？

先聆聽學生的分享，他們可能會提到肌肉繃緊、心跳加速、手腳冰冷等。待學生說完經驗後，老師可以用這張投影片整合他們的分享。老師可以逐一按動滑鼠顯示身體的反應。

我們的瞳孔會放大，讓我們看得更清楚。其他的感官也更敏銳，以便因應敵人的攻擊而迅速反應。*[按動滑鼠]*

肌肉的血流量增加，肌肉繃緊，隨時準備行動。*[按動滑鼠]*

心跳和呼吸加速，以便輸送氧氣到身體的大肌肉，如大腿、手臂，隨時準備戰鬥或逃跑。*[按動滑鼠]*

可能會肚子痛，想排便。因為排便後，身體會較輕，可以跑快一點。*[按動滑鼠]*

不會有胃口吃東西，腸胃的血液都流到大腿和手臂去準備戰鬥。那個時候，用不著繡花，手指的血液也會流到大肌肉去，因此手指會冰冷僵硬。*[按動滑鼠]*

會流很多汗為身體降溫。而且，當你濕漉漉的時候，你的敵人就很容易抓得住你。*[按動滑鼠]*

以上種種的生理反應其實都是為了……*[按動滑鼠到下一張投影片]*

壓力反應

逃跑

戰鬥



僵住



6

戰鬥！

[按動滑鼠]

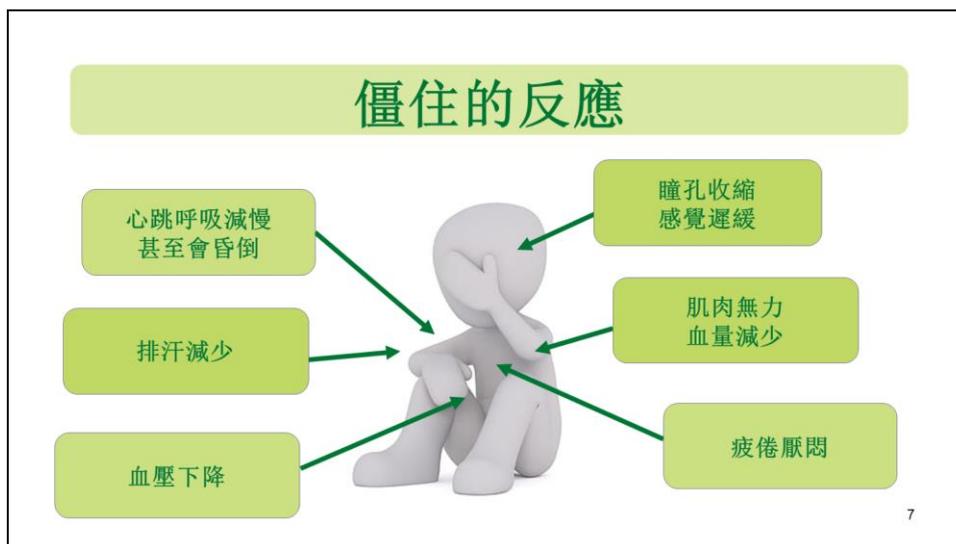
以及逃跑！

剛才所說的身體反應都是為了準備我們在遇到危險的時候，戰鬥或逃跑。這是從遠古開始，人類已經有的自我保衛機制。遇上了猛獸的襲擊，我們的祖先要不就是全力還擊，要不就是拼命逃跑。剛才的身體反應都有助我們戰鬥和逃跑。這就是英語所說的fight 或flight.

