



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

學習減壓學靜觀



資源手冊

主辦院校



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

協辦單位



香港輔導教師協會
Hong Kong Association of
Careers Masters And Guidance Masters

目錄

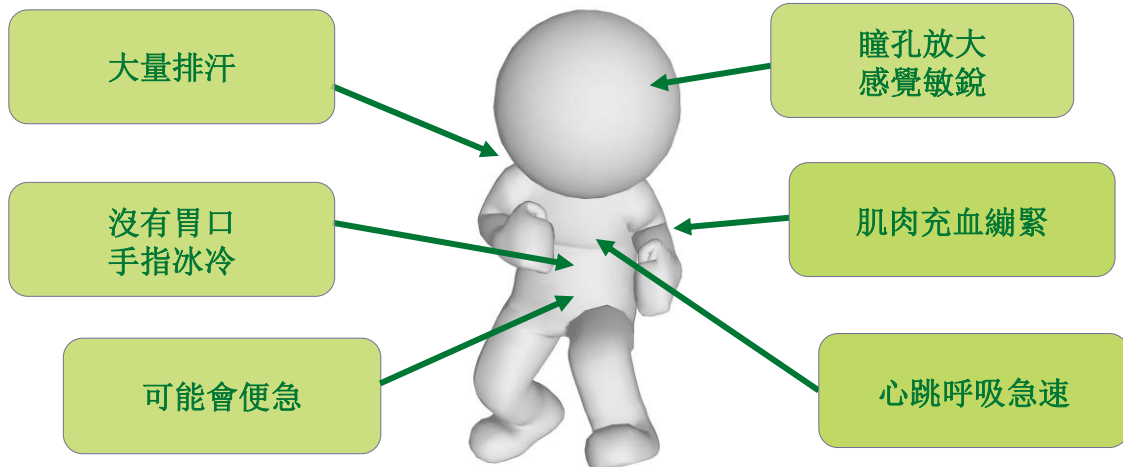
1. 前言	p. 2
2. 壓力反應	p. 3
3. 壓力來源	p. 5
4. 資源套的內容	p. 6
5. 音頻的使用	p. 7
6. 練習前的準備	p. 8
7. 有關壓力和靜觀的常見問題	p. 9



1. 前言

學業為學生帶來壓力，面臨重要的考試，莘莘學子難免覺得疲憊焦慮，有時更無法集中精神溫習。有見及此，香港大學社會科學學院賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計了這個資源套，希望幫助學生透過靜觀修習來減壓，好好照顧自己。

千百年來，不同的宗教和靈性修養傳統也有靜觀的修習。佛教稱之為「禪修」「正念」；天主教稱之為「靜修」、基督教稱之為「靈修」、道家稱之為「靜坐」……儘管儒家不是一個宗教，但還是有靜定的修養傳統。以往的靜觀修習者不會做科學研究，無法為靜觀的效用提出科學實證。喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 是以現代科學方法研究靜觀的先行者，他發現靜觀修習能緩解焦慮，有效減壓。



2. 壓力反應

要應付壓力，我們先要認識自己在壓力下會有怎樣的反應。當你緊張和焦慮時，例如在台上演講、在電競場上與敵人交鋒、進入考試場地或與柔道賽對手搏擊，你的身體會有怎樣的反應呢？

- 瞳孔放大，讓你看得更清楚。其他感官也更敏銳，以便迅速應付敵人的攻擊。
- 肌肉的血流量增加，肌肉繃緊，隨時準備行動。
- 心跳和呼吸加速，以輸送氧氣到身體的大肌肉，如大腿和手臂，準備隨時戰鬥或逃跑。
- 可能會便急。因為大小便後，身體會較輕，可以跑快一點。
- 沒有胃口吃東西，手指冰冷，腸胃和手指的血液都流到大腿和手臂去準備戰鬥。
- 大量排汗，為身體降溫。而且，當你濕漉漉的時候，敵人就不容易抓得住你。

