

主靜
茹觀

與抑鬱共舞
覺察認知治療研究計劃
的經驗分享

我們慣於看重某些經驗，
而抗拒另一些經驗；在修習靜觀時，
我們有意的放下這個習慣。
代之而，讓自己如實地體驗當下的經驗，
並時時刻刻的觀察它。

Jon Kabat-Zinn





目錄



「與抑鬱共舞協會」簡介	3
甚麼是覺察認知治療？	4
我與靜觀覺察	5
MBCT在「與抑鬱共舞協會」的推行	6
中醫看Mindfulness	7
尋找平靜與安定	9-13
妥善地照顧患病的身心	14-19
與壓力與思緒共處	20-24
靜觀我身	25-29
靜觀與接納	30-31

成立背景

「與抑鬱共舞協會」（以下簡稱本會）成立於2003年；由一群熱心關注本港抑鬱症患者及其親友的需要之社會人士組成，包括醫生、心理輔導員及社會工作者等；並於2005年正式成為「註冊非牟利慈善團體」。

宗旨

藉著舉辦抑鬱症情緒支援小組及推動多元化服務，讓患者能積極面對病症，適應生活，投入社群。

目標

- 推動患者及其親友對抑鬱症的認識及學習面對抑鬱的方法。
- 提高公眾人士對抑鬱症有正面的了解，讓患者及其家人得到更多接納及關懷。

服務範圍

情緒支援小組

- 由輔導界專業人士帶領
- 分享、溝通、實踐及學習面對抑鬱症的方法

社會教育推廣

- 心理 / 輔導專題工作坊
- 社區公開教育講座
- 網頁資訊

專業培訓

- 提供訓練、工作坊及個案研討會予「情緒支援小組」組長
- 製作「情緒支援小組 — 組長手冊」供業界參考
- 舉辦新組長培訓班

建立支持網絡

- 出版「心聲集」，彼此互勉、激勵
- 發展義工小組
- 舉辦同路人經驗交流會
- 舉辦戶外活動及興趣小組
- 提供專業資料，善用社區資源

研究及倡導

- 研究「情緒支援小組」的成效
- 提倡公眾關注抑鬱症

甚麼是覺察認知治療？

盧希皿博士

覺察認知治療導師

香港大學社會工作及行政學系博士後研究員

認知治療及認知行為治療可說是西方眾多心理治療流派中，擁有最多實證研究支持的。至今不少中外的醫學界人士均指出，認知行為治療與藥物治療是治療抑鬱症中最具成效的選擇。

當三位世界一級的認知治療學者 Zindel Segal、Mark Williams 及 John Teasdale 尋求治療策略上的突破，致力減低抑鬱症人士在一生中不斷面對復發危機，以至提升對思想反芻 (rumination) 的有效處理時，他們漸發現東方靜觀 (mindfulness meditation) 傳統在面對壓力下的身心反應，可以提供了一條獨特的出路。

曾受抑鬱困擾的人士，往往在情緒轉變時格外脆弱，令思緒在尋找解脫時，誘發出更多自我批判及無助的念頭。三人藉靜觀原則，協助陷入復發危機的人士，運用靜觀技巧，妥善照料當下的身心，覺察不斷浮現的負面思想，其實會隨波動的思想自然地生滅，就如天災將至，最安全有效的方法是找尋一個庇護所，靜待大地回復平靜。

2002年三人將有關心得著成覺察認知治療（或翻譯作靜觀認知治療，內觀認知治療，Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression）一書，十年間廣泛受到從事輔導及心理治療人士注視。本人有幸獲得早前負笈英國劍橋大學參與覺察認知治療研究的馬淑華博士的悉心啟導，又在三次參與由美國麻省大學醫學院靜觀中心 (Center for Mindfulness, The University of Massachusetts Medical School) 主辦的培訓課程中，深刻地體會靜觀訓練的力量。感激陳允彤醫生的信任及邀請，小弟在一連串機緣下為「與抑鬱共舞協會」的會員安排了四次八星期的課程。

正如導師所指：教授(靜觀)也是一種修習 (teaching is a practice)。學習常懷初心，覺察自己也有無知之時 (time of not knowing)。在不斷認識學術界如何以科學研究勾劃出靜觀功用的同時，我感謝這兩年間研究計劃中每一位參加者的出席與分享，盼望你們在靜觀的修習中繼續受益。

陳允彤醫生
「與抑鬱共舞協會」主席

第一次認識靜觀覺察源自2005年在香港大學當義工，當日走過陸祐堂，發現正舉行「一行禪師」的講座，情況擠擁。我滿心好奇，懇求守門的職員讓我進去，坐下來，聽到無數台下觀眾分享靜觀覺察如何幫助他們尋找到平安。

2007年我參加了「一行禪師」的禪修營，經歷了很多感動的片段，從此開始了靜觀漫步。我在每早練習太極拳前，靜觀漫步15分鐘，心中念著我近數年的學習重點：「包容、謙虛、心平、氣和、放下、自在、信任、放鬆、慈悲、寬恕、尊重、感恩」。這練習使我減低焦慮，心境平和，獲益良多。

2009年退休後數星期，我參加了香港大學行為健康教研中心舉辦由 Professor Hickman帶領的靜修日，喜聞Dr. Jon Kabat-Zinn設計了一套刪掉宗教色彩保留靜觀精髓的靜觀減壓 (Mindfulness-Based Stress Reduction) 課程，及後更在三位認知治療學派的專家將課程進一步發展而成專為抑鬱人士而設的覺察認知治療 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)，可以幫助抑鬱症病患者。

數星期後，我找著認識差不多十年的盧希皿Herman，與他合作寫了我的「處女」申請撥款大計，2010年我參加了由Herman帶領的為期八週的靜觀覺察課程，深深體會到MBCT對尋找「calmness, clarity & compassion」「平靜、清晰與慈悲」有極大幫助，明白「修身以動，修心以靜」。

2010年9月我們成功獲得余兆麒醫療基金撥款贊助，於2011年與2012年，每年在協會舉辦了兩個MBCT小組，為63位組員和11位義工組長提供了一個安穩舒適的學習機會。

這是我們的「處女」研究計劃，當中於設計和實施評估工具如問卷和皮質醇測試、購置物料如瑜珈蓆和座墊，與儲存及運送物料等都遇上了一些困難幸得各界人仕的幫忙，始能如期成功舉辦這課程。

在此我衷心感謝Herman的愛心支持，多謝參加研究的組員，與出席課程的組員及義工，多謝慷慨與我們在書中分享經驗的參加者。最後多謝贊助此計劃的余兆麒醫療基金與場地贊助的聖公會聖保羅堂。

盧希皿博士
 覺察認知治療導師
 香港大學社會工作及行政學系博士後研究員

在余兆麒醫療基金的捐助下，我們在2011-2012年一共為67位「與抑鬱共舞協會」會員及12位義工組長安排參加覺察認知治療的課程。其中會員的平均出席率為86%，八節課程中完成六節或以上的有62位，即93%。

在甄別評估後，我們選擇了當中38位會員參與研究計劃。他們在隨機安排下，被編排進入 A、B、C 或 D 組。其中，B組及D組屬於輪候對照小組，以便將A組及C組在上課前後的情緒狀況變化(即下列表格中從評估1到評估2的變化)，與B組及D組未有上課的變化作出比較。在輪候期結束後，B組及D組獲安排參加內容相同的課程。上述設計屬於科學研究中的一級實證，名為隨機對照臨床實驗 (randomized control trial)。在此為參與研究計劃會員所作的配合表達謝意。

		評估1	評估2
實驗組 A組及C組	抑鬱 (0-63分)	24.26(7.32)	15.86(7.40)
對照組 B組及D組	抑鬱 (0-63分)	24.05(7.85)	20.63(9.66)