但是除了fight, flight以外的反應外，我們有時候也會freeze，僵住！[按動滑鼠]

就是嚇呆了，動也不動，有些人甚至嚇得昏倒過去。

[按動滑鼠到下一張投影片]



在僵住的時候，我們的身體反應剛好和戰鬥和逃跑時的相反。[按動滑鼠]

我們的瞳孔收縮，視覺、聽覺、觸角都變得遲鈍。[按動滑鼠]

肌肉的血液流量減少，肌肉變得乏力。[按動滑鼠]

身體覺得疲倦厭悶。[按動滑鼠]

血壓下降。[按動滑鼠]

排汗減少。[按動滑鼠]

有些人甚至會昏倒，不省人事。[按動滑鼠]

戰鬥和逃跑的身體反應有助我們生存，那麼僵住的身體反應是不是不利我們求生呢？不是的，僵住的身體反應也有利我們脫險。僵住不動，敵人就不容易發現你。例如老師在課堂上發問，但你又不知道答案，你也會低著頭，動也不動，希望老師不會發現你，不會點名要你回答。此外，昏倒過去就好像是死掉了，敵人以為你死了，也就不會再攻擊。

因此，無論是戰鬥、逃跑或僵住的身體反應都能幫助我們求生。壓力反應雖然讓我們不舒服，但都是我們生存的自我保護機制，不能去掉的。

然而，當人類身體的進化過程趕不上人類社會的變化。問題就出現了！

[按動滑鼠到下一張投影片]

壓力來源



8

在遠古時代，我們的祖先還住在洞穴，他們最大的威脅或壓力來源是什麼？

讓學生說出猜想，他們可能會說是天災，也可能會說是猛獸。待他們說完後，按動滑鼠

對了，猛獸是其中一個很主要的壓力來源。碰上了猛獸，我們的祖先一定要戰鬥、逃跑或者僵住裝死。但今天你們的壓力來源是什麼呢？還是猛獸嗎？

[按動滑鼠到下一張投影片]

壓力來源



9

學業很可能是你們現在的壓力來源。考試不是猛獸，你可以打回去嗎？打誰呢？難道打老師嗎？你可以逃跑嗎？跑到哪兒去？可以僵住不動嗎？僵住後，成績會好嗎？

面對現代社會的壓力，光是靠戰鬥、逃跑和僵住的反應，已經不足夠或不合時宜了。比如說，進入考試場地，手指因為血液流到大肌肉去而變得冰冷僵硬，這個時候最需要的，是思考和用手部的小肌肉寫字，而不是用大腿和手臂的大肌肉去戰鬥或逃跑。

因此，我們有需要學習善巧的方法去應付現代社會的壓力。靜觀練習能幫助我們走出自動的反應，平復情緒，讓我們好好的照顧自己的身心。既然要照顧自己的身心，我們就先瞭解此時此刻身心的狀態。

[按動滑鼠到下一張頭投影片]

此刻的身心狀態

- 我的身覺得……
- 我的心覺得……

10

引導學生留意此時此刻的身心狀態

請將工作紙派發給學生，請他們在上面寫下自己此時此刻身體的感覺和心裡的感受。待學生完成後，可邀請他們作簡單的分享。假如選擇不用工作紙，老師可以直接請學生分享。

此時此刻，你的身體感覺和情緒是怎樣的呢？有誰願意分享呢？

邀請三數個學生說出自己的身體感覺和情緒。他們可能會說出疲倦、繃緊、酸痛、擔心、緊張、不耐煩、好奇、期待、雀躍等等。

是的，對著這麼多不同的身心狀態，我們可以怎樣用靜觀練習來照顧自己的身體和情緒呢？

[按動滑鼠到下一張投影片]

四個靜觀練習

1. 靜觀伸展練習
2. 靜觀呼吸練習
3. 靜觀身體練習
4. 呼吸空間練習

11

介紹工作坊的四個練習

在今天的工作坊，我們會學習四個靜觀的練習。每一個練習的時間都不長，大概是五、六分鐘左右，最後一個更只有一、兩分鐘而已。此外，我們也會學習靜觀的態度和背後的原理和好處。最後，我們會有一個討論的環節，大家可以就如何用靜觀應付壓力作一些分享和對話。