以上種種的生理反應其實都是為了戰鬥和逃跑。

戰鬥



逃跑



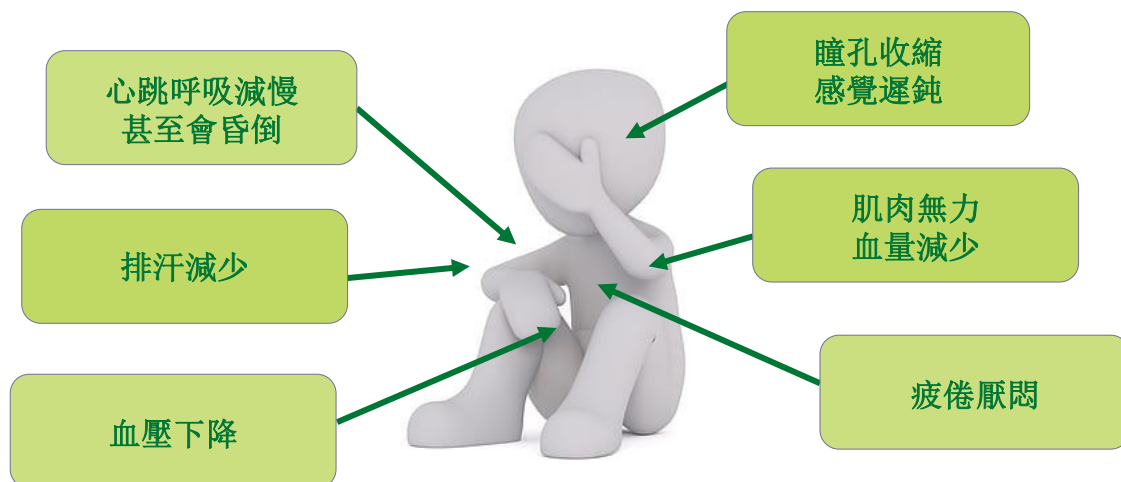
僵住



以上提及的身體反應都是為了讓我們在遇到危險的時候，作出戰鬥或逃跑的準備。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，也就是“fight or flight”。

除了fight和flight的反應，我們有時候也會freeze —— 僵住！也就是嚇呆了，動也不動，有些人甚至嚇得昏倒過去。僵住的時候，身體反應剛好和戰鬥和逃跑時相反：

- 瞳孔收縮。視覺、聽覺和觸覺都變得遲鈍。
- 肌肉的血液流量減少，變得乏力。
- 身體疲倦厭悶。
- 血壓下降。
- 排汗減少。
- 心跳和呼吸減慢。有些人甚至會昏倒，不省人事。



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太被動，不利求生呢？並不是！僵住的身體反應也有利我們脫險。僵住不動就不容易被敵人發現。例如老師在課堂上發問，但你不知道答案，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，但都是讓我們生存的自我保護機制，不可或缺。可是，當人類身體進化的速度趕不上人類社會的變化，問題就出現了！

3. 壓力來源

在遠古時代，我們的祖先還住在洞穴時，最大的威脅或壓力來源是什麼？猛獸是其中一個主要壓力來源。碰上了猛獸，我們的祖先當然要戰鬥、逃跑或者僵住裝死。但當今學生的壓力來源是什麼呢？還是猛獸嗎？



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？

在現代社會，光是靠戰鬥、逃跑和僵住的反應，已經不足夠或不合時宜了。譬如手指在考試時，因為血液流到大肌肉而變得冰冷僵硬，但這個時候最需要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，我們有需要學習靈巧地應付現代社會的壓力。靜觀練習能幫助我們走出自動反應、平復情緒，讓我們作出明智的自主回應，從容地迎向壓力。

4. 資源套的內容

這一個靜觀資源套由香港大學社會科學學院的賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計。資源套除了這本手冊，還包含一段解釋壓力反應的影片和兩組靜觀修習的指導音頻。每組均有五個音頻，一共十個音頻，免費供同學使用。

請按以下的二維碼獲取靜觀練習的指導音頻：



<http://www.jcpanda.hk/sr2020>

5分鐘的修習

1. 花瓣練習
2. 靜觀伸展
3. 靜觀呼吸
4. 靜觀身體
5. 三步呼吸空間

10分鐘的修習

1. 靜觀伸展
2. 靜觀步行
3. 靜觀呼吸與身體
4. 身體掃描
5. 友善練習



5. 音頻的使用

成年人學習靜觀的入門是八周靜觀課程，例如靜觀減壓課程、靜觀認知療法課程或 .b 基礎靜觀課程等；而中學生的則是十周的 .b 課程。在沒有機會上這些課程以前，大家還是可以依從一些靜觀修習的指導音頻，在家中淺嘗靜觀給予的休息空間，好好處理壓力。