由於參與研究會員的數目較少，實驗組的抑鬱水平在課程後雖有明顯改變，但在統計分析上未有達到重要水平的規定。

此外有關皮質醇的測試樣本分析仍在進行中，我們將於稍後時間公佈有關結果。

吳兆文博士
香港大學社會工作及社會行政學系助理教授
香港大學家庭研究院總監

「恬憺虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」出自現存最古老的中醫經典《黃帝內經》，此名句包含了中醫對於保持身心健康的核心觀點。《黃帝內經》成書於西漢末年，其時佛教在中國尚未流行，在當時諸子百家中，中醫較受道家的影響。道家推崇簡樸生活，天人合一，順應自然而生活。中醫亦以此為養生哲學的基礎。

道家自古已有打坐內觀的傳統，「精神內守」包含有自我約束、調節和觀照的意思。中醫師在培訓過程中，除了要掌握專業知識技巧外，亦著重發展中醫師本人正確的養生價值觀，更鼓勵身體力行，言行合一。中醫看病除了處方施治外，亦著重「醫囑」這環節，即是叮囑患者生活上要注意的地方。醫囑除了一般醫學衛生常識外，也會涉及一些人生態度和價值觀。要達到推廣全人身心靈健康這目標，日常生活中多一點 Mindfulness 是重要元素之一。對於練習靜功有困難的朋友，中醫常建議先嘗試動功，例如氣功或太極等，按部就班培育出 Mindfulness。

總括來說，中醫深受道家影響，自古已有 Mindfulness 的元素，追求全人健康，觀照自身是重要的修為。我相信 Mindfulness-based 的干預十分合適於中醫門診開展，希望將來會見到有心人作此嘗試，達到中醫「形神同治」的理想。



靜心覺察地...

做手上的事

待眼前的人

活在當下此刻

此刻是以後生命的開始



■ 尋找平靜與安定 ■

日常生活的靜觀

Vanessa

我從來是急性子的人，初學靜觀時總是浮起一個個的雜念，日子漸進，方醒悟靜坐的時候是難得的「個人獨享時刻」，雜念倒不是甚麼，就像身邊的風，輕忽而過，心板像是魔術板，影像過後，新的影像取而代之。

身體掃描、靜觀步行及伸展運動，或是用三分鐘呼吸感受當下，方法各異，目的只為於日常生活中培養出覺察能力，專注於此時此刻。

反覆「修習」，我找回平靜安舒，覺察負面情緒的出現，得以用行動與之抗衡。靜觀幫助我重新理解自我，提高專注力，更懂得與抑鬱相處，實踐「活在當下」的藝術。

靜觀的力量

快活人

一次偶然，一次機遇認識「與抑鬱共舞協會」，更開心成為該會的組員，完成了覺察認知治療課程，多月以來與大家同修共享，感覺很喜樂，在寧靜的環境中，身旁圍座的都是同心同在的友好。盤膝閉目，慢慢地放鬆，回到當下，回到自身，回到自心，放低煩憂，通過學員交流和勉勵扶持，讓我對信心和歡喜心失而復得。

當我感覺到外界不斷地擾亂，心不安住，煩燥緊張，思想難集中，我會透過靜觀把習慣專注外界的心拉回來，慢慢地腹式呼吸，輕輕放鬆，讓身心安寧自在喜樂，聆聽自己心靈的聲音，從而修復自己的內心關係，繼而修復自己和外在關係，讓我們和諧共處，人和大自然共融共存。

我很幸運能夠完成覺察認知課程，找到自己的安全位置，導師和組員們的鼓勵和精進的共修，讓我對靜觀有了深刻的認識，在我日常生活裡賜予無限力量。

在一次偶然的機會，我接觸到「與抑鬱共舞協會」，亦幸運地被取錄參加了「覺察認知治療研究計劃」。這計劃給我提供了覺察自己的方法。

在這幾種方法裡面，我最喜歡和接受的，是步行（MINDFUL WALKING）和靜坐。可能我的個性比較偏靜，所以覺得這兩種最適合我。在過程中，我很容易處理放鬆，進入平和的狀態，我也很享受過程中帶來的寧靜。用完這兩個方法後，對於處理思想、改善情緒等都有比較明顯的效果。

最後，我要感謝陳醫生對我的關心和指導，衷心感謝！

Magic ! Mindfulness 的奇妙旅程

阿Ming

時間過得真快，轉瞬間便完成了八堂的覺察認知小組。回想起這八個星期，可以和一班同路的朋友，大家一起的學習、彼此扶持、互相分享，真的獲益良多，那種既輕鬆自在又平和舒暢的心情很難用筆墨去形容。

在這個小組當中，我學懂了身體掃描、靜觀步行、伸展運動、靜坐等....。在這個寧靜舒暢的環境中，我可以輕輕鬆鬆地把日間的工作與煩惱完全放下，學習身體掃描，專注自己身體的每一部份，感受到悠然自得的輕鬆感覺。真的有點進入到忘我的境界，完完全全地放鬆了。慢步和靜坐又是另一環節， 能把自己的專注力集中於身體和心靈上的良方。我們又一起做伸展運動，把工作了一天疲累的身驅放鬆。

其實現代生活的步伐很快，節奏又急速，往往令人在不知不覺間緊張起來。學習覺察認知能將我們從緊張中跳出來，帶領我們的身驅回到一個平靜又舒暢的情境，作出心情的調整，讓我們可以再次以平和冷靜的心情，用智慧去處理事情。

最後，我要衷心多謝Dr. Chan、Herman和各組長的支持和參予。

雖然不是第一次接觸「靜觀」，但是今次的工作坊讓我對它有更深的體會....

記得每次都拖著疲乏的身軀，滿腦子都是與工作有關的瑣事踏入課室，之後在課室找個位置慢慢坐下，聽著教導，練習靜觀及做伸展運動。在練習時，專注力很快能從外在的世界轉移到內在，開始留意每一刻當下的自己。在寧靜的空間，我可以專心地覺察自己的身體狀況及了解到有什麼令自己擔心或放不下的事情。

每次上完堂後，感到身體很舒暢及內在很平靜安穩。由於我個人很喜歡這種感覺，所以八堂過後，我仍有練習「靜觀」。此外，課堂的體驗令我常牢記著「不執著，學習順其自然，活在當下」這幾句說話，因為它們可帶引我珍惜當下每一刻，接納更多身邊的事物，讓我可放鬆及喜樂地生活。

在此，衷心多謝 Dr. Chan 給予我參加這個工作坊的機會、Herman 在課堂上的教導及組員的分享，沒有你們的參與，我不會有這一次深刻的學習及體驗，謝謝！

我學習Mindfulness的經驗

張淑英 Cammy

從前不知甚麼是靜觀，又聽過靜坐、氣功，但又聽過一些關於自我療癒的能力。基於好奇，便參加此組作為小組的組長，但此組長卻甚麼都不懂

初初的感覺不太好受，將自己放在一個靜的世界裡面，說就容易，做就難，留心呼吸、靜觀呼吸、靜觀物件、慢行 一切都令我痛苦，因為要將平日的步伐慢下來，慢下來，好像無論動作、思維

出乎意料之外，慢才是休息，才能得到深入的品嚐，才能回歸自我，反觀、反思享受，我從抗拒，學習，接受，到享受，使我感到我的疲勞恢復得很快，思維更清晰，精神更利落。

我開始練習，每天都花一段時間靜觀修習，靜坐，身體伸展運動，慢步（mindful walking），我的情緒開始平穩，少些被外在刺激而導致負面情緒高漲，揮之不去。現在心境容易平靜，更接納自己的不足，更能與內在及實在的我融洽相處....我更能與自己的「不足部份」生活。