現在，就讓我們開始學習第一個靜觀練習：靜觀伸展。[按動滑鼠到下一張投影片]

1. 靜觀伸展練習



12

和學生一起修習靜觀伸展

我們會站起來做這個練習。請找一個位置你可以舉高雙手，而又不會觸碰到旁邊的同學

按動投影片上的喇叭符號，播放指導的聲檔。音頻已經嵌入投影片內，但為了保險，你也可以用USB儲存器把所有的聲檔帶到課室去，以防電腦的音效失靈。在播放聲檔時，請老師和學生一同修習，不要袖手旁觀。學生看見老師和他們一起做練習，才會覺得老師與他們同在。在共修中，彼此的隔閡會減低。而且，這也是老師自己照顧自己的機會。

聲檔只是六分鐘左右，做完練習後，請學生安坐，然後引導學生討論。

剛才我們做的靜觀伸展與我們平常在體育課時做的熱身運動有什麼分別？

聆聽學生的回應，他們可能會說平常做的熱身運動比較快、不會閉上眼睛、也不會著意去留意身體的感覺等等。你可以在這個時候引導他們注意態度上有什麼不同。

是的，剛才我們做的靜觀伸展比較慢、有時會閉上眼睛、而且會留意身體的感覺。但在態度上，兩者又有什麼分別呢？*[按動滑鼠到下一張投影片]*

靜觀的態度

- 尊重自己的限度
- 不強求
- 留意當下的感覺
- 好好照顧自己的需要
- 對自己友善

13

和學生討論靜觀的態度

聆聽學生對態度的回應，他們有一些可能會說出做靜觀伸展時不會與別人比較，不會強行要自己突破限制等。你可以在這個時候逐一按動滑鼠，說明靜觀的態度。

在剛在的靜觀伸展練習中，[按動滑鼠] 我們尊重自己的限度、[按動滑鼠] 不強求自己突破什麼、[按動滑鼠] 留意當下的感覺、[按動滑鼠] 好好照顧自己的需要、[按動滑鼠] 對自己友善。這些都是靜觀的態度，可以幫助我們好好照顧自己的身心，減低壓力。

你們可能覺得奇怪：靜觀的態度為什麼會包括尊重自己的限度，不強求？那不是太消極、太懶惰了嗎？一般而言，積極進取是好的態度，但有時候也不一定有幫助。例如晚上睡不著的時候，越是強求自己立刻入睡，反而是心情越焦躁、越睡不著。又例如心情低落的時候，越強求自己立刻開朗起來，反而是越難過、越無助。在這些情況下，接納自己、讓自己放鬆、放下，反而比較容易入睡，也比較容易平復情緒。

剛才我們做的靜觀練習是動態的。但靜觀練習也可以是靜態的。接下來，我們就會一同做一個靜坐練習，但所懷抱的態度還是一樣的：尊重自己的限度、不強求、留意當下的感覺、好好照顧自己的需要、對自己友善。

[按動滑鼠至下一張投影片]

2. 靜觀呼吸練習



14

介紹靜觀呼吸練習

這個是靜觀呼吸練習。做這個練習時，我們坐在椅子上。請留意坐姿，容讓腰背離開椅子的靠背，這樣可以讓腰背自然垂直，坐得莊嚴而自在，就像右邊的示範。

按動投影片的喇叭符號，播放聲檔。請老師和學生一同做練習，不要袖手旁觀。但為了照顧課室的秩序，老師可以不閉上眼睛，而是把目光投放在前方的地板上。練習大約是六分鐘左右。聲檔完結後，可以按動滑鼠至下一張投影片。

此刻的身心狀態

- 我的身覺得……
- 我的心覺得……

15

再次留意此時此刻的身心狀態

在靜觀呼吸練習完結後，請學生在工作紙上再次寫下自己此時此刻身體的感覺和心裡面的感受。待學生完成後，可邀請他們作簡單的分享。假如選擇不用工作紙，可以直接邀請他們分享。

