

第一部份：什麼是靜觀



靜觀訓練
就像游泳、踏單車、跑步一樣
透過有系統的訓練 逐漸培育能力

7

第一部份：什麼是靜觀

9 Attributes:

- Beginners Mind.
- Non-Judging.
- Acceptance.
- Letting Go.
- Trust.
- Patience.
- Non-Striving (Non-doing)
- Gratitude.
- Generosity



8

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是:

- 宗教信仰



9

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是:

- 放鬆練習



10

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是:

- 清空頭腦



11

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是:

- 逃避現實



12

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是：

- 放慢



13

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是：

- 另一項要完成的任務



14

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是：

- 搞定事情



15

第一部份：什麼是靜觀

靜觀不是：

- 所有事情從此美好

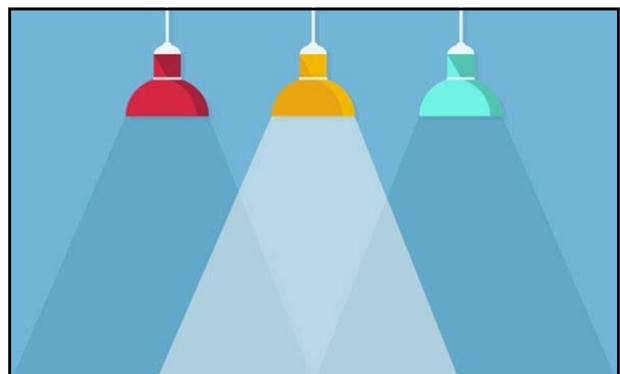


16



- 體驗 (experience) 永遠是最好的學習良方。

17



靜觀練習：身體掃描

18

第一部份：什麼是靜觀

靜觀練習的形式

- 身體掃描
- 靜坐練習
- 呼吸練習
- 靜心伸展
- 靜心步行
- 靜觀進食



生活中，可以練習靜觀嗎？

第二部份
靜觀和身心健康的關係

香港2017年 男女首十類致命疾病

致命疾病(男性)	百分比(%)	致命疾病(女性)	百分比(%)
1 癌症	33.40%	1 癌症	28.70%
2 肺炎	17.20%	2 肺炎	17.90%
3 心臟病	13.10%	3 心臟病	13.80%
4 腦血管病	6.10%	4 腦血管病	7.70%
5 慢性下呼吸道疾病	4.50%	5 認知障礙症	4.40%
6 疾病和死亡的外因	4.30%	6 腎炎、腎變病綜合症和腎變病	4.10%
7 腎炎/腎變病綜合症和腎變病	3.20%	7 疾病和死亡的外因	3.00%
8 認知障礙症	2.20%	8 敗血症	2.20%
9 敗血症	2.10%	9 慢性下呼吸道疾病	1.70%
10 主動脈動脈瘤和動脈壁夾層形成	0.80%	10 糖尿病	1.10%

衛生署香港健康寶庫：
https://www.healthyhk.gov.hk/plu/web/zh/healthy_facts/disease_burden/major_causes_death/major_causes_death/

聯合國世界衛生組織(WHO)
在2020年全世界有三大疾病需要重視：



心血管疾病



抑鬱症



愛滋病

第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

- 馬修·李卡德(Matthieu Ricard) 的故事
「世界上最快樂的人」



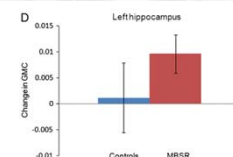
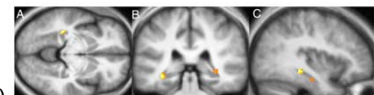
<https://www.dailymail.co.uk/health/article-2225634/Is-worlds-happiest-man-Brain-scans-reveal-French-monk-abnormally-large-capacity-joy-meditation.html>

第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

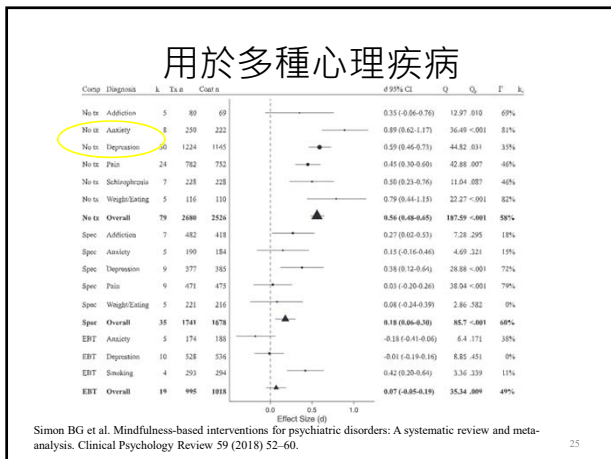
八星期課程
腦部的改變

靜觀減壓課程 (MBSR)

