

靜觀工作坊

溫馨提示

- 盡可能在一個私人和安靜的房間參與
- 請開啟視頻(參考下圖)，讓大家互相見面，就如在現場一起參與活動一樣



*為避免雜音和迴聲，
除了在分享環節主持人會為所有參加者靜音

靜觀工作坊

香港保健食品協會x心晴行動慈善基金 合辦



MINDFULNESS AT WORK

靜觀工作間

Speaker Introduction

劉凱晴輔導心理學家

心晴行動慈善基金輔導員

專業資格

- MSocSc CounPsy (HKSJU)
- BSocSc Psy

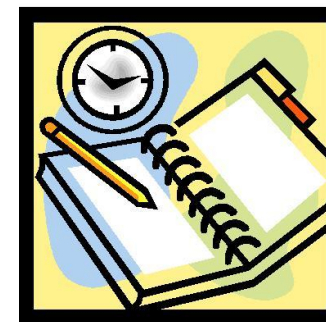
Small Group Leaders:

- Ted (HKPCA Certified Counsellor, MSc Psychology / EdUHK)
- Shirley (HKPCA Certified Counsellor, MSc Counselling / HKU)
- Sharon (MA Child and Family Education, BA Psychology)
- Wanda (MA Counselling, BA Psychology)
- Flora (MSc CounPsy, BSc Psychology)



- 熱身
- 為甚麼要靜觀
- 什麼是靜觀
- 小休
- 體驗練習1
- 體驗練習2
- 體驗練習3
- 體驗分享
- 靜觀在生活

流程



This Photo by Unknown
Author is licensed under [CC](#)
[BY-NC-ND](#)

- 深呼吸
- 回答以下問題：

熱身

WARM UP!