「入靜」是我過去參與MBCT那八個星期內最深刻的經歷和學習。在短短的兩個月裡，每次也能與一班朋友一同「入靜」，我相信這也是一個特別的旅程。

在日常的生活中，我常常被要求變成一個專注、集中和為工作常作準備的「工人」。每當工作的學校有甚麼新任務(我是一位老師)，同學有怎麼樣的意見，我與同事便需要迅速地作出回應。工作過後，我常常帶著疲累的身體到中環參與MBCT體驗。在尚未完成每次早段的身體素描，我已呼呼入睡（幸好沒有發出鼻鼾聲而失禮人家）。

經過數次的「入睡」、「入靜」、而後又「覺醒」的練習後，我漸漸掌握到一些能進入安靜的感覺。那是一種個人寧靜而專注，一種祥和的狀態；暫時放開日間的世務，找著一刻的安息。這個實在是既充實又安舒的經歷。每次完成當晚的聚會後，在回家的過程中，我的感覺是清新、精神，與及有動力的；好像剛剛經過了一個個人意志的清洗一樣。相信這便是「靜觀」後的果效。

雖然，Mindfulness的訓練已完結，我亦沒有再參與相關的再聚會，但那八星期的學習片段，仍常常出現在自己的記憶中，讓我常作回味。

Mindfulness在運作中

Rossetti

當下，聽到盧希皿先生的〔身體掃描〕光碟說：「將一口氣吸入到腳趾，再從腳趾呼番出來，繼續一呼一吸....。」

經過練習，我能感覺到吸入的氣可從身體蹦緊的部位呼出來，那部位就自然能放鬆，整個人也可以放鬆。

這個看似簡單的指示，它卻讓我能任何環境和時刻覺察自己的身體，甚至達到放鬆的狀態。你也希望做得到嗎？

當下，我很希望將所有我在mindfulness課程學到的寫下來，讓「與抑鬱共舞協會」出版的小冊子能給讀者多些認識mindfulness。同時，我亦擔心自己不能完成今天的工作。我覺察到自己此時此刻的矛盾和不安。我重回覺察我的呼吸，如實地面對這一刻，我選擇接納自己的情緒和思想，繼續投入和享受〔活在當下〕。

送上以上短短的片段，願與你分享mindfulness溶入我生活的一點點....

把一粒輕盈的提子乾淺嘗與細味、誰會想到它在我們的舌頭上，竟翻了千個筋斗，把糾纏不清的煩惱絲捲到萬丈遠！舌頭上一個味蕾兒，也竟能天依無縫地並駕齊驅，把千斤重的愁煩，化成輕拂的羽毛漂浮在白雲上...。一粒提子乾的潛藏力量，竟可如此這般的發揮得淋漓盡致！

除了這個神奇的體驗，一塊小石頭，放在手心之上撫弄片刻，不知何解，猛然可讓我們再看待同一事物之時，有嶄新角度的啟發。那忽然的頓悟，竟又能把帶來的怨鬱之氣，在不知不覺頃刻之間被送到九霄雲外，臉上重掛輕省自若的笑容。

活動中，行行企企，把剛才那停不了的急速步伐，在這安全的地方，隨着導師的引導，將步履緩慢循行了多少遍。畢竟這裡沒有任何催迫與追趕，我們從未行得那麼深入、那麼踏實、那麼放心，可以在此時此刻認真看待那寶貴的生命。

練習時，鬆鬆筋骨、把全身四肢向六合一拉一鬆，你必會體會和領略到甚麼叫「身心合一」。相信參加過的，無不險些滑嘴說出「...從未試過有小組可以進行得那麼安靜自若，在一動筋骨之時，竟可在無拘無束、也無任何壓力下，安然在小組進行時進入甜蜜夢鄉，組長嘛、他必輕柔的告訴你『喜歡小休是你的選擇之一，尊重它，一切順其自然便可』...即是說你想「睡便睡個痛快吧！」。無論怎樣，身體疲倦、情志薄弱；憩睡養生、精神抖擻。這個是一個可以接納在小組過程中有小休的小組。

當然，還有很多很多。這些經驗是我和組員們，一起渡過了八節MBCT期間的部分重要體會。盼望這些難得的經驗在各人的心田得以植根之後，一如我們一起聚會時的分享，能持續下去、讓每刻都能吸入新鮮的空氣、醒腦提神、如淋春風，爽！

■ 妥善地照顧患病的身心 ■

面對壓力與逆境

Sandy

香港人的生活壓力普遍較高，在日積月累下，很容易帶來很多負面情緒，影響身心的健康，引發出各種疾病來。身體的疾病大都會引起人們的關注，尋找醫生醫治，進食各種健康產品，希望得以控制和根治。然而精神健康則常會被人們所忽視。

每個人的心情都會有亮與不亮時，我自不例外。在還未認識「覺察」這課題的時候，每當自己心情低沉、抑鬱的時候，真的有不知所措，徬徨不可終日的情況出現。參加了「覺察」這個課程後，使我獲益不少。我漸漸懂得疏導和處理自己的一些負面情緒，讓自己的心靈回回氣，也讓自己的心靈找到一個安頓休憩的處所。每次修習之後，心境會有輕鬆，平和的感覺；更會在不自覺中調整了自己的生活思想模式。

調身先調心，「覺察」是調心的必修課。我希望能把它常態和生活化，提昇和強化自己的「精神健康」去面對生活的壓力與逆境。

放下擔心焦慮

阿玲

本人家族遺傳了情緒病，我家三姊妹都需要接受精神科醫生的專業治療。本人最近幾年來，為了生計，在一私人公司工作，工作壓力極大，加上家事問題，情緒非常失控，時常在忐忑不安、擔心焦慮的狀態下生活，依賴精神科藥物亦日益嚴重。

自從參加了「與抑鬱共舞協會」舉辦的「覺察認知治療計劃」，使我獲益良多。導師盧希血先生除了在課堂中詳盡解釋及示範如何運用呼吸、身體掃描、伸展運動、靜觀等覺察訓練技巧，另外他亦提供很多文字教材、光碟等。光碟資料可下載到手機或隨身聆聽，使學員能在可行的環境下，例如乘車途中、辦公室午飯後，都能練習專注覺察。

此外，導師亦建議會員時常選擇做些開心舒暢的活動，及一些讓自己有滿足感、成功感的事情。晚上臨睡前，細味當日快樂的時刻。

針對患有焦慮不安情緒問題的人仕，此治療計劃確實有放鬆身心，寧靜致遠，積極穩定情緒的功效。

非常感謝陳允彤醫生介紹我參加「覺察認知治療研究計劃」。在一連八星期的修習裡，我最大的得著是學會了活在當下和不加批判地接納。透過身體掃描練習、留意自己的五觀感覺、靜坐和呼吸練習等，讓我學習到如何令自己活在當下，讓自己更專心。這些練習幫助我保持心境平靜，即使有時有波動的情緒，也可以用這些方法讓自己情緒更快平復過來，也令我本來非常活躍的思想模式得以減慢，減少了從前容易出現的ruminations (反芻思想)的情況。而更重要的是修習覺察練習的三個多月來，幫助了我再減少吃抗抑鬱藥份量，保持情緒穩定。我期望通過繼續恆常修習，能保持包容自在的心態，也可以減少抑鬱症復發的機會。

幸福的發現 -- 覺察

Sunny

2011年，「與抑鬱共舞協會」舉辦了兩期的覺察認知治療小組，我當時沒有太大的動力去報名參加，第一因為對覺察認知治療不太瞭解(有一點點以為和我以前所接觸過的認知行為治療差不多)，第二因為小組要在己連拿里這條特大斜路上課，對我這個行動不便的傷殘人士有一定的“阻嚇”的自然反應。