- n=17, 對照組= 16
- 腦部多個結構有改變
- 學習和記憶
- 情緒管理
- 參考自我過程管理
- 不同角度看事情



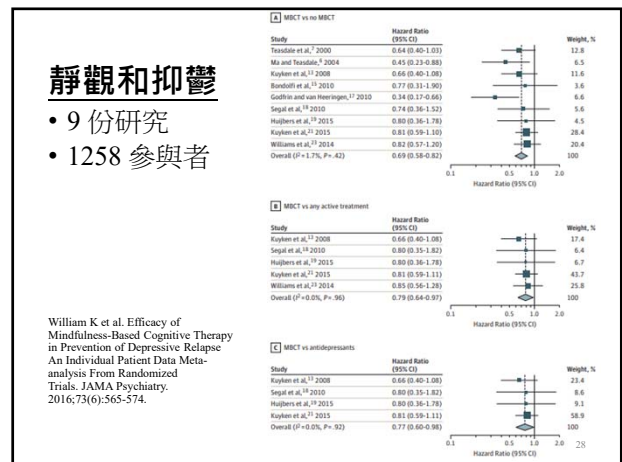
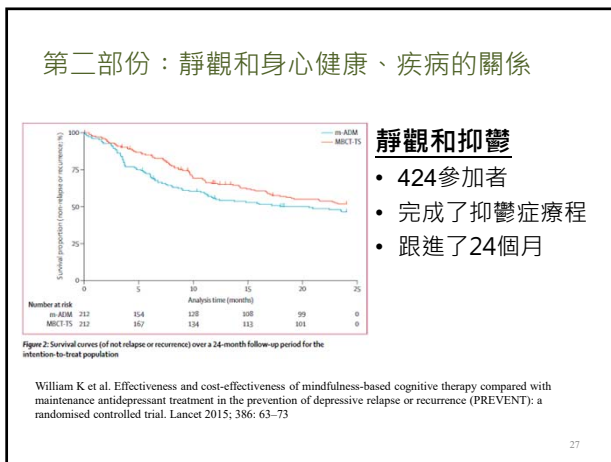
Britta KH et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging 191 (2011) 36-43



第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

關於「靜觀認知治療」課程的故事

- 三位學者去解決抑鬱症常常復發的問題
- 源於我們想用思想去解決情緒
- 靜觀給予選擇去和情緒相處

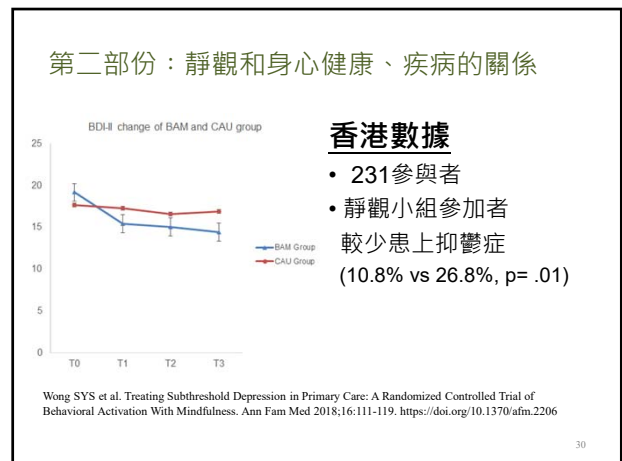


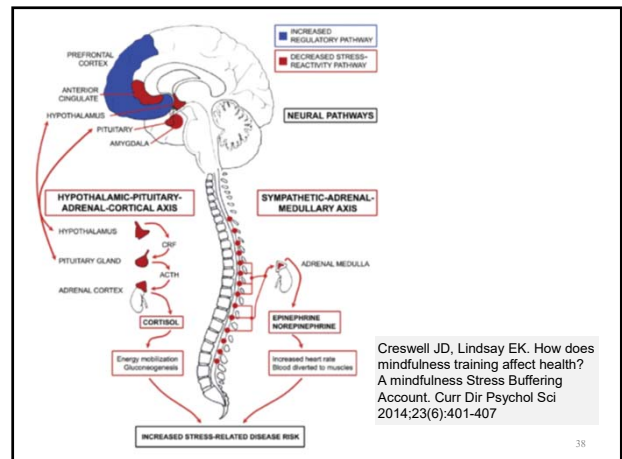
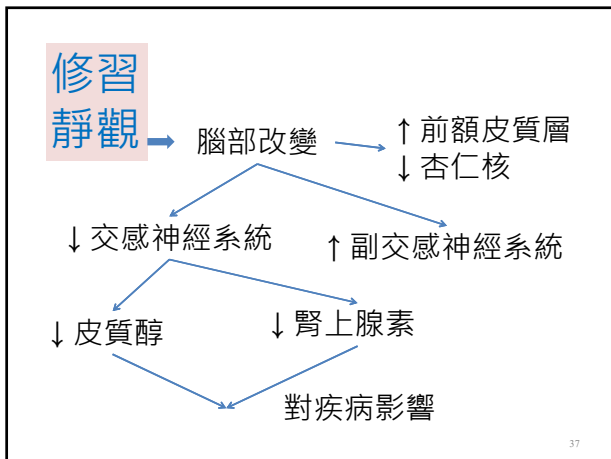
Psychological interventions for relapse prevention