此時此刻你的身體感覺和情緒是怎樣的呢？跟第一次填寫工作紙時的有什麼分別呢？

邀請三數個學生說出自己的身體感覺和情緒。他們可能會說出平靜、放鬆、舒服、安靜等等。

原來那麼簡單的靜觀練習也能夠平復我們的情緒。

[按動滑鼠到下一張投影片]

靜觀的好處

- 平復情緒、活在當下
- 自動反應 vs. 自主回應
reaction response

16

和學生討論靜觀的好處

現在就讓我們看看靜觀的好處。工作坊開始的時候，我說靜觀能幫助我們好好照顧自己的身心。但你們有沒有一個疑問：這麼簡單的練習，只是注意自己的呼吸，就有好處？你們能猜想為甚這樣簡單的練習會對我們有好處？

聆聽學生的回應。他們可能會說：可以有鬆弛作用、可以幫助自己集中注意力、平復情緒等。因應學生的回應，你可以加以闡釋：

對啊！剛才的練習可以幫助我們平復情緒。*[按動滑鼠]* 當我們注意自己此時此刻的呼吸時，我們就能活在當下。當我們憂慮將來的事情，或悔恨過去的事情，我們都不是活在當下，而是活在未來或過去。焦慮就是對將來的憂慮，抑鬱通常都包含了對過去的悔恨。當腦海不斷縈繞著將來或過去的不安畫面，我們就睡不好、吃不好、無法集中精神。學習把注意力投放在呼吸上，讓我們好像有一個穩妥的錨，安頓好情緒。

[按動滑鼠] 當我們能安頓好情緒，我們才不會受自動反應 (reaction) 所控制。心緒不寧的時候，我們無法有空間思考清楚，於是在情緒的影響下，按習慣或衝動做出了一些不假思索的自動反應，讓自己日後後悔。但如果我們能靜定下來，我們就能思考清楚，有空間作出自主的回應 (response)。前者是衝動、後者是智慧的選擇。

[按動滑鼠至下一張投影片]

靜觀的ABC

Awareness 覺知

Being 活在當下

Choice 選擇

17

我們可以用ABC來概括靜觀的過程。A是awareness 覺知，B是being 活在當下，C是選擇。透過靜觀練習，我們覺知當下自己的情緒、身體感覺、念頭和行為衝動，那是awareness；然後我們能活在當下being，不受過去未來的念頭所困擾；當靜定下來以後，我們就有空間做出智慧的選擇。這就是為什麼靜觀能幫助我們應付壓力。當我們有空間做選擇，就不會受慣性的戰鬥、逃跑、僵住的壓力反應所支配。我們可以有自由去選擇合適的回應。

[按動滑鼠至下一張投影片]

3. 靜觀身體練習



18

既然靜觀有這麼多好處，我們今天再多學一個。這也是一個靜坐的練習。但注意的是身體的感覺。

按動投影片上的喇叭符號，播放聲檔。請老師和學生一同修習。聲檔大約是六分鐘左右。完結後，按動滑鼠至下一張投影片。

但假如時間緊逼，學生又太累的話，可以跳過這個練習，直接進入下一個播放影片和討論的環節。是否刪掉這個練習，請老師按情況自行做決定。



播放影片

假如這是一個多於一小時的工作坊，就可以播放這個五分鐘的短片。簡報的投影片已嵌入You Tube 的 URL。導師可以按動▶ 的標誌來播放短片。導師也可以直接到 You Tube 的網址播放：

<https://www.youtube.com/watch?v=9VrlliAvH80&feature=youtu.be>

短片以很短的時間概述壓力反應並示範一個短小的花瓣練習。對學生而言，這是一個很好的復習機會，讓他們重溫工作坊的內容。但假如這是一個一小時的工作坊，則無需播放這一個短片。因為預留時間和學生一起討論是很重要的。