2012年，「與抑鬱共舞協會」再次舉辦多兩期的覺察認知治療小組，這一次陳允彤醫生一而再，再而三的向我說：“這個課程好正，你一定要去參加”。我初步被打動和被吸引了。後來，在己連拿里舉辦的小組簡報會，我因公事未能出席，陳醫生不厭其煩的在油麻地的「與抑鬱共舞協會」的會址內再播一次簡報會給我和另一位會員觀看，看了簡報會的內容後，我決定即使要“攀己連拿里山”也要去上這個課。

經過評估及分班後，我加入了D班，8堂中，除了第一堂我因為誤會了上課開始時間而遲到了半小時外，我上足8堂。第2至第8堂我都提早到達課室，安靜好自己的心緒好去上覺察認知治療課。我在這裡要多謝我太太8次的陪伴我往返那在己連拿里特大斜路上的課室，她給了我安全感。

8堂課，共20小時，其中的“課堂理論”所佔的時間少之又少（10-20%左右），上課時內容是無數的靜觀和覺察練習，也包括組員間的分享。

要達致預期的靜觀和覺察的效果，自覺性和堅持性是很重要的，每星期的課與課之間，老師安排了功課給大家去做，你不做自然沒有收穫或較少收穫，我的收穫主要有以下幾點：

1. 身體掃描，和在過程中與自己的身體對話
2. 每次修練都能減輕我工作上的壓力，頭脹、頭痛等
3. 之前在學習認知行為治療時，當情緒發作時，就離開現場冷靜一下，這是有用的，但有時實在無法離開現場（例如在會議中激動了），以前會很無奈無助，但經過學習覺察認知治療後，我學會了留在原地“靜觀”，再沒有那麼無奈無助感了。

身為一個患長期情緒低落的病者，我曾接受各種治療。在陳醫生的建議下，我參加了為期8週的覺察認知治療計劃。起初，我真不敢抱太大期望。我感謝病發帶來的催迫，我承諾要在這8個星期努力！這是一個奇妙發現旅程的展開！

我們由用心吃提子作開始。對於一個過度活躍和超級多功能的人來說，這樣慢地吃簡直是一種折磨！

在這8星期內，盧博士除教導我們基本靜觀的技巧外，也協助提昇我們的限制。

我相信修練所學習到的是治療的關鍵。盧博士的光碟讓我們可以每天無論在巴士上、床上、甚至在馬桶上都可以繼續練習呼吸、身體掃描等習作。

在安全的房間裡，我們在堂上必然跟着練習。在這裡，我們不但彼此分享能量、分心的問題和大家的限制，我們也一起學習覺察經驗和改變。我們的改變來得不太容易，也不是很明顯的。在大家的分享、作業和盧博士的技巧引導下，我在這8週覺察到下面的改變：

1-2週：抑鬱的症狀少了、情緒問卷的分數也降低了

3-5週：我開始能更容易覺察我的負面想法，例如“我不夠好。”

6週：雖然失眠持續，我感恩多了、投訴減少；精力多了、消極思想少了

7-8週：a)工作量提昇很多

b)在一次覺察負面思想的體驗中，我選擇了由反應到回應！我經歷了很喜樂的一天。

c)在一危機中，我察覺自己扭曲了的形象。我後來選擇勇敢！這確是一得勝的經驗。

d)身體僵硬少了，按摩的需要也少了。

以上的改變，的確令人興奮！在這一刻，我已決定靜觀覺察將會是我人生的一個轉捩點！我其實曾擔心靜觀或會與我的基督教信仰有衝突，但靜觀和當中的平靜實在太吸引了！

在這裡，我想藉此機會多謝陳醫生和盧博士一直以來的幫助。他們不但創新，對我們總是支持和忍耐。Simon、Ruby、Kenny 和 Dr. Chung 也一直在各方面協助我們。您們忠心的服侍對我們來說是：「我們雖然軟弱，我們仍然重要和有盼望！」

我也很感謝我能夠在這分享自己的經驗。這的確令我更覺察過去一年的改變。

過往幾年，我已經從認知治療明白到我非理性的思維可怎樣導致焦慮或抑鬱。不過在抑鬱裡，自我批判的念頭就如跳上一列「聯想號」火車一樣將我帶到老遠。在我有意識前，我已經迷失在過去的遺憾或對未來的焦慮中！

當我讓自己專注於呼吸和身體各個部位，我就錨固現在。在這樣的練習下，我就有效地在失控前，叫停正在反芻的負面思想。

每一個改變都始於覺醒！靜觀剛好給我足夠的空間去發現我那自動和消極的念頭。他們包括：「我會失敗！」來得很自然、「我必須賺一些錢！」來自我的家規、「我不好」就算是我的核心信念吧.... 等....! 但當我真的意識到這些念頭時，我可考慮是否要堅持守着這些信念，或我會有其他選擇，這也意味著我可有更多的自由和智慧。我很感激靜觀確實強化了認知治療帶給我的效用！

外向的我已經習慣往外面跑。靜觀對我來說是一個內在的旅程。無論在呼吸的練習、身體掃描或瑜伽，我都在聆聽我靈魂和身體的聲音。這樣，我對我僵硬的肩部、不適的腸胃、我的願望，我內心的呼喊，....有更深認識！

要面對我的情緒問題，我曾學習各種治療方法。但是，我從來沒有空間去擁有它們。無數次的抑鬱復發確實令人沮喪的。靜觀在我生命中來得及時。靜觀不單鞏固我所學習到的，它也助我開發我的內在資源。這可能是一節經文，也可能是一次我可以發聲的機會。在靜觀的修練中，我也學會改變和澄清，這的確也使我變得更忍耐和肯定。

最近，媽媽在病中很魯莽，我確實很生氣。就算我耗盡唇舌和精力，也動搖不了她。一次的修習提醒我：「我無法控制！」當我放下了要說服她的願望後，姐姐就成功地跟她達成協議。這次，我經歷了接納帶給我的能力。

當我更覺察到我的念頭和情緒之間的關係，我就真正明白為何箴言4:23說：「你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」靜觀就正正保護我的內心！

雖然接觸靜觀修習很多年，卻因頭腦混亂，平時不常練習，加上當時沒有用藥物和心理輔導做治療，一年之中，我的心理狀況都是憂鬱的多，快樂的少。我有幸參加了DWD的互助支援小組和不同的活動，特別是參與覺察認識治療課程，對我控制和預防憂鬱情緒有顯著幫助。單從覺察認識治療計畫來說，我認為它是在服用抗憂鬱藥，做心理輔導和參與小組治療以外的一個既就手、沒有時間限制而又有療效的輔助。

當我覺察到情緒往下滑落，像是掉進無底洞裡面，只需要馬上回歸自己的身體，覺察自己的呼吸，讓身心平靜下來，的確可以不至於跌到更低，受苦更深。記得有一次當我穿好衣服準備出門參與一個火鍋的聚會時，突然憂鬱難過的感覺聚集在心與胃部，力度越來越大，身體的反應告訴我走不了，於是我坐在地板上，讓心神回到身體和呼吸上面，默默的對痛楚的心說：“我知道你很痛，我知道你在憂傷，我們休息一會吧。”就這樣我就閉著眼睛，一直注意呼吸，一呼一吸，大約半個小時之後，我的心絞痛慢慢地得到舒緩。在撫平情緒的過程中，叫我放棄原計劃，取消參與活動念頭不斷出現：“就告訴她們我很不舒服，路途很遠，我不來了”。這念頭更引導我想出很多停止活動的理由，可是，在呼吸之中，在一念之間，我想到無論如何，也要儘量為個人的承諾負責任，於是我就起來，穿上鞋子，懷著大傷未愈的陣痛，走出門口，到市場買材料，踏上路途。途中，我安靜地照顧著心的感受。