有隻雀仔跌落——

MARY HAD A LITTLE

MARY HAD A LITTLE

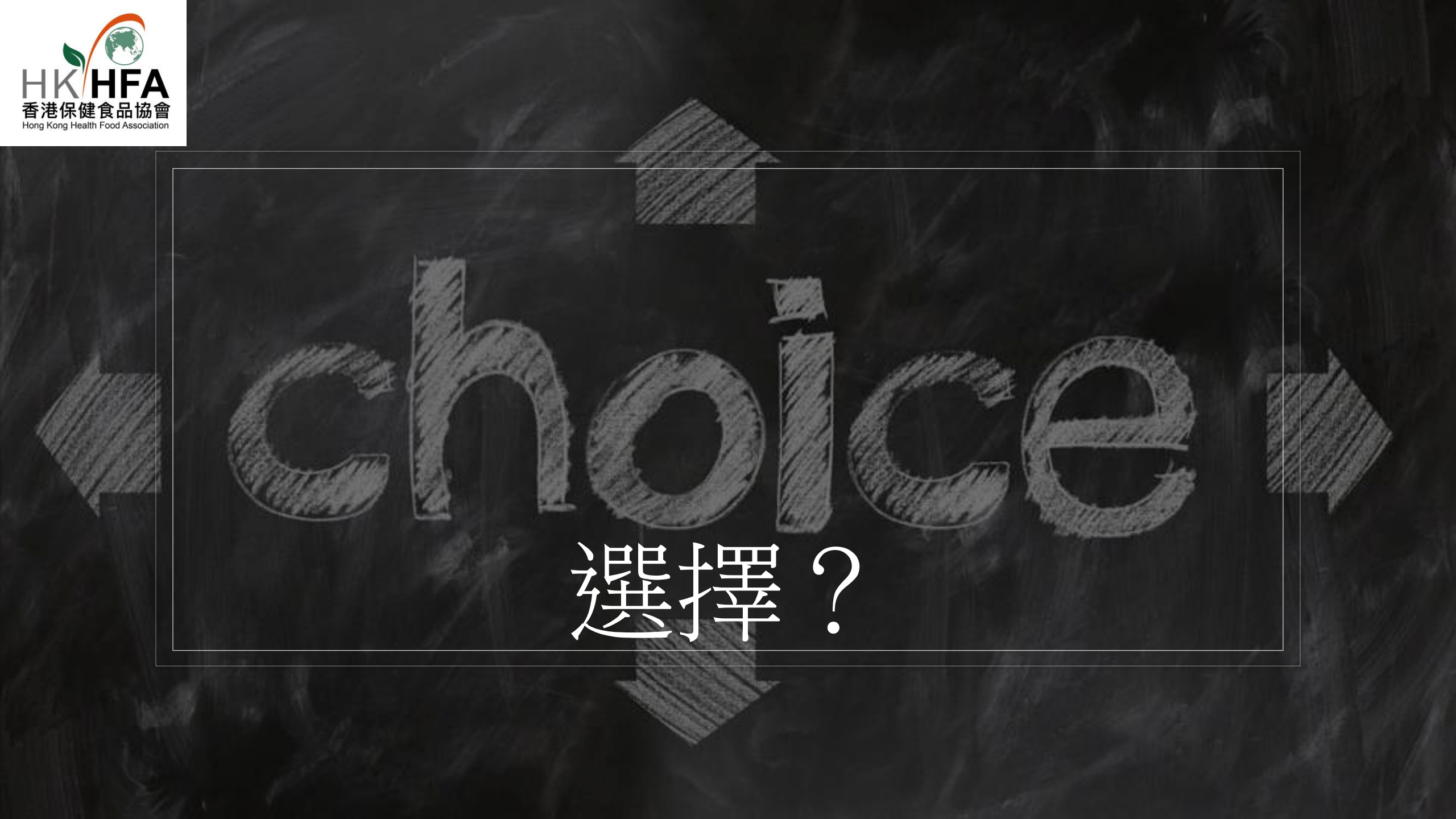
一分耕耘，——分收穫











choice

選擇？

- Scene 1: 多工作量好大壓力
- 1) 開OT 努力做完工作
- 2) 逃避（先去喝逛逛街、看電視、吃、喝一杯）
- 3) 停滯了不知如何開始
- 4) 其他

日常生活例子的
直接、慣常反應
(Zoom 投票)

- Scene 2: 和同事有分歧、意見不合
- 1) 當場立刻表達
- 2) 不表達，不想和人有衝突
- 3) 不表達，說了也不會有改變
- 4) 不會當場表達但之後再找機會說明自己的意見
- 5) 其他

日常生活例子的
直接、慣常反應
(Zoom 投票)