與學生討論

假如這是一個小時的工作坊，這個對話時間大約是7分鐘，但如果時間許可，而學生又需要較長的時間尋求老師的幫助，這個時段是可以延長的。在工作坊完結前，請預留三分鐘的時間做一個簡短的呼吸空間練習。[按動滑鼠至下一張投影片]

4. 呼吸空間練習(AGE)



- 1 Awareness 覺知**
當下（情緒、念頭、身體感覺、衝動）
- 2 Gathering 收攝**
於呼吸上
- 3 Extension 擴展**
注意力到整個身體

20

和學生一起做呼吸空間練習

在這個工作坊完結前，讓我們做一個非常簡短的靜觀練習。這個練習可以在我們心神散亂的時候幫助我們靜定下來。例如在比賽前、考試前或演講前，也可以做這個練習。這個練習有三個步驟，第一個步驟是覺知當下(Awareness)，留意此時此刻自己的情緒、念頭、身體感覺和衝動。第二是把注意力收窄到呼吸上(Gathering)，留意自己的呼吸。第三是把注意力擴展到整個身體(Extension)，甚至身處的環境。為了方便記憶，我們可以用AGE這個英文縮寫。它的結構就好像一個計時的沙漏，開始時的注意力是闊的，中間是窄的，最後又是闊的。讓我們都站起來做這個練習吧。

請學生站起來。按動投影片上的喇叭符號，和學生一起修習呼吸空間的練習。完結後請提醒學生依從工作紙的二維碼下載四個練習的音頻，以便在家修習。然後就可以和學生道別，結束這個工作坊。

進修機會

本教案的最後一頁列出一些參考書目，以方便老師繼續進修靜觀。但靜觀的修習不能一蹴即就，也不能光依賴閱讀。假如有老師希望修讀八週靜觀課，[歡迎成為「樂天心澄」之友](#)。我們會定期在港九新界的九所種子學校開辦免費靜觀課。

安全須知

請注意一切有效能的都可以造成傷害(Anything that is powerful can be harmful)，就好像手術刀一樣，既可以救人也可以傷人，靜觀也如是。靜觀練習的安全有賴三個條件：第一是練習的性質；第二是參與者的狀態；第三是導師的能力。一般而言，短小的練習都比較安全，而劑量大的練習，例如連續數天綿延不斷的靜修則一定要由合資格的靜觀導師帶領。儘管是短小的練習，也有可能不適合某些人士，例如是經歷過創傷，又或者自身有嚴重情緒問題的病患者。但這些人士在具心理治療專業資格的靜觀導師指導下，也是可以練習靜觀的。因此假如學校老師在主持這個靜觀減壓工作坊時，遇上什麼困難，務必要諮詢資深的靜觀導師或心理諮詢師，尋求協助、指導或轉介。

有關壓力和靜觀的常見問題

什麼是壓力？

壓力是一些負面感受和身心不適的經驗。在生活上，當我們遇上一些我們沒有足夠能力應付的轉變或要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應。這些身心不適反應便是壓力。這些轉變可以是外在的，例如升上中學，換了學校；也可以是內在的，例如發育期，臉上長了痘痘。這些轉變可以是負面的，例如考試不及格；但也可以是正面的，例如考上了心儀的學校。一切要求我們動員身心資源去應付的轉變都可以構成壓力。其實人生的轉變無處不在，我們要學懂如何處理壓力。

我們是否要抑制戰鬥、逃跑、僵住的壓力反應？

面對挑戰或威脅，我們自然會有戰鬥、逃跑、或僵住的壓力反應。這些都是讓我們生存的保衛機制。很多時候，這些反應都很有用，例如在危險的火場，消防員就要有戰鬥的反應；又例如遇上汽車高速撞來，路人就要有逃跑的反應；又例如在戰場上不想被敵人發現，士兵就要有僵住的反應。重要的是要在適當的時候用上適當的反應。可是許多時候，我們的反應往往不聽指令。例如在考場上，我們需要冷靜下來思考，但我們的慣性反應卻把血液流到大腿和手臂，準備戰鬥或逃跑。靜觀能幫助我們平靜下來，在適當的時候做出適當的回應。