因為能成功走出門口增加了我對這方法的信心，到達後，我就只集中在弄出一盤三十人份量的素鹹魚雞粒炒飯的念頭，我一步步的做，默默的做，每個步驟都認真做，用靜觀的心做，在洗菜、切菜的過程中感受活在當下的道理，剩下來絞痛的感覺就慢慢消退，終於我弄出一盤顏色奪目，刀工精細，可口的炒飯。得到眾人的讚賞之外，也品嚐到朋友們悉心準備的其他菜式，過了一個愉快的晚上。

這次的經歷讓我深刻感受如何從覺察身體到認知自己的傷痛到接受和照顧目前狀況一連串過程。當我被憂鬱情緒突襲的時候，把它對我的生活影響減到最低的好處。我想指出的是，當你跨越憂鬱的情緒，就有能力把事情做好。如果沒有學會這種方法，我會傾向受憂鬱情緒的控制，躺在床上不動也不動，腦袋不停地轉，開始頭痛，迷迷糊糊的睡覺直到第二天才起來。

參與一共八節覺察認識課程中，儘管有導師用心教導，我卻不在狀態，反而課程結束之後，我經常在家聽著光碟做練習，重溫筆記，潛移默化的把重點記住，到需要時就拿出來運用。現在，我差不多每天都堅持做練習，或是靜觀伸展，或是身體掃描，或是慈心練習，日子有功，我的確能體會到它在我生活中的效益。對身體的感覺和需要不再陌生和疏離，隨著覺察力的增加，更能聆聽心和身體的需要。

上述的經歷，讓我確認靜觀成為我能依傍和借力的好朋友。日後當我再次面對困難和情緒低落，思想負面，失去動力；不想上班、不想出門、不想參加活動、不想整理家居、不想運動、不想照顧好自己等情況，我都會嘗試執行“不管妄想，回到方法去。”的指引。做回自己情緒的主人，在生活中注入更多的歡笑。

過去憂鬱症曾遞奪我體會美麗生命的機會和生活質素，現在，雖然憂鬱的情緒有些時候釘著我不放，讓我措手不及，生活又好像回到從前，精神不能集中，無法Mindful。不過憑著一次又一次如實的體會，覺察認知治療的確對我產生保護的力量，我會堅持練習，從而提升自身的覺察和轉化的力量。讓每一次的跌倒，把我鍛煉的更為堅強。

集合不同的治療方法的輔助，以及有協會和眾多的朋友與我同行，我覺得自己比以前有更多的自由、能力和希望，過一個平衡、安詳、快樂的生活。

最後，我要深深感激陳醫生和協會為我們安排這個計畫，又感謝盧希皿先生的指導，他在光碟的聲音很好聽，未開始練習，已經能為我帶來靜觀的力量。

與壓力與思緒共處

讓洪水通過

貓咪

我一向都是容易緊張的人，什麼事都會擔憂一番，也常把要做的事情在心裡反覆計劃，甚至在腦裡演練多次，故腦袋總是停不下來。即使放假時，本應是給自己身體好好休息及放鬆精神的時間，對我來說，卻是mission impossible。

故此，我一直在找尋一些放鬆身心的方法，如做運動，聽音樂，也學過禪修靜坐。前年，我參加了「與抑鬱共舞協會」舉辦的「覺察認知治療」課程，讓我從另一個角度理解「放鬆身心」的意思。

起初以為Mindfulness像我學過的禪修靜坐那樣，只是專注呼吸，摒除思維雜念，讓思維的出現，像浮雲一樣，隨聚隨散，不執著，不留戀。然而，Mindful NESS非Mindful LESS，它是學習認知及覺察自己的思維，而非禁止思維的出現，追求無思維。如作身體掃描時，我們會逐步留意身體各部位給我們的感覺，感覺這些感覺，但又不追求一定要有感覺。總之，一切順其自然。這樣看似很容易吧，但其實是很難做到的。

我們常聽到成功的人通常都是專心致志，只是這個「專心」，一般人要下多少苦功才能修煉而得？不過，Mindfulness就有一個好處，明白到人的思維是奔放的，人心是難安定的，如果硬力摒除，強求掃清思維，也是一種違反自然，一種執著吧！

在練習Mindfulness時，很常聽到導師說「若心思離開了所專注的部位，請溫柔和堅定地把它帶回來」。這個「溫柔」和「堅定」讓我在練習時，少了一份負擔，多了一份信心。我不須為自己練習時分心而愧疚，也不用時刻擔心自己腦裡會出現其他思維，就像費盡力氣築起一個水壩，截斷洪水一樣，與之對立、抗衡。練習Mindfulness時，我們不視思維為洪水，也不築水壩，水來就來，我們讓它流過。我們有寬闊的河道，縱然洪水有多大，疏通了，也變為平靜的江水，緩緩地流入溪川去。然而，我們的態度要堅定啊！因我們知道學習認知及覺察自己的身體感覺是多麼重要。我們平常會苦惱為何身體會感到痛，感到累，這都是身體向我們說話了，要我們花時間去接觸它，與它對話。練習Mindfulness就是不要等身體出現狀況時才去關顧它。然後呢？就如洪水比喻一樣，我們不是要與這些身體的痛和累抗衡，討厭它們，抱怨它們，而是接納它們。我們正正知道身體受著痛苦，也就不要再以抱怨和責罵去對待我們的身體。如一行禪師所說「身上的痛苦是一支箭，對這些痛苦的抱怨是第二支箭」，我想凡懂愛錫自己的人，也不會把第二支箭插在自己身上，讓自己傷上加傷吧！

我最記得Mindfulness的練習光碟裡有一句話，就是練習Mindfulness「讓我們在生活中有一個完全屬於自己的時間去愛惜自己」。只有懂得愛惜自己，才懂得放開對其他事物的執著，不讓自己被它們緊緊的牽動著，而是讓自己輕鬆一點生活。

本人曾參與覺察認知的課程，在小組中的起初，我是沒法集中注意力在練習上的，因為我無論在任何學習中或聚會中都會不斷遊魂，其實我自己知道這狀況，但卻沒能力改變，所以有時我想聽一些有興趣的講座、或在教會聽講道，甚至與人閒聊時，思想都會不自覺地遊走了，所以身邊的朋友會誤解我對她的事情無反應或感到我的冷淡，但當我解釋我的原因時，她又覺得我是輕看她，到頭來也是傷了友誼，我只感到無奈！

因我的專注力有限，所以，我在覺察認知小組中也是很緊張的，我愈是想集中精神，卻是愈做不到，我心裏好忤憎，也對導師直言我不能進入他的教導中，盧導師很友善及很有耐性地回應：「唔緊要，慢慢做，做唔到都有問題。」

得到他的接納，在每一堂，我重覆又重覆再去投入，慢慢我也開始進入這個練習中，也開始去感覺那份平靜，和自己身體器官那真實的感覺，以及細味食物在嘴裡咀嚼的那份味覺，才發現日常生活中我忽略了很多的樂趣！

往後的課程我也沒有之前那份緊張，因著大夥兒都在一起做，所以更有動力回來上課，雖則做的時候都是個人的進修，別的同學是幫不到你的，但女人就是這樣愛熱鬧嘛！

在整個課程中我沒有像其他同學領悟那麼多，但也不是沒得著的，現在我與人相聚時，我會多留意自己的「魂」在不在，當我遇著唔開心或憤怒時，我會比以前早一些覺察到自己的感覺，及會尋找原因，對我來說這很重要，因以往當我很失落時，我沒有找原因只跟著情緒走，而失落的情緒像沒了煞車制的汽車般不會停，就像烏雲跟著天氣先生咁，他去到邊舊雲就跟到邊，唉....