我們把十個音頻，分成兩組，是爲了方便大家按自己的需要來挑選合適的練習。假如你從未曾接觸過靜觀，我們建議你從最短的練習開始，即是五分鐘的那一組。假如你試過最短的練習，覺得喜歡，可以嘗試長一點的，那就是十分鐘的那一組。

每一組內的音頻都有編碼顯示次序。我們建議你按次序來練習。排在最前的都是有肢體運動的，例如花瓣練習和靜觀伸展。對於初學者來說，有具體動作的練習是比較容易掌握的。

以下是我們對如何使用這些音頻的建議：

練習	應用場合
花瓣練習	在試場等主考官派考卷時，心情會很緊張，心跳會很快，手指也會冰冷僵硬。這個時候可以做花瓣練習，活動一下手指，讓呼吸和情緒平緩下來。做這個練習時，有些人喜歡呼氣時手指放開，吸氣時手指合攏；但有些人則喜歡呼氣時手指合攏，吸氣時手指放開。兩個方法都可行，只要你舒服就可以了。
三步呼吸空間	輪候口試或面試也令人很緊張。這個時候可以做三步呼吸空間練習，將澄明安定的感覺帶到口試或面試。
靜觀伸展	長時間伏案溫習很容易引致腰酸背痛。這個時候，最好能站起來做靜觀伸展或步行，讓自己舒展筋骨。
靜觀步行	
靜觀呼吸	發覺自己無法集中、心煩意亂的時候，可以做靜觀呼吸或靜觀身體的練習，讓頭腦休息一下，然後重新溫習。
靜觀身體	
身體掃描	假如因為太緊張而睡不着，可以做身體掃描。靜心留意身體每一個部分的感覺，好好照顧自己。
友善練習	假如為了考試的成績或將來的前途感到憂慮，可以做一個友善練習，默默祝福自己和親愛的人。至於祝福陌生人或和自己相處有困難的人，如果你不想做可以跳過不做。

6. 練習前的準備

場地

請在家中找一個安靜不受干擾的地方來做練習。假如家人也有興趣，不妨邀請他們一同修習。

靜坐姿勢

大多數的靜觀練習是坐著做的。但靜坐不一定要盤腿坐在蒲團上。其實坐在椅子上也是可以的。但坐的時候要留意坐姿。請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，就像下圖右邊的示範。



瑜伽墊

資源套內的十個練習不一定要用瑜伽墊。雖然身體掃描的練習需要躺下來做，但你可以躺在床上或沙發上做。而靜觀伸展也不需要躺下來進行，但你喜歡的話，也可以赤足站在瑜伽墊上的。

站立與步行

三步呼吸空間是站著做的。所需要的空間和時間也不多，隨時隨地也可以做。但靜觀步行則需要比較多的空間。假如能在公園散步，當然是賞心悅目的事情。但在家中的客廳或走廊步行也是可以的。地方不大的話，可以來回踱步。不在乎走多遠，只在乎過程中，步步用心和在意。



7. 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。當我們遇上一些沒有足夠能力應付的轉變或要求便會產生一些生理、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；也可以是正面的，例如考上心儀的學校。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。這些反應很多時候都很有用，例如在危險的火場，消防員就要有戰鬥的反應；遇上汽車高速撞過來，路人就要有逃跑的反應；在戰場上不想被敵人發現，士兵就要有僵住的反應。重要的是在適當的時候用上適當的反應。可是有許多時候，我們的反應往往不聽指令，例如我們在考場需要冷靜下來思考，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，在適當的時候做出適當的反應。

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，我們是有觀察對象的，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，作出恰當的選擇，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周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。至於這個資源套提供的，不是正規的八周靜觀課程，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。這個資源套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周課程，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。但這個資源套提供的只是一鱗半爪，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。資源套內的練習都很短，長的是十分鐘，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。就像花瓣練習和三步呼吸空間練習，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。資源套的練習都比較短，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？

本資源套的靜觀練習比較短，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，而資源套裡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、老師、社工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. [With CD(Audio)] 喬·卡巴金：《正念減壓初學者手冊》（附練習光碟）（台北：張老師文化，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）。

新生精神康復會：《靜觀生活30天——活在當下，讓身心靈更自由》（香港：蜂鳥出版社，2019年）。



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