什麼是靜觀？

著名的靜觀導師，喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 把靜觀定義為覺知 (awareness)。而這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。外在的經驗可以是遭遇到環境，以至人和事等。靜觀，顧名思義，就是「靜」心地「觀」察此時此刻的經驗。這是不加批判的觀察。因為如果帶了批判的眼光，就會有情緒干擾，靜不下來，也觀察不清楚。

做靜觀練習，是否就是清空心思，教人不用腦？

靜心地觀察，不是要清空心思。做靜觀練習時，我們是有觀察物件的，不管那是呼吸、身體感覺、情緒、想法、乃至遇到的困難，不會什麼都沒有。我們不是要無心 (mindless)，相反，我們是要留心 (mindful)。但在觀察時馬上就批判，我們就很容易把成見和情緒帶入觀察裡，無法看得真，也就無法思考得清晰。靜觀可以包含 A, B, C 三個組成部分。A 是 Awareness (覺知)，B 是 Being (活在當下)，C 是 Choice (選擇)。覺知當下的時候，不批判才能讓自己靜定下來，看得真。這樣才可以作出智慧的選擇。中國儒家的經典《大學》裡，就有一句很能印證 ABC 的道理：「知止而後有定、定而後能靜，靜而後能安、安而後能慮、慮而後能得。」當一個人靜定下來，才能思考得清晰，作出好的選擇。

為什麼靜觀能幫助我們應付壓力？

靜觀給予我們一個空間，讓我們平靜下來，做出恰當的選擇，而不受慣性的壓力反應所支配。

為什麼要練習靜觀？

不同的人可能有不同的原因。有些人享受靜觀給予的空間，讓他們在忙亂的日子中停下來、深呼吸、活在當下。有些研究顯示正規的八週靜觀課程能幫助人們應付壓力，焦慮和抑鬱等問題。有些研究則指出練習靜觀可讓人變得更正面，對自己和他人更慈愛友善。也有一些研究發現靜觀有助專注力和記憶力，能提升學習、以至音樂和運動的表現。至於今天我們所學的，不是正規的八週靜觀課程，只是簡短的練習。效用不會如研究所顯示的大。但這些練習還是能提供一個休息的時段和具體可依從的方法，讓我們靜定下來，平復情緒，減低壓力，好好照顧自己。

靜觀就是佛教的禪修嗎？

我們今天學的靜觀練習是非宗教的。但我們要知道，不同的宗教或哲學傳統也有靜觀的修習。佛教徒稱之為「禪修」或「正念」、天主教徒或基督徒稱之為「靜修」或「靈修」。就連中國的儒家哲學也有靜定的指引。因此，我們不要把靜觀看成是哪一個宗教獨有的專利品。靜觀是千百年來，不同種族、文化、靈性修養傳統留給人類的共同文化遺產。在中國大陸和台灣，人們慣常用「正念」這個詞。但「正念」是佛教用語，是四聖諦、八正道的其中一道。為了去除任何的宗教聯想，我們建議用一個完全中性的詞：「靜觀」。顧名思義，就是靜心觀察。

靜觀練習是否就是靜坐？

靜觀練習有很多不同的類型。靜坐只是其中一個類型而已。靜觀練習可以坐著做、站著做、甚至躺下來做。今天我們做的靜觀練習更包括一些伸展筋骨的運動。如果你對靜觀有興趣，日後可以參加一些正規的八週課程，學習更多不同類型的靜觀練習。