所以，藉著這篇分享信，我要多謝Dr Chan、盧導師和其他同學，多謝你們的幫助、教導和友愛來完成這個課程，謝謝你們！

更感謝余兆麒紀念基金的撥款，至令我們有這獲益的機會，謝謝你！

我現在最大的壓力是照顧有腦退化病的媽媽，我要每時每刻看著她，她的腳又有皮膚病，若不制止她便會抓損。以前我常要大聲罵她，很容易動怒。

但上堂後我學會呼吸，慢慢我身體便會放鬆，情緒也漸平復起來。

之前我做兩份工作，壓力很大，其中一個老板常罵人，令我常常發惡夢，不能入睡。後來，我學會掃描身體，放鬆腳，放鬆身，慢慢呼吸，便能再次入睡。雖然後來辭了那份工，但每當我睡不著，我便會依著課堂上學到的方法，照顧自己。

每當我到沙田探望媽媽時，也會回想起上課時導師叫我多留心觀察身邊的一切，於是我會看藍天、看白雲，便會感覺自己很幸福。

以前我很容易緊張，想叫自己放鬆卻做不到，現在我運用靜觀身體和呼吸的方法在生活上。

善待自己

在覺察認知小組中，很多知識和觀念對情緒有正面的影響和幫助。時常聽到「活在當下」這名詞，總覺抽象難明，在覺察練習裡才真正體會。做呼吸練習，學習專注，即或遇到雜念和分心時，要從容應變，首先要學的就是“不嘗試去改變現狀”。這觀念提醒了我，遇到不如意的感覺和經驗時，總會想即時改變現狀，脫離「痛苦」。在修習靜觀中，能幫自己超越對歡愉的貪戀與對痛楚的抗拒，這需要用心去感受，才可安住當下。

我會凡事追求完美，要求高，給了自己和別人都有壓力。當別人做事不認真我便憤怒和激動，覺得他們是「錯」的。明白到別人不一定合符己意，無需為此不快樂。

此外，培養覺察更留意到生活周圍的新聞、電視節目和電腦上網等身體的感官，亦會讓人上癮中毒的。我試過再三回「味」一些劇集，竟然重覆看了數十遍，這樣生活便失去平衡。多做些開心舒暢的活動，如運動、聽音樂；或做些讓自己滿足和成功的活動，如清理抽屜、寫日記等，不但對情緒有益，也是善待自己。

八週的靜觀練習比想像中困難得多，尤其是要隔天練習時保持清醒，所以很自然地在課程完成后就放棄了，回到之前的生活模式，好像整件事沒有發生過一樣。

直致收到陳醫生的邀請分享學習經歷時才重燃靜觀練習的動力，而且自覺這回比初學時更認真，這小段的分享就是我的推動力。

雖然家中只有兩口子，但要找個合適的空間練習也要動動腦筋，打從上次的經驗我避開改變平日與太太一同分享的時段，以免重蹈雷聲大雨點少的結局；到頭來得不償失。我選擇每天早起半小時在客廳聽著Herman老師的光碟練習二十分鐘，至今還堅持著！

某程度上這次重拾練習的經驗跟之前新開始時並無太大分別，都依舊需要不斷溫柔而堅定地到處拉回自己的思緒。明顯改變就在自我接納程度，我比較坦然接受自己的分心；腳痺和看似沒有進步的情況。

可能這是因為這次我選擇專注在練習的過程，體驗當下的自己；同時懷抱信念 -- 我總有一天可以到達真正“定”的境界；練習后我對這種“靜”，“定”的境界非常嚮往。

說回來年輕時經常被指心散、不專心讀書。成為上班一族後分心有了一個十分正面的形容詞“Multitasks”。沒想到兜兜轉轉幾十年到這把年紀才學習專注。真係估你唔到！

講笑之餘我確認為專注與覺醒相輔相成，要從“我唔知我唔知”到達“我知我知”，專注與自醒力缺一不可，期望藉著練習MBCT的同時也在自己成長路上開展新的領域。

多謝陳醫生給與機會，多謝Herman的引領。

靜觀後感而得知

Winnie

八星期的課程給我的人生有深刻的體會。

修習可以幫助我靜下來，為身體及思想作一個清洗，又或者由頭到腳的伸展，是一個難得屬於自己的時間。

更有趣的是，當我嘗試合上雙眼做靜觀步行的練習時，我發現自己無論如何努力也會漸漸偏離了直線，而我正是一個完美主義的人，在人生中常執著於要正確做每件事，也為此帶給自己很多的壓力，今天我體會到當我做不到完美時，便學習活在當下，放下多一些。

靜觀、覺察、身體素描、活在當下等等，都是靜觀課程中的一些概念，怎麼那麼禪、那麼抽象？好像在學佛，是否要很有慧根才能學得懂，剛開始時真的被這些名詞嚇怕了！

還好，明白了基本概念後，跟着練習，你就會有所得着。加上不久前看一本日本和尚寫的書，很生活化的解釋了善用五官和活在當下的意義，當中說現代人都得了「思想病」，不懂得停下來，只懂得不停的用腦思考，工作時或讀書時思考是無可厚非的，但坐車時在思考，食飯時在思考，聽音樂時在思考，欣賞怡人風景時在思考，連閉目養神時也在思考，讓我明白為何有視而不見、聽而不聞、食而不知其味等情況發生，像關節勞損一樣，我們可憐的腦袋也勞損了！而我們其他的感觀如眼、耳、口、鼻和觸覺等就被忽略了，愈不用它們，它們就變得愈遲鈍，而我們就愈感受不到這些觀感帶給我們的空間、閒適、想像、感受和愉悅等，你不是常聽人說：「我不能停下來，一停下來就胡思亂想。」究竟我們是思想的主人，還是思想是我們的主人？

當然，靜觀不單是這麼簡單，只不過我認為最適合我的入門方法，就是把這概念運用在自己的生活點滴中。我要做自己思想的主人。

以往，每當我為往事情緒低落，又或當我為將來的事憂慮，我都無法應付，任由情緒主控，我很怕靜下來，一靜下來，無數的思想就會不斷纏擾着我，愈是與它對抗就愈是一敗塗地，但現在我學會了如何利用自己的五官把思緒集中在此時此刻，我學習如何就地取材。

如當我在吃早餐時，我只把心思放在食物上，欣賞茶的香味，欣賞食物的味道；

如當我坐在水池邊，我學習凝視着水花噴射的圖案變化；

當我在超市選購生果時，我只會注視面前的生果，為家人專心挑選最新鮮的；

如當我在坐地鐵時，我閉上眼睛感受強勁冷風帶來身體不同部份的感覺，或靜聽不同的聲音；

如當我在切肉準備晚餐時，我會叫自己集中精神把肉粒切得粒粒大小均勻。

這樣做是否能馬上幫我解決問題，非也，只是能讓我思想帶回當下，減少我的煩憂，讓我的腦袋有一刻的休息，有一刻的清靜，這正正是靜觀其中的一個好處，讓你的腦袋鬆一鬆！讓你的情緒不會跌至谷底。

今天，我還是有煩惱，有時還是會逃避問題，但在藥物和輔導以外，又多了一樣幫助自己的工具。練習靜觀，運用五官，在生活中為自己找回平衡點。當然，這只是個開始，仍然要繼續練習和學習，才能對靜觀有更深的體會。

靜觀我身

認識自己的身體

YY

上完Mindfulness，不經不覺又半年了，多謝Dr Chan的邀請寫這篇感想，更多謝「會」的給予不同課程。

記得第一天進入Mindfulness課室時，看見多位陌生的面孔，當然也有點不自然，課室位置像進入地庫密室似的，仿似一種神秘的感覺，莫名其妙的張力，幸好Herman導師柔和的聲線，給了我幾分安撫，永不責備，體諒的要求，還有他臉上泛起微笑的表情，親切，又給了我信心去完成。