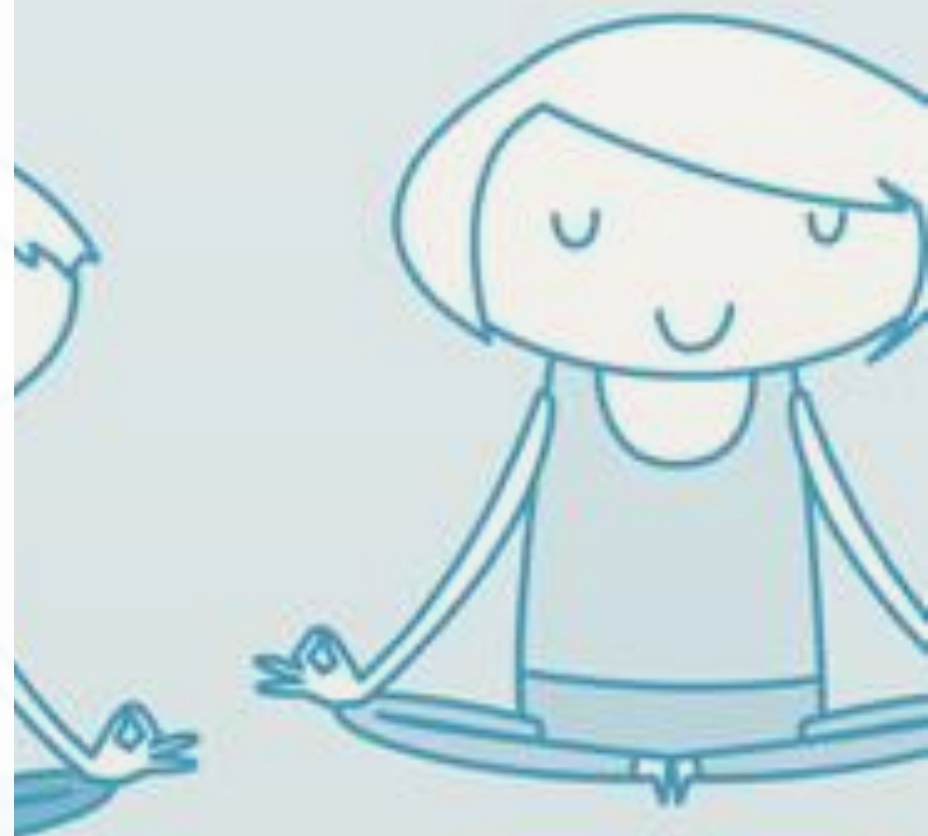


小組討論(1)

- 和你的小組分享
- 1) 有壓力、有分歧的時候你的直接、慣常反應是什麼？（剛才的答案）
- 2) 如果可以的話，你最希望自己如何反應？
- 3) 你最希望的反應，和你最直接、慣常的反應比較，有什麼好處？
- 回來大組分享

什麼是靜觀？

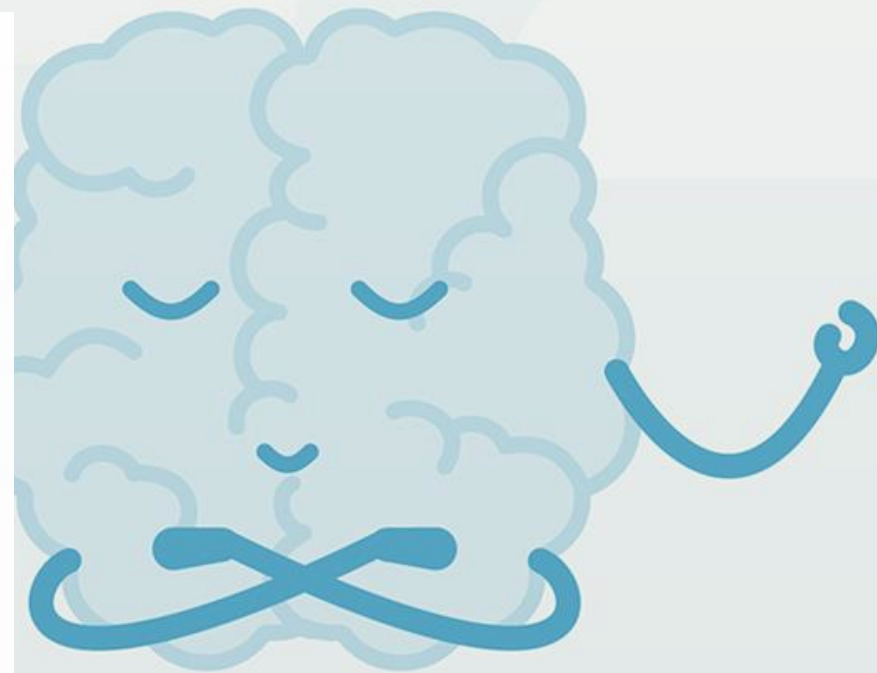
- 喬.卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 把靜觀定義為**覺知 (awareness)**。
- 而這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。
- 那就是對此時此刻，無論是內在還是外在經驗的覺察。
- 內在的經驗可以是自己的呼吸、身體感覺、情緒、想法。
- 外在的經驗可以是遭遇到的環境，以至人和事等。
- 以慈悲心忠實地接納自己當下的經驗
- 佛教稱之為「禪修」、「正念」，天主教稱之為「靜修」，基督教稱之為「靈修」、道家稱之為「靜坐」。



