

香港聖公會香港島教區婦女團主辦  
「面對壓力·調息身心」講座 (19.5.2018)

認清自己遇到壓力時的身心徵狀

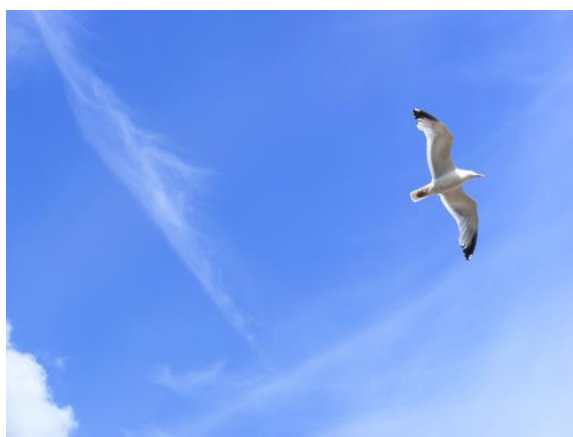
常見徵狀包括：

行為 (Behaviors)	經常哭泣或發脾氣、對事物失去動力、不願接觸他人、不願上班、工作表現或家務素質明顯變差、過度沉迷於某些活動、言語或肢體暴力
情緒 (Emotions)	抑鬱或低沉、緊張，擔心、無助、無望、易怒或憤怒
身體感覺 (Sensations)	身體不適(例如頭痛、腸胃不適)、失眠、食慾不振或過剩、心跳快，呼吸急速、疲倦或易倦、精力過剩
思維 (Thoughts)	不停重覆想著困擾的事情、記憶力差、專注力差、難以作出決定、以負面的角度看自己，他人和將來

以靜觀的方式調息身心

「靜觀」是指有意識地、不加批評地、留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛。

(‘Mindfulness’ 可以譯作「靜觀」，亦可譯作「正念」)  
Kabat-Zinn (2014)



## 停－呼－觀－行 (STOP)

每天騰出停下來時刻，跳出擔憂和煩惱，讓心神回到此時此刻，有助緩和壓力反應對身心的負面影響。當我們回到當下此刻時，我們可能有更廣闊的視野，明白我們有能力去調節身心的壓力反應。

這是一個簡單的練習，你可以將它融入生活當中。

*練習時間：1至3分鐘*

**S**top (停)：暫停正在做的事

**T**ake deep breaths (呼)：深呼吸數次

**O**bserve (觀)：觀察當刻的身體感覺、情緒、念頭和衝動

**P**roceed (行)：繼續做當刻要做的事



你可以將這個練習視為一個實驗：好奇地留意每日有什麼時間可以暫停片刻－早上醒來、洗澡、吃飯前、在行人過路燈前、在辦公室坐下來之前、查看電子郵件。

你甚至可以運用智能手機協助你培育察覺：每當你收到訊息時，讓訊息信號燈提醒你做這個練習。

如果你經常做這個練習，假以時日，你會有什麼發現和體會呢？

取材自 Goldstein (2013)

## 靜觀書籍及網頁

1. 喬·卡巴金(2013) 正念療癒力：八週找回平靜、自信與智慧的自己(野人出版社)
2. 喬·卡巴金(2013) 正念減壓初學者手冊(附練習光碟) (台北:張老師文化)
3. 馬克·威廉斯、丹尼·潘曼(2012) 正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅 (台北:天下文化)
4. 喬·卡巴金(2008) 當下，繁花盛開(台北: 心靈工坊)
5. 聖公會輔導服務處 [cs.skhwc.org.hk](http://cs.skhwc.org.hk)
6. 香港靜觀訓練 [mindfulness.hk](http://mindfulness.hk)
7. Goldstein, E. (2013). Stressing out? S.T.O.P. Retrieved from: <https://www.mindful.org/stressing-out-stop/>