

互動 校園



香港童軍總會
童軍知友社

學校社會工作服務

地址：新界元朗水邊圍郵盈水樓平台 201-203 室

查詢電話：2443 3640 傳真：2443 2522

電郵：sswadmin@sahkfos.org

網址：https://fossw.sahkfos.org

抱負

成為香港最優秀的青少年服務機構之一，致力培育青少年健康成長、造福社會。

使命

創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群。

價值觀

- 我們重視
- 青少年在發展自我的過程中，面對一些困難和阻力，這些困難如處理得宜，可以成為他們成長的動力和助力。
 - 青少年擁有獨特的潛能，在其成長與發展的過程中，必須透過體驗和實踐，不斷地探索和發揮。
 - 青年人對社會發展的承擔，青少年須透過關懷別人，投入社群，以完善的人格，回饋社會。

- 良好的成年人榜樣，在青少年建立自我的過程中，擔當著正面而重要的角色。家庭是培育青少年成長的地方，強化家庭功能有助培養積極正面、關懷社會的新一代。
- 社會工作的核心價值。
- 童軍運動的方法，有效地促進青少年身心發展。

03/2024

ISSUE
45

非賣品

靜觀自助

編者的話

每天打開新聞一看，都不難看到不同的負面消息，甚至是身邊親朋好友傳來的一些情緒宣洩的訊息，往往令人洩氣。如常常沉浸在這些負面能量裡，未能覺察自己的真正感受和情緒，自己都很容易變得消極負面，因而做出一些不恰當的決定。

在人生的旅程上，每個人都會經歷種種的困難或逆境，很多時，我們未能真正地觀察或感受當下發生的事，便會立即斷定眼前的事物不如意、不稱心，很多負面的念頭和情緒便會一湧而上，例如：抱怨、失望、討厭、沮喪等等，很想立刻將事情扭轉成自己想要的事實，但這樣便會把我們不知不覺地帶入慣常的思路歷程，減低了自己的覺察力，讓我們覺察不到當刻發生的事物，未能細心考慮或選擇更好的應對方法。

如果我們能夠培養，甚至提升個人的覺察力，讓我們面對不同的狀況時，都能確實地洞悉事件所引起的念頭、情緒和身體感覺，我們便可以以有更大的自由去選擇更有效的回應方法。

靜觀練習是提供一個機會，讓我們抱著好奇及關懷的心去覺察當下，培養對自己經驗的覺察力，而不加入自己的觀感或強行去改變任何事物，幫助我們在面對事情時能靜心回應，作出合適的選擇，而非盲目反應。

目錄

編者的話	P.1
靜觀起源及簡介	P.2
靜觀問與答	P.2-3
不同形式的靜觀練習	P.4
覺察呼吸的步驟	P.5
靜觀在校園	P.6
職員退修活動及社區資源分享	P.7-8

靜觀起源及簡介



「靜」是指內心平靜和諧的狀態。

「觀」是指清晰全面地觀察自己的身體、思想、情緒及行為的狀態，和它們之間的互動。

「靜觀」訓練是一項體驗式而有科學根據的課程。在 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」診所，為身體不適的人提供八星期的課程。自始吸引了全球多間醫院、診所或大學研究有關課程。歷年來，多項研究顯示有關技巧能有效地減低參加者在身體和心理方面的癥狀，例如：焦慮、抑鬱，有助調適情緒和身心狀態。

靜觀認知治療 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 源自英國牛津靜觀中心總監 Dr. Mark Williams 及其他兩位學者 Dr. Zindel Segal (Toronto) 及 Dr. John Teasdale (Cambridge)，經多年的研究及發展，現已驗證為一套有效治療長期病患如焦慮、抑鬱，痛症、失眠等徵狀。

靜觀治療著重個人的體驗學習，透過培養覺察專注力，減少胡思亂想的憂慮；瞭解自己的身心需要，學習好好照顧自己及善巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰；並抱持平靜開放的心境，積極投入生活。



靜觀問與答

靜觀如何在腦內產生作用？

因為靜觀容易為人帶來正面的好處，吸引到不同的研究人員研究靜觀和腦部運作的關係。有很多的研究發現，當持續進行靜觀練習時，部分腦部結構如海馬體、後扣帶皮層、顳頂交界處等的灰質 (gray matter) 密度增加，這些結構能提升人們調節情緒、同理心的表現；亦有研究指出，當人進入靜觀狀態時，前扣帶皮層及前腦島的腦神經活動增加，正面地影響着人們的專注力及感受痛楚的反應。



靜觀 (Mindfulness) 與靜觀練習 (Meditation) 有甚麼分別？

靜觀 (Mindfulness) 和靜觀練習 (Meditation) 這兩個有關靜觀的詞彙，究竟是否指同一樣東西呢？我們可以簡單理解靜觀 (Mindfulness) 是一種心理狀態，這個狀態下人們是專注的，不加批判地去達到自我覺察。而靜觀練習 (Meditation) 是指達至靜觀狀態的行動或方法，可理解為一種以鍛練靜觀為主要目的的訓練。