為什麼要靜觀？

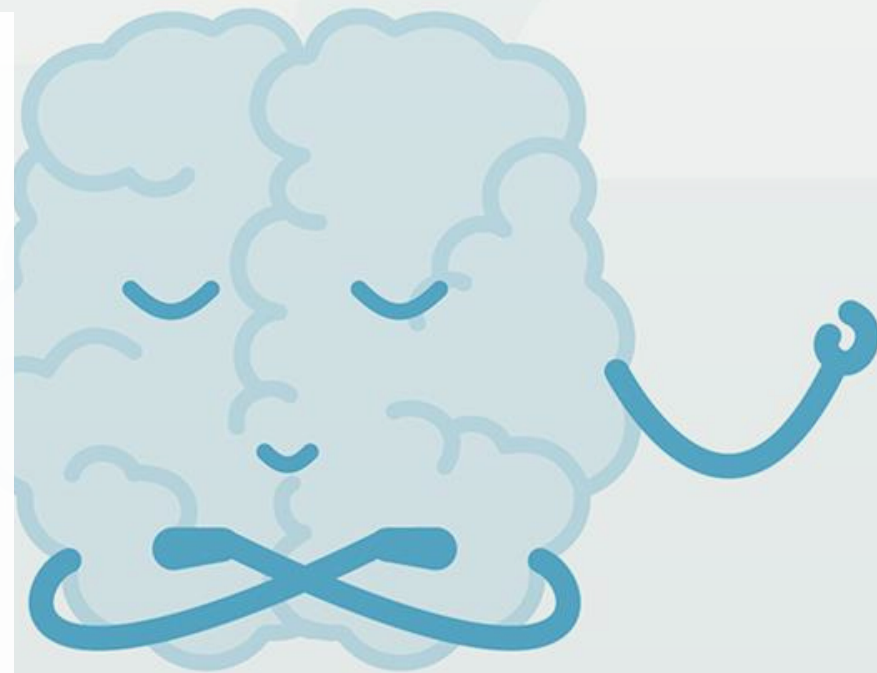
- 數據證明：
- 過去數十年已有研究證明靜觀有助抗壓及紓緩情緒困擾
- 緩解痛症和焦慮
- 治療憂鬱症和免疫系統的疾病
- 近年更有研究顯示靜觀能培養正面的人生態度
- 現時已被廣泛應用於醫療和輔導領域，並取得卓著成果。

*(卡巴金是美國麻省理工學院分子生物學博士及麻省大學醫學院榮譽醫學博士。在1979年，卡巴金在麻省大學醫學院開設的減壓診所，設計正念減壓療法，協助病人以正念處理壓力、症狀與病痛。今天，麻省大學醫學院附設的醫療中心仍有開設靜觀工作坊讓社區人士參與。)



為什麼要靜觀？

- 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)。
- 靜觀--→覺知--→選擇--→自由
- 在事情、感覺及自我反應中有空間，使人能作出選擇，而非衝動的被情緒主導及控制
- 中國儒家的經典《大學》：「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。



BALANCE
your life



小故事分享

- 貓
- 過河





小休

It's Time For A Break

體驗練習一： 我的想法不是我

- 白紙
- 分三列

第一列

- 例出自己的負面想法、情緒
- 如. 1) 我總是做得不好 2) 我很介意別人的眼光

第二列

- 在我不開心、低落的時候，這些想法我覺得有幾真？
- 十分絕對是真. 零分不是真的

第三列

- 在我開心、心情好的時候，這些想法我覺得有幾真？
- 十分絕對是真. 零分不是真的

反思

- 第二列有比第三列高分嗎？
- *想法隨着不同時間有不同的真實度
- *我們可以察覺自己的想法、感受，但不用被一時三刻的想法、感受控制我們的反應行為。
- 「當它和我有了距離，可以在一定距離外觀看。只要有了觀看的空間，可疏可離，我就有了自由。」---金樹人