靜觀練習是否只是一種讓人放鬆的方法？

靜觀練習可以幫助我們放鬆，但它並不單單是一種讓人放鬆的方法。靜觀可以是一種生活態度，幫助我們活在當下，學會更能細味生活中美好的事情，也能善巧地回應生活中的困難。但今天我們學的只是入門，不能深入到生活態度的層面。待日後有機會進一步學習，屆時你就會明白為何靜觀練習不只是一種讓人放鬆的方法，而是一種生活態度。

做靜觀練習是否越長越好？

有些人喜歡每天做45分鐘的靜觀練習，有些人更會參加數天的靜修營，從早到晚做練習。但對於初學者，我們則建議從短小的做起。今天我們做的練習都很短，長的是六、七分鐘，短的更只有一兩分鐘。其實短的練習不一定比不上長的練習。就像呼吸空間練習，雖然短，還是有可能幫助我們靜定下來。然而，能否真的靜定下來是需要練習的。就像學習一項運動一樣，當你持之有恆地練習，就越能從中受惠。

做靜觀練習，安全嗎？

靜觀就如一般運動，若循序漸進地練習，能帶來身心健康。但若你只嘗試過一些短的靜觀練習或你感到特別脆弱，就不要進行長時間和密集的練習。今天的練習都比較短，可以讓你安全地探索。但若你在練習期間因任何原因感到不適，就不要繼續了。

靜觀練習是否適合所有人？

我們今天學習的靜觀練習比較短，是頗安全的。但靜觀練習也不是適合所有人的。例如一些有嚴重創傷經歷的人，在靜定以後，心裡浮現的創傷記憶會更加清晰明顯，因而受到很大的困擾。在這種情況下，勉強做靜觀練習不一定有幫助。即使他們希望繼續做，也應該由具心理治療訓練和經驗的靜觀導師從旁指導。

如果我在做靜觀練習時，無法專注，怎麼辦？

分心是人之常情，當你無法靜定下來，不要責備自己，或認為自己一定是做錯了什麼。其實，覺察到自己分了心，也是覺察啊！可以恭喜自己。當發覺自己分心了，只需要意識到心遊走到哪裡去，然後很溫柔但堅定地把心帶回要留意的焦點就可以了。心遊走了十次，就把它帶回來十次；心遊走了一百次，也把它帶回來一百次。在重複的練習裡，我們學會對自己懷抱著接納、開放、慈愛而堅定的態度。

如果我在做靜觀練習時，覺得沉悶煩躁，怎麼辦？

如果你在練習期間感到沉悶煩躁，不妨留意當時的感覺是怎樣的。看看你能否隨著那焦躁不安的感覺，容讓它存在、給予空間、並且和它一同呼吸。這是一個很好的機會去試驗如何慈愛而堅定地把注意力帶到要留意的焦點。一次又一次的重新開始。

如果我在做靜觀練習時，感到傷心難過，怎麼辦？

假如在做靜觀練習時，你有傷心難過的感覺湧現。請以慈愛包容的態度來觀察這些感覺。但假如這些感覺太強烈了，而今天學到的練習對你沒有幫助，就停下來。更重要的是，假若你有很大的煩惱，應該找人傾訴，不論是朋友、家人、心理諮詢師或其他可以幫助你的人。請分擔，不要獨自承受。同行者能幫助你減輕重擔。

如果我想多看一些有關靜觀的書，有什麼書可以看？

Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder: Sounds True. 喬.卡巴金：《正念減壓初學者手冊》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2013年）。

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in A Frantic World*. London: Piatkus. 馬克. 威廉姆斯、丹尼. 彭曼著，劉海清譯：《正念禪修——在喧囂的世界中獲取安寧》（北京：九州出版社，2013年）

Teasdale, J., Williams, & M., Segal, Z. (2014). *The Mindful Way Workbook: An 8-week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress*. [With CD(Audio)]. New York: Guilford. 蒂斯岱等：《八周正念練習：走出憂鬱與情緒風暴》（附練習光碟）（臺北：張老師文化，2016年）。