1.9.1.8 People with depression who are considered to be at significant risk of relapse (including those who have relapsed despite antidepressant treatment or who are unable or choose not to continue antidepressant treatment) or who have residual symptoms, should be offered one of the following psychological interventions:

- individual CBT for people who have relapsed despite antidepressant medication and for people with a significant history of depression and residual symptoms despite treatment
- mindfulness-based cognitive therapy for people who are currently well but have experienced three or more previous episodes of depression.

Nice guideline on Mx of depression





第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

靜觀心理作用

- 認知和情緒反應
- 觀察當下
- 過度反覆思考(Rumination)
- 擔心

Jenny G, Clara S, Rod B, Kate C. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and well-being? A systemic review and meta-analysis of mediation studies. *Clin Psychol Rev* 2015;37:1-12

第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

在職場上的應用

Google's head of mindfulness: 'goodness is good for business'

Chade-Meng Tan, the search engine giant's Jolly Good Fellow, on meditation, acceptance and the power of positive business

<http://www.theguardian.com/sustainable-business/google-meditation-mindfulness-technology>

第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

在職場上的應用

- 6/8 研究，證明減少工作燃盡
- 醫護人員
- 教師
- 社工

Systematic Review of Mindfulness Practice for Reducing Job Burnout
- Michelle Luken, Amanda Sammons

第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係

在學校教育的應用

第二部份：靜觀和身心健康、疾病的關係
在懲教上的應用



Path of Freedom <https://www.youtube.com/watch?v=ppkY3dgtjlk>

43

第三部份
如何持續學習、修習靜觀

44

第三部份：如何持續學習、修習靜觀

學習靜觀是否安全？

- 靜觀小組 6/1231
- 對照小組 2/1244
- risk difference (95% CI) = 0.0033 (- 0.01 to 0.01)
- 面對負面情緒時，感到緊張或者短暫不安

Wong SYS et al. The Safety of Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review of Randomized Controlled Trials. [Mindfulness](#)(2018); 9(5):1344-1357

45

第三部份：如何持續學習、修習靜觀

安全練習

- 練習的強度
- 參加者的脆弱性
- 老師的質素
- 練習的指引



<http://oxfordmindfulness.org/news/is-mindfulness-safe/>

46

靜觀練習：呼吸空間練習

靜觀練習：呼吸空間練習



48

第三部份：如何持續學習、修習靜觀



49

如果你想體驗更多關於「靜觀」.....

- 靜觀「第一口」 Mindful at first bite in silence
- 靜觀刷牙 Mindful brushing teeth
- 靜觀等候 Mindful "waiting"
- 靜觀一餐 Mindful lunch/dinner without cell phone
- 深度聆聽 Mindful listening / Deep listening
- 下載「靜觀練習手機程式」 Download "Mindfulness Apps"



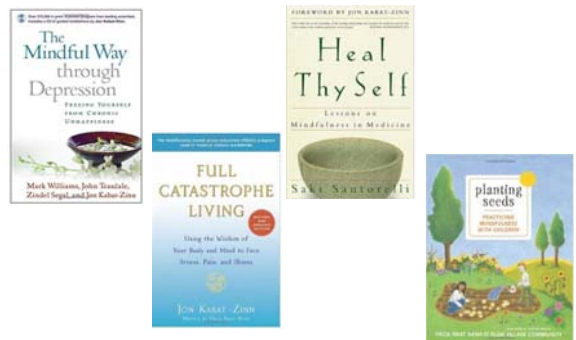
50

日期/時間	課程名稱	導師	詳情
06-02-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
08-07-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
11-30-12-95	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
03-06-2017	MBSR 靜觀練習小組	周博康	詳情
22-07-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
22-09-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
17-03-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
09-07-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
03-09-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
13-07-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
31-08-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
1-04-14-02m	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
13-07-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
31-08-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
2-30-14-30PM	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情
23-07-2017	靜觀練習 Mindfulness Practice	周博康	詳情

香港靜觀訓練資訊：<http://mindfulness.hk>

51

如果你想了解更多關於「靜觀」.....



52



53

答問時間



54