體驗練習二：距離之美

- 撕下負面想法、情緒列
- 動作1) 放在眼前
- 你看到東西嗎？
- 你有手去觸碰和做其他事情嗎？
- 動作2) 用力推到最遠
- 你有手去觸碰和做其他事情嗎？
- 如果要維持這動作半個小時，手會怎樣？
- 動作3) 放在大腿上
- 你看到東西嗎？
- 你有手去觸碰和做其他事情嗎？

反思

- *接受負面想法、情緒存在
- *不用用力推開（不要想着一粒提子）
- *知道存在，繼續觀察。



體驗練習三

十五分鐘靜觀

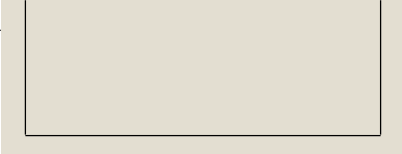
小組討論(2)

- 1) 分享靜觀體驗
- 2) 如何把靜觀應用在生活與工作



應用在生活與工作

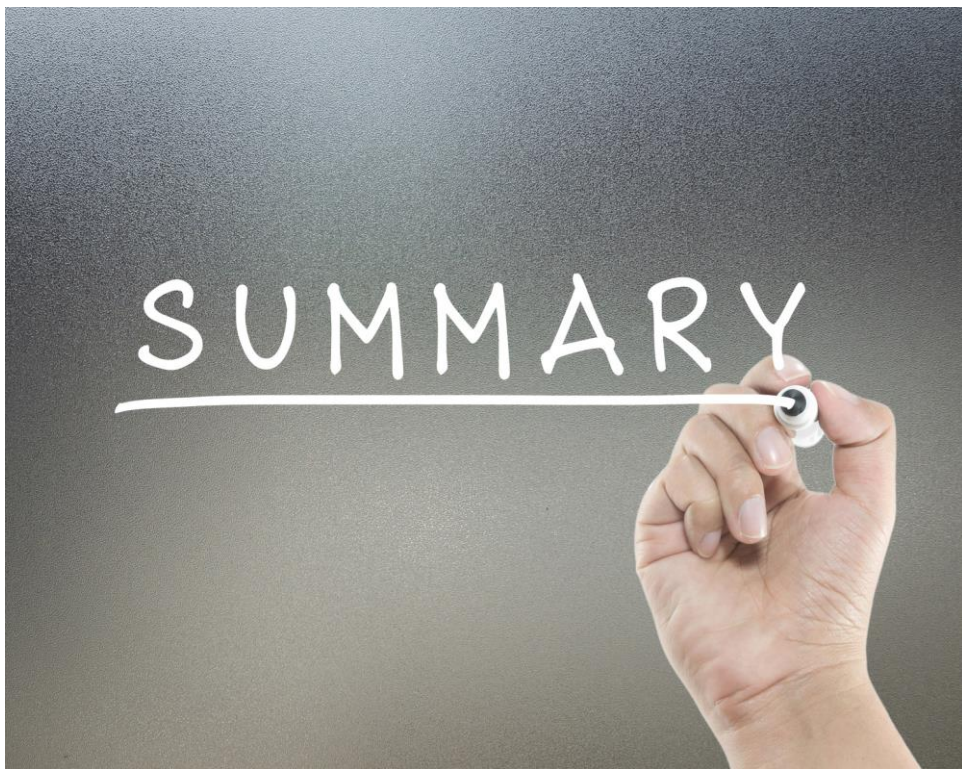
- 深呼吸創造腦海和心靈空間
- 有壓力時五官感受環境
- 進食
- 走路
- 和想法溝通（憂慮，我看見你。我知道你很想我不停工作。我接受你。感謝你。但我想選擇回家和小孩子相處。）



靜觀APP:

newlife 330

問與答



回顧

- 為甚麼要靜觀
- 什麼是靜觀
- 體驗練習1
- 體驗練習2
- 體驗練習3
- 體驗分享
- 靜觀在生活



Contact of JMHF

- 心晴行動熱線：2301 2303
- Email：joyful@jmhf.org
- Evaluation Form for JMHF

檢討





THANK YOU