靜觀練習有甚麼方式？

靜觀練習有很多不同的方式，除了比較常見的察覺呼吸和身體素描外，還有五觀品嚐、靜觀步行、靜觀伸展，甚至可以在日常生活的事工中進行靜觀練習。



靜觀練習是否適合所有人？

靜觀練習並不適合所有人，例如一些經歷嚴重心理創傷或患有思覺失調的人，完成靜觀練習後，心裡浮現的創傷記憶或會更加清晰甚至加強，有機會帶來危機和傷害。如遇上這種情況，勉強做靜觀練習對身心健康反而做成負面效果。



靜觀要在寧靜的環境進行？

靜觀不一定在寧靜的環境進行，靜觀的重點是留意自己的身心狀況和培養覺察力，但在寧靜的環境下可能較容易聽到自己內心的聲音（無論心中的念頭或喜或悲、思想正面或負面）。



靜觀不等於被催眠？

靜觀是覺察當下的心理狀態。在靜觀的狀態中，我們學懂留意並接納此刻的生活態度。催眠並不是一種生活態度，催眠是一種身心狀態，涉及注意力集中，外圍意識降低，以及對心理暗示的反應能力增強。在催眠期間，通常以催眠誘導開始，包括一系列初步的指示和心理暗示，將催眠用於治療目的被稱為「催眠療法」。因此靜觀不是被催眠。



為什麼要覺察自己的呼吸及身體感覺？

我們每天在忙碌的生活中，花很多時間思考著不同的事物而忘記放在身體感覺中，有時候身體的訊號可以反映情緒，如對呼吸及身體感覺的專注，有助穩定思緒及幫助我們在面對事情時能靜心回應。



靜觀是放鬆嗎？

靜觀的重點是留意此時此刻的個人狀態，不論是身體感覺或是情緒而不加以批判，也不會要求達到放鬆的目的，放鬆或許是個人願意接納自己的狀態時的感受。



參考資料：

[香港大學賽馬會樂天心澄] 有關靜觀的常見問題

<https://www.socsc.hku.hk/jcpanda/faq-about-mindfulness/>

[香港青年協會 全健空間] 靜觀與冥想的定義與分別 & 靜觀呼吸的好處與練習方法

<https://www.hkfygwellnessplus.org/%E9%9D%9C%E8%A7%80%E8%88%87%E5%86%A5%E6%83%B3%E7%9A%84%E5%88%86%E5%88%A5>

[衛生署家庭健康服務] 靜觀知多點

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20161230.html

[樹洞香港] 靜觀是甚麼

<https://treehole.hk/mindfulness/%E9%9D%9C%E8%A7%80%E6%98%AF%E7%94%9A%E9%BA%BC/>

維基百科 催眠

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%82%AC%E7%9C%A0>

靜觀生活 30 天 — 活在當下，讓身心靈更自由 第二版 新生精神康復會 2019

不同形式的靜觀練習



根據衛生署網頁資料，我們可以在日常生活中嘗試靜觀，藉此慢慢建立與當下的連繫和覺察力，從而有助面對日常生活中的壓力



身體掃描

我們藉著呼吸的流動和節奏，將注意力有系統地帶進身體的各個部位，帶著好奇和開放的態度去體驗身體各個部分的感覺，藉以鼓勵我們在當刻與身體建立更親密和友善的關係，這樣我們可以感受身體的每部份，與身體連繫著。



靜觀伸展

在瑜伽伸展動作中，我們會把注意力帶入身體在動作中所產生的經驗裏。進行這個練習時，我們抱著一種開放和感興趣的心態，去感覺並溫柔地探索自己的極限。

靜坐

靜坐的時候，我們會先將注意力集中在呼吸上，對自己的一呼一吸保持著清醒的覺察。隨著呼吸慢慢地穩定下來，我們會將注意力逐漸地擴展到觀察整個身體的感覺，或一些有強烈感覺的身體部分；我們也會在靜坐時觀察其他當刻的經驗，例如思想、情緒、聲音等。



日常生活中之靜觀

靜觀和日常生活的關係是非常密切的。事實上，生活的本身就是個練習，假如我們能夠覺察在清醒的每一刻（包括吃飯、洗碗碟、做家务、工作等等），我們會感受到平靜與安穩，並能感受到與世界有更多、更密切的聯繫。

靜觀步行

這個練習是訓練自己專注在走路時對身體的覺知上。在走動的過程中，用心去感覺每一步，覺察步行中每一個動作和轉變；重點是將注意力專注在此時、在此地、在這一步當中。



覺察呼吸的步驟

- 1 無論你坐在坐墊上還是椅子上，找尋一個安穩舒服的位置。若坐在椅子上，請讓雙腳分開，平放踏地，輕柔地閉上眼睛。
- 2 讓你的背部垂直，保持舒服而莊嚴的坐姿。
- 3 感覺身體跟地板、椅子或坐墊接觸的地方。
- 4 將注意力移到下腹，感覺一下一吸一呼之間，下腹的變化。
- 5 留心吸氣時，肚皮微微拉開的感覺，呼氣時肚皮微微收縮下降。
- 6 毋需用任何方法控制呼吸，順其自然。盡量對其他經驗亦如此。毋需改正什麼，追尋什麼。
- 7 雖然我們會不斷的分心，但無論分心多少次，每次一察覺到分了心，就可以恭喜自己，又回到當下的經驗了！重新留心呼吸，留意下腹感覺不斷的變化。
- 8 盡量帶著慈愛的心去覺察，每次分心，都可視之為一個機會，讓自己帶著耐性和溫柔的好奇心，對待自己的經驗。
- 9 練習最少 10 至 15 分鐘，不時提醒自己，旨在盡量留心每一刻的體驗。每次發現自己分了心，可以把注意力帶回到下腹，覺察一吸一呼，穩定呼吸，再次回到此時此地。