課程的環節中，我最喜歡那身體掃描，每次帶著怠倦的身軀趕著上堂，真的巴不得開始便是身體掃描，因為可以睡在地上鬆馳鬆馳（很容易進入夢鄉），人體掃描細膩、體貼，教我能真正直接深切的體驗各肢體的存在和空間，讓我能知道是否有過度的操勞，我們是否能給予他們足夠時間休息和感受，是否能嚐到或聽到他們的訴求等等，我真的可以第一次享受各肢體合成一家人的感覺，有時候自己慚愧得要跟他們說聲對不起。若不是中途身體染上感冒（連續幾個星期的不適），我相信最後課程完結，收獲一定比預期的豐富。

在此多謝「與抑鬱共舞」給予我這個機會，希望日後能多舉辦類似的課程，同學們也能互勵互勉。

我手寫我感

孤單的人

執筆之時，情緒有些跌盪，馬上回憶起相比未學習mindfulness時，自覺性比較低，往往要到情緒爆發才去處理，後果很麻煩。在學習mindfulness時，學會一些與自己獨處及聆聽自己心靈及情緒的技巧，特別是 body scanning，以前身體很多小毛病，例如胃痛、頭痛....等等，我會很快便撲去求診。現在我會先做一次body scanning，先觀察一下到底自己身體想向你表達些甚麼。真的若情緒平靜下仍有不適，才去求診也不遲。早前我丈夫因要改變工作環境及時間，需要通宵工作，初時我情緒很不安，焦慮和害怕，我每晚都練習body scanning及靜坐來渡過那段難關。總括而言，mindfulness是對我很有幫助，多謝Dr Chan，多謝這個「會」給我機會去面對自己的情緒，希望將來有更多funding去舉辦各類課程，幫助我們的會友，衷心感謝！

我一向對自己要求高，考大學時已開始有焦慮病態，但當時沒有理會。大學畢業後第一份工作十分艱苦，兩年內我不時感到焦慮，甚至有大難臨頭的感覺。經一番轉折後，我轉了一份比較穩定的工作，工餘時間長了。但不知什麼原因，我忽然對習以為常的工作產生焦慮，那時開始了長達近九個月的抑鬱。我好不容易才找到有用的慈善機構去幫助我克服這個心理問題。輔導我的心理輔導員說我用「腦」叻，但不懂用「心」，當時我一頭霧水。我知道自己一向很會批判及分析，即用「腦」叻。但何為用「心」？每當輔導問我當下有什麼感受，我總要經腦子思索一番才勉強說出。但其實感受是當下的身體感覺，是簡單直接，不用經腦子思索。感受能帶出一些訊息，注意到的話會給我好好的提示，自始我嘗試學習用「心」。

這是一個教我如何用「心」的課程。經過幾堂的教授，我學習注意自己的身體感覺，例如注意自己的呼吸，用視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺，常用五官去注意日常的生活，包括進食時的感覺，步行時的感覺。學習將專注力放在這些簡單的動作上，但需要時常練習才可做到。

我發現如果能習慣注意自己的感覺，當自己的情緒波動時就容易覺察到自己身體的變化，帶出一些訊息提示自己去照顧它。

學習的過程當中，我覺得最難的是靜觀打坐。最初我是坐得很不舒服，很快轉換姿勢，即使後來練到我能靜坐，但腦袋總是浮現當日的煩瑣，無法靜心。到最後一堂我才能做到靜坐及靜心。我覺得靜觀打坐能令我放開分秒必爭的緊張步伐，靜下來容易感受身體的感覺。我現在經常於睡覺前做靜觀打坐，沈澱我當日的煩瑣，令我能睡得好一點。

當我情緒波動時，我發現專注力很容易被扯入一些壞的感受當中，令你不能自拔。我嘗試將專注力放在呼吸，放在日常生活的一些簡單動作上時，發現可以有效地分散那痛苦的感受。痛苦的感受會自自然然地過去的。這方法可令我容易過渡心情差的時候。

此外，記得課程當中，導師不時提醒我收起我慣用的批判「尺」，即少點用「腦」去批判好與壞或對與錯，只專注身體感受，學習用「心」。

上了靜觀認知課程，大概包括身體掃描、靜坐、伸展運動及靜觀步行幾種方式。例如，做靜坐觀察呼吸時，我要盡量放鬆身體，留心一呼一吸，不要受外界的影響。有時，我發覺會分心，心裡想著其它的事情，之後，我知道又要放下這些念頭，再次投入專注呼吸。有時做得很久，腰脊會倦和酸軟，雙腳又會麻痺，此時，暫停一會，鬆鬆雙腳，然後又重新投入修練。在日常生活中，我們很容易心不在焉，很多時候讓固有的思想、情緒和行為影響自己，所以，多做這些練習，使我能體驗活在當下此刻的感受，內心會有平靜、自在的感覺，舒緩波動的情緒，從而減少心中的不快和痛苦。

靜觀對我的好處

Leo

雖然我並沒有經常練習課堂教授的各種靜觀方法，但是其實這八個星期的靜觀訓練對我的身心健康有很大的益處：

- 一) 各種呼吸，伸展運動和靜坐的練習提升了我對身體感覺和內心感受的覺察力，令我更加關注自己的身心健康和需要。
- 二) 我從靜觀的訓練學習到：要專注首先要學懂放鬆。放鬆能夠減少不必要的焦慮和緊張情緒，心境平和起來，便容易專注和不容易分心，這樣無論在工作效率，學習效果和應付生活各樣大小事情時，都有明顯的幫助。
- 三) 這個靜觀訓練所強調的就是要活在當下。受情緒問題困擾的人經常被過去痛苦的經歷和對未來的焦慮折騰，活在當下讓我能夠嘗試放開心情，放下對人對自己的排斥和批判，接受此時此刻的我的一切。無論是快樂還是痛苦，吃飯還是走路，我都能夠感受到自己實實在在的存在。
- 四) 靜觀給我最大的發現，就是快樂，痛苦，各種情緒，甚至是靜觀練習時體驗到的平靜，雜亂，舒適，緊張，一切都出於自己的感覺。對於這一切感覺，我可以學習去觀照它們，讓自己和它們自由地共存，而沒有必要被它們控制和束縛。我發覺對自己當下的感覺比以前敏銳了，並且意識到對人對事的反應我其實是有自由選擇的。這樣對於經歷抑鬱症的我，無疑是一個巨大的釋放。

這個課程對我很實用，因為可以從生活中實踐出來，因以前我吃也急，走路也急，人很焦慮，腦袋不停轉，從不懂得靜下來，受驚時就更混亂。

我覺得課程中最受用的是身體掃描，我經常有失眠的問題，當我跟隨指示掃描身體，便很容易睡著。我雖然知道練習的原意是要保持清醒，但又覺得能夠改善睡眠也是一件好事。

我又發覺靜觀步行很有用。當我走在路上，一想起便會慢下來覺察身體，我在長期練習中發現身體有時很容易會失平衡，過往我便曾兩次因為跌倒受傷，很久也未完全康復，現在我會嘗試多練習，提醒自己慢下來，留心身體的平衡。

最後也多謝Hermam耐心教導和與我們一起分享靜觀心得，從體驗去學習愛錫自己和照顧自己的需要。

感觀之旅

Da Da

一連八星期的 Mindfulness 課程裡，導師帶領我們學習一些內在信念的轉移，以及覺察身體訊息的練習，感覺就像將思想的模式重新整理一遍一樣。記得在初初第一堂，導師帶領我們練習靜觀，叫我們靜靜的觀察兩粒提子乾，起初沒有耐性，不知道當中的意義，到後來我想就像小孩子觀察螞蟻在搬食物回巢穴一樣，即使觀察幾小時也不會覺得沈悶，反而覺得很有趣，這種練習，好像幫助我們帶出隱藏在內心的小孩子。專注在現在此時此刻，將過去及將來暫且放在一旁。