「覺察呼吸」練習的作用

人們的心經常渙散迷亂，不停想著過去未完成的事務和將來的目標，導致自己心情煩惱，感到焦慮、憂心。因此，需要找到一個可靠的方法，把心神安頓下來。

「覺察呼吸」有意地把自己的身心回到當下。呼吸和身體無時無刻都在，只要自己留意呼吸和身體，就可以再次靜心安住，收拾安頓心神，由強求行事轉為悠然自在。

無論人在那裡，呼吸也是時刻相伴，是自己的錨，是自己的安全港。



靜觀在校園

南屯門官立中學 靜觀 x FUN 紛流體熊匙扣家長工作坊

陪伴子女成長是漫長的道路，家長也需要給予自己 ME TIME，學校社工和南屯門官立中學家長教師會合辦靜觀 x FUN 紛流體熊匙扣家長工作坊，目的是透過活動，初步了解靜觀、學習關顧自己及製作流體熊匙扣時讓家長感受當下，家長反應良好並覺得有療癒作用。

吳美慧姑娘



色彩繽紛的流體熊啊！



靜觀 x FUN 紛流體熊匙扣順利完成！



家長製作流體熊過程

元朗公立中學 午膳靜觀小組

學校社工與學校輔導組合辦午膳靜觀小組，透過學習靜觀，教導學生以不批判的方式去覺察自身的思想、情緒和身體反應。小組內容主要是讓學生透過一系列的靜觀練習如身體素描和覺察呼吸練習，學習如何讓自己專注及平靜下來，讓身心休息。

陳潔瑩姑娘



參加者投入參與活動，專注當下



覺察呼吸練習



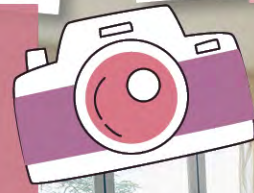
透過靜觀練習感受身體的感覺

靜觀活動 — 職員退修



靜觀進食

是次為單位的職員退修日。我們到了大澳進行靜觀練習，讓大家能好好照顧自己的精神健康，舒緩日常的壓力，讓自己覺察內心的感受和聲音。過程中，同工在導師的提示下，進行了不同的靜觀項目：靜觀步行、靜觀進食等，完成後，大家都抱著輕鬆的心情離開大澳，重新得力，以最佳狀態迎接未來工作的不同挑戰。



在優美的環境下，進行身體掃描及靜觀呼吸練習。

社區資源



香港大學賽馬會樂天心澄 靜觀校園文化行動



香港青年協會 解憂空間



香港復康會 心靈承接行動



新生精神康復會 身心靈



樹洞香港 靜觀測試工具
MAAS 中文版

Give me FIVE 五感奇遇記

作為教育工作者，除了面對日常繁瑣的工作以外，還要時刻關顧現今青少年的情緒需要，多強大的心靈也會漸漸被消耗殆盡。

本年度，我們單位以精神健康為年度服務主題，並以「自我關顧」作為工作重點，期望提升老師、家長及學生的自我關顧能力，學懂與自己相處，建立舒適的生活習慣，並將關顧訊息傳達到校園內，以鞏固學生的支援網絡。

為此，我們特別推出了「Give me FIVE 五感奇遇記」，期望透過五感體驗，即視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺的感應，讓大家循序漸進地一同踏上五感奇遇旅程，在繁忙的工作中找回片刻的寧靜。

如有意索取「Give me FIVE 五感奇遇記」，歡迎填妥以下 GOOGLE 表格申請！盼望大家能善用此五感體驗工具，喚醒對自我關顧的需要，為自己灌溉能量，達到身心靈平衡。



編輯
小組

督印人 鍾詠雯姑娘
編輯 吳美慧姑娘、植嘉敏姑娘、林永泉先生
印量 4,300 本

號外

互動校園除實體刊物外，大家可透過以下 IG 或 Facebook 看到啦，請大家追蹤我們的 IG 及讚好我們的 Facebook，以便大家獲取新的資訊。

Facebook



IG



中心網頁：<https://fossw.sahkfos.org>

Facebook：<https://www.facebook.com/sahkfosswu/>

Instagram：<https://www.instagram.com/fos.sswu/>

誠邀你成為我們的中心會員：



少年會員 (12-14 歲)
青年會員 (15 歲或以上)



附屬會員 (知心友)
家長 / 成人會員

讀者回應