到第二堂開始學習的身體掃描，解決了平常有入睡問題的我，每晚睡覺前用5-10分鐘快速的掃描一次，便會不知不覺間睡着了。而且在掃描時，很自然地會感覺到平常感覺不到的身體疼痛部份。讓自己感應到身體的訊號。

到之後的幾堂，在練習覺察時，我找到可以運用自己的聽覺去尋找內心寧靜的竅門，就是即場去尋找一些細微又舒服的聲音。那管可能只是一些滴水聲、冷氣機聲，又或是微微的汽車聲這些微細的聲音，也可以帶我到一個很恬靜的心境。

總括來說，Mindfulness的練習幫助我們察覺到自己身心靈的需要，從而改善自己的身心靈健康。

我自04年抑鬱病發作至今，曾接受1次的認知行為治療，今次參加2011-2012年協助與抑鬱共舞協會推行覺察認知治療計劃，是再一次接觸有關精神情緒治療的課程。據知此療法是把正念、靜觀、無為作原則，鼓勵病人在較深層次的人格中，探討自我救助的方法，雖則聽起來不知所以，但仍是滿懷歡喜地去上課，皆因學習是最快樂的事，回想在第一課就教我們進食的靜觀，Herman 發給每人三顆葡萄乾，先觀賞、嗅香味、移動、一次一顆的放在舌上試舔、入嘴、咀嚼、感覺味道，每一個步驟都把專注力和覺察力放在那個步驟的當下，就是將靜觀帶入進食中，腦袋在朗然澄清的狀態下感受當下，人間美味，可以在樸實無華的食物中獲得，可以是一杯茶，可以是一碗飯，在平日祇是不懂得，讓感受溜走。靜觀還可以帶入做家务、洗澡、自己說話時的語調、傾聽別人說話時的聆聽....這個練習不是技巧，而是生活方式。

整個學習我覺得最困難的地方，是我沒有動力，每當要面對做家課的時候，就感覺痛苦，要掙扎良久才能動身，有時會掙扎失敗，我沒有要求自己加把勁，亦不強求，拿著隨緣心態，Herman 給我回家的功課，大多都是沒有完成，不過都有持續練習；在上課的日子，上天給了我一份不能選擇不做的功課，就是「肩周炎」帶來的疼痛，最嚴重時是無時無刻肩痛有如刀割，有說痛楚的輕重來自抗拒痛楚的心理多於來至真實的患處，無論心也好，身也好，最重要是止痛，就開始嘗試靜觀，日間我採用靜坐的方法，先做身體掃描來放鬆自己，觀呼吸來觀察那些盤據我心頭的念頭，當念頭祇留下唯一的痛楚時，就輕輕地把覺察力去到痛處，全心全意地用單純的覺察，看著它、感受著它；肩周炎在夜間的痛楚比日間來得厲害，令我無法人睡，我轉用了輕柔地把覺察力收到頭部的中間，即腦的位置，靜觀著內核的寂靜和虛空，這樣令我止痛可以奏效，讓我可以入睡，後來經中藥治療，好轉過來，現在已經痊癒。在此鳴謝陳允彤醫生用心用力為我們舉辦這個2011-2012年協助與抑鬱共舞協會推行覺察認知治療計劃的課程令很多組員和我受惠，獲益良多，和多謝盧希皿博士Herman的教導，老師！辛苦了！

靜觀與接納

一顆平常心

Tracy

我好靜，平時較少運動，對於我來說，學習身體掃描和靜坐比學習伸展運動容易。在練習伸展運動時，我很能夠接納自己身體上的限制：柔軟度不足。那刻，我反省到：既然我能夠接納自己身體上的限制，為何我不能夠接納自己能力上的限制？它們同樣是我的限制罷！自始，我嘗試接納自己能力上的限制，像接納身體上的限制一樣，不再討厭它，批評自己。

課程中，我學習專注聲音。無論那些聲音是我喜歡的，或是我不喜歡的，也只管留意它，留意它的出現，留意它的離開。慢慢的，我發現到，原來以往，當我需要較安靜的環境去思考或完成文字工作時，我不期然專注了那些我「不喜歡」的聲音，如別人的談話，令自己煩燥『攰憎』。現在，當我留意到那些我「不喜歡」的聲音出現時，我嘗試不去標籤它，只留意它正存在，心中知道它會過去的。抱著這個心態，我發覺自己更能專注於思考或文字工作中。

我多了愛錫自己。從前的我，只會「衝衝衝」，雖感到疲倦，仍不會停下來，會繼續做，直至『好眼瞓』才睡覺。現在，我多了留意和回應身體的需要，恆常作三分鐘呼吸。在感到肩頸緊張時，我會作一些伸展肩頸的運動來舒緩它，並對它送上呼吸和欣賞感謝，小休片刻。我亦多了接納、欣賞和體諒自己。我是一個自責的人，常怪責自己做不到，做不好。現在，我接納此刻的自己就是這樣，已盡了能力去做，欣賞自己已做的，接納自己有限制，容讓自己需要時間去改變。

我漸漸實踐「平常心」，它幫助我面對不如意的事。提醒我「凡事都會按各自的時序開花結果，順時耐守，隨遇而安。」我所渴望的總有達成的一天，我只需等待它的來臨。「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪....」事情就如春、夏、秋、冬四季般發生，會出現，會過去，循環不息。不如意的事，也總會過去。

所學的技巧無論是熟悉的，或是陌生的；感到較容易掌握的，或是較難掌握的，也繼續嘗試。堅持修練，儘管不是即時有果效！但在不知不覺中，也許就有意料之外的得著。

當我初次接觸「覺察」課程時，懷著一顆好奇心，究竟這是一門什麼學問呢？從字面上的闡釋，我猜估是去觀察感覺。在日常生活中，我常常會以自己的心情去處理問題和與人溝通，有些時候會抑壓自己的感覺，所以最終就病倒了。

透過「覺察」課程練習，嘗試學習感受內在的感覺，這是一個很「新奇」的旅程，也是一個很「玄」的探索，要明白自己內心多一點，既「艱難」卻「容易」。艱難之處是難於集中精神去跟隨導師的指引，有時會去「遊魂」，甚至乎睡着了；容易之處是只要專注和跟隨導師的帶領，無論腦袋裏有什麼思緒，就由它自由飄過，不刻意去抗拒和批判，學習放下。導師帶領學員透過呼吸的練習、身體掃描和伸展運動，讓學員專注於這些練習，去感受全人身體各部分的感覺，可能是緊張、放鬆、疼痛或無感覺（也是感覺之一）。

當我持之以恆，每天都去練習的時候，我發覺自己身心有明顯的改善，心情輕鬆了，情緒也平穩下來，對自己也多了一份慈心和接納，不再由情緒主導，明白自己內在的感受而作出適當的調適。工作效率相應提高，而思考能力更強。「覺察」課程令我全人的身心得以平衡發展，這是一個很大的得著。盼望多些人有機會去學習這個課題，讓身、心、靈得以滋潤。

不論在修習中出現的是愉快，
不快或中性的經驗，
它們每時每刻都可以成為我們的老師，
並從中幫助我們學習和成長。

Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale





出版



香港九龍油麻地南京街8至20號德惠行4樓402室
電話：90946592 圖文傳真：21241000, 23328255
網址：www.dwd.org.hk

出版日期：2012年11月

編輯小組：陳允彤醫生、盧希血博士、梁新兒先生

設計：溫國輝先生

捐助：余兆麒醫療基金

鳴謝：香港大學行為健康教研中心

非賣品

版權所有 翻印必究